地産地消と食育を通じて、安心安全な食と地場野菜の普及を提案する情報誌「ぐりーんりんぐ」

2026.10
年間4回発行

ぐりーんりんぐ 2026 秋号

Ichinomiya Green Ring

地産野菜

秋の地産野菜「しめじ」



みんなが描いてくれたイラストが表紙になるよ!

ぐりーんりんぐの表紙のイラストを募集します。次回の募集テーマは「キャベツ」です!一宮市場HPから専用の応募用紙をダウンロードしてお送りください。詳細は一宮市場HPを検索してください!右のQRコードを読み取っていただくと便利です。

イラスト提供者
北方小学校
堀　葵さん
(2年生)

季節のおすすめレシピ

私たちが作りました



鵜殿あかり
加藤七海
木村葉月
(50音順)

〃レシピ動画公開中〃
YouTube
ぐりーんりんぐ 一宮市場 検索
レシピの詳細はyoutubeにて配信中!

料理作成／修文大学調理学ゼミ生
(指導／健康栄養学部 講師　水田　文)

しめじの和風サラダ

材料（2人分）

	しめじ	1パック（100g）
	ベーコンスライス	2　枚（40g）
	水菜	2　株（100g）
	チーズ（ベビーチーズ）	2　個（20g）
	オリーブオイル	適　量
A	にんにく（チューブ）	小さじ1/3（2g）
A	めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ2（34g）
A	醤油	小さじ1/2（3g）
A	オリーブオイル	大さじ1（12g）
A	いりごま	小さじ1（3g）
A	黒胡椒	適　量

作り方

①しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。ベーコンは1cm幅に、チーズは1cm角に切る。
　水菜は流水で洗いペーパーで水気をとってから、4cmの長さに切り皿に盛る。
②ボウルにAの調味料と食材を入れ、よく混ぜ合わせておく。
③フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、しめじとベーコンを炒める。
　しめじがしんなりしてきたら火を止め、①の水菜の上にのせ角切りしたチーズを散らす。
④②のドレッシングを回しかける。

【クッキングメモ】
食べる直前に炒めたしめじとベーコンをのせると、水菜はシャキシャキのまま食べられます。
1人分の栄養価：エネルギー 203kcal／たんぱく質 7.6g／脂質 15.2g／炭水化物 5.9g／
カルシウム 184mg／鉄 1.7mg／ビタミンC 38mg／食塩相当量 2.1g



しめじのあんかけうどん

材料（2人分）

	しめじ	1パック（100g）
	にんじん	1/4本（40g）
	玉ねぎ	1/2個（100g）
	薬味ねぎ	適　量
	冷凍うどん	2　玉（360g~400g）
	サラダ油	適　量
A	水	300ml
A	醤油	大さじ1と1/2（27g）
A	鶏ガラスープの素	大さじ1（9g）
A	みりん	大さじ1（18g）
B	水	大さじ2（30g）
B	片栗粉	大さじ1と1/3（12g）

作り方

①しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。にんじんは細切り、
　玉ねぎは繊維に沿って2~3mmの薄切りにする。
②調味料のAとBは、それぞれ混ぜ合わせておく。
③冷凍うどんは、袋の表示に従って温め皿に盛る。
④フライパンにサラダ油をひいて熱し、①の野菜を玉ねぎ、にんじん、しめじの順に炒める。
　しめじがしんなりしてきたら、②の調味料Aを加える。
⑤沸騰してきたら弱火にして混ぜながら少しずつ②の調味料Bを加えて混ぜ、
　もう一度中火にしてひと煮立ちさせたら③のうどんにかける。

【クッキングメモ】
玉ねぎはしっかり火を通すことで、辛みを抑えることができます。
1人分の栄養価：エネルギー 302kcal／たんぱく質 7.0g／脂質 2.7g／炭水化物 57.5g／
カルシウム 34mg／鉄 0.9mg／ビタミンC 4mg／食塩相当量 4.7g



■発行者：一宮地方総合卸売市場地場野菜供給センター
■協　力：一宮市・一宮市保健所・愛知県尾張農林水産事務所農業改良普及課稲沢駐在室・愛知県食品衛生協会一宮支部・稲沢支部・(公社) 愛知県栄養士会・修文大学・愛知西農業協同組合・一宮生活協同組合

食育リレー

一宮市在住 福井家

我が家の食育 Vol.46

笑顔を囲む食卓は、未来に繋がる我が家の食育



我が家は共働きで毎日バタバタと忙しく、パパの帰宅も遅いため、平日の夕飯を家族そろって食べられることは滅多にありません。だからこそ、家族全員が顔を合わせられる週末の夕飯は、私たちにとって何よりも大切な時間となっています。

そんな週末のメニューは、手巻き寿司やたこ焼き、手作り餃子など、みんなでワイワイ作って食べられるものが定番です。

子ども達と、準備から一緒に楽しむことをメインに考えています。

「次はこれを包む！」「たこ焼きまぁるくできたね！」と大はしゃぎしながら、家族みんなで食卓を囲める時間は、本当に愛おしいものです。

しかし、ふと思うことがあります。

子どもたちがいつか大きくなり、それぞれの世界を持って忙しく過ごすようになれば、こうして全員で食卓を囲める時間はどんどん少なくなっていくだろう、と。

いつかは訪れる変化だからこそ、今この瞬間の賑やかさが、いかに贅沢で貴重なものかを痛感します。今しかない家族そろっての食事の時間を、これからも全力で大切にしていきたいです。食事の楽しさや大切さだけでなく、食卓にあふれる笑顔の記憶こそが、我が家が未来へ繋ぐ「食育」の形です。



