

13 杜の茶屋(農芸部門)直売所

農薬・化学肥料は未使用です。野菜本来の味をお楽しみください。品種にも拘っています。大根やさつまいもは数品種を揃え、同じ野菜でも違う味わいを感じられます。



- 住所/上郷町134-2 ●電話/890-5528
- 営業/3か所で販売
 - (A) 杜の茶屋(月～金 10:00～17:00)
 - (B) SELP・杜(月～金 10:00～18:00)
 - (C) 栄区役所(木 12:00～13:00頃)
- アクセス/(A) 神奈中バス「稲荷森」前
(B) 神奈中バス「中野町」徒歩1分

14 吉野果樹園

皆さんに安心して食べていただけるように心がけています。



- 住所/金井町1435 ●電話/851-4189
- 営業/(A) ぶどう(直売所) 8月ほぼ毎日
(B) トマト(自宅) 3～6月ほぼ毎日
9:00～品物がなくなるまで
- アクセス/①戸塚駅より神奈中バス「町内会館」そば
又は「辻前」徒歩5分
②大船駅より神奈中バス「辻前」徒歩5分

15 森果樹園

8月から9月にかけて「浜なし」「浜ぶどう」を収穫、自宅にて直売を行っています。梨は「幸水」「豊水」が主力、ぶどうは一般的に流通しない品種も取り揃えています。



- 住所/上郷町1050 ●電話/891-7227
- 営業/直売所営業期間中(8～9月中旬)は無休
9:30～17:00
※梨の地方発送予約は7月下旬から受付
- アクセス/港南台駅・大船駅より
神奈中バス「光明寺」徒歩3分
駐車場あり

スーパーや商店でこのマークを見かけたら、横浜産の証 食べてみよう

横浜農場 はま菜ちゃん
横浜市では「横浜農場」を活用し、横浜の農の魅力を実践しています。

ハマッツ子
JAオリジナルブランド
JA横浜管内で生産された野菜等をすべてハマッツ子としています。

「さかえの野菜、めしあがれ！」
横浜市栄区役所
福祉保健課健康づくり係
〒247-0005
横浜市栄区桂町303-19
電話:045-894-6964
FAX:045-895-1759
平成30年12月発行

食育情報誌



「さかえの野菜、めしあがれ!」2

① 野菜の栄養と上手なとり方 04

「さかえの野菜」を知っていますか?	04
野菜の栄養ってこんなにある	04
1日に必要な野菜の量はどれくらい?	05
野菜を上手にとる方法は	06
食事は「主食・主菜・副菜」をそろえてバランスよく!	07
食事バランスガイドを上手に活用しましょう	08
食育コラム ~和食の魅力~	

② さかえの野菜を使ったレシピ 09

一般野菜レシピ	09
朝食向き簡単野菜レシピ	13
子どもが好きになる野菜レシピ	16

③ 身近な場所で行われている食育 19

④ 栄区の農と地産地消 23

栄区の農の特徴 食育コラム ~栄区の「農」今昔~	23
地産地消	23
直売所マップ	24

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富な上、エネルギーが低いため、生活習慣病の予防や健やかな身体づくりには欠かせない食材です。

幸い私たちの住む栄区は、緑が多く自然豊かなところで、古くから農業がさかんで、今もあちらこちらに畑があります。季節に合わせて多品目の野菜を栽培しているので、直売所では新鮮な旬の野菜を手に入れることができます。

この食育情報誌では、栄区で作られている代表的な野菜を「さかえの野菜」として紹介します。

さあ、新鮮でおいしく、健康によい野菜を毎食たくさん食べて、みんなが元気な栄区に！



「さかえの野菜」めしあがれ! ロゴマーク
お皿の上に栄区が乗っています。
栄区の新鮮でおいしく健康によい野菜を
味わっていただきたいという思いを表しています。



レシピは「クックパッド」に掲載中

皆様からご応募いただいたレシピは、
すべて料理レシピサイト「クックパッド」「横浜市の公式キッチン」に掲載しています。
ぜひご覧ください。

横浜市の公式キッチン

検索



1 野菜の栄養と上手なとり方

1 「さかえの野菜」を知っていますか？

栄区で作られている代表的な野菜です。
栽培している野菜の種類が多いので季節ごとに新鮮な野菜が手に入ります。



- 栄区の作付け面積ランキング (平成17年横浜市の農業より)
 - はま菜ちゃん (横浜産のブランド農産物より)
 - ハマッ子 (JA横浜オリジナルブランド 冊子「畑のおいしさそのままにハマッ子のご案内」より)
- 上記3つを参考に「さかえの野菜」としました。

野菜名	旬											
	春			夏			秋			冬		
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
1 いんげん			■	■	■	■						
2 えだまめ				■	■	■	■					
3 えんどう				■	■	■	■					
4 かぶ								■	■	■	■	■
5 カリフラワー												■
6 キャベツ												■
7 きゅうり												■
8 ごぼう												■
9 小松菜												■
10 春菊	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
11 大根	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
12 たけのこ												■
13 玉ねぎ												■
14 とうもろこし												■
15 トマト												■
16 なす												■
17 人参												■
18 ねぎ												■
19 白菜												■
20 ビーマン												■
21 ブロッコリー												■
22 ほうれん草												■
23 みずな												■
24 レタス												■

2 野菜の栄養ってこんなにある

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富でエネルギーが低いので、生活習慣病予防に役立つだけでなく、骨や歯を丈夫にします。よく噛むことになるため脳を刺激する、排便を促すなどが期待されます。また、活性酸素の動きを抑える抗酸化作用もあります。



生活習慣病の予防に

- 肥満 ●高血圧
- 糖尿病 ●がん
- 脂質異常症 など

骨や歯を丈夫に

よく噛んで脳を刺激

排便を促す

抗酸化作用

※栄養素以外にも機能性成分が目目され、研究が進んでいます。

3 1日に必要な野菜の量はどれくらい？

「成人1日に必要な野菜の量」は350g以上

ビタミン、ミネラル、食物繊維等の適正摂取が期待できます。緑黄色野菜とその他の野菜を組み合わせると彩りもよく、またいろいろな栄養素をとることが出来ます。きのこやいも類は350gの野菜には入りませんが、併せてとりましょう。

その他の野菜(230g以上)

大根、なす、きゅうり、キャベツ、レタス、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、もやし、白菜、ねぎなど
(皮の色が濃くても中身は白いもの)

主な栄養素
ビタミンC、葉酸、カリウム、食物繊維



緑黄色野菜(120g以上)

人参、小松菜、ほうれん草、かぼちゃ、トマト、にら、ブロッコリー、ビーマンなど
(切った中身の色が濃いもの)

主な栄養素
ビタミンA(カロテン)、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンK、葉酸、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維

きのこ・いも類は除く

※緑黄色野菜は可食部100gあたりカロテンを600μg含む有色野菜に、600μgには満たないが、トマト、ビーマンなどを追加したもの。(厚生労働省の基準による)
※野菜の摂取については主治医の指示のある方はそれに従ってください。

1日に350gだから…5皿(1皿70g)が目安!

