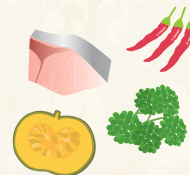




富山やくぜん



富山市では、「富山のくすり」の伝統を活かし、健康に良いとされる食材を使用した料理などを「富山やくぜん」という新たな観光資源として確立することを目指し、その普及に努めています。

関コンベンション・薬業物産課 ☎443-2071

“薬膳(やくぜん)”と聞くと苦手意識をもっていないですか？

みなさんは“薬膳(やくぜん)”と聞いて、何をイメージしますか？

「健康によい」というポジティブなイメージの一方で、少しネガティブな印象をもっている方も多いのではないのでしょうか？

苦くてまずい…

薬の味がする…

特別なお店で食べる…

値段が高い…

特殊な食材を使う…

作るのが大変…



“富山やくぜん”は、身近な食材でおいしく食べられます！

富山やくぜんの 定義

新鮮な富山の食材を使用し、栄養や安心・安全面に配慮しながら、古くから健康面で効果があるとされる食材も加えたもの。作る人が食べる人に、食材に関する情報を提供できること。

新鮮な 富山の食材

富山米、いちじく、かぶ、じゃがいも、シロエビ、富山ポーク など



富山で採れたその
時期の旬をおいしく
いただけます！

古くから健康面で 効果があるとされる食材

生姜、大豆、ニンジン、ニンニク、ごま、
イチヨウ、ウコン、牡蠣^{かき}、鰯^{いわし} など



体に優しいといわ
れる食材を取り入
れています！

食材や調理法の 安心・安全

農薬の使用を極力控えた食材、化学調味料(うま味調味料)などの使用を極力控えた調理法。

食べる人への 情報提供

食材に関する栄養面、安全面などの情報やストーリーを持ち、食べる人と食や健康に関するコミュニケーションがとれる。



“富山やくぜん”を彩る 体に優しい食材を紹介します

えごま

「畑の魚」ともいわれる
ほど栄養たっぷり



葉にはロズマリン酸やクロロフィル、ビタミンCなど、強い抗酸化作用を有するとされる機能性成分が豊富に含まれています。

また、実を搾って抽出したえごま油は、体内ではつくられない必須脂肪酸の一つであるオメガ3系脂肪酸(α -リノレン酸)を豊富に含み、近年、アレルギー疾患や生活習慣病などの改善効果が期待されています。

ショウガ

冷えがちな方に
体ほっこり温まる



根茎こんけいの皮を除いて乾燥したものを生姜しょうきやうといい、健胃作用があり、嘔吐おうとを止め、水分代謝をよくします。根茎を湯通しまたは蒸してから乾燥したものを乾姜かんきやうといい、胃腸系を温め、新陳代謝を盛んにして、冷えや痛みを除きます。

ジンゲロールやショウガオールといった成分が含まれており、食欲増進や酸化を抑えることが期待されています。

ナツメ

食物繊維たっぷり
体はスッキリ



果実を大棗たいそうといい、筋肉の痛みなどの症状や知覚過敏を緩和し、煩躁感はんそう、食欲不振、咳などを改善します。

食物繊維が多く含まれており、たくさん摂ることで消化改善、便秘解消、肥満防止などが期待されています。

クコ

目の疲れにも優しい
キレイの味方



果実を枸杞子くこしといい、滋養強壮薬として、腰や膝の痛み、無力感、めまいなどを改善し、枸杞を使った酒は疲労回復に应用されます。

ルテインやゼアキサンチンが含まれており、視力低下を防ぐことが期待されています。

その他にも・・・

- ・ピリリと辛くておなかに優しい山椒さんしょう…サンショオールや精油を含み、香辛料として広く使われています。
- ・滋養たっぷり元気の源ヤマノイモ…多糖類のデンプンが多く、よく噛むと甘味が出てきます。

富山市の企画番組「未来へつなごう くすりのまち富山市」で、富山やくぜんを含む市のくすりに関する取り組みを紹介します。

放送期間 12月7日(土)～20日(金) チャンネル 121ch(ケーブルテレビ富山)

