

## 平成 20 年度「夏野菜プロジェクト」

青果物健康推進協会

事務局長：近藤卓志

### 背景

野菜の消費は伸び悩んでいる。また、好天続き等で野菜の収穫量が増加した場合など、価格の大幅な低下を招くことがあり、場合によっては産地廃棄を実施する品目、産地などがある。

そのようなことにならないためにも特定の品目についてシーズン前から集中的に消費を喚起し、未然に防ぐことが重要と考える。

### 実施品目

夏場のキャベツ、レタス、ニンジン

### 概要

上記の品目についてスーパー、小売店の店頭などで生活者に対して「簡単に作れて」「野菜がいっぱい食べられて」「ユニークで」「美味しい」のに加え、暑い夏を乗り切るための「涼しくなるメニュー」の提案を行うことで、消費を喚起させる。

7月から8月まで、店頭「のぼり」を立て、レシピを配布することで、キャベツ、レタス、ニンジンの食べ方提案を行う。また、店舗によってはベジフルティーチャー等を配置し、試食プロモーションを実施する。

### 製作資材

- ① のぼり→タテ 400mm×ヨコ 105mm ののぼり。キャッチコピー「冷房ほどほど クールベジ」と中央に大きく書いてあり、上部には食事バランスガイド、下部にはレタス、ニンジンを使った料理写真と夏野菜を配置。全体的に水色とグリーンを基調とし、涼しいイメージののぼり。
- ② レシピ集→主婦層をターゲットにしており、同世代のベジフルティーチャー（専任の野菜講師）の中でコンテストをして決定したレシピを掲載。キャベツ・レタス 2 品、ニンジン 1 品で「美味しくて」「簡単に作れて」「野菜がたくさん食べられる」「夏らしい」を選考基準に決定。  
また、岸朝子会長のワンポイントアドバイスあり。  
※のぼり、レシピはデータ参照。

# 食事バランスガイド

～不足しがちな副菜を夏の野菜でたっぷり～



厚生労働省・農林水産省決定

# クール ペジ

冷房ほどほど



農林水産省「にっぽん食育推進事業」  
制作／野菜等健康食生活協議会  
(青果物健康推進協会)

## 暑さスッキリ! 夏の野菜レシピ集

～不足しがちな副菜を夏の野菜でたっぷり～

冷房ほどほどクールベジ!  
夏の野菜で涼もう!!

農林水産省「にっぽん食育推進事業」制作/野菜等健康食生活協議会(青果物健康推進協会)  
※このレシピ集は「食事バランスガイド」により、1人分のつ(SV)数を表示しています。

### 豪快で目にも楽しい一品 レタスにピリ辛肉味噌がマッチして夏の食欲を誘います

## 丸ごとレタスの肉味噌サラダ

**材料 2人前**  
レタス・・・1玉(約400g)  
しょうが・・・1/2片(約100g)  
たまねぎ・・・1/2個(約100g)  
豚挽き肉・・・100g  
豆板醤・・・お好みで～小さじ1/2  
味噌・・・小さじ2  
醤油・・・小さじ1/2  
みりん・・・小さじ1  
酒・・・小さじ2  
出汁・・・大さじ2  
水溶性片栗粉・・・適量

**作り方** ① 肉味噌を作る。しょうが、たまねぎはみじん切りにする。鍋にサラダ油小さじ1を入れ、しょうがと豚挽き肉を入れてよく炒める。たまねぎを加えてさらに炒め、合わせておいた調味料を加える。出汁を加えて少々煮、水溶性片栗粉でとろみをつける。

② レタスは芯を抜いて、たっぷりの熱湯に丸ごとつけ、1分ほど茹でる。芯を下にしてざるにあげ、しっかり水気を切る。

③ 皿にレタスの芯を上にしてきれいに盛り付け、芯を抜いた

穴に肉味噌を乗せて出来上がり。ケーキのように切り分けて召し上がり!

肉味噌にはニンニクやたけのこ、干しいたけを入れても美味しいよ。辛さはお好みで!

岸朝子の一言:ダミー、このスペースには岸会長のコメントが入ります。このスペースには岸会長のコメントが入ります。

### 食欲が無くても、ついつい手が出てしまう と一つでも簡単な変わりそうめん

## レタスカップの冷そうめん

**材料 2人前**  
レタス・・・1/2玉(約150g)  
にんじん・・・1/3本(約30g)  
そうめん・・・160g  
つゆ・・・適量  
水溶性片栗粉・・・適量

**作り方** ① 「とろみつゆ」を作る。そうめんのつゆは一度火にかけ、水溶性片栗粉でとろみをつける。

② レタスは1枚ずつはがしておく。

③ そうめんを茹でて水気を切り、一口分ずつレタスに乗せて皿に盛り付ける。

④ 千切りにしたにんじんを飾り付けし、出来上がり。食べる時にレタスでそうめんをくるみ、①のとろみつゆをつけて頂きます。

お好みでマヨネーズをつけても美味しいよ。レタスにそうめんを乗せる際、ハムやささみなどの具を用意して、お好みの具を選んで一緒に入れるようにすると、より豪華に楽しめます。

岸朝子の一言:ダミー、このスペースには岸会長のコメントが入ります。このスペースには岸会長のコメントが入ります。

## 「食事バランスガイド」とは?

「食事バランスガイド」とは、みなさんが一日に「何を」「どれだけ」食べたらいのかが一目でわかるように食事の目安を料理や食品のイラストで示したものです。コマが安定して回転するには、ごはんなどの「主食」、野菜料理などの「副菜」、魚や肉料理などの「主菜」、そして「牛乳・乳製品」や「果物」を、毎日バランスよく組み合わせるとすることが大切です。みなさんにとって毎日の食事が楽しく、健康的になるように、「食事バランスガイド」を使ってみましょう!

