



くらしき作陽大学

食文化学部

ひとの心を
動かすしるしになる。

栄養学科

管理栄養士養成課程 定員80名

食マネジメント学科

栄養士養成課程 定員50名

レシピ考案協力 学生メンバー /

The Faculty of Food Culture








天満屋ストアは本年3月学校法人作陽学園と「連携・協力に関する協定」を締結しました。

当社では初めての学校法人との協定であり、産学連携を通じ地域社会の食生活、文化発展に寄与する取り組みご提案が完成しました。

くらしき作陽大学の学生さんが岡山県産野菜を使用した、味、栄養素、こだわりメニューレシピを味わい楽しんでいただければ幸いです。



とは

野菜がもっと好きになる

野菜摂取量向上プロジェクト！

※「ラブベジ®」は味の素KKの登録商標です。

1日の野菜摂取目標

350g以上

※「ラブベジ®」は味の素KKの登録商標です。

岡山県の野菜摂取量

265g

※平成28年国民健康・栄養調査より

しかし実際は…

約85g不足!!

野菜は調理で量も栄養素もしっかり摂れる！

野菜は加熱すると
かさが減る！



調理によって柔らかく
食べやすくなる♪

栄養素の吸収率UPや
効率よく機能を発揮する
組み合わせも！



水菜に含まれる鉄は、
ビタミンCと一緒に摂ることで
吸収率がUPします。

油と一緒に摂る事で
吸収率がUPする栄養素も！



野菜に含まれるβ-カロテン、
ビタミンE、Kなどは
脂溶性なので油と一緒に摂る
ことで吸収率UP♪

「ラブベジ®」とは？「Love(愛)」^{プラス}「Vegetable(野菜)」の造語です。

「野菜をもっとどうよう！」をスローガンに、国(厚生労働省健康日本21)が推奨する「野菜の摂取目標1日350g以上」の実践を応援する味の素株式会社プロジェクトです。旬の野菜をふんだんに使い、「調理」で野菜の魅力や栄養素を引き出した野菜がおいしいレシピ・献立で、野菜に興味を持ち、好きになることで、たくさん野菜を摂取できることを目指しています。時短調理や使い切りにも工夫をしています。





詳しくは
こちらを
チェック！

Instagramにて、
レシピの情報を発信中！



味さい
クッキング

2025.8 SP



岡山県産野菜をおいしく食べるんじゃ！

おかやま・ラブベジ®

レシピブック



Eat Well, Live Well.







おかやま県産野菜で、毎日の食卓を楽しく！

晴れの国おかやまでは、トマト、なす、キャベツ、はくさいなど、太陽の恵みをたっぷり浴びた野菜が年間を通じておいしく食べられます。

生産者が丹精込めて作る旬の野菜を使った栄養バランスのとれた料理で、毎日を元気に過ごしましょう。

岡山県は、県産野菜の消費拡大を応援しています。



岡山県知事
伊原木 隆太



JA全農おかやま

岡山県産の野菜



岡山県は、「晴れの国」と呼び名がつくほど、瀬戸内の温暖な気候に恵まれています。岡山の自然を活かし、多彩かつ高品質な園芸作物が生産されています。野菜は我々の食卓に並び、生活必需品です。「岡山といえば果物」のイメージが強いかもしれませんが、野菜の生産も負けないくらい行っています。岡山の自然を活かし、各地で様々な野菜がつくられています。

なす、トマト、きゅうり、大根、キャベツ、白菜、ネギといった食卓に欠かせない定番野菜から、黄ニラ、冬瓜、エンダイブ、そうめん南瓜といった少しかわった野菜まで、その種類はさまざま。定番野菜でも、地域の特徴があるものにこだわりを持って栽培しています。

岡山の恵みをたっぷり受けて育った野菜を、ぜひご賞味ください。





くらしき作陽大学 学生考案! 9月~2月を通して、旬の岡山県産野菜をおいしく食べよう!!

9月のレシピ

チキンと岡山県産マスカットのマリネ風

調理時間 20分 野菜摂取量 1人分あたり 88g



材料【2人分】

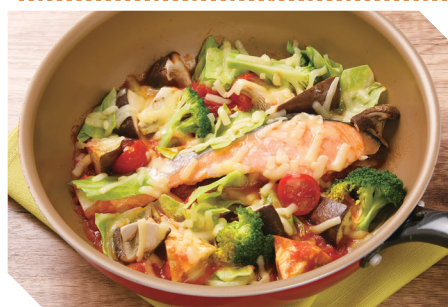
鶏もも肉……………200g
にんにくのみじん切り……………小さじ1
A「瀬戸のほんじお」……………少々
うま味調味料「味の素」……………適量
しょうゆ……………小さじ2
B はちみつ……………小さじ4
穀物酢……………小さじ4
粒マスタード……………10g
トマト……………80g
なす……………40g
きゅうり……………60g
晴王[®](シャインマスカット)……………6粒
「ピュアセレクト」マヨネーズ……………10g
「AJINOMOTO」オリーブオイル……………小さじ2

