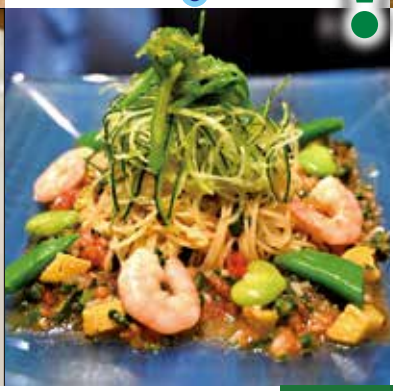
練馬区公式アニメキャラクター
ねり丸©練馬区

野菜とれとれ！

1日5とれとれ！

～次の世代に伝えたい
野菜たっぷりの健康的な食生活～



夏野菜レシピ集

食育実践ハンドブック

練馬区では、農地が身近にある練馬ならではの食育を推進するため、食育実践ハンドブックを作成して食育事業に取り組んできました。

この冊子は、平成25年度に作成した「野菜とれとれ！１日５とれとれ！～次の世代に伝えたい野菜たっぷりの健康的な食生活～」を基に、ねりまの食育応援店の協力を得て作成しました。食のプロであるねりまの食育応援店が提案する夏野菜やブルーベリーのレシピで、練馬でとれる新鮮な野菜や果物をおいしく味わっていただきたいと思います。そして、住み慣れた地域で、いつまでも健康で暮らすことができるように、食育にも取り組んでいるねりまの食育応援店もぜひご活用ください。

この冊子が皆様の健康づくりのお役にたてていただければ幸いです。

目　次

めざせ！１日５とれとれ！…… 3

１日５とれとれ！の野菜料理をとりましょう

野菜たっぷりの健康的な食生活…… 4

主食・主菜・副菜のそろった食事を１日２回以上

できるだけ毎食、主食・主菜・副菜がそろった食事をとりましょう

ねりまの食育応援店店主がおすすめするレシピと店舗紹介…… 6

夏野菜たっぷりリゾット【ジターリア　ダ　フィリッポ】

練馬夏野菜の冷製パスタ【M’s　Dining】

練馬なすと生ハムのピカタ仕立て【和食器フレンチKomorebi】

夏野菜のラタトゥイユ【Pitango】

スズキの塩焼き　緑酢かけ【小料理　石井】

ファジョリーニ　イン　ウミド（トスカーナ風いんげんのトマト煮）【Pizzeria222】

トマト　ア・ラ・レカン【ホテルカデンツァ東京】

ゴーヤとラフティーの「ぶ巻」【ホテルカデンツァ東京】

鶏肉とズッキーニのチーズ炒め【JA東京あおば】

ごろごろブルーベリーのレアチーズケーキ【JA東京あおば】

ブルーベリーバナナスムージー【オーチャードカフェ】

ブルーベリーの甘酒スコーン【糀屋三郎右衛門】

練馬の野菜　練馬区の主な農産物の販売時期…… 18

練馬区の食育の取組紹介…… 19

ねりまの食育応援店とは…… 20

ねりまの食育応援店マップ…… 22

野菜とれとれ！５とれとれ！

めざせ！1日5とれとれ！

1日5とれとれ分の野菜をとりましょう

とれとれマーク

１とれとれ
＝70ｇ分の野菜料理

材料は２人分、または作りやすい分量で書いてあります。とれとれマークは、１とれとれ 70ｇとして、１ 人分の料理を食べた場合、野菜が何とれとれになるかを示しています。
大人が１日に食べたい野菜の目標量は 350ｇ。
各ページに記載しているとれとれマークの数を参考に、１日５とれとれ分の野菜をとることを目指しましょう。

「野菜とれとれ！１日５とれとれ！」では、地元で栽培（収穫）された「とれたての野菜」という意味と、「野菜をたくさんとりましょう（とれ・とれ）」という思いを込め、野菜が70g 程度とれる野菜料理を「１とれとれ」と表示しています。
例えば…

１人分で約70gの野菜がとれる料理は
1とれとれ

朝食に　野菜たっぷりのみそ汁
【1とれとれ】
昼食に　野菜のお浸し+トマトを1皿
【1とれとれ】【1とれとれ】
夕食に　サラダ+かぼちゃの煮物の小鉢
【1とれとれ】【1とれとれ】

合計5とれとれ
350g以上の
野菜がとれました

本冊子では…

ねりまの食育応援店店主がおすすめする
練馬でとれる夏野菜と、ブルーベリーのレシピをご紹介します

野菜たっぷりの健康的な食生活

主食・主菜・副菜のそろった食事を１日２回以上

＜できるだけ毎食、主食・主菜・副菜がそろった食事をとりましょう＞

主食＋主菜＋副菜　組み合わせると、バランスの良い食事です

副　菜
野菜　海藻
きのこなど

主　菜
肉　魚　卵
大豆・大豆製品

主　食
ご飯　パン
麺類

コラム　～野菜の食べ方～

から揚げ＋フライドポテト＋マヨネーズがたっぷりのサラダ…野菜たっぷりでよい献立？

野菜はたっぷりとれますが、油もたっぷりでエネルギーが高い献立です。このような食事が多くなると、自分のベスト体重を維持しづらくなります。

主菜も副菜も油を多く使った料理を組み合わせると、エネルギー摂取量が高くなりがちです。揚げ物、炒め物、マヨネーズがたっぷりのサラダ等の、油を多く使った料理は１食に１品程度にして、お浸しや和風の和え物のような、油を使わない野菜料理を多めにしましょう。

