



MAFF
Ministry of Agriculture,
Forestry and Fisheries
農林水産省



MATSUMOTO
Yamaga F.C.

食事の本棚

Vol.3 松本山雅FC
菊井 悠介 選手

こんにちは!農林水産省 関東農政局です。
今回は松本山雅FC菊井悠介選手が喫茶山雅で食べている
試合前日のランチを紹介します!!

- ・ニックネーム:キク
- ・サッカーに関しての自分の武器は?:キック・攻撃
- ・趣味・特技:ゴルフ
- ・好きな食べ物:寿司(大トロ・はまち)
- ・試合前にすること:音楽を聴く
- ・好きな言葉・座右の銘:続けること
- ・尊敬する人:父
- ・松本のおすすめポイント:ご飯が美味しい
- ・2024シーズンの目標:J2昇格

PROFILE

菊井悠介

生年月日 1999.9.17 出身地 大阪府
身長/ 体重 173cm/73kg



菊井悠介選手の勝負飯 in喫茶山雅



副菜

ほうれん草のナムル
ニンジンのマリネ
厚焼き玉子
サラダ、ブロッコリー
トマト

主食

ピラフ

主菜

豚キムチ炒め
照り焼きチキンのチーズのせ

喫茶山雅



シェフのコメント

今回のメニューは、菊井選手が試合前日に喫茶山雅で食べるランチを再現しました。

副菜の野菜もたっぷり食べれるように緑黄色野菜を使い、植物性の油で味付けします。

豚キムチ炒めは、免疫力向上の効果がある発酵食品のキムチと疲労回復効果がある豚肉はアスリートメニューとしては最高の組み合わせです。

松本山雅FCホームタウン活動
スマイル山雅
農業プロジェクト紹介

Q.スマイル山雅農業プロジェクトとは？

A.松本市内で問題となっている「使われていない田んぼや畑が増えてきている」、「農業の働き手が少なくなっている」といった課題を解決するために、松本市・松本市農業委員会・直売所・障がい福祉サービス事業所と共同で発足したプロジェクトです。

青大豆「あやみどり」を生産、加工、販売することで地域に貢献しています！



種まきから収穫まで、松本山雅FCユースアカデミーの選手たちや地域の皆さま、ファン・サポーターの皆さまが共同して行っています。

松本山雅FCホームタウン活動
スマイル山雅
農業プロジェクト紹介



障がい福祉サービス事業所の
利用者の方に選別等してもらう
ほか、クッキーやオリジナル商品
を作っています！



松本市内の保育園に
給食やおやつとして
提供しています！



さらに伝えたい！

郷土料理

ひたし豆

松本山雅の拠点地である
長野県の郷土料理を紹介します！

「ひたし豆」とは青大豆をゆでて、
薄味のだし汁に浸した郷土料理の
ことで、長野県の北信地域と東信
地域をはじめ、新潟県や東北地方で
も食べられています。

引用：農林水産省 うちの郷土料理

もっと詳しく

うちの郷土料理



「スマイル山雅農業プロジェクト」で
つくられた「あやみどり」を
「ひたし豆」にして食べても
美味しそうですね！



MAFF

Ministry of Agriculture,
Forestry and Fisheries

農林水産省