- 作り方
- 鶏肉をひと口大に切り、混ぜ合わせたAで揉み込む。晴王[®]は1/4に切る。トマト、なす、きゅうりは1cm角に切る。
 - ①の鶏肉をアルミホイルの上に並べ、オリーブオイルをかけ、トースターで約15分こんがりと焼く。
 - ボウルにBを混ぜ合わせ、①の晴王[®]・トマト・なす・きゅうりを加え、マリネソースをつくる。
 - 器に②の鶏肉を並べ、③のマリネソースをかける。仕上げにマヨネーズを添える。



野菜たっぷり鮭のトマトパツァ風

調理時間 20分 野菜摂取量 1人分あたり 281g



材料【1人分】

生ざけ……………1切れ
ミニトマト……………2個
ピザ用チーズ……………20g
ブロッコリー……………25g
なす……………20g
キャベツ……………17g
しいたけ……………10g
カットトマト缶……………1/2缶(200g)
「AJINOMOTO」オリーブオイル……………大さじ1/2
「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ……………3g
黒こしょう……………少々

- 作り方
- ミニトマトは半分に切り、なすはひと口大の乱切にする。ブロッコリーは小房に分け、キャベツはひと口大に切る。しいたけは石づきを取って4等分に切る。
 - フライパンにオリーブオイルを熱し、トマト缶、コンソメを入れ、中火でサッと加熱する。
 - ざけ、①のミニトマト・なす・ブロッコリー・キャベツ・しいたけを入れ、落し蓋をして約10分ほど煮る。
 - 具材に火が通ったらチーズをのせ、蓋をして30秒ほど弱火にかけてチーズを溶かす。
 - 仕上げに黒こしょうをふる。



10月~11月のレシピ

すぎよ~!!

調理時間 20分 野菜摂取量 1人分あたり 93g



材料【4人分】

さわら……………280g
玉ねぎ……………1/2個
なす……………80g
ピーマン……………1個
大根……………100g
ミニトマト……………6個
晴王[®](シャインマスカット)……………6粒
片栗粉……………大さじ2
「Cook Do」酢豚用3~4人前……………1箱
「AJINOMOTO」サラダ油(炒め用)……………大さじ2
「AJINOMOTO」サラダ油(揚げ油用)……………適量

- 作り方
- 玉ねぎ、なす、ピーマンはひと口大の乱切りにし、ミニトマト、晴王[®]は半分に切る。
 - 大根はいちよう切りにし、電子レンジ(500W)で4分加熱する。
 - さわらはひと口大に切り、片栗粉をまぶし、170℃の揚げ油でカラッと揚げる。
 - フライパンに油を熱し、②の大根を入れて炒め、透き通ってきたら①の玉ねぎ・なす・ピーマンを入れて炒める。
 - 具材に火が通ったら、③のさわらを戻し入れ、いったん火を止め、「Cook Do」を加えて再び火をかけ、強火で炒め合わせる。
 - ①のミニトマト・晴王[®]を加え、全体にタレを絡める。



韓国蒜山ふう~ふう~焼きそば

調理時間 15分 野菜摂取量 1人分あたり 125g



材料【1人分】

中華蒸しめん……………1袋
鶏もも肉……………100g
酒……………大さじ1/2
「瀬戸のほんじお」……………少々
大根……………80g
水菜……………30g
なす……………30g
「Cook Do」コチュジャン……………小さじ2
「Cook Do」熟成豆板醤……………小さじ1/2
A「Cook Do」オイスターソース……………小さじ1
酒……………小さじ1
水……………適量
いりごま……………少々
「AJINOMOTO」ごま油好きの純正ごま油……………大さじ1

- 作り方
- 鶏肉はひと口大に切り、酒と塩をまぶす。
 - 大根は5cm幅の短冊切りにし、水菜は4~5cm幅に切り、なすはくし形切りにする。
 - フライパンにごま油を熱し、①の鶏肉に焼き色をつけ、血に取り出す。
 - 同じフライパンに②の大根・なすを入れ、火が通ったら麺を入れ、適量の水を加えて麺をほぐす。
 - ③の鶏肉、②の水菜、混ぜ合わせたAを加え、炒め合わせる。
 - 器に盛り、仕上げにいりごまをふる。



12月~1月のレシピ

ネギダレとりめし

調理時間 15分 (時間外を除く) 野菜摂取量 1人分あたり 81g



材料【2人分】

米……………1・1/2合
A「ほんだし」……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1
酒……………小さじ1
鶏もも肉……………200g
「丸鶏がらスープ」……………小さじ1/2
酒……………小さじ1
しょうが……………3g
しょうゆ……………小さじ1
しょうゆ……………少々
薄力粉……………大さじ2
片栗粉……………大さじ1/2
「AJINOMOTO」サラダ油……………適量
長ねぎ……………50g
「丸鶏がらスープ」……………小さじ1/2
レモン汁……………小さじ1/2
C「瀬戸のほんじお」……………少々
「AJINOMOTO」ごま油好きの純正ごま油……………小さじ1
水……………110g
キャベツ……………10g
のり……………2枚
水……………適量

