

私たちの食生活のバランスが崩れて
いることをご存じですか？

あなたの食事は大丈夫ですか？

東海地域でとれる、
やさい、くだものたちを使って、
バランスの良い食事を！そして健康を！

手軽にできるやさい料理レシピ、
四季のカレーレシピを紹介します。

一度、お試しください。

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



5分でできる“副菜”レシピ

東海地域でつくられている野菜を使っています。
すぐできる、すぐ出せる料理を紹介します。
不足がちな副菜を少し加えて、バランスよく!

春 三色野菜のいちごソース和え(副菜1つ)



材料(4人前)

きゅうり ……1本(100g程度) 紫たまねぎ ……1/2個(100g程度)
いちご ……8個(2個は飾り用)
調味料 ……酢(小さじ2)、油(大さじ2)、レモン汁(小さじ2)、
塩(小さじ1/2)、こしょう・練りわさび(少々)

作り方

- 1 野菜は千切り、たまねぎは水にさらして軽く絞る。
- 2 いちご6個は、裏ごしし、調味料と混ぜ合わせる。
- 3 飾り用いちごは、縦に4等分する。
- 4 皿にソースを敷き、野菜を盛り、いちごを飾る。

夏 トマトとなすのチーズ焼き(副菜2つ、乳製品1つ)



材料(4人前)

トマト ……2個(400g程度) パセリ ……適量
なす ……大1本(200g程度) 溶けるチーズ ……80g
調味料 ……油(適量)、塩・こしょう(少々)

作り方

- 1 トマトは輪切りにする。
- 2 なすは斜め切りしフライパンで焼き、塩・こしょうする。
- 3 耐熱皿に、なす、トマトを重ねチーズをのせ、パセリを散らす。
- 4 オーブントースターで、チーズに焼き目がつくまで焼く。

秋 柿とれんこんの甘酢和え(副菜1つ)



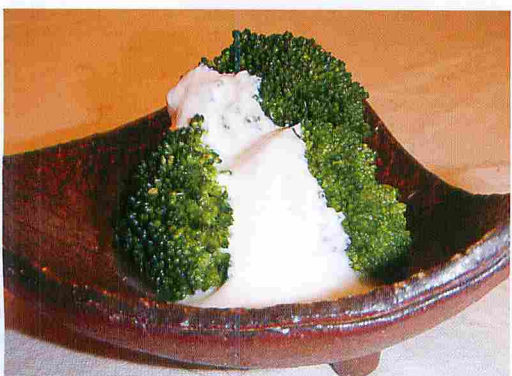
材料(4人前)

れんこん ……200g程度 ゆず ……1/2個(10g程度)
柿 ……1個(200g程度)
調味料 ……酢(大さじ2)、砂糖(小さじ2)、塩(小さじ1/2)

作り方

- 1 柿は、皮をむき、1cmの角切りにする。
- 2 れんこんは、皮をむき、厚さ5mmの銀杏切りにし、酢水でさっとゆでる。
- 3 ゆず皮は千切りにしておく。
- 4 酢・砂糖・塩を合わせ、れんこん、柿、ゆずを入れ、和える。

冬 ブロッコリーのヨーグルト和え(副菜1つ)



材料(4人前)

ブロッコリー ……1株(200g程度)
調味料 ……プレーンヨーグルト(160g)、にんにく(小1片)、
牛乳(大さじ1)、塩(小さじ2/1)、こしょう(少々)

作り方

- 1 ブロッコリーは塩ゆでし、水気をきっておく。
- 2 ヨーグルトに牛乳とすり下ろしたにんにくを混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- 3 器にブロッコリーを盛り、ヨーグルトソースをかける。

みんな大好き、四季のカレー

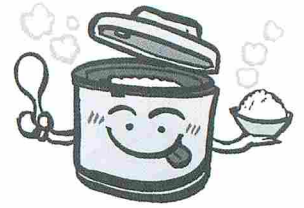
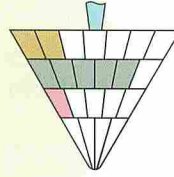
東海地域の食材を使用した、四季のカレーを紹介します。
おいしいカレーを、食卓にどうぞ。

注：各季節毎のご飯の量は、それぞれ、大盛り200g(2つ)としています。

春野菜カレー



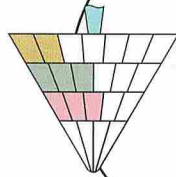
材料(4人前)	
鶏もも肉	200g
たまねぎ	2個(600g)
にんじん	1本(200g)
じゃがいも	3個(300g)
たけのこ	100g
ふき	100g
バナナ	1/2本(100g)
牛乳	200cc
カレーウ	80g
にんにく	1片(10g)
ベイリーフ	3~4枚



