

# お鍋でぽかぽか

～お鍋でたっぷり野菜を食べよう！～



みなさん、毎日「野菜」足りていますか？  
野菜を「毎日**350g\***」食べることが目標とされています。

そこで、今年もやってきました「お鍋」の季節！  
冬の定番料理のお鍋は、野菜と様々な具材を合わせることで、バランスよく栄養が取れるパワフルメニューです。

さあーみなさん、今年の冬もお鍋でたっぷり野菜を食べて、  
身体も心も温まりましょう！

今回の「消費者の部屋」では、そんなお鍋の**効用**や毎日の  
献立に役立つ**鍋レシピ**をご紹介します。

※厚生労働省「健康日本 21（第二次）」より

・期 間：令和**6**年**12**月**3**日(火)～**12**月**15**日(日)  
9：00～17：00  
(休館日 12月9日(月)を除く。)

・場 所：茨木市立中央図書館1階「エントランスホール」  
茨木市畑田町1-51  
阪急「茨木市」駅・JR「茨木」駅から阪急バス「茨木サニータウン行・  
追手門学院行」に乗りし「中央図書館前」下車



### ◆お問い合わせ先◆

近畿農政局  
(消費者の部屋については)  
消費・安全部 消費生活課  
担当者：千田、高橋  
電話：075-414-9771 (直通)

(展示内容については)  
生産部 園芸特産課  
担当者：赤松、杉本、太田  
電話：075-414-9023 (直通)

# お鍋でぽかぽか

～お鍋でたっぷり野菜を食べよう！～

展示期間

令和6年12月3日(火)  
～ 12月15日(日)

