



◎「野菜をプラス1皿」食べよう！

◎ぐんまの郷土料理～けんちん汁～

県民の野菜摂取の状況は摂取目標量の350gを下回っています



～野菜をプラス1皿食べよう～

[例] + + + + = 5皿

1日に5皿の野菜
70g × 5皿 = 350g

具だくさん味噌汁 ひじきの煮物 野菜サラダ きのこコンテ ほうれん草のお浸し

目指せ1日 350g! 野菜をたっぷり食べるコツ

<input type="checkbox"/> 朝食で野菜を必ずとる 朝食に全く野菜をとらないと目標をクリアするのは難しいです。特に昼食・夕食が外食の方は朝食で野菜をとるよう心がけましょう。(例：サラダ、スープ、冷凍野菜、ジュースなど)	<input type="checkbox"/> カサを減らして量を食べる ゆでる、炒める、煮るなどの加熱をすると1/3～1/4に減るので食べやすくなります
<input type="checkbox"/> 外食選びも工夫次第 ラーメン → 五目野菜ラーメン	<input type="checkbox"/> 副菜、汁物は野菜の宝庫 具だくさん味噌汁 青菜のお浸し

おいしい減塩レシピ ～ 1日の食塩は8g未満に 塩をマイナス1g ～

揚げ大根のユズ風味



材料 (2人分)

- だいこん (a)200 g
- だいこん (b)120 g
- A だし汁大さじ 1/2
- しょうゆ大さじ 1/2
- ゆずの皮(千切り)少々
- 粗挽きこしょう少々
- 油適量

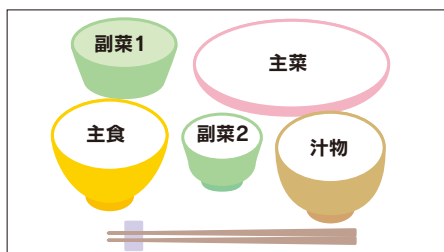
《減塩ポイント》
 素揚げにすることで、だいこんの甘みが引き立ちます。
ゆずやこしょうで減塩に

(1人分)	
エネルギー	35kcal
食塩相当量	0.7 g
野菜の量	160 g

野菜 約2皿分

作り方

- ① だいこん (a) は5～6cmの長さに切り、更に1cm幅の拍子木切りにする(だいこん菜があれば5mm幅に刻み、サツと湯通しする)。
- ② 油をフライパンに1cm程度の高さまで入れて160℃に熱し、①のだいこん (a) をキツネ色に揚げておく。
- ③ だいこん (b) をすりおろして軽く水気を切り、Aの調味料を合わせる。(①のだいこん菜も合わせる)。
- ④ ②のだいこん (a) を器に盛り、③を上にかける。ゆずを千切りにして散らし、粗挽きこしょうを振る。



郷土料理を伝える～けんちん汁～

四季折々の食材と、長い年月を経て地域の伝統的な行事や作法と結びついた食文化が形成されてきました。しかし、家庭や地域において継承されてきた特色ある郷土料理などの食文化や豊かな味覚は失われつつあります。いま一度、地域の郷土料理を見直して次世代に伝えていきませんか？

材料は？

- ・だいこん、にんじん、ごぼうなど
- ・こんにやくを入れるのも、群馬ならではの

作り方の特徴は？

- ・野菜は切って、油で炒めます
- ・豆腐は水気を絞ってくずします

味つけは？

- ・「しょうゆ」のみ
- ・「みそ」のみ
- ・「しょうゆ」と「みそ」など

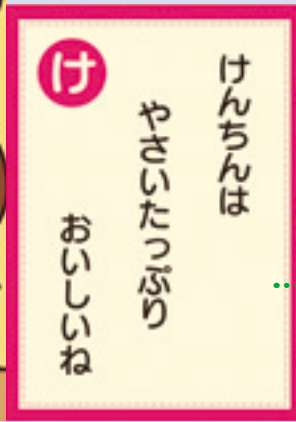
健康にも！

- ・たんぱく質の豊富な豆腐と旬の野菜がたっぷり！
- ・具だくさんの汁は、**減塩**にもつながります

名前の由来は？

- ・けんちんの名は、中国から伝えられた卓袱（しっぽく）料理の一つである捲織・巻織（けんちん）に由来する説や、鎌倉の建長寺で作られた建長汁から転じてけんちん汁になったという説があります。

出典：ぐんまちゃんと学ぶ食育カルタ



年中行事との密接な関わり

- ・農家では家屋敷を守ってくれるお稲荷様に、えびす講やお祭りの時などに作って捧げる慣習が今でも残っています。
- ・うどんを入れて主食にしていた地域もあります。

出典：四季彩タレレシピ百選

※材料や味つけなどは、家庭や地域によって異なります。

「ぐんまちゃんと学ぶ食育カルタ」 好評発売中！

販売場所：県庁 2 階県民センター、各行政県税事務所、イオン高崎店

詳しくは…

[検索](#)

作ってみようぐんまの郷土料理 ～けんちん汁～

けんちん汁



材料（2人分）

もめん豆腐	60g (1/5丁)
さといも	70g
にんじん	10g
だいこん	50g
ごぼう	10g
こんにやく	30g
長ねぎ	10g (白い部分約2cm)
サラダ油	5ml (小さじ1)
ごま油	5ml (小さじ1)
しょうゆ	7.5ml (大さじ1/2)
塩	少々
だし汁	400ml (2カップ)

作り方

- ① さといも、だいこん、にんじんはいちょう切り、ごぼうは半月切りにする。
- ② こんにやくは、スプーンで一口大にちぎり、下ゆでしておく。
- ③ 豆腐は手でほぐし、鍋にごま油を入れ、さっと炒めて取り出しておく。
- ④ 鍋にサラダ油をたし、こんにやく・ごぼう・にんじん・だいこんを炒め、分量のだし汁を入れて煮立てる。さといもを加え、アクを取りながら、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ やわらかく煮えたら調味料を加え、小口切りにした長ねぎと、炒めておいた豆腐を入れる。最後に塩で味を整える。



(1人分)	
エネルギー	95kcal
食塩相当量	0.7g
野菜の量	90g

群馬県では伝統的な食文化を継承していくため、リーフレット「ぐんまの郷土料理」を作成しました。全市町村の郷土料理を料理の由来や食材の地域的な背景などとあわせ写真付きで紹介しています。

詳しくは…

[検索](#)



《お手伝いポイント》・こんにやくをスプーンで一口大にちぎってみよう

出典：四季彩タレレシピ百選