



# SHIHO's PRODUCE レシピ Recipe

## 滋賀県は人も農作物の味も優しい

滋賀県は山があって、盆地で、湖と川があって、作物が育つのに恵まれた環境がそろっています。だからでしょうか、食べ物はどれも味が軟らかくて優しく、甘みがある気がします。恵まれた物を日頃食べているから、優しくて、幸せそうな人も多い気がします。長寿の県ということでも証明されていると思います。家族の食を預かる立場になって、どこのどんな環境で誰がどんな風に育てたか、興味を持つようになりました。滋賀に帰ってくると地元食材が食べられることが本当に嬉しい。安心して食べられますね。幼い頃に農業を間近に見ていたことで、自然の恩恵をいただくという感謝や敬意が当たり前の中にあります。娘にも伝えていきたいですね。



滋賀の  
おいしさ  
召し上がれ



### 「スチーム野菜と大豆のフムス」

滋賀県は大豆の一大産地。県産の大豆をたっぷり使ったフムスソースで蒸し野菜に変化を。タンパク質も摂れます。

- ◆材料 2人分◆  
 フムスソース  
 大豆の水煮……100g ニンニク……1/2片(お好みで)  
 練り白ごま……大さじ1 オリーブオイル… 小さじ1  
 セミドライトマト……10g 大豆の煮汁……適量  
 塩コショウ……少々

蒸し野菜  
かぶ、ブロッコリー、にんじん、日野菜などのお好みの野菜… 適量

- 作りか  
 ① フムスソースの材料をスティックミキサーなどでペースト状にし、塩コショウで味を調える。  
 ※大豆の煮汁で固さを調節してください。  
 ② ホーロー鍋などに好みの野菜を食べやすい大きさに切って入れ、オリーブオイル、塩ひとつまみを加えて火にかけて、蒸し野菜を作る。①を添えていただく。

### SHIHOプロフィール……

滋賀県出身。1994年のデビュー以来、トップモデルとして多くの女性から支持を得ている。雑誌、テレビ・ラジオ、広告などで活躍。2019年7月、滋賀国際親善大使に就任。日本を代表するウェルネスのアイコンとして国内外で活躍の場を広げている。全米ヨガアライアンス資格取得。

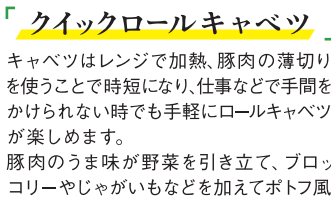


### 「野菜たっぷりタコライス」

野菜は彩りを考え、食べやすくなるよう、細かく切って炒めます。たくさん野菜から出る旨みとほんのりスパイシーな味わいにする事で食欲アップ。1品でいろいろな栄養が摂れるバランスのよい料理です。野菜嫌いのお子さんにもぜひ!



手軽に  
栄養豊富



### 「クイックロールキャベツ」

キャベツはレンジで加熱、豚肉の薄切りを使うことで時短になり、仕事などで手間をかけられない時でも手軽にロールキャベツが楽しめます。豚肉のうま味が野菜を引き立て、ブロッコリーやじゃがいもなどを加えてポトフ風にする事でさらにたっぷり野菜をおいしく食べることができます。



### 「かぶと長芋のふわふわ汁」

滋賀はかぶの種類が豊富。好きなかぶと長芋をすりおろし、かぶを先にだし汁で煮立て、溶き卵を加えた後、最後に長芋を入れるのがコツ。食欲がない時や、年配者の食事としても食べやすい料理です。長芋はコレステロール値を低下させるといわれています。熱に弱いので、煮立てすぎに気をつけましょう。

食欲がない  
ときに



◀ 滋賀県公式クックパッド ~詳しいレシピはこちらから~

滋賀県

滋賀県農政水産部食のブランド推進課  
〒520-8577 滋賀県大津市京町4丁目1番1号  
TEL 077-528-3890 FAX 077-528-4881

滋賀県産野菜は、県内直売所や「おいしがうれしいが」のマークのぼりのある売場で買えます。 滋賀の食材情報はこちら▶



健康なココロと体を作るごはん

# 滋賀めし

ビワマスと野菜の相乗効果



ビワマスにはアスタキサンチンという抗酸化力が強いカロテノイドが豊富に含まれています。野菜のビタミンと合わせて老化や病気の予防に！

## スモークビワマスとじゃがいものサラダ

**作り方** ①菜の花は下茹でし、幅3cm程度に切る。②じゃがいもは皮をむいて(新じゃがはそのままで可)、食べやすい大きさに切り、水から茹でる。火が通ったら水分を飛ばし、玉ねぎを加え、粒マスタード、すし酢で和える。③②に、①、スモークビワマス、オリーブオイルを加えて和え、塩・黒コショウで味を調える。



