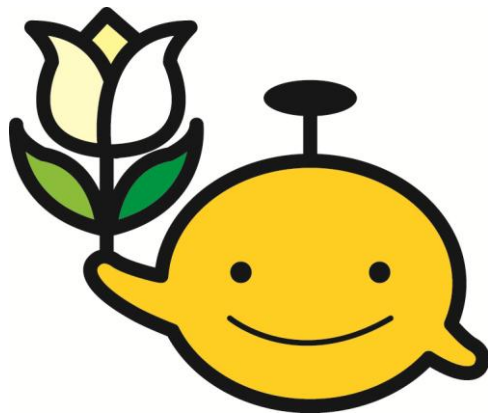


富山短期大学・J A全農とやま 産学連携事業

県産食材・食ロス削減

とやままるごと食べきり

レシピ集Ⅱ

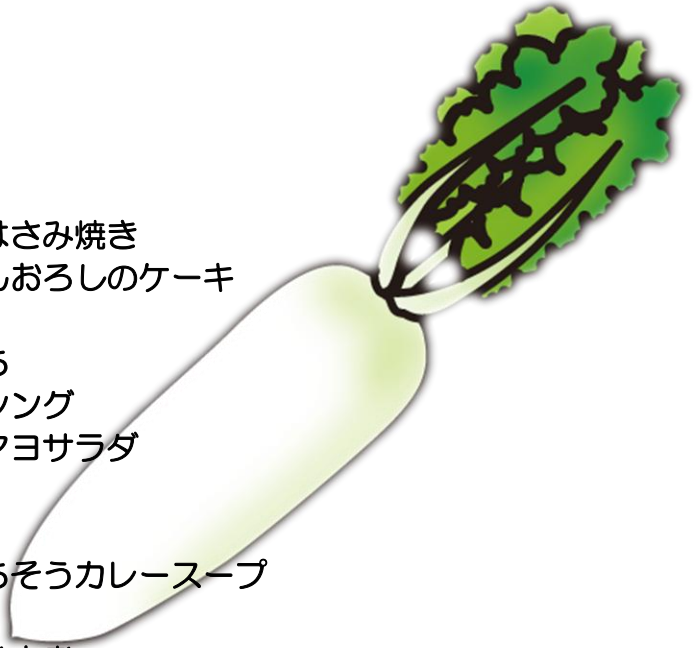


令和8年2月

<目 次>

<捨てられがちな野菜の部位を使った メニュー>

1. だいこんのジューシーはさみ焼き
2. だいこんの葉とだいこんおろしのケーキ
3. 磯辺焼き風だいこんもち
4. だいこんおろしドレッシング
5. だいこんとツナの和風マヨサラダ
6. 根菜ごろごろ酢豚
7. まるごとだいこんのごちそうカレースープ
8. だいこんの葉と米麴の甘辛煮



9. ふんわり白菜巻きシュウマイ
10. 白菜と豚肉のチーズミルフィーユ鍋
11. 鶏むね肉と白菜のとろとろ中華煮

☆☆☆富山の冬野菜丸ごと食べきり レシピ☆☆☆

<料理名>

だいこんのジュシーはさみ焼き



<おすすめポイント・工夫したこと>

- ・ご飯にもおつまみにもピッタリ
- ・電子レンジとフライパンで簡単調理
- ・具材を挟み込むことで食べ応えアップ

材 料	(1人分)	(4人分)	作 り 方
だいこん		200g	① だいこんは 1cm 幅の輪切りにしたら耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで加熱し(600W5～6分程度)、粗熱をとる。 ② 長ねぎはみじん切りにする。 ③ ボウルに<肉だね>の材料を入れ、手でよくこねる。 ④ ①のだいこんの水気をキッチンペーパーでふき取り、片面に片栗粉をまぶす。 ⑤ まぶした面を内側にして肉だねをはさむ。 ⑥ フライパンに有塩バターの半分を溶かし、⑤を入れて蓋をし、弱火で片面5分ずつ焼く。厚みがあって肉だねまで火が通りにくいので、竹串をさして焼け具合を確認してください。 ⑦ 鶏ひき肉に火が通ったら、ポン酢と残りのバターを加え、中火で全体に絡めたら火からおろす。 ⑧ 器に盛りつけ、⑦の残ったタレと小ねぎをかけて完成。
片栗粉		9g	
<肉だね>			
鶏ひき肉		100g	
長ねぎ		1/4 本	
マヨネーズ		6g	
青のり		2g	
塩こしょう		少々	
ポン酢		60g	
有塩バター		20g	
小ねぎ		3g	