- 作り方
- 米は洗って30分以上浸水し(時間外)、ザルに上げて水気をきる。
 - 炊飯器に①の米、Aを入れ、1合半の目盛りまで水を注ぎ、普通に炊く(時間外)。
 - 鶏肉をひと口大に切り、Bを混ぜ合わせ、下味をつける。
 - 長ねぎは白い部分を10g細切りにし、残りはみじん切りにする。キャベツはせん切りにし、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。
 - ④のみじん切りにしたねぎ、Cを混ぜ合わせてタレをつくる。
 - ③の鶏肉に薄力粉、片栗粉をつけて、180℃の油で揚げ、薄くスライスする。
 - ②が炊き上がったら、軽く混ぜ、器に盛り、のり、④のキャベツ、⑥の鶏肉の順にのせる。
 - 仕上げに、⑤のタレをかけ、④の細切りにしたねぎをのせる。



サワラのポトフ

調理時間 25分 野菜摂取量 1人分あたり 122g



材料【2人分】

さわら……………2切れ
じゃがいも……………2個
にんじん……………1/2個
玉ねぎ……………1/2個
キャベツ……………2枚
ブロッコリー……………60g
水……………600ml
「味の素KKコンソメ」固形タイプ……………2個
「瀬戸のほんじお」……………少々
こしょう……………少々
「AJINOMOTO」オリーブオイル……………大さじ1

- 作り方
- さわらは1切れを半分に切り、塩を振って10分程度置き、軽く水気を拭き取る。
 - じゃがいもはひと口大に切り、にんじんは短冊切りにする。玉ねぎは芯をつけたままくし形切りにする。キャベツはひと口大のざく切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
 - 鍋にオリーブオイルを熱し、①のさわらの両面をふんわりと焼く。
 - 鍋に水を加え、②のじゃがいも・にんじん・玉ねぎ・キャベツ、「コンソメ」を入れる。煮立ったら蓋をして弱火で約15分煮込む。
 - 鍋に③のさわら・②のブロッコリーを加え、火が通るまで煮込む。
 - 仕上げに塩とこしょうで味を調える。



2月のレシピ

岡山海鮮チヂミ

調理時間 20分 野菜摂取量 1人分あたり 72g



材料【2人分】

たこ……………150g
白菜……………100g
にら……………1/2本
にんじん……………1/3本
片栗粉……………30g
薄力粉……………60g
卵……………1個
しょうゆ……………少々
A「丸鶏がらスープ」……………小さじ1
「瀬戸のほんじお」……………少々
うま味調味料「味の素」……………少々
水……………100ml
「AJINOMOTO」ごま油好きの純正ごま油……………大さじ4
酢……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
B うま味調味料「味の素」……………10ふり
ごま……………小さじ2
「Cook Do」熟成豆板醤/好みで……………適量

- 作り方
- たこは1cm幅に切る。白菜は細切りにする。にらは5cm幅に切り、にんじんはにらと長さ合わせて細切りにする。
 - ボウルにAを入れ、だまが無くなるまで混ぜる。
 - ①のたこ・白菜・にら・にんじんを入れ、全体になじむように混ぜ合わせる。
 - フライパンにごま油大さじ1を熱し、③の生地を流し入れ、厚さが均等になるように平らにする。片面に焼き色がついたら裏返し、押し付けながら焼き色をつける。
 - 再び裏返し、ごま油大さじ1を流し入れ、カリッとするとまで揚げ焼きにする。同様にもう1枚焼く。
 - 器に盛り、混ぜ合わせたBを添える。

*たこをかきに変えても、おいしくお作りいただけます。



ホルモン焼きそば

調理時間 20分 野菜摂取量 1人分あたり 121g



材料【2人分】

中華蒸しめん……………2袋
ホルモン……………200g
キャベツ……………200g
長ねぎ……………70g
酒……………大さじ1
うま味調味料「味の素」……………適量
「Cook Do」回鍋肉用3~4人前……………1箱
水……………適量

- 作り方
- 鍋に水を入れて沸騰させ、ホルモン、ねぎの青い部分、酒を入れる。酒のアルコール臭がなくなったらざるに上げ、サッと水洗いする。
 - ねぎの白い部分は1cm幅の斜め切りにする。キャベツは芯を取りザク切りにし、芯は火が通りやすいようにスライスする。
 - 麺は電子レンジ(500W)で1分加熱する。
 - 熱したフライパンに①のホルモンを入れて炒め、ホルモンから脂が出てきたら③の麺を入れる。
 - ②のねぎ・キャベツの芯・葉の順に加え、炒め合わせる。いったん火を止め、「Cook Do」、「味の素」を加え、再び中火でサッと炒める。

