

おいしい！新鮮！  
我孫子の野菜

我孫子で採れる野菜を使った  
季節のおすすめレシピを  
ご紹介！



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん ©我孫子市 2012

# ベジ食べ！ 我孫子の野菜を 味わおう！



川村学園女子大学  
の学生考案  
おすすめ  
レシピ集 ♡

川村学園女子大学生活文化学科  
オリジナルキャラクター  
川村せいかちゃん



このマークがある野菜は、我孫子で採れる旬の野菜です。

\*各レシピの野菜の量や栄養価は1人分です。

我孫子市健康づくり支援課（保健センター）  
お問い合わせ 04-7185-1126

市内でも  
活躍中！

# 川村学園女子大学 生活文化学科



川村学園女子大学では、女性の力が社会でますます必要とされる現代において、激しく変化する社会を柔軟に乗り越えるための「教養」と、社会に貢献するための「資格」を二本の柱とした教育を実施しています。

我孫子市内にキャンパスがある生活文化学科では、「食」を中心とした、衣・食・住の幅広い教養と、多様な問題の解決に応用し得る実践力、指導力、思考力を有する人材の育成をめざしています。また、地域と連携したイベントへの参加や商品開発など、社会貢献活動も積極的に行っています。



川村学園女子大学  
ホームページ  
生活創造学部  
生活文化学科

## おいしい商品を開発！



### ○「白樺派のカレー」川村学園女子大学 version

我孫子市ふるさと産品「白樺派のカレー」。このカレーに大学で商品開発したトマトジャムを使い、さらに風味豊かなものに仕上げました。温めても、そのままでも美味しいと大好評です。

### ○我孫子の野菜を使用した商品開発

大正時代の福神漬けのレシピを参考に「白樺派のカレー 川村学園女子大学 version」にピッタリの川女のおつけものや、我孫子市産のトマトで**トマトジャム**、**トマト&ニンジンジャム**、**グリーントマトソース**、**野菜のメレンゲクッキー**、**旬の野菜の川村ピクルス**など様々な商品を開発しました。



## 野菜食べてる？



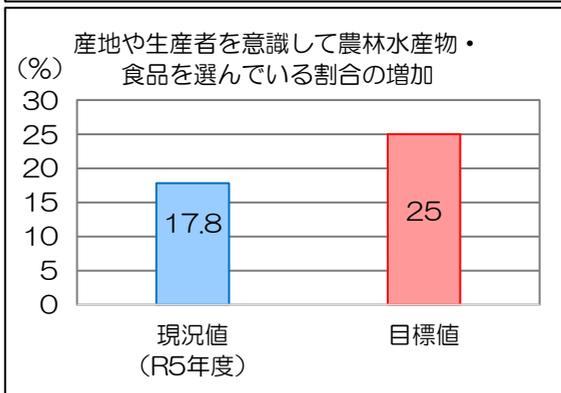
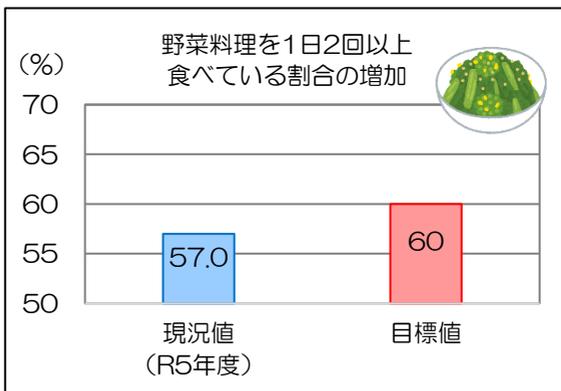
野菜には、**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**など、身体の調子を整えて健康を維持していくために大切な栄養素が豊富に含まれています。これらの栄養素は、生活習慣病や肥満の予防に役立ちます。

第3次心も身体も健康プランの現況値(令和5年度)では1日2回以上野菜料理を食べている我孫子市民の割合は、57.0%。プランの目標とする60%までもう一歩です。

また、産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいる我孫子市民の割合は、17.8%で、目標とする25%に届いていません。

我孫子市の農地は、米をはじめとして、ほうれん草・大根・キャベツ・にんじん・なす・きゅうり・トマトなど、季節ごとに様々な野菜が採れるため「**七色畑**」と呼ばれています。

季節の新鮮な我孫子の野菜を食べて心も身体も健康にいきいき過ごしましょう。



我孫子市「第3次心も身体も健康プラン」より



**農産物直売所には、  
我孫子の野菜が販売  
されているうなあ。  
行ってみるうなあ〜**

あびこ型「地産地消」  
推進協議会ホームページ  
あびこ農産物直売所マップ





## 【春野菜のバター醤油 pasta】



野菜：1人分 80g

エネルギー	353kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	5.1g
炭水化物	60.3g
食物繊維	6.4g
食塩相当量	1.7g

### <材料> (2人分)

たけのこ(水煮)  120g

アスパラガス  2本(40g)