☆調理時間 20 分程度

☆☆☆富山の冬野菜丸ごと食べきり レシピ☆☆☆

<料理名>

だいこんの葉とだいこんおろしのケーキ



<おすすめポイント・工夫したこと>

- ・ふわふわの生地にだいこんの茎や葉を入れることで食感の違いを楽しめるようにしました。
- ・胡麻が豊かに香り、甘さ控えめで大人も子供も食べやすいです♪

材 料	(1人分)	(3人分)	作 り 方
だいこんおろし		30g	① 薄力粉、ベーキングパウダーをふるいにかけておく。
薄力粉		45g	② ボウルに卵白を入れ、途中半分の量の砂糖を2回に分けて加え、角が立つくらいまで泡立てる。
ベーキングパウダー		2g	③ 卵黄、塩、残りの砂糖をボウルに入れ、白くもったりするまで泡立てる。だいこんおろし、油、細かく刻んだだいこんの葉、白ごまを加えてさらに混ぜる。
卵黄		2個分	④ オーブンを170℃で予熱する。
塩		0.1g	⑤ ③に②の半分の量を加え混ぜる。全体に混ぜたら残りの半量を加えて泡をつぶさないように混ぜる。
卵白		2個分	①の粉を加えゴムベラでさっくりと混ぜる。
砂糖		25g	⑥ 型に⑤を流しいれ、5 cmくらい上から落とし空気を抜く。
サラダ油		20g	⑦ オーブンに入れ、40分焼く。
だいこんの葉（冷凍可）		10g	
白ごま		5g	

☆調理時間

50 分程度

☆☆☆富山の冬野菜丸ごと食べきり レシピ☆☆☆

<料理名>
磯辺焼き風だいこんもち



- <おすすめポイント・工夫したこと>
- ・バターしょうゆとごま油で香ばしさをプラス
 - ・もう一品増やしたいときやおやつにもおすすめ
 - ・だいこんの大量消費におすすめです。

材 料	(1人分)	(3人分)	作 り 方
だいこん		800g	① だいこんは皮をむき、すりおろし、水気を少し残す程度に絞る。 ② ハムは3等分にし、1cm 幅の短冊切りにする。小ねぎは根元を切り落として、小口切りにする。 ③ ボウルに移し、A を入れて手でこね、6 等分にして丸く成形する。 ④ フライパンを中火で熱してごま油をひき、③を入れる。両面に焼き色がつくまで焼いたら料理酒を入れ、蓋をして弱火で5 分程度蒸し焼きにする。中に火が通ったら B を入れてからめ、火からおろす。 ⑤ 焼きのりを熱いうちに巻き、器に盛りつけて完成。
ハム		4枚	
小ねぎ		2本	
A 片栗粉		40g	
薄力粉		40g	
顆粒和風だし		3g	
料理酒		15g	
B 有塩バター		10g	
しょうゆ		18g	
ごま油		12g	
焼きのり		6枚	

☆調理時間 20 分程度

☆☆☆富山の冬野菜丸ごと食べきり レシピ☆☆☆

<料理名>

だいこんおろしドレッシング



<おすすめポイント・工夫したこと>

- ・だいこんもちを作る時、しぼっただいこんの汁を有効活用しました。
- ・汁にはジアスターゼという消化酵素が含まれています。
- ・加熱して味を付けて作るので、洋風にも和風にもアレンジできます。

材 料	(1人分)		作 り 方
だいこんおろしの汁		75g	① 鍋に砂糖、しょうゆ、酢、みりんとだいこんおろしの汁を混ぜ合わせて加熱する。 ② ①にサラダ油を少しずつ加えて混ぜ合わせる。 ③ 冷ましてドレッシング容器に移し替える。
砂糖		3g	
しょうゆ		36g	
酢		30g	
みりん		36g	
サラダ油		24g	

☆調理時間

10

分程度

☆☆☆富山の冬野菜丸ごと食べきり レシピ☆☆☆

＜料理名＞
だいこんとツナの和風マヨサラダ



- ＜おすすめポイント・工夫したこと＞
- おいしく減塩
食塩相当量 1人当たり 0.7g
 - だいこんの葉を入れることで彩りがよく、食感も楽しめるサラダにしました。

材 料	(1人分)	(2人分)	作 り 方
だいこん		130g	① だいこんときゅうりは千切り、冷凍し解凍しただい こんの葉は 3～4cm の長さに切り、塩もみをする。 ② ボウルに【A】を混ぜ合わせ、水気を切った野菜を加 え、和える。 ③ ②を器に盛り、ミニトマトをのせる。
だいこんの葉（冷凍）		30g	
きゅうり		20g	
塩		0.7g	
【A】			
ツナ		25g	
マヨネーズ		10g	
粒マスタード		5g	
ミニトマト		2個	

