

はじめに

長野県須坂市には、須坂市食生活改善推進協議会のみなさんが「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、自らよい健康生活の実践者となり、その上で家庭や地域の人々に食生活改善を中心とした健康づくりの幅を広めることを目的に、郷土の料理を始めさまざまな料理を学ぶため活動しています。昔から、野菜は四里四方で採れた物を食べるのが良いと言われてきました。今で言う、地産地消です。北信濃では、農家のせんじゅ畑（家のまわりの畑）、農地を少し借りての家庭菜園、またはプランターでのちょっとした野菜作りが盛んに行われています。みなさん、身近で採れた野菜に愛情を持って工夫し、四季折々のおかずを作って楽しんでいます。そんな須坂のかあちゃんがよく作る料理のなかで、野菜をたっぷり使ったメニューを中心にご紹介いたします。多くの食品をバランスよく食べて、健康長寿を目指しましょう。



笑顔あふれる
健康長寿レシピ集

はじめに	2
旬の野菜（春夏秋冬）	3～6
村山早生ごぼうの旨煮	7
村山早生ごぼうのつまみ揚げ	8
村山早生ごぼうのさんぴら	9
八町きゅうりとトマトの卵とじ	10
野菜たっぷり厚焼き玉子	11
白菜とりんごのサラダ	12
さつまいもとりんごの重ね煮	13
りんごのおろし和え	14
切干大根の煮物	15
大根サラダ	16
野菜のうま煮	17
いもなます	18
ほうれん草のロール巻	19
なすピザ	20
じゃがいものガレット	21

汁物	22
具だくさんみそ汁	23
八町きゅうりの冷製スープ	24
漬物	25
野菜菜のしょうゆ漬け	25
小梅の砂糖漬け	26
野菜のピリ辛漬け	27
八町きゅうりのカリカリ漬け	28
主食	29
笹寿司	29
こねつけ	30
おやき	31
おやきのあん	32
にらせんべい	33
村山早生ごぼうのまぜごはん	34
きのこごはん	35

デザート	36
りんごのケーキ	36
りんご入りいもさんとん	37
かぼちやのケーキ	38
巨峰のゼリー	39
干し飯	40
カラダも喜ぶ甘酒ロール	41
～ナガノパープル編～	
スムージー	43
太陽の笑顔スムージー	43
大地の輝きスムージー	43
甘酒レッドスムージー	44
甘酒グリーンスムージー	44
ナガノパープルと紫キャベツのスムージー	45
シャインマスカットとケールのスムージー	45
サラダスムージー（上・中・初級）	46