37店舗の富山やくぜん認定店があります

マップ
認定店MAPや、各認定店の富山やくぜんメニュー、使用している食材などをホームページに掲載しています。



▲認定店の目印

富山やくぜん研修会を開催しました

富山やくぜんの普及推進のため、認定を希望する事業者などを対象に開催しました。

◆第1部 やくぜんに関する講義



認定基準や歴史などを学び、富山やくぜんに関する知識や理解を深めました。

◆第2部 パネルディスカッション

テーマ：認定店からみる『富山やくぜん』について



すでに認定を受けているパネラーの店主2人が、提供している商品の例や、来店客からの反応などをディスカッションしました。

認定店の方に聞きました

富山やくぜんの料理を提供しようと思ったきっかけは？

減塩だけどおいしくて、見栄えもよい、旬の野菜をたくさん使ったいろいろなおかずがのっている、健康的な料理をお客様に食べてほしいと思い、このプレートを作りました。今は売り切れの日があるほど人気のメニューになっています。

●雑穀米おむすびのヘルシープレート



※五穀米、生シタケ、豆腐、ごぼう、大豆などを使用。

- ・見てよし
- ・味よし
- ・体によし



丹霞堂 富山駅前店
調理担当 村下さん

どのようなお客様が来店されますか？

ヘルシープレートというと、女性やご年配の方が多いイメージがあるかもしれませんが、近年の健康志向の高まりもあり、小学生から90歳くらいの方まで幅広い年代の方が来店され、男性のお客様も3～4割程度いらっしゃいます。何度来店されても飽きずに召し上がられるように味付けや調理法を日々変えているので、常連さんも多いです。

お客様からの反応は？

どのような味付けをしているか、家にある食材をどう調理すればおいしくなるか、などを聞かれることが多く、興味をもっていただけていると実感しています。

一度お店で食べておいしいと思っていただき、週末はこの野菜を使った料理を作ってみよう、あの味付けがおいしかったからやってみよう、体によい旬なものを買ってみよう、というきっかけになればうれしいです。

富山やくぜん親子料理教室を開催しました

市の代表的な産業である薬業に若いころから興味・関心を持ってもらうきっかけとするため、小学4年生から高校3年生と保護者を対象とした料理教室を8月に開催しました。



メニュー

- ・エゴマジュース
- ・エゴマ入りトウモロコシごはん
- ・きゅうりとアボカドとひじきのサラダ
- ・玉子とトマトと豆腐の具沢山スープ
- ・白エビの車麩フライ
- ・うずら玉子のどんぐり

参加者の声

- ・やくぜんについてあまり知らなかったし、おいしいイメージがなかったので、すごくおいしくて驚いた。【中学2年生】
- ・意外と身近な食材で作られていて驚いたし、これから意識してとっていきたい。【高校3年生】
- ・誰かに作ってもらう、プロしか作れないもの、と思っていたが、家庭の中でも取り入れることができそうで、認識が改まった。【保護者】

薬と食べ物はその源が同じであるという意味の「やくしょくどうげん薬食同源」という言葉があります。
普段の食事の中に体によい食材を取り入れて、健康を保ち、寒い冬を乗り越えましょう！

関コンベンション・薬業物産課 ☎443-2071

参加者募集

“えごま”でアジアンクッキング



“富山えごま”の葉、実、油をすべて使ったアジアンメニュー。
体にやさしくておいしい、冬にぴったりなメニューを作ります。

日時 2月14日(金)10:00～13:00
場所 日本海ガスショールーム Prego(黒崎)
講師 富山順子さん(料理研究家)
定員 16人(応募多数の場合抽選)
費用 1,500円

申込方法

1月20日(月)までに、右の二次元コードから申し込んでください。



- えごまのおむすび韓国風(チュモッパ)
- チャプチェのえごま包み
- かぼちゃのココナッツ汁粉 白えごま



富山えごまの“wa”

良質なえごまづくりに励む人たち、さまざまな食品を生み出す人たち、新しいえごま商品を販売する人たちに話を伺います。富山えごまホームページ内の「みんなの富山えごまプロジェクト」に掲載しています。



関環境政策課 ☎443-2053