

『かほくイタリア野菜』を 買いに行きたくなる スープのレシピ

レシピ集作成／山形県立河北病院栄養管理室

平成29年1月発行



第9回地産地消給食等メニューコンテスト〈農林水産省主催〉
において、**東北農政局長賞**を受賞しました。
当メニューは、平成28年1月に実施したものです。

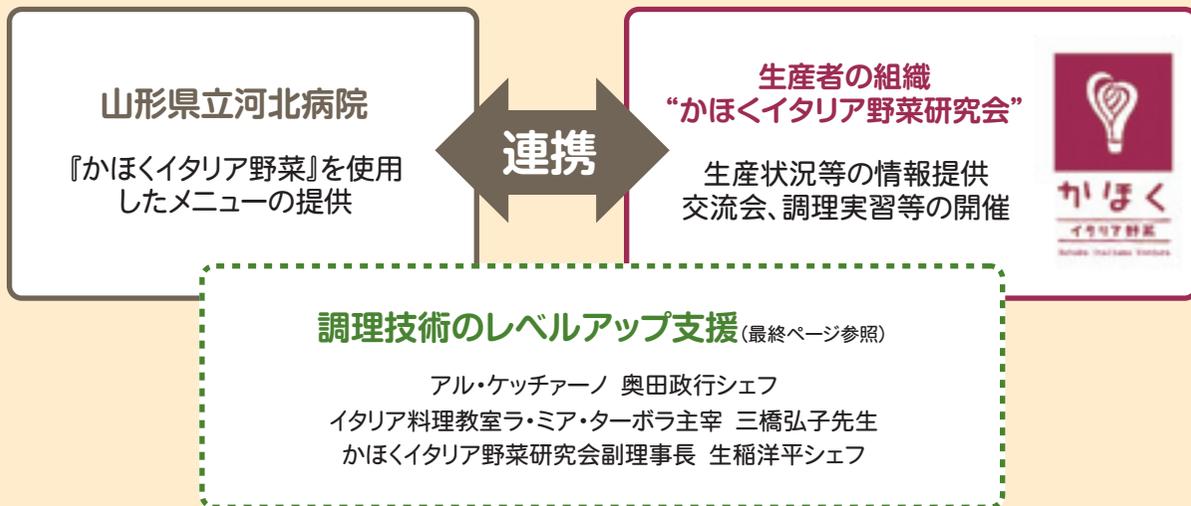
河北病院では、患者さんに『かほくイタリア野菜』を使ったメニューを提供しています。
中でも、イタリア野菜の独特のうまみでおいしく仕上がる
スープは、毎回患者さんに好評をいただいています。

河北病院と『かほくイタリア野菜』について

河北病院では、平成27年7月から、地域で生産される高品質な『かほくイタリア野菜』を活用したメニューを提供し、地産地消に取り組んでいます。

全病棟を対象とした季節メニューを年4回、緩和ケア病棟を対象としたスープ又はデザートを提供を毎月実施しています。

河北病院の取組みを支えてくださっている方々



H27年10月 “かほくイタリア野菜研究会” のみなさんと交流会。奥田シェフの調理実習が行われました。



様々な方々に支えられ、平成28年度の第9回地産地消給食等メニューコンテストに初挑戦し、東北農政局局長賞を受賞することができました。メニューの内容のほか、提供者への食育や地域の生産者等との連携が審査基準になっています。

おすすめレシピ

『かほくイタリア野菜』は、カラフルな彩りで、見た目のおいしさを演出できるほか、色素系の栄養素(アントシアニン、βカロテンなど)により免疫力のアップも期待できます。

メニューの企画は、管理栄養士、調理師持ち回りで行っており、実施までの苦労やプレッシャーはとて大きいのですが、患者さんからの「おいしかったよ。」の一言で、それまでの苦労がとんでいきます。

これまで、提供してきたメニューの中から、手軽でおいしく仕上がるスープを中心に、番外編としてスイーツも2品ご紹介いたします。

具だくさんのスープ

- No.1 リボツリータ 〈カーポロネロ・リーキ使用〉…………… 4
- No.2 ミネストローネ 〈ズッキーニ・ローズマリー 使用〉…………… 5

クリームスープ

- No.3 リーキとじゃがいものスープ…………… 6
- No.4 ミラノカブのスープ…………… 7
- No.5 コールラビのスープ…………… 8
- No.6 ズッキーニ(黄色)のスープ…………… 9
- No.7 スティック人参のスープ…………… 10
- No.8 バターナッツ南瓜のスープ…………… 11