漬物大好き！
ところで漬物も野菜料理？

漬物・佃煮などは食塩量が多い料理です。漬物は野菜料理とは考えず箸休め程度に食べましょう。

忙しい朝も

ごはん（主食）を炊いて
野菜（副菜）のみそ汁を作り、
買い置きの納豆（主菜）で
基本の一汁一菜の食事

«朝食献立例»
主食　ごはん
主菜　納豆
副菜　野菜たっぷりのみそ汁

昼食（外食の場合）も

外食では、バランスのとりやすい定食スタイルはもちろん、麺類や丼などの一品料理でも野菜料理を組み合わせると、バランスよく、野菜をたっぷり食べられます。

«外食献立例»
主食・主菜　ミートソース
副菜　　野菜サラダ

夕食も

主菜は 1 ～ 2 品程度にして、副菜の野菜料理をしっかり食べる健康的な夕食をとりましょう。

«夕食献立例»
主食　ごはん
主菜　魚の塩焼き
副菜　野菜炒め・かぼちゃの煮物

夕食は、主菜中心の食事になりがちです。肉や魚、卵、豆腐などの主菜料理ばかり何品もそろった食事は、エネルギーやたんぱく質、脂肪が高くなります。このような食事を続けていると、肥満や高血糖、高コレステロールの原因にもなります。また、おかずがいっぱいの食事は、料理を薄味にしても結果的に食塩摂取量が多くなります。

主食はごはんを主体として、適量の主菜、薄味の野菜料理をたっぷり食べるというのが「健康な食事」です。

㉑　ジターリア　ダ　フィリッポ

夏野菜たっぷりリゾット

材料（２人分）

米	160ｇ		
ズッキーニ	1/2 本（100g）		
とうもろこし	1/2 本（150g）		
ミニトマト	6 個（90g）		
スナップエンドウ	3 本（30g）		
ﾊﾟﾝﾁｪｯﾀ（ﾍﾞｰｺﾝ）	30ｇ	バター	10ｇ
粉チーズ	20ｇ	塩	適量
野菜のだし汁＊		オリーブ油	適量

＊野菜の皮、ヘタ、茎などの野菜くずを、水で２時間ほど煮たもの

作り方　約 45 分

① 野菜は好みの大きさに切る。
② 小さく切ったパンチェッタ（ベーコン）を多めのオリーブ油で炒める。ベーコンに火が通り縮れてきたら、ズッキーニを入れて揚げ焼きにする。ズッキーニに焼き色が付いたら一度取り出し、米を入れて透き通るまで炒める。
③ ②に野菜のだし汁をひたひたより多めに入れ、沸騰したら鍋に蓋をしてごく弱火で７分煮る。
④ 野菜のだし汁をさらに加え全体を混ぜたら、とうもろこし、ミニトマト、スナップエンドウを入れる。沸騰したらごく弱火で７分煮る。
⑤ 塩、粉チーズ、バターで味を整える。

レシピのポイント

調理工程を減らし、家庭でも手軽に本格的な食感を楽しめるレシピです。普通素揚げにすると美味しいズッキーニは、②の方法で揚げ焼きにするとお鍋ひとつで美味しく味わえます。

お店から

イタリア伝統工芸の薪窯を輸入し、ナポリの伝統を受け継いで学んだスペシャリストが揃っている正統派の本格的なピッツェリアリストランテです。

練馬産野菜のお店　練馬特産食材のお店　ヘルシーごはんのお店　あなたのいちおしのお店

住所：練馬区石神井町 2-13-5　1F
電話：050-5590-4514
営業時間：12:00 ～ 15:00(L.O14:30)
　　17:30 ～ 23:00(L.O22:00)
休日：木曜（祝日の場合は水曜）、不定休

㉛ M’s Dining

練馬夏野菜の冷製パスタ

材料（作りやすい分量）

なす	1 本（70g）
トマト	160 g
いんげん	6 本（45g）
きゅうり	60 g
玉ねぎ	100 g
（アーリーレッド	40 g 含む）
スナップエンドウ	4 本（40g）
枝豆	少々
青菜（ほうれん草等）	60 g
小海老	8 尾
パスタ（1 人分）	60 g