展示場所

茨木市立中央図書館  
1階「エントランスホール」

※詳しくは近畿農政局ホームページをご覧ください。

# お鍋のよいところ①

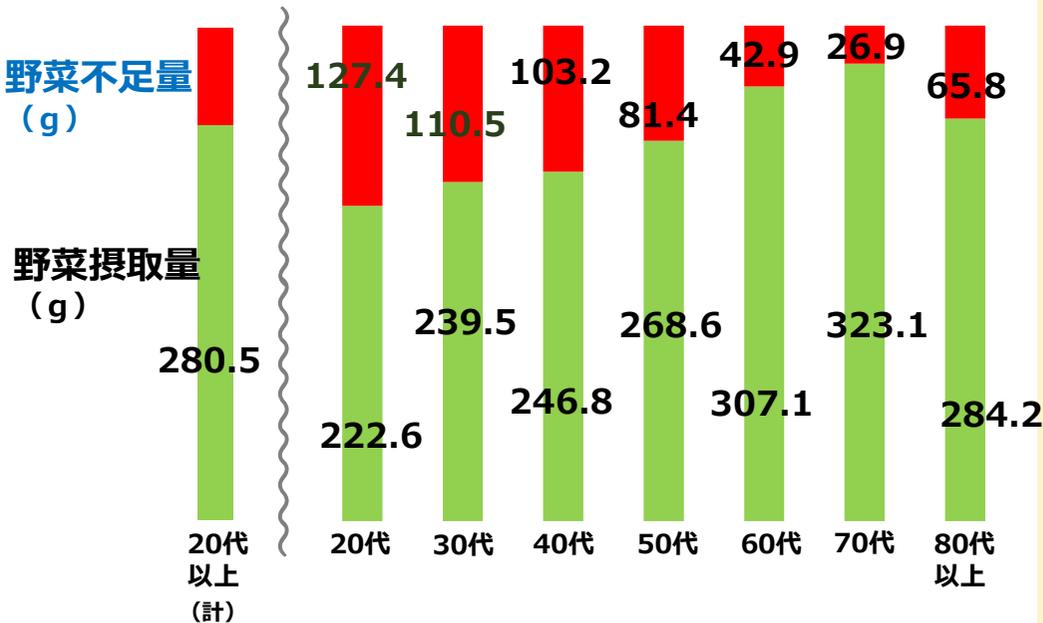
## たっぷり！おいしく！野菜を食べられる



目標摂取量は1日当たり  
**350g**です！

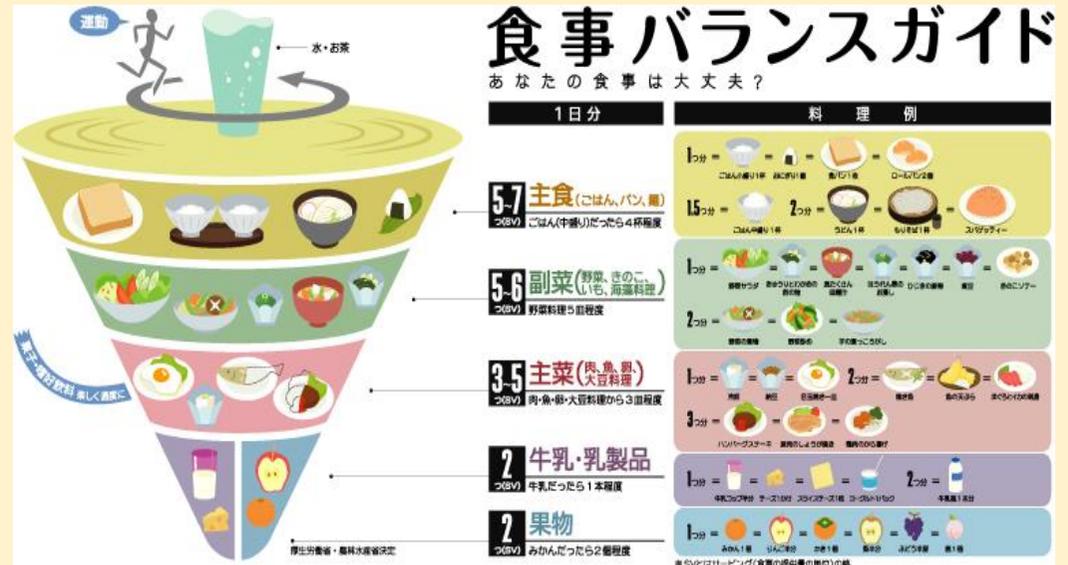
1日あたりの平均野菜摂取量は**280.5g**であり**69.5g**不足しています。  
また、日本人の約**70%**は野菜不足です。

69.5g不足



引用資料：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査報告」

野菜料理 **5皿分** (小皿、小鉢に盛られた野菜料理、1皿当たり70g) が目安となります。  
お鍋だと**加熱調理**により、野菜が縮み、1食で普段、不足しがちな**野菜をたくさん食べる**ことができます。  
また、細胞が壊れ、**栄養を吸収しやすくなり**ます。 **※加熱することで効能を失う栄養素もあるのでご注意ください。**



出典：厚生労働省HP「『食事バランスガイド』について」



# お鍋のよいところ②

## おいしく、バランスよく、栄養たっぷり

お鍋は豊富な食材からいろいろな栄養がとれます。

また、お鍋に使われる野菜には以下のような成分が含まれており、様々な効能があります。

※野菜の多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。  
バランスのよい食事と適度な運動が大切です。

### 緑黄色野菜（カロテンが豊富）

#### B-カロテン

体内でビタミンAに変換される。

《主な緑黄色野菜》

トマト、ピーマン、ブロッコリー

《主な効能》

- ・がん、心臓病、動脈硬化の予防
- ・皮膚や粘膜の強化
- ・ウイルスの侵入防止、風邪予防
- ・眼精疲労

注) β-カロテンは可食部100g中の含有量を示す。  
( ) 外は生の場合、( ) 内はゆでた場合の含有量。  
にんじんのβ-カロテン含有量は、皮つきの場合。