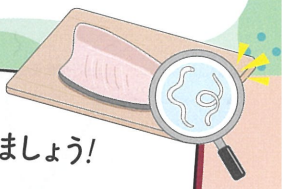
食品一口メモ（しめじ）

しめじは、軸が肉厚で歯ごたえのある食感が魅力的なきのこです。主な生産地は長野県や新潟県などで、一年中安定して流通していますが、旬である秋には特に風味が豊かになります。

栄養面では、おなかの調子を整える食物繊維や、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富に含まれています。調理時は水洗いをさけ、汚れを拭き取る程度にするのが風味を保つコツです。強火で一気に加熱すると、うま味が引き立ちます。

石づきを切り落としてほぐし、冷凍保存するのがおすすめです。凍らせることで細胞が壊れ、うま味がより豊かになり、1か月ほど保存することができます。

一宮市栄養教諭研究会



魚にいるアニサキスに注意しましょう!

秋になるとサンマやサバなどおいしい魚がたくさんとれますが、生で魚を食べるときには気をつけてほしいことがあります。

魚にはアニサキスという小さな寄生虫がすんでいることがあり、生の魚といっしょに食べると人の胃や腸に入って、おなかが痛くなることがあります。

つぎの方法で、魚をおいしく安全に食べましょう。

【魚を生で食べるとき（例:お刺身、酢じめ）の予防方法】

- ■新鮮な魚を選んで内臓はすぐに取り除く。
- ■魚をよく見てアニサキスを取り除く。

＊冷凍や加熱をしてアニサキスをやっつける方法もあります。

冷 凍:−20℃で24時間以上冷凍する。

加 熱:中心部まで60℃で1分間または70℃以上になるまで焼く。

（料理で使う量のわさび、しょうゆ、酢では、やっつけられません！）

一宮市保健所



～日本で作られる食べ物に目を向けよう～

みなさんは、ふだん食べている食べ物の中で、日本で作られているものがどれくらいあるか知っていますか？

農林水産省の公表資料によると、国内生産でまかなえる割合を示す「食料自給率」はカロリーベースで37％とされ、6割以上を外国からの輸入に頼っています。さらに、家畜のえさや、野菜やお米を育てるための種や肥料も多くは海外からの調達に依存していますので、日本の食料自給は公表されている37％という数字以上にはるかに深刻な状況です。

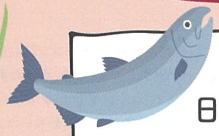
このままでは、万が一に災害や紛争などによって輸送が止まったり、生産国との関係で輸入が途絶えたりしたら、たちまち食料不足に陥ってしまうかもしれません。

こうした状況を改善するために、国は国内の生産量を増やす取り組みを進めようとしています。輸入農産物との価格差など、さまざまな問題を抱えていますが、まずは高齢化や後継者不足に悩む国内の生産者を支えていくことが重要になります。

国内の自給率を上げるために私たちにできることはたくさんあります。日本で作られた国内産の食べ物を選んだり、主食に国内自給率100％のご飯(お米)を選択して、その消費を増やすことなど、ふだんの食事を通じて、国内自給を高めることを意識することが大切です。

食べ物を安定して手に入れられる状況を続けていくために、日本で作られたものを選ぶ.... そのことの大切さについて考え、行動してみましょう。

一宮生活協同組合



日本の秋には「サケ」が似合う。

日本で「サケ」といえばシロザケのことをいいます。シロザケは川で生まれ、海で大きくなり、秋になると生まれた川へ帰ってきます。川の"におい"をおぼえているので、広い海からでも自分の川に戻れるのだそうです。

主な産地は北海道や東北で、根室や石狩は"鮭の聖地"として知られています。そんなサケですが、近年は温暖化などの影響で川の遡上が減り、エサを求めてクマが人里に姿を見せるケースも増えています。結果として駆除につながることもあり、胸の痛む問題です。

日本人は縄文時代からこのサケを食べてきましたが、庶民が気軽に口にできるようになったのは江戸時代に入ってからです。塩づけや干物にしやすく、当時の人々にとっては冬をこすための大切なたんぱく源でした。

サケは高たんぱくで低脂肪。アスタキサンチンやDHAなど、体に良い成分も多くふくまれています。特に川にのぼる前（9～11月）の秋サケは脂がのっていてまさに旬の味わいです。秋サケが食卓にのぼると季節の移ろいを実感させてくれますよね。

塩焼きのほか、北海道の定番料理である"ちゃんちゃん焼き"や石狩鍋、ムニエルやクリーム煮など洋風料理にもよく合う、心強い万能選手です。

おしゃれな生サーモンもすてがたいけれど、日本の秋の食卓には、やっぱりサケが似合います。

一宮地方総合卸売市場