＊トマトソース（作りやすい分量）

玉ねぎ	230 g
ホールトマト	700 g
にんにく	20 g
オリーブ油	80 g
ハーブ	適量
（バジル、オレガノ、タイム等）	
塩・こしょう	各適量

塩ポン酢（淡色）	100 g
塩・こしょう	適量
オリーブ油	適量

＊トマトソースはあらかじめ材料を煮て準備しておく

作り方

約 30 分（トマトソースを作る時間を除く）

① なすはくし切り、トマトはさいの目切り、いんげんは斜め薄切り、きゅうりは細いせん切り、玉ねぎとアーリーレッドは粗みじん切り、スナップエンドウは 1 本を半分に切り、青菜はみじん切りにする。枝豆は皮をむいておく。

② 青菜、いんげん、スナップエンドウ、枝豆、小海老は塩を入れたお湯でゆでて氷水にとり、冷まして水気を切る。

③ なすは素揚げし、玉ねぎ、トマト、トマトソース、塩ポン酢と合わせておく。

④ 別鍋に 3%位の塩分と少量のオリーブ油を垂らしたお湯を沸かし、パスタをゆで、氷水にとって水気を切っておく。

⑤ ③に④のパスタ、②の青菜とスナップエンドウ、枝豆、小海老を入れてよく混ぜて器に盛り付ける。上に水にさらして水気を切ったきゅうりといんげんを飾り、風味付けに上からオリーブ油をかける。

レシピのポイント

野菜はシャキシャキ感を残し、ゆで過ぎないようにします。冷製パスタは冷やすと麺自体が締まるので、表示時間通りもしくはそれ以上にゆでてから冷やすとよいです。

ヘルシーごはんのお店　あなたのいちおしのお店

住所：練馬区下石神井 4-22-11
電話：03-3904-5927
営業時間：17:30 ～ 26:00（イートイン）
11:30 ～ 14:00（火水木ランチ）
11:00 ～ 19:00（無料デリバリー テイクアウト）
休日：不定休

お店から

各オーダー、ご予約、ご注文のために調理いたします。「美味しい笑顔」を拝見できませんが…お家で「M’s Dining」をお楽しみください。

㉜　和食器フレンチKomorebi

練馬なすと生ハムのピカタ仕立て

材料（２人分）

	なす	２本（140ｇ）
	生ハム	４枚
	強力粉	少々
A	卵	２個
A	粉チーズ	20ｇ
A	パセリ	少々
A	塩、こしょう	各少々
A	（生ハムの塩分に注意する）	
	オリーブ油	適量

作り方　約 20 分

① なすは１本を８等分に、生ハムは１枚を４等分に切る。
② なすを生ハムで巻く。（はがれそうな場合はつまようじで刺す）
③ Ａの材料を全て混ぜておく。
④ ②に強力粉をまぶし、③のピカタ衣にからませる。
⑤ フライパンにオリーブ油を入れ、焦げ目がつかないようにごく弱火で、裏返しながら５分程焼く。

レシピのポイント

火加減が強すぎると生ハムが縮み、卵が焦げやすいので、弱火でゆっくり加熱してください。

練馬産野菜のお店　練馬特産食材のお店　ヘルシーごはんのお店　あなたのいちおしのお店

住所：練馬区上石神井1-39-25　1F
電話：03-6904-8797
営業時間：12:00～15:00
　　17:30～24:00
休日：不定休（お問合せください）

お店から

和食器とお箸で楽しむ都産都消フレンチのお店です。練馬産野菜を中心に、東京都産の厳選食材を使用し、フランス料理の技巧で四季を楽しみながら、本格伝統工芸和食器で演出しています。

⑭ Pitango

夏野菜のラタトゥイユ

材料（作りやすい分量）

ズッキーニ	1本（200g）	にんにく	1かけ
なす	1本（70g）	トマトピューレ	100cc
玉ねぎ	1/2個（100g）	オリーブ油	適量
パプリカ（赤・黄）	各1/2個（各75g）	塩・こしょう	適量
にんじん	1/2本（75g）	ローリエ	1枚
アスパラガス	2本（40g）	あればお好みのハーブ	
いんげん	4本（30g）	（オレガノ・タイム・ローズマリー等）	
セロリ	1/2本（50g）		

作り方　約 60 分

① ズッキーニ、なす、パプリカは乱切りにする。玉ねぎは 2 ㎝角、にんじんは 1 ㎝角、セロリは 5 ㎜幅に切る。アスパラガス、いんげんは 3 ㎝程度に切る。

② 鍋にオリーブ油、にんにくを入れて火にかけ、にんにくがきつね色になったら取り出す。玉ねぎを入れしんなりしたらトマトピューレとローリエを入れる。

③ 別鍋に多めのオリーブ油を入れ、にんじん、セロリ、なす、ズッキーニ、アスパラガス、いんげん、パプリカの順に一種類ずつ炒め、②のトマトソースの鍋に入れていく。その際、焼き目をしっかりとつけて余分な油を切り、その都度塩を振って下味をつける。

