



おいしいね！楽しいね！
おうちごはん富山

レシピ動画集



富山型食生活

富山の食材、食文化を活かした栄養バランスの良い「富山型食生活」。これは、富山米と新鮮な魚介、旬の野菜、肉などの地場産食材や、地域に伝わる伝統的な食文化を活かした栄養バランスの良い食事をできるだけ家族そろって楽しむ食生活のことを言います。

「富山型食生活」に無理なく取り組み、その良さを知っていただくため、県産の食材を使い、手軽に作れるレシピの動画コンテストを行いました。

- ここでは、
- ① **おいしい一人ごはん!部門**
 - ② **子どもがおいしいととってもうれしい!部門**
 - ③ **郷土料理でおいしい!温故知新部門**

の計3部門から3つの入賞動画をご紹介します。



審査員の皆さま

- | | |
|-----------|---------------------------------------|
| 石黒 康子 さん | 公益社団法人 富山県栄養士会 会長 |
| 太田 裕美子 さん | 学校法人 富山国際学園 富山短期大学
食物栄養学科 副学科長 准教授 |
| 今庄 智幸 さん | 一般社団法人 富山県調理師会 会長 |
| 勝田 幸子 さん | 富山県食生活改善推進連絡協議会 会長 |
| sayaka さん | インスタグラマー |
| 杉田 聡 | 富山県農林水産部 参事・農林水産企画課長 |

富山のみんなで元気やちゃ! 白海老スタミナ丼

調理時間
20分

材料(1人前の分量)

ご飯	茶碗1杯
白海老	10尾
豚肉	60g
なす	中1本
海藻アルギットにら	2本
卵	1個
すき焼きのたれ	大さじ3
水	大さじ4半
油	適量

手順

- ① すき焼きのたれ(大さじ3)、水(大さじ4半)を合わせる
- ② なすは食べやすい大きさの棒状に切り、変色を防止するため水にさらしておく
- ③ ニラをキッチンバサミで切る
- ④ 卵をときほぐす
- ⑤ 水気をふき取ったなすを小さいフライパンに入れ、多めの油で焼き、一旦取り出す
- ⑥ フライパンに①の調味料を入れ、火にかける
- ⑦ 沸騰したら豚肉を入れる
- ⑧ 豚肉の上からなす、白海老を放射状に入れ、ニラを散らして卵でとじる
- ⑨ 丼ぶりにご飯を入れ、⑧を盛り付けて完成

コメント

この一食で、肉・魚・卵・野菜すべての栄養素がたっぷり摂れるメニューです。使用する食材も県産品ばかりでお財布にも地域にも優しい!特に一人暮らしの方など、つい食事がおろそかになりがちなのもあるかと思いますが、このレシピなら手間も時間も最小限で美味しいご飯が食べられますよ。

作: 総合カレッジSEO



レシピ動画はこちらから→



鶏肉と彩り野菜の呉羽梨ソース仕立て

調理時間
15分

材料(2人前の分量)

鶏もも肉	200g
なす	3本
ピーマン	3個
ねぎ	1本
ミニトマト	6個
呉羽梨	1/2個
酢	大さじ2
中濃ソース	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2
(小さじ1の水と合わせ、水溶性片栗粉を作っておく)	
油	適量

手順

- ① 材料を切る
なす:へたを取る ピーマン:乱切り ねぎ:3cm程度
- ② なす(3分半)、ピーマン(1分)をラップに包み電子レンジで加熱し、なすを乱切りにする
- ③ 梨の皮をむく
- ④ 鶏肉を食べやすい大きさに切る
- ⑤ 梨をすりおろした後に、酢・中濃ソース・しょうゆを加えて混ぜ合わせ、万能ダレを作る
- ⑥ フライパンに油を入れ、鶏肉、ねぎに火が通ったら万能ダレ、ミニトマト、ピーマン、なすの順に入れてさっとからめる
- ⑦ 水溶性片栗粉を入れ、軽くとろみをつけ、盛り付けて完成



Point

電子レンジを使うと、時短になるだけでなく、食材の色も保たれますよ。
梨 → りんご、なす・ピーマン → 季節の野菜やキノコに変わってもおいしい!



