

たくさんのご応募
ありがとうございました！

#よねざわベジアップキャンペーン2024

応募作品紹介

野菜を食べるときの参考にしてみたいはいかがですか？

- 皆さんから寄せられた「野菜を食べるための工夫やポイント」の中から、特に多かったものをご紹介します！

1 加熱して食べる（スープや鍋に野菜を入れる）

➔ 加熱するとカサが減って食べやすくなります！

2 一度に色んな野菜を食べる

➔ 野菜には、

「**緑黄色野菜（色の濃い野菜）**」：トマト、にんじんなど

「**淡色野菜（色の薄い野菜）**」：玉ねぎ、白菜、なす、レタスなど

があります。色々な野菜を組み合わせ食べてみましょう！

3 旬の野菜を食べる

➔ 旬の食べ物は、比較的安価で栄養価も高いです！

野菜摂取の目標量は、1日350グラムです！

20歳以上の野菜の平均摂取量は291.9グラムであり、**目標まで約60グラムの野菜が不足している状況**です（令和4年山形県民健康・栄養調査）。

「野菜を食べるための工夫やポイント」をヒントに、
今より野菜をプラスしましょう！



● 「私のおすすめ野菜料理おあえなえ～」コース

写真

応募者の感想

応募作品

野菜を食べるための工夫やポイント



子供が好きなマヨネーズを使って調理するとおいしいと食べてくれることが多いので、子供が苦手な野菜はマヨネーズを使って調理することが多いです。



ドレッシングの味を変える
野菜をしっかり洗う



料理のポイントや工夫点は、大豆ミートは短時間で加熱を済ませること、現代人に不足している植物性タンパク質を多く取れるように、「肉→大豆ミート」「もやし→豆もやし」を使用したことです。



無駄なく使う。(カブは葉っぱも食べる。人参は皮ごと。どうしても不要な部分は、畑の肥料にするため堆肥化している。)

写真

応募者の感想



野菜の栄養を考えて食べると、苦手な野菜でも食べようと思える。
自分で野菜を育てて食べる。
ドレッシングをかけて食べる。



汁物などに入れて一度に色々な野菜を食べれるように工夫しています！



余っている野菜をみそ汁にたくさん入れて、具沢山のおかずスープのようにして食べます。副菜を一品増やすより気楽です。

写真はおかひじきの胡麻和えですが、大きい鍋でたくさん茹でて、半分は胡麻和え、半分は味噌汁に入れます。



出来るだけカロリー少なめの野菜を選んでます。
味があまりない食材にはドレッシングや醤油、マヨネーズで味付けし、できるだけおいしく感じられるようにしてます。

写真

応募者の感想



冬が旬の白菜を使って、ロール白菜を作りました。トマトとチーズで普段とは違う味にしてみました。白菜の甘みとチーズのまろやかさ、トマトの酸味が絶品です。



スープや鍋だと野菜のかさが減り、食べやすくおすすめです！
フライパンや鍋一つでできるため、洗い物も少なくできます。切るのさえ面倒に思うときは、冷凍野菜などを活用するといいです。



「簡単！冬の柔らか大根ときゅうりのカニカマもずく酢」
冬の大根は柔らかく甘みが強いので、普段はわかめを入れていますが今回は酢の物に大根を入れてみました。これで野菜一品追加です。



「帆立の出汁香る帆立大根の白サラダ」
冬は大根が柔らかく甘くて美味しいので、大根を使ったサラダをよく作ります。

写真

応募者の感想



毎朝デーツ入りのサラダを食べるようにしています。デーツは栄養価も高く、甘みもあるので、ドレッシングを使わなくてもサラダを食べることができるほど、サラダとの相性抜群です。



小松菜とエリンギ以外(キャベツ、にんじん、玉ねぎ)は私の家でとれた野菜で作りました。色の濃い野菜を入れて彩りよくしました。味付けはあまり濃い味にせずシンプルな味付けにしました。