350gを測って食べるのは大変!皿数を目安にすると分かりやすいです。5皿とれているか数えてみましょう。

皿の大きさの目安

「1皿」= 小鉢にもられたくらいの量

「2皿」= 中皿にもられたくらいの量

(ただし生野菜のサラダは中皿で「1皿」に相当)

★テイクアウト弁当に
少しずつ入っている野菜料理の場合

→ 全部あわせたら量が小鉢1個分くらい = 「1皿」



グーの手が入るくらい



4 野菜を上手にとる方法は

① 具だくさんの汁物や鍋物の活用



② 常備菜の活用
(煮物・ピクルス・野菜スープなど)



③ 電子レンジの活用
(下ゆで・蒸し料理など
手間が省ける)



④ 生でも食べられる野菜の活用
(トマト・きゅうりなど)



⑤ 切らずに使える野菜の活用
(もやし・切り干し大根
・カット野菜・冷凍野菜など)



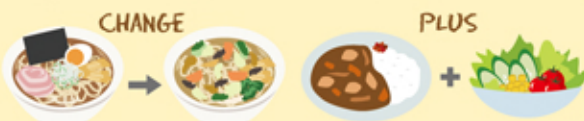
⑥ 総菜の活用
(時間がないときや、テイクアウト弁当に
プラスする)



⑦ 外食の活用

野菜の多いメニューの選択や野菜料理を1品つける
「よこはま健康応援団」(P20)の野菜たっぷりメニューを活用する
(例) ラーメン → 五目ラーメン カレーライス+野菜サラダ

⑧ 100%野菜ジュース
(食物繊維が少ないものも
あるので栄養成分表示を参考に)



いろいろな調理法でおいしく

調理法	生で食べる	茹でる・煮る・蒸す・焼く・炒める	揚げる
特徴	料理の手間がかからず 手軽に食べられる。	加熱するので、 カサが減って食べやすい。	天ぷらなどは衣の分 カサが増える。 油のとり過ぎに注意！ 適量心がけて。
野菜の種類	レタス・トマト・ きゅうりなど 食材の種類が限られる。	ほうれん草などの青菜、 ごぼう・人参・大根などの根菜類、 なす・いんげんなど 様々な種類が食べられる。	玉ねぎ・人参・ なす・レンコンなどは 揚げてもおいしい。

※ビタミンA(カロテン)などの脂溶性ビタミンは油に溶けやすいので、炒めものなどでとると吸収率が上がります。

加熱後のカサの変化



5 食事は「主食・主菜・副菜」をそろえてバランスよく!

毎食食べたいもの

主菜

血や肉になるもの
(肉・魚・卵・大豆料理)

主な栄養素
たんぱく質



朝昼夕の3食とも主菜を取ることが大切
です。特に高齢者は主菜が少ない傾
向にあり、気がつかないうちに低栄
養になっていることがあります。

副菜

体の調子を整えるもの
(野菜・きのこ・いも・海藻料理)

主な栄養素
ビタミン・ミネラル・食物繊維



体調管理を維持するためには毎食食べる
ことが大切です。食べすぎを防ぐだけ
でなく、食卓に彩りを添えるため必
需品です。

毎食、食べる割合は
主食3:主菜1:副菜2

主食

体温を作り、
働く力になるもの
(ごはん・パン・麺)

主な栄養素 炭水化物

1日に必要なエネルギーの半分は炭水化物で取りましょう。
過度な炭水化物(糖質)制限は控えましょう。
また、アルコール飲料は主食の代わりにはなりません。
飲酒の際は適正飲酒を心掛けましょう。

1日1~2回食べたいもの

牛乳・乳製品

牛乳なら1日200ml



果物

1日 100~200g



果物は野菜の代わりにはなりません。
野菜とは別にとりましょう。

食事バランスガイドを上手に活用しましょう

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマの形のイラストで、料理区分(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)ごとに表したものです。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分	料理例
5-7 主食(ごはん) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スリゴッシー
5-6 副菜(野菜・肉・魚) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、お豆腐の味噌汁、肉じゃが、ほうろく湯、ひじきの煮物、お漬物、大豆、きのこコンソメ 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つけ、ごぼうし
3-5 主菜(肉・魚・大豆) 肉・魚・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉、納豆、白玉焼き、魚の天ぷら、まぐろの焼肉 2つ分 = 焼肉、魚の天ぷら、まぐろの焼肉 3つ分 = ハンバーグステーキ、煮物のしょうゆ焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(コップ)、チーズ(10g)、ソフトクリーム、ヨーグルト(1パック) 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かぼ1個、梨半分、ぶどう半箱、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食育コラム

和食の魅力

和食は日本の伝統的な食文化です。稲作の広がりと共に海・山・川からとれる自然な恵みが豊かな食文化を育ててきました。

四季と旬

春夏秋冬の四季を通じてとれる「旬」の食材は、たくさん収穫できる時期でもあります。一番おいしく季節感を感じながら食べる食材の味わいは格別。旬の食材は栄養価も高いといわれています。

だしの「うま味」

昆布、かつお節、煮干し、干しいたけなどから出るだしのうま味は和食の基本。汁物や煮物をおいしく引き立てます。

「一汁三菜」の食文化

ご飯をおいしく食べる工夫として、おかずと汁物、漬物でご飯を食べるといった基本の組み合わせが生まれました。これは「主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく」の考え方につながっています。栄養面からも理想的なスタイルです。