#### しゅんぎく



B-カロテン 4.5mg(5.3mg)

特有の香りは自律神経に働きかけ、胃腸の働きを整える。

肌にハリを保つビタミンC、血行を良くし、肩こりを改善するビタミンEを含む。

#### にら



B-カロテン 3.5mg(4.4mg)

特有の香りのもとである硫化アリルは、血行の改善や風邪予防にも効果的。さらに、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高め、新陳代謝を活発にする。セレンはビタミン類とともにがん予防に効果を発揮。

#### にんじん



B-カロテン 6.9mg(6.9mg)

高血圧を予防するカリウムや、骨や歯を強化するカルシウム、食物繊維も豊富に含む。

#### みずな



B-カロテン 1.3mg(1.7mg)

カルシウムが含まれイライラ解消に効果的。肌のハリを保つために不可欠なビタミンCも多い。

### 淡色野菜

#### だいこん



アミラーゼは消化を促し胸やけや胃もたれを予防するが、加熱すると効果を失う。オキシターゼにはがん予防効果がある。葉にはカロテン、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれ、栄養価が高い。

#### はくさい



高血圧の予防に効能を示すカリウムが豊富で、がん予防が期待できるイントール化合物も含む。免疫力を強化するビタミンCも豊富に含む。

#### ねぎ

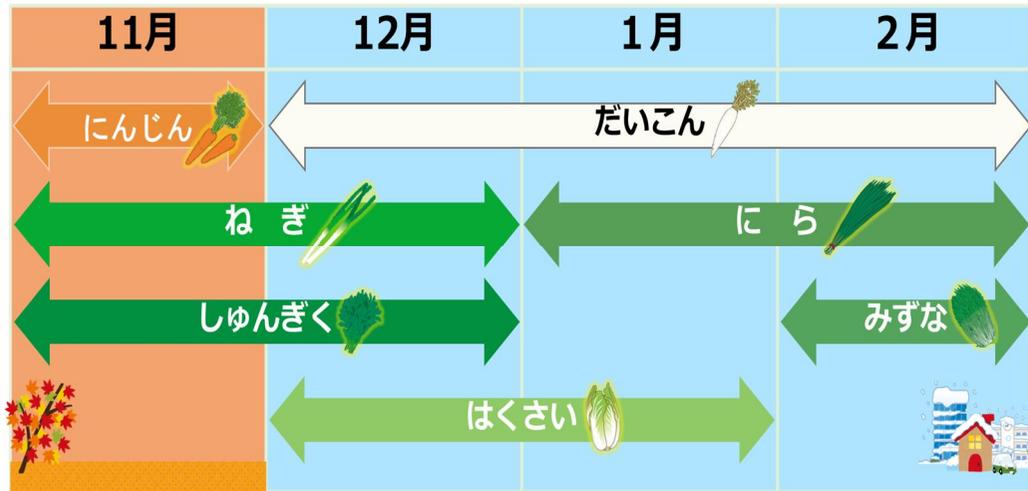


特有の香りのもとであるアリシンが、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高め、新陳代謝の働きを促進。殺菌作用があるため、のどの痛みや席を鎮める作用もある。

# お鍋のよいところ③

## おいしく！食料自給率向上

お鍋の材料に使われる、**にんじん・ねぎ・はくさい**などは、**秋から冬にかけて旬**を迎えます。お鍋によく使われるしゅんぎくやみずなは近畿地方でも多く生産されています。お鍋に使われる野菜・きのこ類は自給率の高い品目であり、野菜たっぷりのお鍋は**食料自給率の向上**につながります。



引用資料：「野菜のソムリエ」  
(監修：青果物健康推進委員会 制作：日本ベジタブル&フルーツマイスター協会)