コメント

1日に必要な野菜の約2/3を摂取することができ、軽くとろみをつけることで梨万能ダレのほんのりとした甘味と酸味が食欲をそそる一品です。一人暮らしで、毎食または何品も料理をすることが面倒という人にも、一品でたんぱく質・ビタミン・ミネラルを効率よく摂ることが出来ます。

作: pear



レシピ動画はこちらから→



栄養満点越中井



調理時間
15分

材料(1人前の分量)

ご飯	茶碗1杯
立山ポーク(とんかつ用)	1枚
キャベツ	100g
ミニトマト	2個
なす	1/2個
ズッキーニ	1/4個
ヨーグルト	適量
顆粒こんぶだし	適量
塩・コショウ	適量
油	適量
黒とろろ昆布	適量

手順

- ① なすとズッキーニは輪切りに、キャベツは千切りにする
- ② 豚肉を1.5cm幅に切って、塩・コショウ・顆粒こんぶだしを両面につける
- ③ フライパンに油を引いて熱し、なすとズッキーニに焼き目をつけ、焼き目がついたら取り出す
- ④ 豚肉の両面にヨーグルトをつける
- ⑤ 同じフライパンで豚肉を片面ずつ焼き目がつくまで焼く
- ⑥ 器にご飯を盛り、キャベツ・豚肉の順に盛り付け、ミニトマトと焼き野菜を添え、黒とろろをのせて完成



コメント

富山でよく食べられている昆布と富山のブランド豚、新鮮な野菜を使った栄養満点の一皿です。豚肉を切っておくことで火の通りが早くなり、肉汁の流出を防ぐ効果もあり時短にもなります。

作：桑田 翔平



Point

キャベツは規定の量だと少し多めかも。お好みに応じて量を調整して。



レシピ動画はこちらから→



えごまを使った鳥つくねの照り焼き



手順

- ① *の食材を全部みじん切りにする
えごま葉は1枚はみじん切り、残りは4等分にする
- ② 鶏ひき肉に切った具材と調味料Aを入れて混ぜる
- ③ 混ぜたら、好きな大きさに丸めてえごま葉を巻いていく
- ④ 温めたフライパンに油を引いて、③を焼き、焼き目がついたらひっくり返し、中に火が通るまで焼く
- ⑤ 一度火を止め、「照り焼きのたれ」に記載の調味料を入れたら火をつけて、照りが付き、肉に絡んだら盛り付けて完成



盛り付けるときに、付け合わせの野菜を添えるとさらに栄養価UP!

えごま葉 → 大葉に変えてもおいしい!

材料(3人前の分量)

【鳥つくね】

鶏ひき肉	300g	
*人参	1/2本	
*白ねぎ	1/2本	
*玉ねぎ	1/2個	
*椎茸	2個	
えごま葉	3枚程度	
A	おろし生姜	適量
	醤油	大さじ1/2
	片栗粉	大さじ1/2
	酒	大さじ2
油	適量	

【照り焼きのたれ】

みりん	大さじ2
醤油	大さじ2
酒	大さじ2



野菜をたくさん使っているので栄養満点です。野菜嫌いな子供でも、野菜を細かく切れば、気付かずペロリと食べられます。ご飯との相性も抜群で、野菜も旬によって変えることができるのでアレンジも自由自在です。

作: さえこ



レシピ動画はこちらから→



和洋チュウノウ米粉ピザ

調理時間
60分

手順

【ピザ生地】

- ① 米粉・グルテン・砂糖・塩・スキムミルクを均等になるように混ぜ、生イーストを加える
- ② 卵と水を混ぜたものを①に加えて、ボウルから離れるくらいまでよくこねる
- ③ 消毒した台に出してさらにこね、生地がまとまってきたらバターをねりこみ、伸ばしたときに薄い膜ができるくらいまでこねる
- ④ 丸めてオープンで45℃・30分発酵させたら、平らにのばしておく

【和風トッピング】

- ① ほうれん草をさっと茹で、冷水で冷やしたあとに水気を取り、適当なサイズに切る
- ② みじん切りにしたんにくとしょうがをサラダ油で炒め、鶏ひき肉を加える
- ③ 火が通ったら、砂糖・酒・みりん・みそを入れて炒める
- ④ ③・ほうれん草・ピザ用チーズの順に生地にのせ、さくらえび、きざみのりをかける
- ⑤ 具材をのせた生地をオープンで190℃で13分焼いて完成

*洋風トッピングも
あります!
動画をチェック!