生野菜だと食べづらいので、鍋や煮物などにして食べやすくしてます。



朝ごはんに残ったおひたしやかぼちゃの煮物をドリアの具材として入れる。味噌汁に野菜を入れて具沢山にする。一種類だけでなく、豊富な種類の野菜を食べるようにしている。

写真

応募者の感想



おすすめ料理で紹介したのはキャベツのチキンカレーです。カレー定番のじゃがいもだとお腹がいっぱいになってしまい炭水化物が多くなってしまうのでメインをキャベツにしました。

このように野菜は生だとかさがあり量を多く食べられないのでカレーや、鍋など煮込む料理にしてたくさん摂る工夫をしています。

また、最近は野菜が高くて手を出しづらくなってきています。できるだけ手軽に食べられるように、安売りの時に狙って買い物に行き、1人では食べきれないぐらいの量を買ってきて切って冷凍しておきます。すると調理が簡単で野菜を使うハードルが下がり野菜を使いやすくなりました。



量を多く食べられるよう、加熱することが多いです。また、手軽にサッと作れる野菜料理にしています。

写真の料理は野菜を白だしと水だけで煮た煮浸しで、野菜ときのこの出汁とうま味を感じられるようにしました。

その時冷蔵庫にある野菜を使い、食品ロスを減らせるようにしています。



野菜が苦手なので、好きな食べ物と混ぜて美味しく食べることを実践しています。



毎食少しは野菜を食べることで。

写真

応募者の感想



添付した料理は中華風に仕上げしており、ご飯に合う料理で野菜嫌いでも進んで食べれる味付けにした。

写真のような炒め物では、彩りを考えながら野菜多めに入れ旬の野菜にすることや、少し水溶き片栗粉を加えとろみをつけ全体的に味がまとまるようにし野菜を沢山食べやすくします。

カレーや味噌汁でも野菜多めの具沢山にすることで栄養も多くまた、サラダで生で食べるより沢山食べることができます。



この写真はキャロットラペです。

短時間で調理できるのが特徴です。

調味料は、塩の量を控えめにすると、野菜の味をより引き立てることができると思います。最終的に、バランスがとれるよう酢、油を加え、ナッツで完成させます。

なお、少量の塩の使用でも、たくさんの水分がでますので、見た目よりたくさんの野菜を摂ることができます。



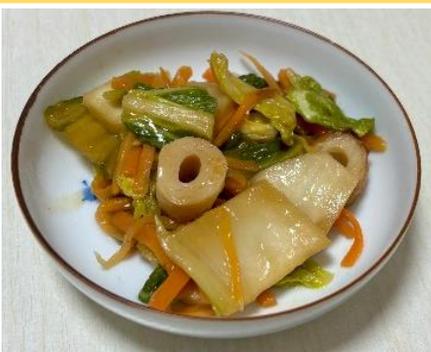
この写真は「ひっぱりうどん」と「ナムル」です。

緑色の麺には、ピーマン、赤い麺にはにんじんとトマトジュースが入っています。野菜の味は、決して強くありません。

ナムルは、今回は、軽く炒めてから少量の油で和えています。短時間で調理できるのも魅力です。

今回のように、ひっぱりうどんにすると、たくさんの野菜を食べることができます。

麺とナムルの色を近づけるのも食欲を増進する効果があると思いました。



時間のないときは、惣菜など出来合いのものをかう。加熱してかさを減らす。

写真



この写真は、コテージパイです。「パイ」という名前ですが、生地に見えるものは、マッシュポテトです。「蓋をして焼く」という意味があるそうです。マッシュポテトの下ごしらえは、オーブンを使用しました。調理時間がかかりますが、じゃがいもの味をより引き出すことができる気がしました。熱い料理はこの季節によく合う気がします。



キムチの写真です。大きな白菜をいただいたときに作りました。塩漬けをしたあと一晩おいてその後味をつけます。漬けた翌日も十分に味を楽しむことができました。2週間後になると酸味が強くなり、そのときに合った食べ方もできるのがまた魅力のひとつです。唐辛子は韓国産がやはり合うようです。