### 野菜の収穫量全国上位5都道府県（令和3年産）

#### しゅんぎく (単位：t)

1位	大阪	3,390
2位	千葉	2,710
3位	茨城	2,420
4位	福岡	2,390
5位	群馬	2,170

#### みずな (単位：t)

1位	茨城	21,200
2位	福岡	3,180
3位	京都	2,190
4位	兵庫	1,560
5位	埼玉	1,540

出典：農林水産省「令和3年産 野菜生産出荷統計」

### 食料自給率の推移（重量ベース（%））

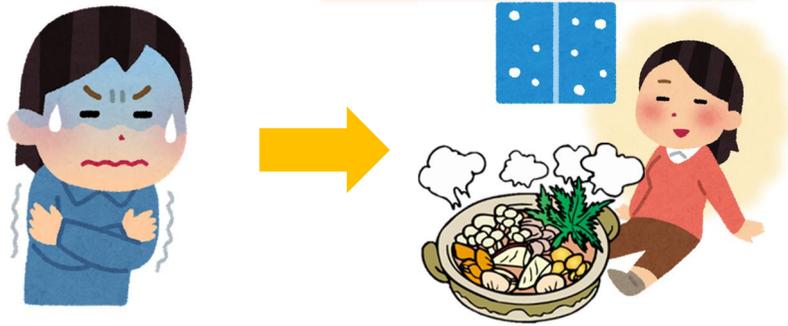
	令和元年度	令和2年度	令和3年度
きのこ類	88	89	89
野菜	79	80	80
いも類	73	73	72
魚介類	53	55	58
肉類	52 (7)	53 (7)	53 (7)

出典：農林水産省「令和3年度食料需給表」  
※肉類自給率の（ ）内は飼料自給率を考慮した値

# お鍋のよいところ④

体も心もぽかぽか。バリエーションも無限大

冷え切った体を温めます。



「ごはん」は笑顔。  
ひとつの鍋を囲んで、  
話も弾みます。



お鍋で暖まった分、  
暖房の設定温度を下げれば  
家計にも、環境にも優しい。



定番、ご当地、変わりダネ…  
バリエーションは無限大。  
献立の助けとなります。



水炊き すき焼き しゃぶしゃぶ  
おでん ちゃんこ鍋 キムチ鍋 石狩鍋  
トマト鍋 ちりとり鍋 火鍋 チゲ鍋  
もつ鍋 土手鍋 豆乳鍋 湯豆腐  
ぼたん鍋 深川鍋 寄せ鍋 とり野菜みそ

献立の参考にレシピもどうぞ →

農林水産省では、国連で採択された「国際果実野菜年2021」の取組の一環で、健康的な食事に欠かせない果物や野菜に関して、一般家庭で作ること・食べることができるおすすめレシピ・食べ方を募集し、応募レシピ全てを農林水産省のWebページに掲載しています。今回はその中で、鍋料理のレシピを紹介いたします。

## ふわふわきのこ出汁鍋

### 材料（2人分）

肉団子	適量
はんぺん	1枚
ささがきごぼう	100g
なめこ	1パック(100g)
豆苗	適量
【A】	
・水	400ml
・白だし	大さじ1
・梅(チューブ)	小さじ1
・おろししょうが(チューブ)	小さじ1/2

### 作り方

- 1 はんぺんを食べやすい大きさに切る。(写真は花型の型抜きを使用。)
- 2 鍋に【A】を入れて、梅としょうがをよく混ぜ煮立てる。肉団子を入れ、浮かび上がってきたら材料をすべて入れ、再び煮る。



提供：管理栄養士・フードスペシャリスト・北海道観光応援隊 井上 真季子さん

## セロリと鮭の豆乳石狩鍋

### 材料（2人分）

鮭	2切れ(約160g)
たまねぎ	1/2玉
しめじ	1/2株
セロリ	60g
さといも(冷凍可)	4個(約80g)
コーン(缶詰)	1/2缶
バター	10g
【A】	
・水	250ml
・豆乳	150ml
・コンソメ顆粒	小さじ1
・白みそ	大さじ1
・塩・コショウ	少々