④ 蓋をして弱火で 10 分加熱し、火を止めて 5 分蒸らす。蓋を取り、塩・こしょうを加えて軽く混ぜる。（あればお好みのハーブで味付けをすると本格的）

レシピのポイント

しっかり焼き目をつけることで野菜のうま味を最大限にひきだせます。

お店から

練馬産野菜のお店　練馬特産食材のお店　ヘルシーごはんのお店　あなたのいちおしのお店

住所：練馬区豊玉北5-15-10　2階
電話：03-6914-5513
営業時間：11:30～14:30
　　17:00～23:00
休日：火曜

「枠にとらわれないものづくり」をモットーに、地元練馬の素晴らしい食材と厳選素材、そして Pitango ならではのエッセンスを加えて、パスタ＆グラタンを作っています。

⑲　小料理　石井

スズキの塩焼き　緑酢かけ

材料（２人分）

	きゅうり	1/3本(30g)
	大根	60g
A	酢	60cc
A	薄口しょうゆ	12cc
A	塩	3g
A	砂糖	10g
	スズキ（切り身）	2切
	塩	適量

～あしらい～
【ズッキーニのオランダ煮】
（作りやすい分量）

	ズッキーニ	１本（200g）
B	出汁	2カップ
B	薄口しょうゆ	大さじ 3
B	みりん	大さじ 3
B	酒	大さじ 1
B	砂糖	大さじ 1.5

作り方　**約 30 分（魚に塩をふっておく時間を除く）**

① スズキに塩を振り、30 分ほどおく。
② きゅうりと大根をおろし金ですりおろし、軽くしぼる。
③ A を混ぜて土佐酢を作り、②と混ぜ合わせる。
④ グリルなどで①のスズキを焼く。焼きあがった魚と③を皿に盛り付ける。

【ズッキーニのオランダ煮　作り方】

① ズッキーニは縦に半分に切り、皮目を上にして細かく隠し包丁を入れる。
② ①を一口大に切り、160℃の油でさっと素揚げする。
③ 鍋に B の調味料を入れて沸かし、沸いたら火を止める。
④ ③に②のズッキーニを入れて沸かす。
⑤ すぐに火を止め、氷水などで鍋ごと冷やす。

レシピのポイント

すりおろしたきゅうりを、大根おろしとともにさっぱり食べるところがポイントです。ズッキーニはサッと素揚げし、鍋ごと氷水で冷やすことが大切です。

お店から

練馬産野菜のお店　練馬特産食材のお店

住所：練馬区東大泉 5-36-14
電話：03-4283-1430
営業時間：11:30～14:00
　　17:30～22:00
休日：日曜・祝日

年間を通して野菜は練馬産を中心に、魚は自ら豊洲に仕入れに行き、食材を調達。和食の基本である「かつおだし」を丁寧にとり、料理を作っております。
今後はさらに当店の魅力を広げて大泉の素晴らしさ、練馬の素晴らしさをこの地で発信し続けていきたいと思っております。

⑥1　Pizzeria222

ファジョリーニ　イン　ウミド

（トスカーナ風いんげんのトマト煮）

材料（２人分）

いんげん	1パック（200g）
トマト缶	300ｇ
にんにく	1/2かけ
ペペロンチーノ（赤唐辛子）	お好みで
オリーブ油	30cc
塩	2つまみ

作り方　約 40 分

① いんげんは筋を取り、オリーブ油と塩（分量外）を入れたお湯で 10 分ゆでる。
② オリーブ油ににんにく、ペペロンチーノ（赤唐辛子）を入れ、にんにくが色付くまで弱火でゆっくり加熱する。つぶしたトマト缶を加えて煮詰め、塩で味を決める。
③ ②に①のいんげんを加えて軽く煮る。

レシピのポイント

色味を気にせず、いんげんをしっかりゆでることがポイントです。

練馬産野菜のお店

住所：練馬区東大泉6-47-11
電話：03-6882-4138
営業時間：12:00～14:00
　　17:30～21:00
休日：火曜（ランチは不定休あり）

お店から

薪窯で焼く本格的なナポリピッツァとイタリア料理のお店です。新鮮な旬の練馬産野菜を使った料理を提供しています。

⑪⑫⑬　ホテルカデンツァ東京

トマト　ア・ラ・レカン

材料（2 人分）

トマト（小）	2個（300g）
なす	1本（70g）
ズッキーニ	1/2本（100g）
パプリカ（赤・黄）	各1/3個（各50g）
オリーブ油	40cc
バジル	10枚（うち飾り用2枚）
生ハム	2枚

作り方　約 30 分

① トマトを湯むきし、へた側を切ってスプーンなどを使い、中身を取り出す。
② なす、ズッキーニ、パプリカは角切りにして炒め、①のトマトの中に詰める。
③ バジル 8 枚はゆでておく。
④ オリーブ油とゆでたバジルをミキサーにかけ、できたバジルオイルを②のトマトにかける。
⑤ 飾り用のバジルの葉と生ハムを盛り付ける。