レシピ動画はこちらから→



材料(4人前の分量)

【ピザ生地】

米粉	82g	卵	10g
グルテン	18g	水	70g
砂糖	12g	バター	12g
塩	1.5g		
スキムミルク	3g		
生イースト(ドライイースト1.5gで代用可)	3g		

【和風トッピング】

鶏ひき肉	200g
ほうれん草	1束
んにく	ひとかけら
しょうが	ひとかけら
砂糖	大さじ3
酒	大さじ1
みりん	大さじ3
みそ	70g
ピザ用チーズ	適量
さくらえび	適量
きざみのり	適量
サラダ油	大さじ1/2

コメント

富山で採れた野菜をふんだんに使ったピザで、和と洋の2種類の味が楽しめます。野菜が苦手なお子様もおいしく食べることができるよう、ピザ生地は甘めの味付けです。一つひとつの工程も簡単なので、ぜひお子様と一緒に作ってみてください!

作: 食品加工室

廃棄物もムダなく活用!!
 子供が喜ぶ簡単おいしい **とうもろこしリゾット**



調理時間
30分

材料(1人前の分量)

とうもろこし	1本
ご飯(富富富)	50g
ブイヨン	適量
パルメザンチーズ	20g
塩・コショウ	少々
ラディッシュ	1個
ライム	適量
ブロッコリースプラウト	適量

手順

- ① とうもろこしを皮付きのまま縦に切り、皮を剥がす(皮は捨てずに洗ってとっておく)
- ② 鍋にお湯を沸騰させ、とうもろこしを柔らかくなるまで茹でる
- ③ 茹で上がったら包丁で身を削ぎ切りにする
- ④ ラディッシュとライムは薄切りにし、ブロッコリースプラウトは根元を切り落とす
- ⑤ 鍋にご飯とブイヨンを入れ、ご飯がふやけるまで火にかける
- ⑥ とうもろこし・パルメザンチーズを入れ、塩・コショウで味を整える
- ⑦ とうもろこしの皮に出来上がったリゾットを詰め、ラディッシュ、ブロッコリースプラウト、ライムをトッピングする
- ⑧ パルメザンチーズ、コショウをかけて完成

コメント

富山米の「富富富」と、夏野菜のとうもろこしを使ったとうもろこしリゾットです。普段は廃棄されてしまうとうもろこしの皮を皿に用いてみました。リゾットは冷凍ご飯や、冷ご飯でも美味しくつくることができるので、忙しい主婦にはもってこいだと思います。

作: pinebook



レシビ動画はこちらから→



ほほえみが生まれる!! フワフワすり身鍋

調理時間
30分

手順

- ① 容器に醤油・みりん・卵・すりおろしたにんにく・花かつおを入れて湯煎し、【たれ】を作る
- ② 大葉を粗みじん切りにしておく
- ③ すり鉢の中にAの材料を入れ、混ぜ合わせる
- ④ 鍋に昆布を敷いて沸騰したら取り出し、ひと口大にした③と豆腐を入れて煮立てる
- ⑤ 鍋から④を器に盛り、【たれ】をかけて人参を散らし完成

材料(2人前の分量)

【鍋の内容】

すり身	300g
酒	小さじ1
A 片栗粉	小さじ1
卵白	小さじ1
大葉	5枚
だし昆布	少々
豆腐	一丁
人参	1/2本

(事前に薄切りにし茹でておく)

【たれ】

醤油	80cc
みりん	100cc
全卵	1個
にんにく	1片
花かつお	1/2袋(小袋)

コメント

栄養バランスを考えて作っており、魚のすり身が苦手な子供達が美味しいとおかわりしてくれます。魚の臭みがなく、フワッと口の中でとけそうです。一見、味噌だれを思わせるよう、工夫してあります。コスト面でも非常に家計にやさしくおいしい一品になります。

作：高澤 満里子



キノコや緑の野菜を増やすと、彩りも出てより良いですよ。



レシビ動画はこちらから→



ととぼち氷見ベジ丼



調理時間
15分

材料(4人前の分量)