発酵食品

日本の風土を利用した保存方法から生まれたもの。納豆、漬物、みそ、しょうゆなどの調味料は和食には欠かせません。

2 さかえの野菜を使ったレシピ



誰もが日常につくることができる野菜料理

「さかえの野菜」を使った、野菜がしっかりとれるレシピです。下記の2つの条件がそろっています。

- 1 栄区でとれる主な野菜の種類(P4)のうち1品以上使っています。
- 2 野菜(いも、きのこを除く)を1人あたり70g以上使っています。

※「さかえの野菜めしあがれ！レシピ募集」に応募いただいたレシピの一部を紹介します。また、料理研究家「枝元なほみ」さんや栄区食生活等改善推進委員会(愛称:ヘルスメイト)が考案したレシピの一部も紹介します。掲載しきれなかったレシピを含めすべてのレシピは栄区ホームページ(料理レシピサイト「クックパッド」)の「横浜市の公式キッチン」に掲載しています。併せてご覧ください。



ヘルスメイトの皆さん

横浜市の公式キッチン 検索

料理研究家「えだもん」こと
枝元なほみ先生が
栄区の野菜を使ったレシピを
考案してくれました！



一般野菜レシピ

揚げ豚となす・いんげんのマリネ

料理研究家 枝元なほみさん



【材料】(4人分)

- | | |
|---------------|-----------------------------|
| なす …………… 5本 | 片栗粉 …………… 適量 |
| いんげん …… 80g | 揚げ油 …………… 適量 |
| 玉ねぎ …… 小1/2個 | めんつゆ(薄めのつけつゆの濃度) …………… 1カップ |
| 豚肩ロース薄切り 200g | 酢 …… 大さじ2 |
| | みりん(お好み) 大さじ1~2 |

【作り方】

- 1 なすはガクを落として回しながら乱切り、いんげんはヘタを切り落とす。玉ねぎは薄切りにして水に放しておく。
- 2 Aをバットなどに混ぜておく。
- 3 揚げ油を180℃に熱し、なすを入れて色が鮮やかになるまで揚げる。
- 4 なすは、菜箸で一番ふくらんだところをつまみ、軽くしんなりしているかで火の通りをチェックする。
- 5 いんげんは軽くシワがよるまで揚げる。
- 6 豚肉を広げて両面に片栗粉をまぶして揚げ油に入れる。3~4分かけてパリッとさせるまで揚げる。
- 7 ②になす、いんげん、豚肉、水気を切った玉ねぎを入れて和える。

POINT

めんつゆは、製品によって味が違うので、味見をしながら薄めたりみりん等を足して調節します。出来立ても美味しいが、作り置きして味がなじんでから食べても美味しいです。冷蔵庫で2~3日保存可能。

横浜市の公式キッチン 検索 他のレシピはクックパッドを!

ひらひら野菜の白い鍋

料理研究家 枝元なほみさん



【材料】(4人分)

大根 …… 12cm位
 ジャがいも …… 2個
 れんこん(省略可) 1節
 玉ねぎ …… 1/2個
 豚うす切り肉 250g
 もめん豆腐 …… 1丁

塩 …… 少々
 こしょう …… 少々
 酒 …… 大さじ1
 かつお昆布だし 4~5カップ
 塩 …… 小さじ2/3
 オリーブ油 大さじ1
 バター …… 大さじ1

【作り方】

- 大根、ジャがいも、れんこんは皮を剥いて薄い輪切りにし、ジャがいもとれんこんは水に放す。(スライサーなどを使うと便利)
- 玉ねぎは薄切りにし、豆腐は食べやすい大きさに切る。豚肉はAをもみ込んでおく。
- オリーブ油をフライパンに熱して、②の玉ねぎを入れ、べしゃっとするまで3分ほどかけて炒める。
- ③を土鍋に移して、かつお昆布だしを注ぎ、塩を加えて煮立てる。
- ④の鍋に①の野菜と豚肉と豆腐を入れ、ジャがいもとれんこんに透明感が出るまで7~8分煮る。
- 味を見て塩、こしょう等(分量外)で味をととのえ、好みでバターをのせて溶かす。

POINT

ジャがいもの代わりに長芋、しめじやえのきだけ等を加えても美味しいです。

横浜市の公式キッチン 検索 他のレシピはクックパッドを!

キャベツとだいこんのコールスローサラダ

たまきさん



【材料】(4人分)

キャベツ …… 1/5個
 大根 …… 5cm
 人参 …… 小1本
 きゅうり …… 1本
 塩 …… 小さじ1

ドレッシング
 オリーブ油 大さじ3
 酢 …… 大さじ2
 砂糖 …… 大さじ2
 粗びきこしょう 少々
 レモン汁 …… 少々

【作り方】

- キャベツ、大根、人参、きゅうりは千切りにする。
- ボウルに①と塩を入れてもみ込む。
- 余分な水分を切る。塩味がきつければ、水で少し洗い流して水分を切る。
- ドレッシングの材料を混ぜる。
- ③と④を混ぜる。塩で味をととのえる。

POINT

サラダが主菜を盛り立ててくれるレシピです。

大根と油あげのさっと煮

なすびさん



POINT

冷める時に大根に味がしみみます。

小学校の給食で提供されました!
(H30.1 栄区内7校)

【材料】(4人分)

大根 …… 10cm
 油あげ …… 1袋(2枚)
 昆布(乾燥・早煮) 5cm

だし汁 …… 1カップ
 砂糖 …… 大さじ1
 しょうゆ …… 大さじ2
 酒 …… 大さじ1

【作り方】

- 昆布は1~2cm幅に切り、だし汁と共に鍋に入れておく。
- 油あげはさっと湯をかけ、1.5cm幅に切る。
- 大根は皮のまま5mmの半月切りにする。
- ①の鍋に②・③と砂糖、しょうゆ、酒を入れ、昆布が柔らかくなるまで煮る。
- 煮上がったら火を止め、大根に味がしみるまでそのままに置く。
- 盛りつける前に、もう一度煮る。

あさりと小松菜の炒め物

ヨーコさん



POINT

あさりの塩分が強い場合があるので、塩、しょうゆは適宜入れてください。

【材料】(4人分)