レシピのポイント

オリーブ油とバジルをミキサーにかける際、バジルをゆでておくことで色が鮮やかになります。

ホテルカデンツァ東京

住所：練馬区高松5-8 J.city
電話：03-5372-4411（総合案内）

⑪日本料理「むさしの」

練馬産野菜のお店

四季折々の食材を使用した会席料理を、庭の見えるお席でお楽しみください。

電話：03-5372-4501
営業時間：11:30～15:00（L.O14:30）
　　17:00～21:30（L.O21:00）
休日：月曜（祝日の場合は営業）

ゴーヤとラフティーの「ぶ巻」

材料（２人分）

ゴーヤ	1/2本（140g）
塩	適量
卵	6個
豚の角煮（市販）	100ｇ
サラダ油	適量
こしょう	少々

作り方　約 40 分

① 豚の角煮は温め、細切りまたは角切りにする。
② ゴーヤは薄切りにし、塩もみして洗い、こしょうをして炒める。
③ 卵を溶き、卵焼き器に油をひいて、厚焼き卵を作る要領で中にゴーヤと豚の角煮を入れ、巻きながら焼いていく。
④ できた厚焼き卵にゴーヤを飾り、仕上げに市販の豚の角煮のたれをかける。

レシピのポイント

市販の豚の角煮を使用することで、家庭でも手軽に作れます。

⑫日本料理「白楽天」

練馬産野菜のお店

本格的中国料理をリーズナブルな価格で提供しております。練馬区産の野菜を使用した期間限定のメニューもご用意しております。

電話：03-5372-4500
営業時間：11:30～15:00（L.O14:30）
　　17:00～21:30（L.O21:00）
休日：火曜（祝日の場合は営業）

⑬パティスリー「ボンパルファン」

練馬特産食材のお店

旬の食材を生かしたスイーツやブレッドをご用意しております。また練馬区産のブルーベリーやはちみつを使用した商品も販売しております。

電話：03-5372-4518
営業時間：10:00～20:00

⑦㉘㊶㊾　JA東京あおば

鶏肉とズッキーニのチーズ炒め

材料（２人分）

	鶏もも肉	1枚（300g）
	ズッキーニ	1本（200g）
	ピザ用チーズ	40g
A	塩	少々
A	粗びき黒こしょう	少々
B	白ワイン	大さじ1
B	塩	少々
B	粗びき黒こしょう	少々
	オリーブ油	大さじ1/2

作り方　約 30 分

① 鶏もも肉は筋を切って一口大に切り、A をもみこむ。
② ズッキーニは４㎝長さに切ってから、縦に４等分に切る。
③ 熱したフライパンにオリーブ油を入れて①を入れ、上下を返しながら５～６分弱めの中火で焼く。
④ ②のズッキーニを入れて B を加え、ズッキーニに少し焼き色がつくまで炒める。
⑤ ピザ用チーズを入れて軽く混ぜ、火を止める。

レシピのポイント

ズッキーニはくせがないので、カレー味やトマト味などのアレンジが楽しめます。

⑦JA東京あおば　総合園芸センター　ふれあいの里

住所：桜台3-35-18
電話：03-3991-8711
営業時間：10:00～17:00
休日：火曜

㉘JA東京あおば　とれたて村石神井

住所：石神井町5-11-7
電話：03-3995-3132
営業時間：9:00～16:30
休日：祝日

㊶JA東京あおば　こぐれ村

住所：大泉学園町2-12-17
電話：03-3925-3113
営業時間：10:00～17:00
休日：水曜

ごろごろブルーベリーのレアチーズケーキ

材料（2 人分）

クリームチーズ	100g
生クリーム	100 cc
ブルーベリー	30g
レモン汁	小さじ 1
ビスケット	20g
グラニュー糖	20g

作り方

約 20分（冷蔵庫で冷やす時間を除く）

① クリームチーズを耐熱容器に入れ、電子レンジで 30 秒加熱する。
② ビスケットは 1 枚を 4 つに割っておく。（小さなビスケットは半分に割る）
③ 生クリームにグラニュー糖を入れ、泡だて器で硬くなるまで泡立てる。
④ 別のボウルにクリームチーズを入れて泡だて器でよく混ぜ、レモン汁を加えて混ぜる。
⑤ ④に③を入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
⑥ ⑤にブルーベリーと②を加え、ゴムベラで軽く混ぜ合わせる。
⑦ 容器に入れてラップをかけ、冷蔵庫で半日以上冷やす。

