

令和7年度 第32回 地産地消・健康料理フェスティバル

- ・日 時 令和7年9月16日（火） 11：00～14：00
- ・会 場 東家寿楽
（中央区北2条西27丁目1-1）
- ・主 催 札幌市保健福祉局ウェルネス推進部 札幌市調理師団体連合会

【講演会】 11：00～11：40

◆ あいさつ 札幌市保健福祉局ウェルネス推進担当局長 金綱 良至

◆ 講 演

1 『今日から始める栄養バランスのコツ』

～第4次札幌市食育推進計画より～

講 師 札幌市ウェルネス推進部食育・健康管理担当課長 中澤 祥子

2 『食の安全・安心に向けた札幌市の取組と消費者の役割について』

講 師 札幌市保健所食の安全推進課調整担当係長 布見 大輔

【試食会】 12：00～14：00

◆ あいさつ 札幌市調理師団体連合会 会長 細川 正人

◆ 献立の説明 札幌そば麺類研究会 顧問 佐藤公二男

◆ 閉会の辞 全日本司厨士協会札幌支部 支部長 吉田 郁雄

本日のメニュー そば料理

1 そばの実の酢の物

材料 (4人分)

そばの実...28g きゅうり...60g 塩...少々 大根おろし...140g (約4cm)
ゆでズワイガニ...60g ホタテ貝柱...70g
【合わせ酢】醸造酢...大さじ2・2/3 砂糖...小さじ2/3 塩...少々

【作り方】

- 1 そばの実を柔らかくなるまで茹でる。
- 2 きゅうりを薄く輪切りにして塩もみし、水洗いする。
- 3 合わせ酢を作る。(砂糖の中に少しずつ酢を入れて溶かし塩で味を調整する)
- 4 大根をすりおろして水を切り、茹でたそばの実、きゅうりの塩もみ、ゆでズワイガニ、ホタテ貝柱を加えて、酢合わせし器に盛り付ける。

【栄養価 (1人分)】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	野菜量(g)
64	7.0	1.0	10	0.3	50

2 マグロとフグの山掛け

材料 (4人分)

マグロ...120g フグ...150g 山芋...200g ポン酢しょうゆ...小さじ1・1/2 刻み海苔...適量

【マグロの漬け汁】しょうゆ...大さじ1弱 砂糖...小さじ1/2 みりん...小さじ2
おろしわさび...適量

【フグの漬けみそ】みそ...適量

【作り方】

- 1 漬け汁の材料を合わせ、マグロを5分ほど漬ける。
- 2 フグを軽く湯通しし、みそを和える。
- 3 山芋をすりおろし、ポン酢しょうゆを加えて味を調える。
- 4 3の上にマグロ、フグ、刻みのりを盛り付ける。

【栄養価 (1人分)】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	野菜量(g)
156	17.6	2.6	17.3	1.1	0

3 天ぷらの盛り合わせ

材料 (4人分)

海老...4尾 (100g) かぼちゃ...80g さつまいも...80g ピーマン...40g
生椎茸...4個 (40g) 揚げ油...適量 大根...60g ポン酢しょうゆ...適量

【衣(材料を混ぜ合わせておく)】卵...少々 (1/10個程度) 水...250ml 小麦粉...175g

【作り方】

- 1 海老の殻をむいて背ワタを取り除き、腹側に切れ目を入れて身を伸ばす。
- 2 かぼちゃ、さつまいもは食べやすい大きさに切って皮をむき、レンジで余熱を入れておく。
- 3 ピーマン、生椎茸は食べやすい大きさに切る。
- 4 火の通りにくいものから衣をつけて揚げていく。
- 5 大根をおろして添え、ポン酢しょうゆをつけていただく。

【栄養価 (1人分)】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	野菜量(g)
254	8.2	14.4	25.6	0.7	45

4 そば寿司

材料（4人分）

ゆでそば...160g 焼き海苔...1枚 瓜の粕漬物...80g きゅうり...80g
 【合わせ酢】醸造酢...大さじ6 砂糖...小さじ1・1/3 塩...少々
 【合わせ醤油】しょうゆ...小さじ2/3 砂糖...少々 みりん...数滴