### 食事バランスガイド

不足したり、食べすぎたりするとコマが回らなくなるよ!

1日分

- 5.7 主食(ごはん、パン、麺) ※ごはん(特選)につき4杯程度
- 5.6 副菜(野菜、きのこ、大豆科豆) ※野菜料理5杯程度
- 3.5 主菜(肉、魚、卵) ※肉・魚・大豆料理から3回程度
- 2 牛乳・乳製品 ※牛乳だったら1本程度
- 2 果物 ※みかんだったら2個程度

想定エネルギー量2200±200kcal SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

### たっぷりのにんじんを加えた炊き込みご飯に かけるところがポイントです

## にんじんご飯 de 冷え冷え冷や汁

**材料 2人前**  
にんじん・・・1/2本(約75g)  
きゅうり・・・1/2本(約50g)  
大葉・・・2枚  
米・・・1カップ(150g)  
絹ごし豆腐・・・50g  
市販の冷や汁の素・・・2人分  
炒りゴマ・・・小さじ1/2～  
酒・・・小さじ1  
塩・・・少々

**作り方** ① にんじんご飯を炊く。にんじんはすりおろし、酒と塩、水を加えて炊く。

② 冷や汁を作る。きゅうりは輪切り、大葉は千切り、豆腐はさいの目切りにする。市販の冷や汁の素を出汁で溶いて器に入れ、切った材料と炒りゴマを加えて冷やす。

③ ②の冷たい冷や汁を、①の温かいにんじんご飯にかけて頂きます。

ポイント  
にんじんご飯は、にんじんの水分がある為、少し柔らかめに炊けます。そのままでも美味しいですが、もし固めがお好みの場合は若干水を少なめに炊きましょう。

岸朝子の一言:ダミー、このスペースには岸会長のコメントが入ります。このスペースには岸会長のコメントが入ります。

### 超簡単! 超美味しい! 夏のランチはこれで決まり! ボリュームの割にローカロリー!

## 冷え冷えキャベラーメン

**材料 2人前**  
キャベツ・・・1/4玉(200～300g)  
青ネギ・・・10g(お好みで)  
冷やしラーメン(市販のもの)・・・2玉(約120g×2)  
タレ(ラーメンに添付のもの)・・・適量  
炒りゴマ・・・適量

**作り方** ① キャベツは芯と葉の部分に分け、芯は千切り、葉は大めの千切りにする。

② 冷やしラーメンを袋に記載されている作り方に従って茹でる。茹で終わり2分程前にキャベツの芯を、1分前に葉を入れて一緒に茹で、ザルにあげて冷水で洗い、しっかりと水気を切る。

③ 冷やしラーメンのたれを絡めてよく合え、たっぷりのゴマを振ってできあがり。お好みで青ネギを乗せる。

「冷やし中華」の麺や「冷麺」でもOK!  
ハムや錦糸卵、魚介など、お好みの具を乗せると豪華になりますよ!

岸朝子の一言:ダミー、このスペースには岸会長のコメントが入ります。このスペースには岸会長のコメントが入ります。

### 夏バデにピッタリ! 消化促進しながらエネルギーもとりやすい 爽やかなジュースです

## キャベツ畑でグリーン・グー

**材料 1人前**  
キャベツ・・・160g  
バナナ・・・140g(1本)  
グレープフルーツ・・・60g(1/4玉)

**作り方** ① キャベツは適当な大きさにちぎる。キャベツの芯があれば入れると甘みが増します。

② バナナは皮をむき適当な大きさに切る。

③ グレープフルーツは1/4にカットし絞りが手で絞りジュースにしておく。

④ ①②③をジューサーにかけてジュースにする。

ここに豆乳や牛乳などを入れても美味しいよ。

※グレープフルーツのかわりにオレンジやレモンなどの柑橘類でもOKです!

岸朝子の一言:ダミー、このスペースには岸会長のコメントが入ります。このスペースには岸会長のコメントが入ります。

## 冷房を控えて、冷たい野菜レシピで涼しくなろう

野菜には水分が多く、喉の渇きを癒し、熱中症対策や脱水症状の予防にも。さらにビタミンやミネラル、食物繊維、機能性成分が豊富。冷たい飲み物をがぶ飲みするよりも、野菜をたっぷり食べることで、体調を整えやすくなります。

キャベツやレタスなど水分が多い野菜は加熱調理することでカサが減らせ、一度にたっぷり食べることが出来ます。生で食べる場合は、色の濃いものを選ぶと、少量でも効率良くビタミン・ミネラルが補給できます。

また、にんじんに含まれるカロテンは、生よりも加熱したほうが体内で吸収されやすくなります。さらにビタミンEには体内でのカロテンの働きを安定させて効果を高めると言われているため、冷汁の仕上げにはビタミンEが豊富な大葉や、風味付けにごま油を少量加えてもよいでしょう。

野菜をたっぷり食べて、夏の暑さに負けない体づくりを目指しましょう。

医学博士、米国登録栄養士 林 英美

### 特定非営利法人(NPO) 青果物健康推進協会とは?

日本では、健康を維持するために必要な野菜と果物の摂取目標量を、野菜「350g以上」・果物「200g以上」と定めております。青果物健康推進協会は野菜・果物の摂取目標量を、毎日の生活の中で面倒なく実践する方法【ベジフルセブン】運動を推奨し、小学生の食育改善、各地での講演会活動など、青果物の摂取拡大に寄与した活動を行っています。

青果物健康推進協会 会長 岸朝子

ベジフルセブン

青果物健康推進協会 www.vf7.jp