ととぼち(魚のすり身)	150g
なす	2～3個
トマト	2個
干し椎茸	2枚
ささげ	5本
みょうが	2個
ご飯	4人前
だし(昆布と鰹)	140cc
みりん	100cc
醤油	60cc
米粉	大さじ2

(大さじ4の水と合わせ、水溶き米粉を作っておく)

手順

- ① 干し椎茸を水に戻し、スライスする
- ② なす・トマトは縦に半分に切ってから5mm幅程度の薄切りにし、ささげは4cm程度の長さ切る
- ③ 鍋にだし・みりん・醤油を入れ、椎茸・トマト・なす・ととぼちを入れる
- ④ 火が通ったら、ささげを入れる
- ⑤ 水溶き米粉を回し入れる
- ⑥ ごはんを器に盛り、⑤をかけ、みょうがを切って添えて完成



コメント

「ととぼち」とは魚のすり身を丸めたものです。氷見産すり身と旬野菜をたっぷり使い、トマトペースでココの中にもさっぱりとした仕上がりがです。冷めても美味しく、翌日でも頂けます。

作:あけみ



レシピ動画はこちらから→



富山の味 よごしドリア

調理時間
25分

手順

- ① 玉ねぎはスライス、小松菜は細かく切る
- ② バター・薄力粉をボウルに入れ、レンジで20秒加熱し、混ぜる
- ③ ②に牛乳を加えて混ぜた後、3分間レンジで加熱し、再び混ぜる
- ④ もう一度3分間レンジで加熱し、よく混ぜてホワイトソースにする
- ⑤ ごま油で小松菜を炒め、みそ、七味唐辛子で調味し、よごしを作る
- ⑥ 油でベーコン・玉ねぎを炒め、ご飯・ホワイトソースを加え、塩コショウで味を調える
- ⑦ 皿に盛り、よごし・とろけるチーズをかけ、チーズがこんがりするまでトースターで5分程度焼いたら完成



小松菜 → 大根やカブの葉でもおいしく作れますよ。

材料(2人前の分量)

【よごし】

小松菜	2把
みそ	大さじ1
七味唐辛子	少々
ごま油	小さじ1

【ホワイトソース】

バター	20g
薄力粉	大さじ1.5
牛乳	200ml

【ドリア】

ご飯	300g
玉ねぎ	1/4個
細切りベーコン	60g
とろけるチーズ	80g
油	小さじ1
塩コショウ	適量



子供も大人も大好きで、もりもりごはんがすすむ富山の伝統食「よごし」のドリアです。よごしは大根菜で作ることも多いですが、このレシピでは年中手に入りやすい小松菜で作りました。ホワイトソースもレンジで簡単にできるので、手軽に作って頂きたいです。

作：ななくま



レシピ動画はこちらから→



応募レシピを実際に“作ってみた”方からのコメント

#えごまを使った鶏つくねの照り焼き

野菜たっぷりの鶏つくね♡
息子にもパパにも大好評でした。

#鶏肉と彩り野菜の呉羽梨ソース仕立て
梨ソースの甘みがとっても美味しかったです♡

#ほほえみが生まれる!!フワフワすり身鍋

シソの風味とタレの美味しさで魚の臭みが気にならず
子供も喜んで食べてくれました。

#栄養満点越中井

お肉にヨーグルトをつけると、
お肉が柔らかくなってびっくりしました。
作るのも簡単で、彩りもよく、
夫がおいしいと食べてくれたのでうれしかったです。

#和洋チュウノウ米粉ピザ

生地が甘めで、子どもたちもたくさん食べてくれました。
味噌がピザに合うことに驚きました!

#富山の味よごしドリア

富山の美味しいご飯と伝統料理のよごし、
クリーミーなホワイトソースがよく合います♡

コンテスト審査員

石黒 康子 さん

公益社団法人 富山県栄養士会
会長

富山らしさはもちろんのこと、時短や栄養バランス
が良く考えられたレシピばかりでした。楽しく調理
でき、おいしくいただけますので、たくさんの方に
作ってみたいと思います。

おうちで簡単!プロの味!