小松菜 …… 1束(300g)
 あさり …… 大1パック(500g)
 にんにく …… 2かけ
 オリーブ油 …… 大さじ1

日本酒(又は白ワイン) …… 1/2カップ
 塩 …… 小さじ1/3
 しょうゆ …… 少々

【作り方】

- 小松菜は洗って5cm位のざく切りにする。
- にんにくは包丁でつぶしてから薄く切る。
- 砂ぬきしたあさをよく洗う。
- フライパン(または鍋)にあさり、にんにく、日本酒、オリーブ油を入れてフタをし、強めの中火で加熱する。
- 音がおさまり、あさりの殻が開いたら小松菜を入れて炒める。(炒めすぎに注意)
- 最後に塩、お好みでしょうゆを加える。

空芯菜と小松菜のサツといため

矢島農園さん



POINT

短時間で手早く炒めるのがコツ。
ナンプラーは程良い塩気があるので、
他の調味料は入れません。

【材料】(4人分)
空芯菜 …… 250g にんにく …… 大1片
小松菜 …… 50g ナンプラー …… 大さじ3
干しエビ …… 7g サラダ油 …… 大さじ2

- 【作り方】
- 1 空芯菜は葉と茎をそろえ、束の中央で切り分ける。葉は3~4cmくらい、茎は2~3cmくらいにざく切りにする。
 - 2 小松菜は2cmくらいにざく切りにする。
 - 3 にんにくは皮をむき、スライスする。
 - 4 熱したフライパンにサラダ油をひき、茎と小松菜を強火で30秒ほど炒める。
 - 5 干しエビとにんにくを加え、さらに炒める。
 - 6 茎と小松菜がやわらかくなったら中火にして、葉とナンプラーを加え、サツと炒めてできあがり。

カラフル野菜の梅バター添え

ヘルスメイトさん



POINT

たれを多めに作っておき、分けて使うとよいです。野菜は少しかためにゆでて噛みごたえのある食感に仕上げてよいです。

【材料】(4人分)
れんこん …… 100g 梅干し …… 大1個
いんげん …… 50g サラダ油 …… 小さじ1
かぼちゃ …… 50g しょうゆ …… 大さじ1
人参 …… 30g 砂糖 …… 大さじ1
パプリカ …… 50g バター …… 20g
すりゴマ …… 大さじ1

- 【作り方】
- 1 れんこんは3mmの厚さのいちょう切りにしてゆでる。
 - 2 いんげんはゆでて、斜めに切る。
 - 3 かぼちゃは薄切りにして柔らかくゆでる。
 - 4 人参は薄い拍子切りにしてゆでる。
 - 5 パプリカは細切りにする。

- 6 梅干しは種を取って細かく刻む。
- 7 フライパン(又は小鍋)にサラダ油を入れて火にかけ、⑥を入れてさっと炒める。
- 8 ⑦にしょうゆと砂糖を加えて混ぜ合わせ、バターを入れて溶かす。とろりしてきたら火を止め、すりゴマを加える。
- 9 ①~⑤の野菜を皿に並べ、サイドにソースを添える。

梅バターソースを作る
(⑥から⑧)

野菜と一緒に目玉焼き

料理研究家 枝元なほみさん



POINT

鍋に比べて、浅いフライパンの方が蒸しすぎることがありません。蓋を取った時に水分がたくさん残っているようだったら、火を強めて水分を飛ばすといいでしょう。

【材料】(4人分)
ブロッコリー …… 1個 塩 …… 小さじ1/3
人参 …… 1/2本 水 …… 1カップ
かぶ …… 2個 好みのドレッシングや
卵 …… 4個 しょうゆ …… 適量

- 【作り方】
- 1 ブロッコリーは小房に分け、軸は皮を厚くむいて角切りにする。人参は皮をむいて5mmの輪切りにする。
 - 2 かぶは、8mmの厚さのいちょう切りにし、軸はざく切りにする。
 - 3 フライパンに①・②を入れて中心を開け、卵を割り入れて塩をふる。
 - 4 水を縁から流し入れて蓋をし、強火で4~5分、卵が半熟になるまで蒸し焼きにする。
 - 5 皿に取り分け、好みのドレッシングやしょうゆをかける。



2種類のオープントースト

料理研究家 枝元なほみさん



POINT

パンにのせた野菜にチーズやマヨネーズをかけて焼くだけのオープントーストは朝ごはんに便利です。フルーツや生野菜、ゆでておいた枝豆やブロッコリー等を添えると栄養バランスがとれます。

【材料】(各2枚ずつ)
■ビーマン&ミニトマトのピザトースト
ビーマン …… 1個 食パン …… 2枚
ミニトマト …… 6個 オリーブ油 …… 少々
ベーコン …… 1枚 ピザ用チーズ …… 40g
■キャベツトースト
キャベツ …… 2枚 粒マスタード 小 さじ2
ベーコン …… 1枚 塩 …… 少々
食パン …… 2枚 マヨネーズ …… 適量

- 【作り方】
(ビーマン&ミニトマトのピザトースト)
- 1 ビーマンは種を避けて薄い輪切り、ミニトマトはへたをとって半分に切る。ベーコンも半分に切る。
 - 2 パンにオリーブ油を薄くぬり、①とチーズをのせてトースターでこんがり焼く。
- (キャベツトースト)
- 1 キャベツは千切り、ベーコンは細切りにする。
 - 2 パンにマスタードを塗り、キャベツとベーコンをこんもりとのせ、塩少々ふる。
 - 3 マヨネーズを細く絞りかけ、トースターでマヨネーズが色づくまでこんがり焼く。

ピーマンのしょうがじょうゆ炒め



ノエルさん



【材料】(2人分)
 ピーマン …… 5個 かつお節 …… 2.5g(1パック)
 しょうが …… 少々 サラダ油 …… 適量
 しょうゆ …… 小さじ1

- 【作り方】
- 1 ピーマンのへたと種を取り、千切りにする。
 - 2 しょうがをすりおろす。
 - 3 フライパンにサラダ油を熱し、ピーマンを炒める。
 - 4 ピーマンがしんなりしてきたら、しょうがとしょうゆを加え軽く炒める。
 - 5 かつお節を加えて混ぜ合わせる。

POINT

ピーマンをしょうがじょうゆで炒めて、かつお節を和えるだけの簡単レシピです。
 しょうがは市販のすりおろししょうがでもOK。

わかめとレタスのスープ



ごはんさん



【材料】(4人分)
 カットわかめ …… 5g
 レタス(小) …… 1個
 水 …… 600ml
 A コンソメだし …… 1個
 塩 …… 少々
 いりごま(白) …… 小さじ2

- 【作り方】
- 1 レタスは手でちぎる。
 - 2 鍋にAをいれて火にかけ、煮立ったら①とカットわかめを加える。
 - 3 器に盛り、いりごまをふる。

クックパッドで大人気♪
 たくさんの「つくれば」が
 届いています!