桜えび 6g

スパゲッティ 160g

にんにく 1片

★ 

しょうゆ	小さじ2
顆粒和風だし	小さじ1

バター 10g

### <作り方>

- ①たけのこはくし形に切る。アスパラガスは根元を切り落とし、根元から3cm程度ピーラーで薄く皮をむいて、3cm長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かしてスパゲッティを入れ、パッケージ表記の時間どおりに茹でて、小さじ2量の茹で汁をボウルに取り分けてから湯切りする。
- ③フライパンを中火で熱してバターを溶かす。にんにくを入れ、香りが出るまで炒める。
- ④たけのこ、アスパラガスを加えて中火で炒め、火が通ったら②のスパゲッティと茹で汁、★を加えて炒める。
- ⑤全体に味が馴染んだら火からおろし、最後に桜えびを散らす。

スパゲッティの量が少なくても野菜の量を増やすことで満腹感が得られます。桜えびの代わりにしらすをトッピングしても美味しいです！



# 【ブロッコリーとシーフードのペペロンチーノ】



野菜：1人分 44g

エネルギー	61kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	2.9g
炭水化物	2.9g
食物繊維	2.5g
食塩相当量	1.2g

## <材料> (2人分)

ブロッコリー 	80g	塩・こしょう	少々
オクラ	1本 (8g)	顆粒洋風スープの素	小さじ1弱
シーフードミックス (冷凍)	50g	オリーブオイル	小さじ1強
にんにく	1片		
唐辛子 (輪切り)	少々		

## <作り方>

- ①シーフードミックスを解凍しておく。
- ②オクラに塩をふり、まな板の上でコロコロと転がす。水でさっと洗い、ヘタとガクを切り落とし1cm幅に切る。ブロッコリーは小房に切り分け、茹でる。にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、唐辛子・にんにくを入れ、香りが出るまで炒める。
- ④シーフードミックスを加え、火が通ったら茹でたブロッコリーとオクラを加える。
- ⑤全体に火が通ったら塩・こしょう、洋風スープの素を加え、さっと味を絡める。

冷凍シーフードミックスを使ったお手軽料理。冷凍ブロッコリーでも作れます。にんにくは市販のチューブタイプを使用してもOKです。





## 【なすとズッキーニの蒲焼き】



野菜：1人分 110g

エネルギー	411kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	10.2g
炭水化物	71.6g
食物繊維	4.2g
食塩相当量	1.5g

### <材料> (2人分)

ご飯	茶碗 2 杯分 (300g)	小麦粉	小さじ 1 強
なす 	中 1 本 (100g)	★	みりん 大さじ 1 強
ズッキーニ 	100g		しょうゆ 大さじ 1 強
レタス	葉 1~2 枚 (20g)		砂糖 大さじ 1 と 2/3
ごま油	大さじ 1 と 2/3		おろししょうが 小さじ 1/2

### <作り方>

- ①★は合わせておく。
- ②ズッキーニは長さを半分にし、0.5~1 cm幅に切る。なすも0.5~1 cm幅に切り、断面に小麦粉をまぶす。(なすも長い場合は半分に切る。)
- ③フライパンにごま油を熱し、ズッキーニとなすの両面をこんがり焼き、★を入れて弱火で煮詰める。
- ④ご飯の上にレタスを敷いて、その上になすとズッキーニを交互に並べて盛りつける。

なすとズッキーニに多く含まれているβ-カロテンは脂溶性ビタミンなので、油に溶けやすい性質があります。炒め料理や揚げ物にすると吸収率がUPします。お好みで目玉焼きをトッピングすることでたんぱく質を補うことができ、見た目も鮮やかに！



# 【トマトとズッキーニのバジルサラダ】



**野菜：1人分 135g**

エネルギー	91kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	4.9g
炭水化物	6.9g
食物繊維	1.8g
食塩相当量	0.9g

## <材料> (2人分)

ズッキーニ 	130g	★	酢	大さじ 1 弱
ミニトマト 	10 個 (100g)		砂糖	少々
玉ねぎ	中 1/4 個 (40g)		こしょう	少々
塩	少々		バジルソース (市販)	
プロセスチーズ	20g			大さじ 1/2

## <作り方>

- ①★は混ぜ合わせておく。
- ②ズッキーニは3~5mm幅の輪切りにして塩を振り、しばらく置いて水気を絞る。玉ねぎは薄切り、トマトは2cmの角切り、チーズは1cmの角切りにする。
- ③野菜を★で和える。

お好みでナッツ類をトッピングするとサクサクした食感と香ばしい風味が加わるので一層美味しくなります！玉ねぎの辛味が苦手な方は水にさらしたり、塩もみしたりすることで食べやすくなります。



# 秋野菜レシピ



## 【大学かぼちゃ】



野菜：1人分 120g

エネルギー	232kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	10.8g
炭水化物	31.7g
食物繊維	4.4g
食塩相当量	0.4g