複数の食材を使用するとき、その食材が、より魅力的になるように調理します。例えば、かぼちゃ煮の場合、鮮やかな色を楽しめる、適度な食感となるように、小豆の蜜煮の蜜で沸騰まで時間をかけて煮ています。毎回ではありませんが、可能であれば時間をかけるようにしています。



「白菜の卵とじ」
白菜をキャベツに変えてもとても美味しいです。白菜やキャベツは温野菜にすることで、食べる量も増やせます。

写真



応募者の感想

生野菜で1日分をとるのは大変なので電子レンジで加熱したり、蒸してかさを減らしてたくさん食べられるように工夫しています。色んな野菜を取り入れるために、みじん切りにしてオムレツやカレーなどに入れるようにしています。



スープを作る時にニンジンやダイコンが食べる時に硬いと嫌なので硬い野菜から入れると良い



生野菜だと量が多くて食べにくいので、かさを減らすために煮たり炒めたりして食べています。野菜スープは一度にたくさん作って次の日も食べられるようにしています。一人暮らしのため、キャベツ1玉や白菜1玉を買ってしまうと使い切る前に腐ってしまうためカット野菜も活用しています。



疲れていてレシピを考えることが面倒なときでも、何も考えずに家にあるものやその日に安かった野菜を使って作ることができるレシピにしました。また、たんぱく源となる豚肉（お肉はお好みでOK）を入れることで、主菜、副菜と複数の料理を作る手間を省くことができるので、忙しいときでも自炊するハードルを下げられます。ヨーグルトを水切りして出たホエイやカレー粉、チーズを加えるなど、アレンジの幅が広いので、作り置きをしても飽きずに食べられることがポイントです。

写真



子供たちが食べやすいように火を加えることが多いです。
生姜やにんにくを使い調味料を控えめにして、野菜の甘みや旨みを活かせるようにしています。



はみ出るくらいにもやしと玉ねぎを使ったとん平焼きをつくりました。
もやしは、豆もやしを使用したことによってシャキシャキ感と豆の感じがマッチしてとても美味しかったです。



それぞれの季節で旬な野菜を使用するように心がけていて、季節の変化とともに見た目や味を食事で楽しめるような工夫をしています！また野菜の新鮮な美味しい味をそのまま味わえるように野菜を使って料理する場合は、調味料を減らして野菜の旨味を生かすような工夫をしています！



普段は母の手伝いをする程度しかしませんが、今回は一から自分一人で作ってみました。
全然難しい作業がなくて、ゆっくり焦らずに作ることができました。煮込む前に野菜類を炒めることで、野菜が崩れることなく作ることができました。
味も私は好みの味になってみんなでおいしく食べることができました。また家にあるいろんな野菜で作ってみたいです。

● 「ベジアップレシピ作ってみた！」コース

写真

応募者の感想

応募作品

作ってみたの感想



短い時間、少ない材料で簡単に作れ、家で作るのにもぴったりだと感じました。味は、鰹節やだしと白菜の味が丁度よく交わっていて、美味しかったです。また、作ってみたいと思います。



思ったよりも簡単で、作りやすいと思いました。もやしがシャキシャキしていて後味がさっぱりしていました。夕食の一品にぴったりだと思いました。これからも作っていきたいです。



手間がかからない料理だったので、作っていてとても楽しかったです。味も美味しかったのでまた今度作ってみたいと思いました。

写真



応募者の感想

地元の有名な食材を使って作るのが非常に楽しかったです。
また、普段デザート系しか作らないので、このキャンペーンをとおしていつもと違う調理方法を体験できて良かったです。



とても簡単に美味しく野菜を取れるので良いなと思った。

ベジアップレシピを作って、野菜摂取量を増やそう！

ベジアップとは？

「野菜（ベジタブル）を食べる量を増やす（アップする）」ことを意味します。

ベジアップレシピは、米沢市HPでご覧いただけます！

米沢栄養大学の学生が考案したオリジナルレシピを紹介しています。
料理があまり得意でない方や普段あまり料理をしない方でも、
「これなら作ってみたい！」と思えるレシピになっています！

ぜひチェックして、
美味しい野菜料理を作ってみてください！