### 作り方

- 1 鮭、たまねぎ、しめじ、セロリを食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に【A】を入れて煮立て、1.の材料とさといもを入れ、再び煮る。
- 3 コーンとバターをのせて仕上げる。



提供：管理栄養士・フードスペシャリスト・北海道観光応援隊 井上 真季子さん

## トマトたっぷりコラーゲン鍋

### 材料（2人分）

手羽先	4本
オクラ	4本
キャベツ	120g
かぼちゃ(冷凍可)	120g
トマト	100g
マッシュルーム	1パック
モッツアレラチーズ	約50g
粉チーズ	適量
オリーブオイル	少々
【A】	
・カットトマト	1缶(400g)
・水	400ml
・コンソメ顆粒	小さじ1
・あさり(缶詰)	1缶(約130g)

### 作り方

- 1 オクラに塩を振り両手で擦り合わせ、産毛を取ってガクを取る。キャベツ、トマトを食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に【A】を入れて煮立て、手羽先を入れて火を通す。火が通ったらすべての食材を入れ、再び煮る。
- 3 最後にチーズを入れて、オリーブ油を回しかける。



提供：管理栄養士・フードスペシャリスト・北海道観光応援隊 井上 真季子さん

## レタスタっぷり餃子鍋

### 材料（2人分）

水餃子	12個
レタス	120g
にんじん	100g
しいたけ	40g
ごま油	適量
白ごま	適量
ポン酢	適量
食べるラー油	適量
【A】	
・水	600ml
・鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2.5
・おろししょうが(チューブ)	小さじ1

### 作り方

- 1 食材を食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に【A】を入れて煮立て、1.の材料をすべて入れ再び煮る。(※水餃子は記載のゆで時間を目安に鍋に入れて煮る。)
- 3 最後に火を止め、ごま油を加え、白ごまをかける。
- 4 ポン酢と食べるラー油をいただく。



提供：管理栄養士・フードスペシャリスト・北海道観光応援隊 井上 真季子さん

## 夏でもカレー鍋！！

### 材料（2人分）

カレールウ(フレック)	50g
お湯	360ml
ソーセージ	5本
キャベツ	100g
かぼちゃ	50g
ブロッコリー	100g
オクラ	5本
ミニトマト	8~10個
しめじ	50g
えのき	50g
とろけるチーズ	15g
白飯	一膳

### 作り方

- 1 鍋にカレールウとお湯を加え、よく混ぜます。
- 2 具材を入れ、火が通るまで煮込みます。
- 3 全体に火が通ったら完成です。(※チーズはお好みのタイミングで加えてください。ズはご飯でリゾットがおすすめです。)



提供：全日本カレー工業協同組合 さん

## 白ねぎ将軍鍋

### 材料（2人分）

白ねぎ(太めのもの)	4本
葉ねぎ	1本
青魚の刺身(ハマチ等)	1人前
しょうゆ入りポン酢	大さじ1
ごまだれ	大さじ3
コチュジャン	少々
<鍋のだし汁>	
水	90ml
昆布	5g
削り節(花かつお)	25g
塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

### 作り方

- 1 白ねぎの白い部分と葉の部分に分けて切り、どちらも細長い斜め切りにして別々に水で洗っておく。
- 2 鍋に水を入れて昆布と削り節でだしをとる。刺身はふり塩をして余分な水分を拭き取り、ごま切れにしておく。
- 3 葉ねぎを小口切りにして水で洗って絞る、ごま切れにした刺身とポン酢を和えて薬味をつくる。
- 4 2でとっただしに残りのだしの材料をまぜ、薄味の鍋だし汁をつくる。
- 5 ごまだれにコチュジャンと3の薬味を加え、鍋のだし汁にねぎを入れてしゃぶしていただく。