〈材料〉2人分  
スモークビワマス 50g、じゃがいも 小2個、菜の花 1/2束、玉ねぎ(みじん切り) 大さじ2、粒マスタード 小さじ2、すし酢 小さじ2、オリーブオイル 小さじ2、塩・黒コショウ 少々

## 滋賀県産野菜たっぷり「滋賀めし」

「滋賀めし」のテーマは、「地産地消の食事でおいしく健康に!」です。県内では、近江米や近江牛だけでなく、たくさんの野菜も作られています。これをもっと上手に活用しないのはもったいない!

そこで、野菜摂取不足を解消するため野菜をたっぷり使い(120g以上/1食)、滋賀の食材をおいしく召し上がれる食事を「滋賀めし」として提案しています。「滋賀めし」は、出汗のうま味などを活かすことで野菜を食べる際に増えてしまいがちな塩分を極力増やさないように工夫しています。

### Shiga Style



## あらゆる場面で

育ち盛りだけれど、野菜が苦手な子どもには、おいしく楽しく食べられてボリューム感がある料理、忙しくて中々食事の準備をゆっくりできない働き盛りの方には手軽に食べられて栄養豊富な食事、また、食欲があまりないときには食べやすく必要な栄養が補給できるような食事など、様々なシーンで活用していただけるような食材、料理を提案しています。ご家庭でぜひ取り入れてみてください。



びわこ成蹊スポーツ大学 准教授 武田哲子先生

体ほっこり野菜たっぷり



しょうがには、体を温める効果があり、野菜の食物繊維は腸内環境を整え、免疫力アップに効果的です。

## しょうがちゃんこ鍋

**作り方** ①鍋に水と昆布を入れて30分以上おく。②れんこんは半量をすりおろし、残りは粗みじん切りにする。③鶏ひき肉に塩を加えて練り、白ねぎ、おろし生姜、②を加えて混ぜる。④鍋に生姜を入れ、火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、酒、薄口しょうゆを加える。⑤③を団子状にして入れ、切った野菜を加え、火が通ったら、おろし生姜をのせる。



〈材料〉2人分  
【鶏れんこん団子】鶏ひき肉 100g、れんこん 60g、白ねぎ(みじん切り) 大さじ1、塩小さじ 1/3、おろし生姜 小さじ 1/2 【具】※以下は目安。お好みの野菜でOK。白菜 1/8株、水菜(または春菊)1束、白ねぎ 1/2本、人参 1/3本、椎茸 4枚、豆腐 1/2丁、薄揚げ 1枚、生姜 1片【つゆ】水 1リットル、だし昆布 8cm、酒 大さじ4、薄口しょうゆ 大さじ4、おろし生姜 適量

野菜も摂れてお腹も満足!

パンをご飯にすることで脂質を抑え、糖質とタンパク質の補給が1品でできます。運動後の疲労回復にもぴったりです。

## グリル野菜と近江牛のライスバーガー

**作り方** ①温かいごはん、しょうゆ、みりん、片栗粉を混ぜ、パンズを4個作る。②フライパンで①の両面を焼き、表面にしょうゆを塗って軽く焦げ目をつける。③フライパンにオリーブオイルを熱し、切った野菜に塩を振って焼く。④近江牛を炒め、味付けをする。⑤ライスパンズに③と④をサンドする。



〈材料〉2個分  
【ライスパンズ】ごはん 320g、しょうゆ 小さじ2、みりん 小さじ2、片栗粉 小さじ1 【具】近江牛切り落とし 60g、玉ねぎ 1/3個、ズッキーニ 小1/2本、かぼちゃ 80g、インゲン 4本、塩コショウ・ガーリックパウダー各少々、オリーブオイル適量

## 知っていますか? 滋賀県民の“野菜不足”

滋賀県は全国屈指の健康長寿県<sup>※1</sup>ですが、野菜の摂取量は1日350gの目標に対して県平均280gと不足しています。新鮮でおいしい滋賀県産野菜を使った食事で野菜不足を解消しましょう。



※1 平均寿命は男性全国1位、女性全国4位 (『平成27年都道府県別生命表』厚生労働省)