

きょう と ふ おも のう りん すい さん ぶつ 京都府の主な農林水産物



京都府には、北から南まで、四季折々の豊かな自然の中で育まれたおいしい食材がたくさんあります。

今回、京都府で生産される九条ねぎ、京みず菜、万願寺とうがらしを使用して、京都ならではのメニューを作成しました！

京都府内の旬の食材を味わい、おいしい食事をとりましょう！



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。



調理のメリット

野菜は加熱すると
かさが減る！

Before After

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！

例えば・・・

ビタミンB1
+
アリシン

豚肉 九条ねぎ

ビタミンB1はアリシンと
一緒に摂ることで吸収率UP♪

※ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるのを助けます。

油と一緒に調理することで
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。

「野菜をもっととろうよ!」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のプロジェクトです。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。

Eat Well, Live Well.



京野菜 レシピブック



京都府からのお知らせ

京都府では、令和3年3月に「第4次京都府食育推進計画」を策定し、「きょうと食育ネットワーク」や「きょうとの食育サポート企業」など、様々な関係者・団体の方々と連携し、京都府産農林水産物や和食・郷土料理など、京都ならではの食材や食文化を通じて食への関心を一層高め、食べ物の大切さを理解し、規則正しい食習慣を身に付けていただくための取組を進めています。

京都府には、北から南まで、四季折々の豊かな自然の中で育まれたおいしい食材がたくさんあります。

特に、京都の長い歴史と風土に育まれ、豊かな食文化を支えてきた京野菜は、一般の野菜にはない独特の味、香り、彩りを有しています。

こうした個性的な京野菜には、近年の研究により、調理特性に優れ、健康に役立つ機能性成分が豊富に含まれることが明らかになっています。

旬の野菜を味わい、楽しく主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとりましょう！

京都府広報 まゆまろ



京都市からのお知らせ

そうだ、野菜とろう！～新鮮な地元の旬野菜をおいしく食べよう～

野菜には、おいしく食べられて、含まれる栄養素の量がぐっと増える時期「旬」があります。

京都市内には旬野菜をはじめとした農産物を購入できる場所がたくさんあります。「そうだ、野菜とろう！」を合言葉に、新鮮な地元の旬野菜をおいしくたくさん食べて、豊かな食生活を目指しましょう。



旬野菜レシピは「京・けんこうひろば」のこちらから



京都市の農産物が色々わかるサイト「KYOTO Vege Style」はこちらから
キョウト ベジスタイル



焼きなすと万願寺唐がらしの煮びたし

材料[2人分]

鶏ささ身……………3本(120g)
万願寺唐がらし……………2本(16g)
なす……………2個(160g)
片栗粉……………大さじ1
水……………200ml
しょうがのすりおろし…1かけ分(10g)
A「ほんだし」……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1/2
酒……………大さじ1/2
「AJINOMOTO」サラダ油……………大さじ2

作り方

- ① 鶏ささ身はひと口大に切り、片栗粉を薄くまぶす。万願寺唐がらしは斜め半分に切る。なすは縦半分に切り、皮に斜めに切り目を入れる。
- ② フライパンに油を熱し、①のささ身・万願寺唐がらし・なすを入れて表面に焼き色がつくまで両面を焼く。
- ③ Aを加えてフタをし、弱火で3分ほど煮込み、火からおろす。

調理時間
20分

野菜摂取量
84g



やみつき！
無限
九条ねぎ

調理時間
5分



作り方はこちら！



九条ねぎと大黒本しめじの豚塩炒め

調理時間
10分

材料[2人分]

豚薄切り肉……………200g
九条ねぎ……………1袋(180g)
大黒本しめじ……………1パック(100g)
酒……………大さじ1
A「瀬戸のほんじお」……………小さじ1/2
しょうゆ……………少々
うま味調味料「味の素」……………少々
「AJINOMOTO」サラダ油……………大さじ1

野菜摂取量
84g



- 作り方
- ① 豚肉はひと口大に切る。九条ねぎは4cm幅の斜め切りにする。大黒本しめじはタテ4～6等分に切る。
 - ② フライパンに油を熱し、①の豚肉を炒める。肉の色が変わってきたら、①の九条ねぎ・大黒本しめじを加え、炒める。
 - ③ 材料に火が通ったら、Aを加え、炒め合わせる。
- ※お好みで、仕上げに一味唐がらしや七味唐がらし、ゆずこしょうを少量加えてもよいでしょう。



調理時間
8分

レンジで簡単！ 京水菜と厚揚げの 炊いたん風

材料[2人分]

京水菜……………1束(200g)
厚揚げ……………2枚(270g)
みりん……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ2
A「ほんだし」……………小さじ1
削り節……………少々

野菜摂取量
100g



- 作り方
- ① 水菜は5cm長さに切る。厚揚げはタテ半分に切って、さらに1cm幅に切る。
 - ② 耐熱ボウルに①の水菜・厚揚げ、Aを入れてふんわりラップをかけて、電子レンジ(600W)で4分30秒ほど加熱してあえる。
 - ③ 器に盛り、削り節をのせる。



※各レシピの野菜摂取量は1人あたりの量です。 ※2024年4月時点での商品情報です。パッケージデザインは変更になる可能性があります。