### <材料> (2人分)

かぼちゃ  240g

サラダ油 適量

黒ごま 小さじ 1/2

アーモンド 2g

しょうゆ 小さじ 1 弱

★ 

砂糖	大さじ 2 強
水	大さじ 1

### <作り方>

- ①かぼちゃは一口大に切る。アーモンドは砕いておく。
- ②かぼちゃをボウルに入れ、ふんわりラップをかけて 500W の電子レンジで 5 分加熱する。
- ③フライパンに底から 0.5 cm ほどの油を入れ、かぼちゃの表面をこんがり焼き、色づいたらバットにあげる。
- ④フライパンの油を拭き、★を入れて中火で熱する。大きく泡立ってきたら、しょうゆを加えてひと煮たちさせ、火を止める。
- ⑤黒ごま、アーモンド、かぼちゃを加えて調味料を絡める。

かぼちゃはカリウムが豊富。  
カリウムはナトリウム（食塩）の体外への排泄を促す効果があるため、塩分が多いメニューと一緒に摂取すると良いですよ。  
冷凍かぼちゃでも作れます。





## 【大根ときゅうりのゆかり和え】



野菜：1人分 95g

エネルギー	26kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.0g
炭水化物	5.3g
食物繊維	1.2g
食塩相当量	1.5g

### <材料> (2人分)

大根 	130g	ゆかり	4g
きゅうり	60g	砂糖	小さじ1強
塩	少々	酢	小さじ1と1/2

### <作り方>

- ①大根は皮を剥いて2mm幅のいちょう切りに、きゅうりは2mm幅の輪切りにする。
- ②大根ときゅうりに塩を振り塩もみし、水気を絞っておく。
- ③ゆかり・砂糖・酢を入れ、和える。
- ④冷蔵庫に入れて30分以上漬ける。

塩分が気になる方はゆかりの量を調節してください。大根ときゅうりの代わりにれんこんや長芋もゆかり和えにすると美味しいので、ぜひ試してみてくださいね！



## 学校給食にも我孫子産野菜を使っています！

我孫子市の小中学校では、月に 2 回程、我孫子の野菜を給食に使用する「**我孫子産野菜の日**」があります。市民団体・農家・学校・市が協力し合い給食の地産地消を推進しており、千葉県内でも特徴的な取り組みです。



地元の農家の方が育てたおいしい野菜。令和 6 年度は年間で約 8.1 トンの野菜が給食に提供されました。また、お米は全て我孫子市産コシヒカリを提供しています。



あびこ農産物直売所あびこんがコーディネーターを配置し、あびこんから我孫子産野菜が給食に提供されています。令和 6 年度は市内 17 校に定期納品されました。



学校給食搬送ボランティアの方があびこ農産物直売所あびこんから各学校まで野菜を軽トラックに載せて搬送しています。



我孫子産野菜の日は、旬な地元野菜を使用して給食を作ります。児童たちが我孫子産野菜の日に使用された野菜や農家の PR を行っている学校もあります。

詳しくはこちら

我孫子市産農産物の  
給食をとおして、地産地消や  
食育を学んでいるうなあ〜



我孫子市ホームページ  
我孫子産野菜を給食に！



食育だより第 37 号



## あびこ地産地消推進店に行ってみよう！



地域で生産された農産物をその地域で消費する「**地産地消**」。地産地消の推進は、新鮮な農産物をおいしく食べるということだけでなく、生産者の顔が見える安全・安心な農産物を食べることや、農業に対する理解を深め、食べ物を大切に作る心を育むことにもつながります。

あびこ地産地消推進店は、地元農産品の「**地産地消**」の取り組みを消費者の理解と農商工の連携のもとに推進するため、地元農産品を積極的に販売又は使用しているお店です。市では、登録条件を満たした店舗等を「あびこ地産地消推進店」として登録し、店舗等の情報を広く発信して地元農産品のPRと消費拡大や登録店舗等のお客様利用の促進を図っています。

このステッカーが  
あるお店が  
目印だなあ〜。



### 行ってベジ食べ！

地元野菜を積極的に  
使用している「あびこ  
地産地消推進店」一覧



我孫子市ホームページ  
「あびこ地産地消推進  
店」を紹介します！

### 我孫子のおいしい 旬の野菜



春夏秋冬の四季がある日本では、それぞれの季節に最もおいしくなる「旬」の食材を大切にしてきました。最近では季節に関係なく様々な食材が揃いますが、やはり旬の味というのは格別なもの。

我孫子の旬の野菜で季節の味を楽しみましょう。



あびこ農産物直売所  
あびこホームページ  
あびこ旬野菜カレンダー



## 我孫子市の食育

我孫子市では、一人ひとりが「食」に関する興味・関心を持ち、自らの食について考え、食に関する様々な知識と選択する力を身につけ、望ましい食生活を実践する市民を増やすため、「おいしく楽しく食事をしよう」をテーマに、『我孫子市食育だより』を発行するなど、市民への食育を推進しています。市のホームページでは、川村学園女子大学生生活文化学科の学生が考案したレシピや『我孫子市食育だより』などに掲載したレシピを紹介しています。

また、我孫子市の小中学校では、小中学校ごとに栄養士が献立作成を行い、安全安心で、おいしい給食の提供と食育を行っています。また公立保育園でも園児の発達に合わせた給食の提供と食育活動を行っています。



おすすめレシピ



公立保育園給食レシピ



小中学校給食レシピ  
(外部リンク)