番外のスイーツ

- No.9 ルタバカのパウンドケーキ…………… 12
- No.10 バターナッツ南瓜のプリン…………… 13

メニューの企画・製作 山形県立河北病院 栄養管理室

- 管理栄養士
佐藤富久子・高橋由紀子・佐藤英子・牛崎里生・佐藤真奈美
- 調理師、調理員
庄司文利・佐藤守・高橋美紀・阿部輝子・高橋聡・國井孝司・奥山梢・加藤永史・伊藤政幸・山田祐一・日下部絢奈・阿部晴佳・槇好江・高橋恵美・阿部敏子

No.1 リボッリータ



H28.1月 冬メニューで提供

No.2 ミネストローネ



H28.6月 初夏メニューで提供



カーボロネロ

野菜の特徴

うまみが凝縮され葉がしっかりとしたちりめん状の結球しないキャベツ。青汁の原料となるケールの仲間です。スープ、パスタ、ソテー、煮込み料理等にお勧めです。

収穫時期 11月～3月頃

- 材料 (5人分)
- ・カーボロネロ…………… 75g
 - ・リーキ…………… 100g
 - ・セロリ…………… 50g
 - ・人参…………… 100g
 - ・ショルダーベーコン… 50g
 - ・にんにく…………… 5g
 - ・オリーブ油…………… 15g
 - ・ホールトマト缶…………… 200g
 - ・ミックスビーンズ缶…25g
 - ・水…………… 500cc
 - ・コンソメ…………… 7.5g
 - ・塩…………… 1.5g
 - ・こしょう…………… 少々

栄養量 (1人分)
エネルギー…………… 84kcal
塩分…………… 1.7g



リーキ

野菜の特徴

葉の部分が平らにつぶれており、ねっとりとした食感と上品な風味がある西洋ねぎです。スープ、グラタンにお勧めです。

収穫時期 10月～4月中旬頃

作り方

- ①にんにくはみじん切り、カーボロネロ、リーキはざく切り、セロリ、人参は大きめのみじん切り、ショルダーベーコンは短冊切りにする。
- ②鍋にオリーブ油、にんにくを入れ火にかけ、中火で炒め、香りが出たら野菜とベーコンを加えさらに炒める。
- ③②にホールトマト、ミックスビーンズ、ひたひたの水を加え、コンソメ、塩、こしょうを加えて煮込む。



ズッキーニ

野菜の特徴

外見はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間で、カロテン、カルシウム、マグネシウムなどを含みます。ベーコンと一緒にソテー、輪切りにしてチーズ焼き、スパゲッティーやちぢみの具に。

収穫時期 6月～11月頃

- 材料 (5人分)
- ・ズッキーニ…………… 50g
 - ・人参…………… 50g
 - ・玉ねぎ…………… 100g
 - ・セロリ…………… 70g
 - ・じゃが芋…………… 100g
 - ・ショルダーベーコン… 50g
 - ・にんにく…………… 5g
 - ・オリーブ油…………… 15g
 - ・水…………… 500cc
 - ・塩…………… 1.5g
 - ・こしょう…………… 少々
 - ・ローズマリー…………… 少々

栄養量 (1人分)
エネルギー…………… 78kcal
塩分…………… 0.6g



ローズマリー

野菜の特徴

シソ科のハーブですっきりとした香りが特徴。肉料理やじゃが芋との相性がよい。ソテー ハーブクッキー・ケーキ、パン オリーブ油に入れてハーブオイルに。

収穫時期 6月～11月

作り方

- ①にんにくはみじん切り、じゃが芋と野菜は角切り、ショルダーベーコンは短冊切りにする。
- ②鍋に半量のオリーブ油とベーコンを加え炒める。
- ③②で炒めた油を別の鍋に移し、人参、玉ねぎ、塩0.5gを加え炒め、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ベーコンを炒めた鍋に、じゃが芋、セロリ、ズッキーニの順に加え炒めながら塩0.5gを加え味付けをする。
- ⑤④の鍋に半量のオリーブ油とにんにくを加え、色づく手前まで炒める。
- ※にんにくは他の野菜と一緒に炒めると火が通らないので、別のフライパンで炒めてから加えても良い。
- ⑥全ての材料を混ぜ合わせ、水を加え加熱し、残りの塩とこしょうで調味し、最後にローズマリーを加え、ひと煮立ちさせる。