【作り方】

- 1 茹でた麺の水を切り、合わせ酢に漬け、酢を切る。
- 2 焼き海苔の上に、そば、瓜の粕漬物、きゅうりの順に置き、海苔巻きのように巻く。
- 3 食べやすい大きさに切る。
- 4 合わせ醤油を付けていただく。

【栄養価（1人分）】

エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	野菜量(g)
167	5.2	0.8	32.3	1.2	40

5 かしわぬき

材料（4人分）

鶏モモ肉...200g タケノコ水煮...36g 乾燥もどし椎茸...36g(約3個半)
 ごぼう...24g(10cm程) 軟白ネギ...24g(10cm程) そば粉...80g 水...80g 三つ葉...適量
 【そばつゆ】だし汁...320g しょうゆ...小さじ2弱 砂糖...小さじ2/3
 みりん...大さじ1・小さじ1

【作り方】

- 1 鶏モモ肉を食べやすい大きさに切る。
- 2 タケノコ水煮を薄くスライスにする。
- 3 もどし椎茸はせん切りにする。
- 4 ネギは斜め薄切りにする。
- 5 ごぼうをさがきにする。
- 6 そば粉に水を加え、弱火で加熱してそばがきを作り、小さくかたちどる。
 （焦げやすいので注意する）
- 7 そばつゆを温めて、火の通りにくいものから入れて煮る。
- 8 材料が煮えたら、仕上げに三つ葉を加える。

【栄養価（1人分）】

エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	野菜量(g)
194	10.6	7.4	21.6	0.6	22

●札幌市調理師団体連合会 公式ホームページでは、各調理師団体が区管理栄養士と協力し作成した、料理の極意を伝える「誌上料理教室（テキスト）」や「レシピ」等が掲載されています。

誌上料理
教室



レシピ集



●札幌市公式ホームページでは、「食育情報」としてさまざまな情報を掲載しております。ぜひ、ご覧ください。

食育情報



札幌市健康・
栄養調査結果



6 道産そば

材料 (4人分)

道産そば粉...400g 小麦粉...50g 熱湯...225ml (そば粉+小麦粉の半分量)
 軟白ネギ...40g おろしわさび...適量
 【そばつゆ】だし汁...190g しょうゆ...大さじ1弱 砂糖...小さじ1・1/3
 みりん...大さじ2・1/2

【作り方】

- 1 そばつゆの材料を火にかけ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 そば粉と小麦粉を混ぜ合わせ、熱湯を少しずつ加えて練り混ぜていく。
- 3 生地を薄く伸ばして、細く切りし、お湯で茹でる。

【栄養価 (1人分)】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	野菜量(g)
405	7.5	1.8	90.8	0.3	10

7 そばアイス

材料 (4人分)

そば粉...8.4g 牛乳...100cc 砂糖...20g ベリーソース...適量 卵黄...少々

【作り方】

- 1 材料を合わせて火にかけ、だまがでないように練る。
- 2 型に流し、冷凍庫で冷やし固める。

【栄養価 (1人分)】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	野菜量(g)
47	1.0	1.2	8.7	0.0	0

健康ミニコラム

札幌市民は野菜不足がみ

20歳以上における1日の野菜摂取目標量は350gですが、札幌市民は284.2gと目標量に届いていません。野菜を食べる回数が多い人ほど、目標量をとれている傾向があることから、札幌市は「1日3回ベジだべさ！」を合言葉に毎食野菜を食べることを推し進めています！

札幌市民は食塩とりすぎの傾向

生活習慣病予防等のため、食塩の1日の目標量は男性7.5g、女性6.5g未満とされています。

その目標量を超過している札幌市民はなんと75%で、4人中3人は食塩のとりすぎ…調味料をかけすぎないようにしたり、栄養成分表示を活用するなど気をつけてみましょう！



ウェルネス何スル？
～カラダにイイこと、もう一歩～