提供：JA釧路西部 白ねぎ料理研究会 さん



# 野菜の品目別産出額（令和4年）

○近畿管内の野菜の農業産出額は、1位は兵庫県427億円で、次いで京都府272億円、大阪府142億円となっています。

○府県別の1位の品目を見ると、滋賀県はいちご（12億円）、京都府はねぎ（37億円）、大阪府はねぎ（30億円）、兵庫県はたまねぎ（150億円）、奈良県はいちご（36億円）、和歌山県はトマト（23億円）となっています。

府県内 順位	滋賀県		京都府		大阪府		兵庫県		奈良県		和歌山県	
	品目	産出額 (億円)	品目	産出額 (億円)	品目	産出額 (億円)	品目	産出額 (億円)	品目	産出額 (億円)	品目	産出額 (億円)
 1位	いちご	12億円	ねぎ	37億円	ねぎ	30億円	たまねぎ	150億円	いちご	36億円	トマト	23億円
 2位	トマト	12億円	ほうれんそう	21億円	なす	19億円	レタス	38億円	ほうれんそう	13億円	さやえんどう (未成熟)	22億円
 3位	ねぎ	8億円	たけのこ	19億円	しゅんぎく	14億円	トマト	30億円	ねぎ	10億円	いちご	15億円
4位	きゅうり	8	なす	17	トマト	8	いちご	30	なす	10	たまねぎ	7
5位	ほうれんそう	6	ピーマン	15	こまつな	7	もやし	21	トマト	6	しょうが	6
	その他	70	その他	163	その他	64	その他	158	その他	34	その他	59
	野菜全体	116	野菜全体	272	野菜全体	142	野菜全体	427	野菜全体	109	野菜全体	132