POINT

包丁も使わずあっという間に出来上がり。

にんじんの梅マリネ



マロンさん



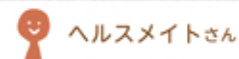
【材料】(6人分)
 人参 …… 3本
 かいわれ大根 …… 少々
 梅干し …… 2個
 A ボン酢 …… 大さじ2
 オリーブ油 …… 大さじ2
 だしの素 …… 小さじ1

- 【作り方】
- 1 人参は3~4cmの細い千切りにする。
 - 2 梅干しは種を取りつぶす。
 - 3 Aをよく混ぜてから人参を入れて和える。
 - 4 食べる時にかいわれ大根をトッピングする。

POINT

常備菜におすすめです!

簡単!セロリとピーマンのササッと炒め



ヘルスメイトさん



【材料】(4人分)
 セロリ …… 1本(150g) オリーブ油 …… 大さじ1弱
 ピーマン …… 3個(90g) 塩 …… 小さじ1/2
 パプリカ 1/2個(75g) こしょう …… 少々

- 【作り方】
- 1 セロリの茎は斜め薄切りに、葉は細切りにする。
 - 2 ピーマンとパプリカは縦半分にしてヘタと種を除き、細切りにする。
 - 3 フライパンにオリーブ油を入れ中火で熱し、セロリの葉以外を炒める。
 - 4 塩、こしょうで調味し、セロリの葉を加えて混ぜる。

POINT

赤パプリカを入れると色鮮やかに! 食欲が増します。



超簡単!ピーマンの種をよけて切る方法

ピーマンの種は切るとバラバラと散って面倒ですが、この方法なら種がバラバラになりません!



- 1 ピーマンはヘタを下にして置き、上から縦に種をよけるようにして切る。



- 2 ピーマンを回しながら3~4回に分けて同様に切る。



- 3 あとは、料理に合わせて切ってください。

人参とたけのこ・甘辛豚肉のおにぎらず

料理研究家 枝元なほみさん



- 【材料】(4個分)
- | | |
|------------------------|--------------|
| 人参 …… 1本(150g) | 塩 小さじ1/4~1/3 |
| ゆでたけのこ …… 1本(150~200g) | A 昆布茶 小さじ1/3 |
| 豚小間切れ肉 200g | 砂糖 …… 小さじ2 |
| 油 …… 適量 | B 酒 …… 大さじ1 |
| 焼きのり …… 4枚 | みりん …… 大さじ1 |
| 温かいご飯 茶碗4杯 | しょうゆ …… 大さじ1 |

【作り方】

- 人参は細切りし、たけのこは縦半分になり、縦に7~8mmの厚さに切る。豚肉は3~4等分の長さで切る。
- フライパンに油小さじ2を入れ熱し、人参を炒め、軽くしんなりしたらAを加えて調味し、取り出す。
- フライパンに油少々を追加し豚肉を広げ入れて、色がわるまで炒め、Bを加え混ぜながら調味し、取り出す。
- ③にたけのこを入れ、フライパンに残った焼き汁を絡めるようにして、色が変わった塩少々(分量外)を振って取り出す。
- まな板にのりの尖った方を斜めに置き、茶碗1/2量のご飯を真ん中に広げておく。
- ご飯の上にたけのこ1/4量を広げてのせ、人参、豚肉も同様に1/4量を重ねてのせる。
- ⑥の上に茶碗1/2量のご飯を同じ大きさに広げてのせ、のりの四隅を中心に集めるようにして包む。
- のりの角を集めた方を下に置き、10分ほど置いてのりがしんなりしたら半分は切って断面を見せる。残り3個も同様に作る。

POINT

おかずを挟むおにぎらずは、ボリュームがある上に簡単! お肉と一緒にすることで、野菜が苦手な子ども達にも食べやすいです。人参以外にも、キャベツ・いんげん・オクラ等の緑の野菜で作っても美味しいです。

ほうれん草のグラタン

料理研究家 枝元なほみさん



- 【材料】(4人分)
- | | |
|--------------|------------------|
| ほうれん草 250g | 塩 …… 適量 |
| 玉ねぎ …… 1/2個 | こしょう …… 適量 |
| むきえび …… 150g | バター …… 30g |
| マカロニ …… 120g | 薄力粉 …… 大さじ3 |
| 油 …… 大さじ1 | チキンコンソメ(顆粒) 小さじ1 |
| | 牛乳 …… 2カップ |
| | ピザ用チーズ 80g |

【作り方】

- ほうれん草はゆでて水にとり、水気を絞って3cmの長さに切る。玉ねぎは薄切り、むきえびはすすいで水気を切っておく。
- マカロニは表示の時間どおりにゆでて、ざるに上げておく。(早ゆでマカロニを利用しても良い)
- フライパンに油を熱し、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、えびを加えて色がわるまで炒め合わせ、塩、こしょうを少々ふる。
- ほうれん草をほぐしながら加え、バターを加え混ぜて溶かす。薄力粉とチキンコンソメを入れて混ぜる。
- 牛乳を混ぜながら注いで、煮立ったらクリームチーズ(あれば)とマカロニも加えて混ぜる。味をみて塩、こしょうで味を調える。
- チーズの1/3量を混ぜる。
- 耐熱皿にバターを塗り(分量外)、⑥を入れ、上に残りのチーズをのせ200度のオーブンで12~15分、焼き色がつくまで焼く。

POINT

ほうれん草はクリーム系の味つけや卵とも相性がいい! 子ども達にはお浸しよりぐっと食べてもらいやすいです。クリームチーズ(30g)があれば、加えると更に美味しいです。

子供も大好き 野菜たっぷりビビンバ丼

大船ルーテル保育園さん



- 【材料】(2人分)
- | | |
|----------------|---------------------|
| 豚ひき肉 …… 70g | しょうゆ …… 小さじ2と1/3 |
| | A んにくチューブ …… 小さじ1/2 |
| | 味噌 …… 小さじ1/2 |
| | B 砂糖 …… 小さじ1弱 |
| 切り干し大根 …… 30g | しょうゆ …… 小さじ1と1/3 |
| 人参(千切り) …… 40g | 塩 …… 少々 |
| もやし(1cm幅) 80g | 砂糖 …… 小さじ1弱 |
| 小松菜(ひと口大) 60g | ごま油 …… 小さじ1弱 |
| | にんにくチューブ …… 小さじ1/2 |
| | 酢 …… 小さじ1/2 |
| | 卵 …… 1個 |
| | 油 …… 適量 |
| | ごはん …… 適量 |

クックパッドで大人気♪
たくさんの方の「つくれば」が
届いています!