レシピのポイント

ビスケットをクッキーやボーロに変えることもできます。ビスケットを入れない場合は、グラニュー糖を倍量にしてください。

⑲JA東京あおば 練馬地区アグリセンター

住所：春日町1-17-34
電話：03-3999-7851
営業時間：9:00～16:30
休日：土・日曜・祝日

ねりまの食育応援店 練馬産野菜のお店
ねりまの食育応援店 練馬特産食材のお店
ねりまの食育応援店 あなたのいちおしのお店

JA東京あおば

新鮮な地場産野菜・果物・花卉類をはじめ、園芸資材や JA 東京あおばのプライベートブランド商品なども多く取り揃えております。野菜や果物の旬には、「はしり（旬のはじまり）」や「なごり（旬の終わり）」があります。JA 東京あおばの直売所では、旬の野菜や花卉を見て季節を感じることができます。
農家さんや野菜のことなど、気軽にスタッフにお声かけください。

㊾　オーチャードカフェ

ブルーベリーバナナスムージー

材料（２人分）

ブルーベリー	100ｇ（冷凍しておく）
バナナ	50ｇ
牛乳	220cc
ミントの葉（飾り用）適量	

作り方　**約５分（ブルーベリーを冷凍する時間を除く）**

① バナナは適当な大きさに切る。

② ミキサーに冷凍しておいたブルーベリー、①のバナナ、牛乳を入れて撹拌する。

③ 氷を入れたグラスに注ぎ、ミントを飾る。

レシピのポイント

ブルーベリーがたくさん収穫できた時に冷凍しておくと気軽に作れるので
おすすめです。（砂糖不使用です）

練馬産野菜のお店　練馬特産食材のお店　ヘルシーごはんのお店

住所：練馬区大泉学園町8-22-17
電話：03-5935-8314
営業時間：10:00～15:00
休日：月曜・火曜・土曜
　　日曜・祝日

お店から

お店の畑でとれた旬の野菜や果実を使った、身体にやさしいメニューでお待ちしています。
個室スペースがあります。テラス席では、ペットもOKです。

⑱　糀屋三郎右衛門

ブルーベリーの甘酒スコーン

材料（6 個分）

	ブルーベリー	50 g（冷凍でも可）
A	薄力粉	180 g
A	粉豆腐（高野豆腐の粉末）	20 g
A	＊薄力粉のみ200 g でも可	
A	ベーキングパウダー	小さじ2
A	砂糖	大さじ2
B	甘酒（濃縮タイプ）	60 g
B	プレーンヨーグルト	50 g
B	太白ごま油	大さじ2

作り方　約30分

① ボウルにポリ袋を広げ、A を計量しながら加えていく。空気を含ませるようにして袋の口をねじって持ち、袋ごと振っておく。

② ボウルに B を入れてよく混ぜ、①の袋に加える。同様に袋を振って、A と B を合わせていく。（振り続けると徐々にまとまってくる）

③ ポリ袋の上から数回たたみながら生地をまとめ、ブルーベリーを加えて潰さないように全体に混ぜ込む。オーブンを 170 ～ 180℃に予熱しておく。

④ 厚さ 3 ㎝程度にまとめた生地をオーブンシートに乗せ、6 等分に切り分ける。シートごと天板に移し、生地の間隔をあけて並べ、170 ～ 180℃のオーブンで 15 分程度焼く。