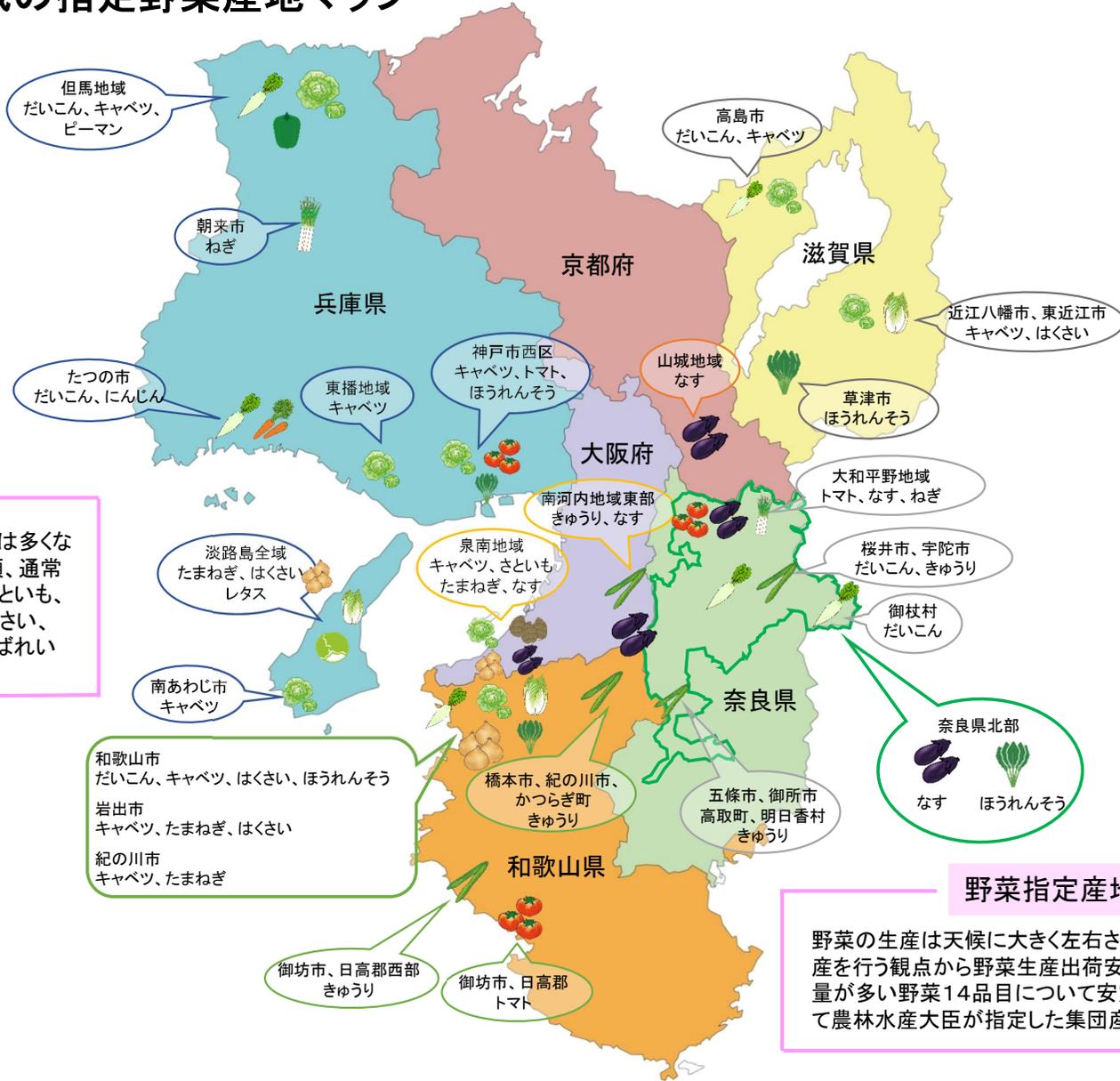
# 近畿管内各府県の伝統野菜・ブランド野菜

○近畿地域には、古くから地場で生産されてきた特色ある伝統野菜が数多くあり、各府県において、ブランド化の取組が進められています。

府県名等	品目
滋賀 (近江の伝統野菜)	やまだ だいこん しもだ ひのな ゆるぎ 山田ねずみ大根、下田なす、日野菜、万木かぶ等
京都 (京のブランド産品)	くじょう まんがんじ かも しょうごいん 九条ねぎ、万願寺とうがらし、賀茂なす、聖護院だいこん、 ほりかわ えびいも、堀川ごぼう等
大阪 (なにわの伝統野菜)	けまきゅうり たまつくろもんしろり こつまなんきん きんときにんじん 毛馬胡瓜、玉造黒門越瓜、勝間南瓜、金時人参、 おおさか 大阪しろな等
兵庫 (兵庫のふるさと野菜)	むこいっすん あま おいちなす いわつ 武庫一寸そらまめ、尼いも、大市茄子、岩津ねぎ等
奈良 (大和野菜)	やまと せんすじ うだきん 大和まな、千筋みずな、宇陀金ごぼう、ひもとうがらし等
和歌山 (紀州の伝統野菜)	わかやま きしゅう 和歌山だいこん、紀州まな、きしゅううすい等



# 近畿地域の指定野菜産地マップ



## 指定野菜とは

「指定野菜」とは、消費量が相対的に多く又は多くなることが見込まれる野菜であって、その種類、通常の出荷時期等により、キャベツ、きゅうり、さといも、だいこん、トマト、なす、にんじん、ねぎ、はくさい、ピーマン、レタス、ほうれんそう、たまねぎ、ばれいしょの14品目が定められています。

## 野菜指定産地とは

野菜の生産は天候に大きく左右されやすいやめ、安定的な生産を行う観点から野菜生産出荷安定法に基づいて、特に消費量が多い野菜14品目について安定生産・安定出荷を目的として農林水産大臣が指定した集団産地のこと。

○【令和6年12月3日(火)～12月15日(日)】

茨木市立中央図書館1階「エントランスホール」

での展示の様子】