POINT

保育園で人気の
夏におすすめの
料理です。

【作り方】

- 豚ひき肉を炒め、調味料Aと混ぜ合わせる。
- 切り干し大根は、水で戻してからゆで、水にとって手でしぼり、1cm幅に切る。
- 人参・もやし・小松菜は、切ってゆでる。小松菜はゆでてから水にとり、手でしぼる。
- ②・③を調味料Bと合わせておく。
- 卵は、フライパンに油をひき、炒り卵にする。
- ①・④・⑤を全て混ぜ合わせ、炊いたごはんの上にかけて完成。

炊飯器で丸ごとトマトのピラフ

サロンド ファリーヌさん



- 【材料】(4人分)
- | | |
|-------------|--------------------|
| 米 …… 2合 | コンソメ(顆粒) …… 小さじ1/2 |
| トマト …… 1個 | しょうゆ 小さじ1/2 |
| 玉ねぎ …… 1/4個 | 白ワイン …… 大さじ1 |
| 人参 …… 1/3本 | こしょう …… 適量 |
| ツナ …… 小1缶 | 水 …… 適量 |
| | 枝豆 …… 適量 |

【作り方】

- 米を洗って炊飯器に入れる。
- 玉ねぎと人参はみじん切りにする。
- ①にコンソメ、しょうゆ、白ワイン、こしょうを加え、水を2合の目盛りの少し下まで入れる。
- ②の玉ねぎ、人参、ヘタを取ったトマト、ツナを入れて炊飯する。
- 炊き上がったトマトの皮を取り除き、さっくり混ぜてできあがり。
- 塩ゆでした枝豆を散らす。

POINT

お米の上にトマトを丸ごとのせて炊飯スタート。
炊きあがったら混ぜて出来上がり。
簡単で美味しいトマトライスです。

納豆サラダ

かさまの杜保育園さん



POINT

もやしの他に切り干し大根でも美味しいです。
ポン酢で和えたり、ごま油を入れても
味にバリエーションがでます。

【材料】(4人分)

小松菜 …… 1/2束
もやし …… 1/2袋
人参 …… 3cm
ひきわり納豆 …… 1パック
うすくちしょうゆ… 小さじ2

【作り方】

- 1 小松菜は2cm位の長さに切りゆでる。
- 2 もやしはよく洗いゆでる。
- 3 人参は千切りにしてゆでる。
- 4 小松菜、もやし、人参を混ぜ、うすくちしょうゆで味を整え、ひきわり納豆とざっくり和える。

れんこんと白菜のあったかスープ

ヘルスメイトさん



POINT

れんこんの水分で片栗粉の量を調節すると、
まとまりやすくなります。

【材料】(4人分)

はるさめ(乾燥) 20g サラダ油 …… 適量
白菜 …… 200g だし汁 …… 4カップ
れんこん …… 200g しょうゆ 大さじ1と1/3
片栗粉 大さじ1と1/3 かいわれ大根 少々

【作り方】

- 1 はるさめは熱湯でもどし、5cmの長さに切る。
- 2 白菜は一口サイズに切る。
- 3 れんこんはすりおろし、片栗粉を混ぜ、直径3cmくらいの団子にまとめる。
- 4 フライパンに油を熱し、丸めたれんこんをこんがり焼く。
- 5 鍋にだし汁を入れ、白菜とはるさめを煮る。
- 6 ④のれんこんも加えて煮て、しょうゆを入れて味を調える。
- 7 器に盛り、かいわれ大根をトッピングする。