クリームスープ

No.3 リーキとじゃがいものスープ



H28.4月 緩和ケア病棟提供



リーキ

野菜の特徴

葉の部分が平らにつぶれており、ねっとりとした食感と上品な風味がある西洋ねぎです。スープ、グラタンにお勧めです。

収穫時期 10月～4月中旬頃

イタリアンパセリ

野菜の特徴

日本のパセリに比べて、葉が平たく風味や香りがやわらかくクセがありません。刻んでソースやドレッシングに。

収穫時期 6月～11月



材料 (5人分)

- ・リーキ…………… 250g
- ・じゃが芋…………… 200g
- ・バター…………… 30g
- ・水…………… 250cc
- ・牛乳…………… 300cc
- ・コンソメ…………… 1.5g
- ・生クリーム…………… 200cc
- ・塩…………… 0.4g
- ・白こしょう…………… 少々
- ・粗挽き黒こしょう… 少々
- ・イタリアンパセリ… 少々

栄養量 (1人分)

エネルギー…… 301kcal
塩分…………… 0.8g

作り方

- ①リーキはざく切り、じゃが芋はさいの目切りにする。
 - ②鍋にバターを入れ、リーキを炒める。しんなりしたらじゃが芋を加えさらに炒める。じゃが芋の色が透きとおってきたら、水を加え軟らかくなるまで煮込む。
 - ③②に牛乳、コンソメを入れてさらに煮込む。
 - ④③をミキサーにかけ、ピューレ状にし、生クリーム、白こしょう、塩を加えて味を調える。仕上げに粗挽きの黒こしょう、イタリアンパセリを添える。
- ★お好みでエクストラオリーブオイルを食べる直前に加えても良い。

No.4 ミラノカブのスープ



H28.5月 緩和ケア病棟提供



ミラノカブ

野菜の特徴

イタリアで人気のカブです。土から出る肩の部分が、赤く色づくのが特徴です。甘みが強く、きめが細かいため、生でも加熱しても美味しく食べられます。

収穫時期 10月中旬～3月下旬頃

材料 (5人分)

- ・ミラノカブ…………… 250g
- ・玉ねぎ…………… 100g
- ・バター…………… 5g
- ・水…………… 250cc
- ・コンソメ…………… 5g
- ・牛乳…………… 200cc
- ・生クリーム…………… 50cc
- ・塩…………… 1.5g
- ・こしょう…………… 少々
- ・パセリ…………… 少々

栄養量 (1人分)

エネルギー…… 97kcal
塩分…………… 0.9g

作り方

- ①ミラノカブは一口大に切り、玉ねぎはスライスする。
- ②鍋にバターを溶かし、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ミラノカブを加えてさらに炒める。
- ④水とコンソメを加えて少し煮たら、火から降ろし、あら熱をとる。
- ⑤④と牛乳半量をミキサーにかける。
- ⑥⑤を鍋に戻して、残りの牛乳、生クリームを加え加熱し、塩こしょうで調味する。
- ⑦パセリを飾る。

No.5 コールラビのスープ



H28.6月 緩和ケア病棟提供



コールラビ

野菜の特徴

見た目はカブに似ており、風味と食感はキャベツの芯に似ているのが特徴です。やわらかく甘みがあるため、サラダやポトフ、ソテーなど色々な調理法で楽しめます。

収穫時期 10月下旬～7月上旬頃

材料 (5人分)

- ・ コールラビ…………… 150g
- ・ ブイヨン…………… 150cc
(鶏胸肉…………… 200g)
(にんにく・ねぎ・セロリ適宜)
- ・ 薄力粉…………… 15g
- ・ バター…………… 5g
- ・ 牛乳…………… 150cc
- ・ 生クリーム…………… 25cc
- ・ 塩…………… 3g
- ・ こしょう…………… 少々
- ・ パセリ…………… 少々

栄養量 (1人分)