☆調理時間 10 分程度

☆☆☆富山の冬野菜丸ごと食べきり レシピ☆☆☆

<料理名>

根菜ごろごろ酢豚



<おすすめポイント・工夫したこと>

- ・旬のだいこんを美味しく活かせるアレンジ酢豚
- ・だいこんを使用することでボリューム up！
- ・だいこんが味しみ抜群でジューシー

材 料	(1人分)	(3人分)	作 り 方
豚肉（小間切れ）		200g	① 干しいたけを水でもどし、4等分にする。
だいこん（冷凍可）		200g	② だいこんは乱切りにして電子レンジで加熱する（600w4分）。
ピーマン		2個	③ 里芋、にんじん、れんこんは皮をむいて乱切りにして電子レンジでそれぞれ加熱する。（600w2分）
里芋		50g	④ ピーマンは乱切りにして電子レンジで加熱する。（600w1分）
人参		40g	⑤ 豚肉は、おろししょうが、酒、しょうゆ、片栗粉を入れて揉みこみ、一口大に丸めて片栗粉をまぶす。
れんこん		40g	⑥ フライパンにサラダ油を入れて熱し、丸めた豚肉を入れて転がしながら火が通るまで中火で焼き、一度取り出す。
干しいたけ		2個	⑦ 調味料はあらかじめ混ぜておく。
サラダ油		12g	⑧ ④のフライパンで干しいたけ、だいこん、れんこんを炒めてから、にんじん、里芋、ピーマンを炒めて⑤で混ぜ合わせた調味料を加える。
・肉用			⑨ 水溶き片栗粉を回し入れてとろみが出たら完成。
おろししょうが		4g	
酒		15g	
しょうゆ		18g	
片栗粉		3g	
片栗粉（まぶす用）		9g	
・調味料			
水またはしいたけの戻し汁		100ml	
砂糖		3g	
しょうゆ		18g	
酒		5g	
酢		15g	
片栗粉（とろみ用）		3g	
水		6g	

☆調理時間 30 分程度

☆☆☆富山の冬野菜丸ごと食べきり レシピ☆☆☆

<料理名>

まるごとだいこんのごちそうカレースープ



<おすすめポイント・工夫したこと>

- ・だいこんの葉も使用した具沢山で栄養たっぷりのカレースープです。
- ・だいこんは、切って冷凍しておく、すぐに使え、味も染みておいしくなります。

材 料	(1人分)	(4人分)	作 り 方
だいこん（冷凍可）		150g	① 鶏肉は一口大に切り分けて塩こしょうを振りかけて混ぜ、薄力粉をまぶす。
だいこんの葉（冷凍可）		30g	② だいこんは1cm厚のいちよう切り、かぼちゃは長さ3cm、幅1cmに切る。エリンギ、にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切り、だいこんの葉は3cmに切る。
かぼちゃ		100g	③ 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、おろししょうがとおろしにんにくをいれて香りが出るまで炒める。
エリンギ		20g	④ 玉ねぎを加え、きつね色になるまで炒める。
たまねぎ		20g	⑤ 鶏肉の皮目を下にして入れ、両面焼き色が付くまで焼く。
人参		10g	⑥ だいこん、にんじん、かぼちゃ、エリンギを加えて（A）を入れて煮込み、最後にだいこんの葉を入れてしんなりするまで煮込む。
鶏もも肉		100g	
塩こしょう		少々	
薄力粉		9g	
おろししょうが		5g	
おろしにんにく		5g	
オリーブオイル		12g	
（A）			
水		300g	
カットトマト缶		200g	
塩		2g	
こしょう		少々	
カレー粉		3g	
コンソメ		1g	

☆調理時間

40 分程度

☆☆☆富山の冬野菜丸ごと食べきり レシピ☆☆☆

<料理名>

だいこんの葉と米麴の甘辛煮



<おすすめポイント・工夫したこと>

- ・日持ちする常備菜にピッタリ
- ・だいこんの葉をおいしく食べきるレシピ
- ・おいしく減塩

食塩相当量 1人当たり 0.5g

材 料	(1人分)	(10人分)	作 り 方
だいこんの葉（冷凍可）		100g	①米麴を分量の水に 15 分つけてふやかす。 だいこんの葉は粗みじんにする。 赤唐辛子は細かく刻んでおく。 ②鍋に①と残りの材料を入れて弱火で 15 分程度、水気が無くなるまで煮詰める。
ざらめ		50g	
減塩しょうゆ		54g	
みりん		36g	
赤唐辛子		1/2 本	
米麴		50g	
水		50g	