3 身近な場所で行われている食育

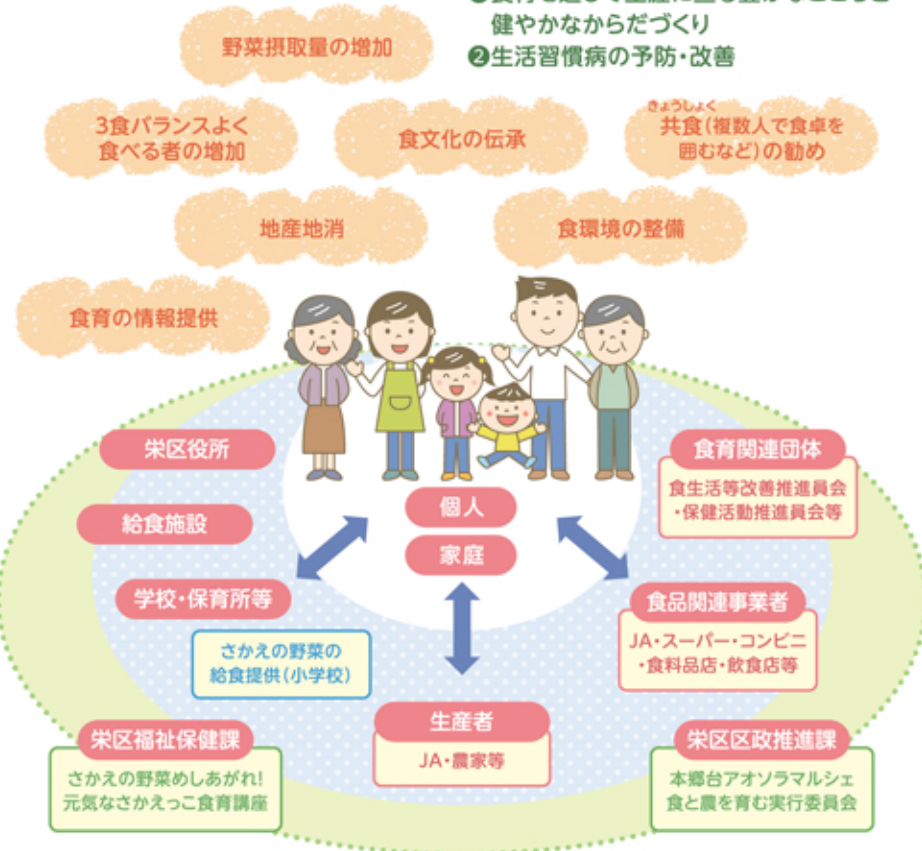
栄区が取り組む食育

食育を通じて生涯に亘る豊かなことと健やかなからだづくり、生活習慣病の予防・改善を目的に、関連企業・施設・団体などと連携し、情報を共有しながら進めていきます。

栄区が取り組む食育とは…

目的

- 1 食育を通じて生涯に亘る豊かなことと健やかなからだづくり
- 2 生活習慣病の予防・改善



本郷台アオソラマルシェ

地元農家による採れたて野菜の直売や、
地元の農産物を使った模擬店が出店する
年に1度の地産地消イベント。
アーティストが奏でる音楽のもと、
夏の日差しを浴びた旬の恵みと笑顔が集います。



元気なさかえっこ食育講座

3歳児とその養育者を対象に「食育シールブック～食育はじめのいっぽ～」を使った食育講座を3歳児健診の会場で行っています。



小学校・JA・農家・区役所で取り組む食育

● 栄区産の新鮮なおいしい野菜が給食に!

JA横浜本郷支店及び豊田支店の協力により、区内の全小学校(14校)の給食に栄区産の野菜を使用した給食を提供しています。

例 けんちん汁(大根)・つみれ汁(大根)



おいしい!
地元産だいこん

● 「さかえの野菜」を使ったレシピが給食へ

「さかえの野菜を使ったレシピ」の中から栄養教諭・学校栄養職員が学校給食に適しているレシピを選び、区内の小学校で給食として提供しました。

例 大根と油あげのさっと煮(P11参照)・いろいろ根菜みそ汁



● 食育リーフレット「さかえの野菜を知って・食べて・元気に!」



生産者の顔が見え、地元の野菜のおいしさを伝えるため、小学校食育研究会、栄養教諭・学校栄養職員研究会の協力のもと小学校の授業で活用できる食育リーフレットを作成しました。「自分の学校や家の近くに農地や直売所はあるかな?」と「まち探検」等の授業で使用しています。

区内で栽培されている野菜を紹介し、お写真付きで農家さんを紹介しています。詳細は栄区ホームページへ!

「さかえの野菜」めしあがれ! 検索

よこはま健康応援団

外食や市販の弁当、総菜を利用の方がおいしく食べて健康にも配慮した選択ができるように、取り組んでいるお店です。



● 健康的なメニューの提供

- ① バランスメニュー ② 野菜たっぷりメニュー
- ③ ヘルシーオーダー ④ バランス朝食メニュー

● 栄養成分表示 ● 終日禁煙

よこはま健康応援団 検索

栄区の参加店マップは栄区ホームページ又は区役所で配布しています

栄区食生活等改善推進委員会(愛称:ヘルスマイト)

子どもから高齢者までを対象に食育や健康づくりのボランティア活動を行っています。

- 妊婦さん、子育て中の方、高齢者など様々な世代の食育講座
- 本郷台アオソラマルシェや区民まつりなどのイベントに出展
～野菜を食べていますか～ など



ヘルスマイトになろう!

区役所で開催する養成講座を受講するとヘルスマイトとして活動できます。食育や健康づくりについて学べます。



子ども支援農園

子どもたちへの食育を主な目的として、季節ごとにいもや野菜などを育て、子どもたちとともに植え付けや収穫などを行っています。近隣の保育園、小学校、子育て支援拠点、子ども会、福祉施設が体験しに来ています。

● 園児によるさつまいもの収穫

6月に園児と植えたさつまいもを収穫しました。

その他、新聞の発行(3か月に1回)や区民まつりに参加します。



三橋農園

● 食育活動

近くの保育園はさつまいもを、2つの小学校の200名程の子どもたちは生活科の授業の中で、春はとうもろこし、秋は三浦大根を一人1本、名札を立て、種まきから間引き、収穫まで体験しています。

● 栽培収穫体験ファーム

年間を通じて大勢の方が堆肥をふんだんに使ったこだわり野菜を育て楽しんでいます。野菜収穫体験イベントも行い、家族で収穫の喜びと野菜料理のうまさを堪能しています。



高橋農園

近隣の小学校に給食の野菜を提供したり、畑の見学なども受け入れて、子どもたちに野菜のお話しをしています。見学をした子どもたちは「高橋農園」の野菜が給食に出ていることを知ると、野菜を残す量が減るなど、野菜を大切に食べるようになっていきます。

- 講演会「さかえの野菜を一緒においしく！」
講演の中で、おいしい野菜を育てる工夫や栄区の野菜の魅力をお話しました。



矢島農園 (P25)・森果樹園 (P28)・戸原農園

近隣の小学校の給食に食材を提供したり、社会科見学(まち探検)を受け入れています。

- まち探検(小学生が自分たちの住んでいるまちをよく知る体験型の授業)
栄区に畑や果樹園があることを知らない子ども達が多く、広い畑に驚いています。その他、小学2年生などに栽培指導を行っている農家さんもあります。



栽培収穫体験ファーム

農家が経営、指導する農園。農家が先生となった教室形式の体験農園です。

環境学習農園

児童、生徒等を対象に農家が指導を行う農園。市内に残る農地や農業を次の世代に引き継ぐために環境学習や食育活動を推進しています。

横浜 市民利用型の農園 [検索](#)

地産地消サポート店

横浜市では地産地消を推進するために、市内産畜産物をメニューに取り入れている飲食店等を「よこはま地産地消サポート店」として登録しています。

横浜で地産地消情報サイト [検索](#)

4 栄区の農と地産地消

1 栄区の農の特徴

栄区の農地面積は大きいほうではありませんが、私たちの身近なところに畑があり、新鮮な野菜が作られていて、直売所などで野菜を手に入れることができる環境にあります。

食育コラム

栄区の「農」今昔

昔は 柏尾川やいたち川沿いの低地、それらの川に流れ込む谷戸や三浦半島にも連なる丘陵地の比較的平らな土地に田畑が広がっていました。収穫された農作物は、地元で消費されるもののほか、栄区の西側で栽培されたものは鎌倉や逗子へ、東側のものは磯子や金沢といった地域に、農家の方が足を運んで販売していました。

今は 柏尾川の西側にある田谷・長尾台・金井では、まとまった農地が残っています。東側では、昭和40年代からの宅地開発で多くの農地が失われました。現在は、いたち川沿いの一部、円海山や荒井沢周辺のほか、住宅地の中に小さな農地が点在しています。



2 地産地消

地元で生産された農産物を、地元で消費することを「地産地消」といいます。

「地産地消」の魅力 みんなで地産地消に取り組むといいことがたくさん!