レシピのポイント

バター、卵不使用でも、甘酒の力でコクと程よいしっとり感が出せます。1つずつラップで包み、フリーザーバッグで冷凍保存もできます。

練馬特産食材のお店　あなたのいちおしのお店

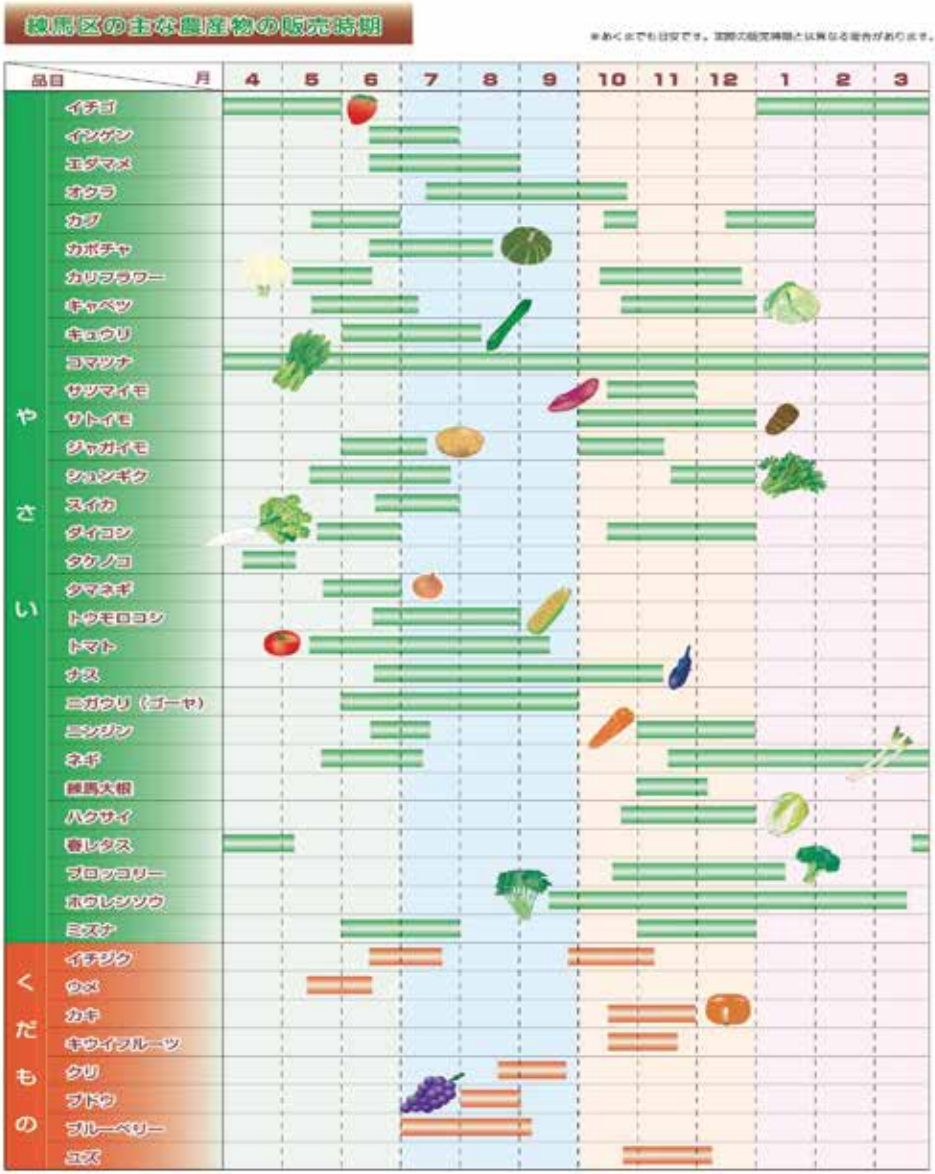
住所：練馬区中村2-29-8
電話：03-3999-2276
営業時間：10:00～17:00
休日：土曜・日曜・祝日

お店から

原材料から厳選し、納得のいかない物は使わない主義です。私たち自身が安心して食べられるものを作り続けています。

ねりまの野菜

23 区の中で最大の農地面積を有する練馬区にとって農業は区の特徴であり、身近なところで育つのを見てきたとれたての野菜が買える、食べられることが魅力です。区では「農」のあるまちづくりに取り組み、区民・市民農園、農業体験園の他、野菜ウォークラリー、練馬大根引っこ抜き競技大会など、ご家族で参加できるふれあい事業等を実施しています。



区では「農産物ふれあいガイド」を発行しています。お近くの農産物直売所を見つけて、ねりま産の野菜をお楽しみください。

問い合わせ先　　練馬区・・・練馬区都市農業担当部都市農業課　TEL. 03-5984-1403
JA 東京あおば・・・JA 東京あおば地域振興部　TEL. 03-5910-3066

練馬区の食育の取組紹介

農地が身近にあるねりまならではの食育を推進するため、食育実践ハンドブックやねりまの食育応援店情報誌を作成して、食育事業に取り組んでいます。

平成 24 年度作成

ちょっと昔のねりまの食卓 ～これからのねりまの食卓～

・練馬区誕生の頃の食卓から、いま伝えていきたいこと
・旬の野菜をたっぷり食べよう！レシピ集
　野菜とれとれ！ね・り・まの大根
　野菜とれとれ！ね・り・まのキャベツ

平成 25 年度作成

野菜とれとれ！1日5とれとれ！ ～次の世代に伝えたい　野菜たっぷりの健康的な食生活～

・和食の基本　一汁三菜の食事
・1日5とれとれ！の野菜料理をとりましょう
・我が家の味が思い出の味
・自然の恵みを楽しむ

食育実践ハンドブック別冊（平成 26 年度作成）

次の世代に伝えたい和食 【練馬区食育推進講演会記録誌】

・子どもの頃にだしのうまみや伝統料理のおいしさを教える理由
　龍谷大学教授　　伏木　亨　氏
・江戸から今に伝わる和食
　江戸懐石近茶流嗣家　　柳原　尚之　氏

練馬区公式ホームページ「ねりまの食育」をご覧ください

ねりまの食育

農地が身近にある「ねりま」で、ずっと健康に暮らしたい…
ねりまならではの豊かな環境を大切に、食事は楽しく、適量をバランスよくとることを実践できるように、練馬区公式ホームページの「ねりまの食育」をご活用ください。