各動画
約3分

YouTube



レシピ動画はこちらから→

県内有名料理店店主の「まかないメシ」



「子どもがおいしいともっとうれしい!」部門
料理研究家の山崎亮子さん

富山ポークの生姜焼き



「郷土料理でおいしい!温故知新」部門
とやま自遊館

黒づくりと県産野菜の
リゾット風冷やしご飯



「郷土料理でおいしい!温故知新」部門
越中料理 五万石本店

味噌田楽
里芋他、県産野菜の味噌しゃぶ



「子どもがおいしいともっとうれしい!」部門
イタリア料理「クオーレ」の杉浦シェフ

夏野菜のリゾット風



「おいしい一人ごはん」部門
「Bistroふらいぱん」の野口シェフ

生姜焼きと鰻のタレを使った
真夏のスタミナ丼

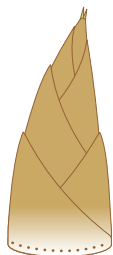


「子どもがおいしいともっとうれしい!」部門
インスタグラマーでYouTubeチャンネル「さやめし」の
sayakaさん

富山県産食材で!
和風味噌キーマカレー



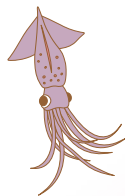
富山型食生活に生かせる旬の食材



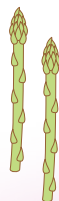
タケノコ



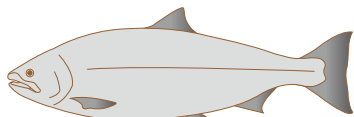
キャベツ



ホタルイカ



アスパラガス



サクラマス



利賀行者
ニンニク



シロエビ

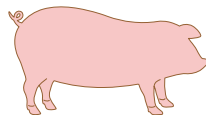


新川きゅうり

春
Spring



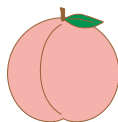
ほうれん草



とやまポーク



トマト

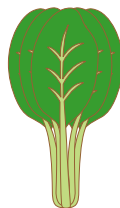


もも



たまねぎ

夏
Summer



こまつな



入善ジャンボ西瓜



枝豆



梨

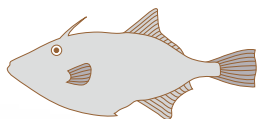


アユ



にんじん

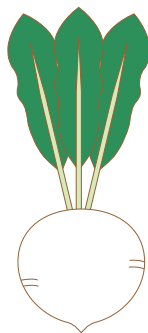
通



ウマヅラハギ



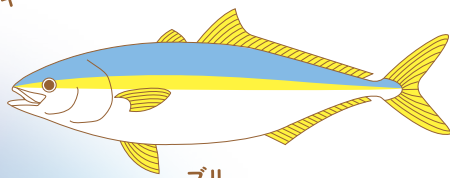
甘エビ



大カブ



さといも



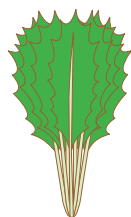
ブリ



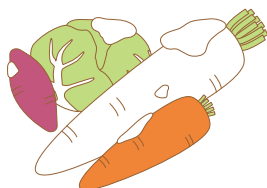
自然薯

年

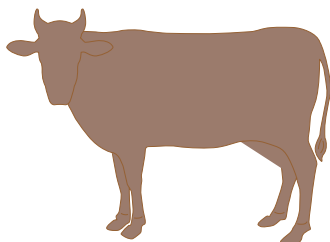
冬
Winter



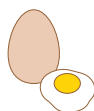
みずな



カンカン野菜



とやま牛

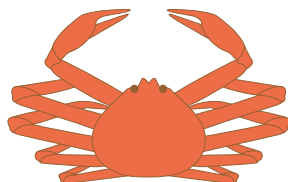


鶏卵

秋
Autumn



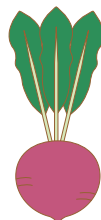
新川だいこん



ベニズワイガニ



富山
しろねぎ



五箇山
赤かぶ



ゆず



富山米



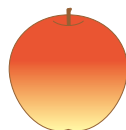
黒部丸いも



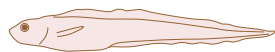
いちじく



柿



りんご



ゲンゲ



富山県農林水産部農林水産企画課
〒930-0004 富山市桜橋通り5-13 富山興銀ビル 11階
Tel.076-444-9622 Fax.076-444-4407