☆調理時間

30 分程度

☆☆☆富山の冬野菜丸ごと食べきり レシピ☆☆☆

<料理名>

ふんわり白菜巻きシュウマイ



<おすすめポイント・工夫したこと>

- ・シュウマイの皮ではなく、白菜の葉で巻くことでヘルシーに♪
- ・シャキシャキ食感がおいしい株元を刻んで、肉だねの中に入れました。

材 料	(1人分)	(2人分)	作 り 方
豚ひき肉		200g	① 生姜はすりおろす。
白菜		200g	② ボウルに豚ひき肉を入れ、Aを加える混ぜる。
A { 生姜		5g	③ 白菜の葉を縦に 4 等分に切り、ラップをしてレンジで加熱する。(600w30 秒)
しょうゆ		12g	④ 白菜の株元はみじん切りにし、肉だねの中に入れる。葉の芯部分が硬い場合は肉だねのなかに入れても良い。
塩		0.5g	⑤ 肉だねを 10 等分し、②の白菜の葉で巻くように包む。
砂糖		3g	⑥ フライパンに③を並べ、湯 1/2 カップを注いでふたをし、8~10 分蒸し煮し、Bを加える。
片栗粉		14g	
B { しょうゆ		15g	
酢		15g	

☆調理時間

20 分程度

☆☆☆富山の冬野菜丸ごと食べきり レシピ☆☆☆

＜料理名＞
白菜と豚肉のチーズミルフィーユ鍋



- ＜おすすめポイント・工夫したこと＞
- ・トマト風味でチーズをかけることで子供も大人も大好きな味のお鍋です♪
 - ・白菜は煮る前に切っておくと、食べやすいです。

材 料	(1人分)	(4人分)	作 り 方
白菜 豚肉（うす切り） A. 酒 おろしにんにく コンソメ 塩 こしょう 水 トマト缶 シュレッドチーズ あらびき黒こしょう		1/2 個 250g 50g 13g 10g 1g 0.2g 400g 200g お好み お好み	① 白菜の葉は縦に半分に切る。株元は千切りにする。 ② ①の白菜に豚肉を広げ、白菜を重ね、再度、豚肉、白菜と重ね、まな板等ではさんでおく ③ ②白菜と豚肉を、食べやすいように8cm 程度の長さ（縦に3等分位）に切り、鍋に丸くなるように詰めていく。隙間に①の株元を差し込んでいく。 ④ Aを合わせて混ぜておき、鍋全体にふりかけ、蓋をして中火で白菜が透き通るまで煮る。 ⑤ 白菜が煮えたらチーズをたっぷりのせ、蓋をして 1～2 分加熱し、火を消す。 ⑥ 余熱でチーズがとろけたら、あらびき黒こしょうをかけて完成。

☆調理時間 30 分程度

☆☆☆富山の冬野菜丸ごと食べきり レシピ☆☆☆

<料理名>
鶏むね肉と白菜のとろとろ中華煮



<おすすめポイント・工夫したこと>

・ちょうどよいとろみで食べやすく、体も温まります♪

材 料	(1人分)	(4人分)	作 り 方
鶏むね肉		300g	① 鶏肉は一口大のそぎ切りにしてポリ袋に入れ、しょうゆ、酒を加えてもみ込み、10分ほどおいて下味をつける。 ② 白菜の葉はざく切りにし、芯は2cm幅のそぎ切り、株元は薄切りにする。にんじんとたけのこは短冊切り、きくらげは一口大に切る。干しいたけは戻して4等分に切り、戻し汁はこして取っておく。 ③ ①に片栗粉を加え、まんべんなくまぶす。 ④ 鍋にごま油を入れて中火で熱し、白菜の芯、人参、たけのこを入れ、油が全体にまわるまで炒める。 ⑤ 鶏肉を加えて蓋をし、中火で3～4分加熱する。鶏肉の上下を返し、火が通るまで加熱する。 ⑥ 白菜の葉、しいたけ、きくらげを加え、さっと炒めAの調味料を加えて蓋をして2～3分煮る。
しょうゆ		9g	
酒		22g	
白菜		300g	
たけのこ		20g	
干し椎茸		2個	
人参		20g	
きくらげ		2g	
片栗粉		18g	
ごま油		6g	
A	しいたけだし	300g	
	しょうゆ	27g	
	オイスターソース	27g	
	おろししょうが	15g	

☆調理時間 20 分程度