赤ちゃんから大人まで、健康に暮らすための食生活についての情報や、講演会の紹介など、食育に関する情報をご紹介しています。

ねりまの食育応援店とは

練馬ならではの食材を使っているお店

練馬産野菜のお店

旬の練馬産野菜を買える、または練馬産野菜の料理（練馬産野菜が35ｇ以上）が食べられるお店です。
※年に6か月以上提供しています。

例えば・・・
- 農産物直売所
- 練馬産野菜の料理がある飲食店
- スーパーや八百屋　　など

登録証

練馬ならではの食材を使っているお店

練馬特産食材のお店

練馬産の農産物または農産物などを材料とした加工品を使用している、または販売しているお店です。

例えば・・・
- ブルーベリー等果物の摘み取り農園
- 練馬産はちみつ
- 練馬産の味噌
- 上記などを使ったお菓子や料理があるお店

など

登録証

あなたの健康づくりを応援します！

ねりまちてくてくサプリ

日々の生活の中で楽しみながら健康づくりをすることを応援する練馬区オリジナルのスマートフォンアプリです。「ねりまの食育応援店」も紹介しています。ぜひダウンロードして使ってみてください。

住み慣れた地域で、いつまでも健康で暮らすことができるように、以下の４つのテーマにくわえ、食育に取り組むお店を登録し、皆様に広く利用していただく事業です。

あなたの健康的な食生活を応援するお店

ヘルシーごはんのお店

主食・主菜・副菜(野菜70g以上使用）がそろった食事を提供しているお店で

- 野菜料理のお替りができる（有料の場合あり）
- 調味料の調整ができる
- 量の調整ができる

３つのうちいずれかが可能なお店です。

例えば・・・
- 定食メニューがあるお店
- メニューを組み合わせることができるお店

など

登録証

いつまでも地域に残したいお店

あなたのいちおしのお店

「あなた」(区民）が推薦する、地域にいつまでも残ってほしいお店です。

例えば・・・
- できたての豆腐の香りが漂う豆腐屋さん
- 地域の食育を支えてくれるお店　　など

暮らしやすいまちには欠かせないお店

登録証

おすすめ機能の紹介
区からのお知らせ…区の健康に関するさまざまな情報を配信
区内てくてくコース…区内のおすすめコースを見どころと一緒に紹介
これ以外にも楽しく役立つ機能がたくさん！

ダウンロードは無料！

iOS　Android

ねりまの食育応援店マップ

1. ガビンパンパン
2. Food & Bar　Red　shoes
3. THE GIANT STEP
4. リトルネストカフェ
5. あんずの家
6. おいしいリパブリック
7. JA 東京あおば　総合園芸センター ふれあいの里
8. すのうべる
9. アンデルセン
10. パティスリープラネッツ江古田店
11. イル・トンシオーネ
12. 湖月庵 芳徳
13. cafe eight
14. Pitango
15. 練馬展望レストラン
16. おはしごはん
17. 和優
18. 糀屋三郎右衛門
19. ほっとすぺーす練馬
20. たべものや　ITOHEN
21. ジターリア ダ フィリッポ
22. くうのむ　ちゃのま
23. 伊勢屋　鈴木商店
24. まなマート石神井公園駅前店
25. 居酒屋とおるちゃん
26. 石神井友野屋酒店
27. くつろぎ処　とりで
28. JA 東京あおば　とれたて村石神井
29. エン座
30. 赤井茶店
31. M's Dining
32. 和食器フレンチ Komorebi
33. Ohayodo Bakery
34. 菓子舗　青柳
35. 中華　大勝軒
36. OPPLA'! DA GTALIA
37. Chinese　Tapas　hachi
38. 栄泉
39. 小泉牧場
40. 東京ワイナリー
41. JA 東京あおば　こぐれ村
42. つくりっこの家クラブハウス内みのりや
43. パティスリープラネッツ大泉学園本店
44. エスポワール
45. 有限会社　和菓子大吾
46. あわ家惣兵衛
47. A MIO AGIO
48. ナカタヤ

登録店舗の情報は
練馬区ホームページもしくは
ねりまの食育応援店情報誌を
ご覧ください

N

49 オーチャードカフェ
50 白石農園
51 PLUS ULTRA
52 とんかつ多酒多彩　地蔵
53 うま味地酒処　力酔
54 季節の和菓子　菊屋
55 楽茶 café KANIN
56 bèe
57 パティスリー　カミタニ
58 魚力
59 小料理　石井
60 自然がご馳走　かど 36
61 Pizzeria222
62 竹紫堂
63 相田米店
64 都屋　加藤酒店
65 西原園茶舗
66 Obbligazioni　オブリガッツィオーニ
67 玉寿司
68 菓子処　あかぎ
69 JA 東京あおば
練馬地区アグリセンター
70 佐久間農園
ホテルカデンツァ東京
71 日本料理「むさしの」
72 中国料理「白楽天」
73 パティスリー「ボンパルファン」
74 足立食品
75 大黒屋
76 塩野米穀店
77 伊勢屋　岡本製菓　本店
78 北町食堂　ひなたぼっこ
79 肉のあまいけ　北町店
80 ローヤル洋菓子店
81 吉田養蜂
82 伊勢屋　岡本製菓　支店
83 居酒屋　むさし乃

令和3年（2021年）6月発行

発行：練馬区健康部健康推進課

〒176-8501　東京都練馬区豊玉北6-12-1
電話：03-5984-4679（直通）