直売所マップ

直売所へ行くときは
小銭をご用意ください。
気持ちよく利用しましょう。

天候や時期により
営業していない場合があります。
あらかじめご了承ください。



1 JA横浜「ハマッ子」直売所 本郷店

1年を通じて毎日途切れることなく、地産の新鮮な野菜や果物を販売しています。その他、卵や地粉うどん・手作りジャムなどの加工品もあります。

2 本郷パン

「春夏秋冬 四季を通して地元野菜を」をモットーにもぎたて、新鮮なものを提供しています。

3 矢島農園直売所

直売所のうらが当農園の畑なので、売り切れの品物があればすぐ収穫します。

4 矢島漢方農園直売所

当農園は、漢方生薬の力を借りて、化学農薬、化学肥料を極力減らして、安心安全な野菜を栽培しています。旬食旬菜をモットーに旬な野菜を作付けしています。



- 住所/桂町279-24 ●電話/896-0546
- 営業/9:30~17:00(年末年始休み)
- アクセス/①JR本郷台駅徒歩10分
②神奈中バス又は江ノ電バス
大船駅行、上大岡駅行
「栄警察署前」徒歩1分



- 住所/公田町536 ●電話/891-2491
- 営業/7:30~17:30(土・日・祝休み)
- アクセス/①JR本郷台駅徒歩10分
②神奈中バス又は江ノ電バス
大船駅行、上大岡駅行
「栄警察署前」徒歩3分



- 住所/田谷町1392
- 電話/090-3592-4466
- 営業/火・水・土・日 8:00~13:00
- アクセス/JR大船駅より神奈中バス
ドリームハイツ行「常勝寺」そば



- 住所/田谷町254
- 営業/火・土・日 8:00~11:00頃まで
- アクセス/JR大船駅より神奈中バス
戸塚バスセンター行「洞窟前」そば

5 須藤農園直売所

旬の野菜・果物を安価で提供しています。夏の露地野菜・トマト・きゅうり・なす・枝豆・とうもろこし・オクラ、秋からのごぼう・ながいも・みかんなどは人気です。



- 住所/飯島町2190
- 電話/090-3229-8133
- 営業/月・金 7:00~品物がなくなるまで
- アクセス/江ノ電バス「飯島」徒歩5分
飯島東幼稚園そば

6 田中農園直売所

多品目の季節の野菜を栽培しています。露地とハウスで栽培のトマト・きゅうりは人気です。黄色トマト(桃太郎ゴールド)やいちごもあります。



- 住所/小管ヶ谷 3-6-1
- 電話/892-0507
- 営業/火・土 13:00~
- アクセス/JR本郷台駅徒歩8分
長光寺交差点そば

9 須藤直売所

旬の野菜を栽培しており、特に夏は朝採りのきゅうり・なす・トマト等いろいろ並べております。全種類 露地栽培です。



- 住所/公田町760
- 営業/月~土 夏 6:00頃~18:00頃
冬 7:30頃~17:30頃
- アクセス/①JR本郷台駅徒歩20分
②神奈中バス又は江ノ電バス
大船駅行、上大岡駅行
「栄警察署前」徒歩10分

10 公田中谷戸直売所

丹精込めて育てた新鮮な野菜が並んでいます。なす・小松菜・玉ねぎなど、常時10種類程度の野菜を置いています。大根は葉付きです。



- 住所/公田町771
- 営業/月~土 夏 6:00頃~17:30頃
冬 7:30頃~17:30頃
- アクセス/①JR本郷台駅徒歩20分
②神奈中バス又は江ノ電バス
大船駅行、上大岡駅行
「栄警察署前」徒歩10分

7 秋本農園直売所

1年を通じて約30種類の新鮮野菜を販売しています。お客様から特に「トマトがおいしい」と言われています。営業日はのぼり旗が出ています。それを目印にお越しください。



- 住所/笠間2-28-5
- 営業/ほぼ毎日 8:00~品物がなくなるまで
(不定期で休みあり)
- アクセス/笠間十字路から
大船郵便局方面に向かって
徒歩5分

8 長沼直売所

季節に応じた新鮮野菜を10種類くらい用意しています。また、敷地内から湧き出るきれいな水で栽培されたクレソンやセリの他、卵も置いています。



- 住所/公田町665 ●電話/892-6685
- 営業/7:00~18:00
- アクセス/①JR本郷台駅徒歩18分
②神奈中バス又は江ノ電バス
大船駅行、上大岡駅行
「栄警察署前」徒歩8分

11 森農園直売所

有機肥料を中心に安全・安心をモットーに春夏はトマト・なす・きゅうり・かぼちゃ・ピーマン・じゃがいも・玉ねぎ等、秋冬は白菜・ブロッコリー・大根等を中心に年間出店しています。



- 住所/上郷町1022
- 営業/ほぼ毎日 9:00~17:00
(不定期で休みあり)
- アクセス/JR港南台駅、大船駅より
神奈中バス「光明寺」徒歩5分
庄戸郵便局前

12 すべーすももの野菜直売所

三橋農園でボランティアが栽培した野菜を心の病の人の活動支援センター「すべーすもも」のメンバーが販売しています。堆肥をふんだんに使った「こだわり野菜」の味は好評です。



- 住所/柏陽3-18 ●電話/892-7532
- 営業/曜日毎に場所変更(祝日は休み)
① 栄区役所本館1階(月 11:30~12:30)
② すべーすもも(柏陽3-18) 近隣の団地
(水 10:30~11:30)