シーフードと夏野菜カレー



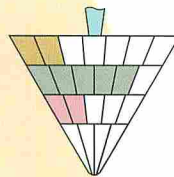
材料(4人前)	
えび	160g
いか	160g
ベーコン	80g
かぼちゃ	200g
トマト	1個(200g)
なす	2本(300g)
バナナ	1/2(100g)
にんにく	1片(10g)
カレーウ	80g
ベイリーフ	3~4枚



まぐろときのこのカレー



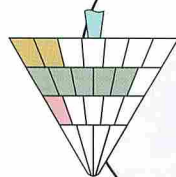
材料(4人前)	
まぐろ	200g
しめじ	100g
えのきだけ	100g
たまねぎ	2個(600g)
じゃがいも	3個(450g)
にんじん	1本(200g)
ねぎ	1本(60g)
りんご	1/2個(100g)
にんにく	1片(10g)
カレーウ	80g
ベイリーフ	3~4枚



冬野菜たっぷりビーフカレー



材料(4人前)	
牛肉	200g
じゃがいも	3個(450g)
たまねぎ	2個(600g)
ブロッコリー	1個(100g)
だいこん	100g
にんじん	1本(200g)
りんご	1/2個(100g)
にんにく	1片(10g)
カレーウ	80g
ベイリーフ	3~4枚



おいしく作るコツ

その①

りんごやバナナを加えると甘くなり、子ども達もよこびます。

その②

たまねぎは、つやが出て、あめ色になるまで弱火でじっくり炒めましょう。

その③

カレーは、作りたてより半日くらい置くと、味がなじんでまるやかになります。

その④

市販のカレーウは、2, 3種類混ぜて使うと味に深みができます。

食卓の豆知識

— レシピに登場した東海地域のやさいたち —



きゅうりは、インドのヒマラヤが原産地で、中国を経て平安時代に渡米しました。
語源は、漢の時代に胡から中国に伝わり「胡の瓜」と呼ばれたことによる。



たまねぎは、中央アジアから地中海沿岸が原産地。
たまねぎの語源(onion)は、ラテン語の「unio」(真珠)からきている。
食べているところは、葉です。



トマトは、南米アンデス山脈が原産地。
語源は、メキシコのアステカ文明が繁栄していた頃「トマトル」(膨らむ果実)と名付けられたことからきている。



なすは、インド東部が原産地。
夏に採れる野菜「夏の実(なつのみ)」から、なすび、なすとなった。
焼きなすは、強火で手早く焼く。油と相性が良く、油で炒めたり、あげるとおいしい。



れんこんの穴の数は合計10個あります。
食用として利用される東洋系のはすは、一般には中国原産とされています。
縁起の良い食べものとして、慶事には欠かせません。



柿の原産地は、東アジアと言われています。甘柿は日本で生まれた品種です。
柔らかくなった柿は、ヘタを取りスプーンで食べたり、そのまま凍らせてシャーベットにしてもおいしく食べられます。



ブロッコリーは、ビタミンC、カロテン、鉄、食物繊維など多くの栄養素が高い緑黄色野菜です。ビタミンCは100g中120mg含まれており、レモン果汁の約2倍あります。
硬めに茹でて、水を切り、冷凍保存すれば便利です。



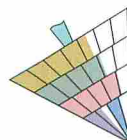
だいこんの原産地は、地中海沿岸から中央アジアとされています。
4000年以上前に古代エジプトではすでに栽培され、ピラミッド建設の夫が食料としていました。
葉に近い方は、煮物、サラダに、下の方は、漬け物、炒め物、切り干しに利用します。

出典：(独)農畜産業振興機構刊「野菜ブック」、「野菜図鑑」、「四季の野菜」、毎日くだもの200g運動
HP(<http://www.kudamono200.or.jp/>)

食事バランスガイド実践週間の結果によると、私達の食生活では、主菜以外は不足しています。

注：「食事バランスガイド実践週間」結果は、平成19年6月の実践週間期間中、食生活の点検参加者から提出された、食事データにより作成されました。

区分	実践週間結果 つ (SV)
主食	4.6 ☹️
副菜	4.2 ☹️
主菜	😊 4.2
牛乳	1.5 ☹️
果物	1.0 ☹️



実践週間結果は、バランスがよくありませんでした。主食、副菜等の摂取を考えましょう!

【問い合わせ先】

東海農政局 消費・安全部 消費生活課
〒460-8516 名古屋市中区三の丸1-2-2
TEL(052)201-7271(内線:2806,2810)