- エネルギー…………… 66kcal
- 塩分…………… 0.6g

作り方

- ①ブイヨンは、水に鶏胸肉を加え加熱し、煮立ったら灰汁をとり、にんにく、ねぎの青い部分、セロリを加えてだしをとる。
- ②コールラビは適当な大きさに切り①のブイヨンで煮て、ミキサーにかける。
- ③薄力粉とバター、分量内の牛乳適量でホワイトソースを作る。
- ④②に③のホワイトソース、残りの牛乳を入れ、粘度を調整する。
- ⑤生クリームを入れ、塩こしょうで調味する。
- ⑦パセリをかざる。

※だしをとった鶏肉は、別の料理に使ってください。

No.6 黄色ズッキーニのスープ



H28.7月 緩和ケア病棟提供



黄色ズッキーニ

野菜の特徴

かぼちゃの仲間ですが、味は茄子に似ており、油と相性が良いのが特徴です。カロテンやビタミンCが含まれています。色が鮮やかな黄色であるため、料理に使用すると色味が綺麗に映えます。

収穫時期 6月下旬～8月下旬頃

材料 (5人分)

- ・ 黄色ズッキーニ… 250g
- ・ 玉ねぎ…………… 50g
- ・ バター…………… 5g
- ・ 水…………… 100cc
- ・ コンソメ…………… 5g
- ・ 豆乳…………… 250cc
- ・ 塩…………… 1.5g
- ・ こしょう…………… 少々

栄養量 (1人分)

- エネルギー…………… 43kcal
- 塩分…………… 0.9g

作り方

- ①ズッキーニと玉ねぎは薄くスライスしておく。
- ②鍋にバターを溶かし、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ズッキーニを加えてさらに炒める。
- ④水とコンソメを加えて少し煮たら、火から降ろし、あら熱をとる。
- ⑤④と豆乳半量をミキサーにかける。
- ⑥⑤を鍋に戻して、残りの豆乳を加え加熱し、塩こしょうで調味する。

No.7 スティック人参のスープ



H28.9月 緩和ケア病棟提供

No.8 バターナッツ南瓜のスープ



H28.10月 緩和ケア病棟提供



スティック人参

野菜の特徴

豊富な栄養をまるごと楽しむ事ができる手のひらサイズの人参です。オレンジだけでなく、イエロー、バイオレット、ホワイトなど、色の種類が様々あります。

収穫時期 8月上旬～5月上旬頃

材料 (5人分)

- ・ スティック人参…… 250g
- ・ 玉ねぎ…………… 50g
- ・ 水…………… 100cc
- ・ 牛乳…………… 300cc
- ・ コンソメ…………… 5g
- ・ 塩…………… 1.5g
- ・ こしょう…………… 少々
- ・ クルトン…………… 少々
- ・ パセリ…………… 少々

栄養量 (1人分)

エネルギー…………… 81kcal
塩分…………… 1.0g

作り方

- ①スティック人参、玉ねぎは適当な大きさに切っておく。
- ②鍋にスティック人参、玉ねぎ、水を入れて煮る。
- ③②をミキサーにかける。
- ④牛乳を加えて加熱し、コンソメ、塩こしょうで調味する。
- ⑤仕上げにクルトンとパセリを飾る。



バターナッツ南瓜

野菜の特徴

ひょうたん型のような独特な形をした南瓜です。外側は黄褐色でつるつるしています。身の部分は繊維質が少なく、ナッツのような風味とねっとりとした食感が特徴です。

収穫時期 9月上旬頃～

材料 (5人分)

- ・ バターナッツ南瓜… 250g
- ・ 玉ねぎ…………… 50g
- ・ 水…………… 200cc
- ・ 牛乳…………… 200cc
- ・ コンソメ…………… 5g
- ・ 塩…………… 1.5g
- ・ こしょう…………… 少々
- ・ クルトン…………… 少々
- ・ パセリ…………… 少々

栄養量 (1人分)

エネルギー…………… 89kcal
塩分…………… 0.9g

作り方

- ①バターナッツ南瓜は、種を取り、皮をむいて一口大に切り、玉ねぎはスライスする。
- ②鍋にバターナッツ南瓜、玉ねぎ、水を入れて煮る。
- ③②をミキサーにかける。
- ④牛乳を加えて加熱し、コンソメ、塩こしょうで調味する。
- ⑤仕上げにクルトンとパセリを飾る。

No.9 ルタバカの Pound ケーキ



H28.3月 緩和ケア病棟提供

No.10 バターナッツ南瓜のプリン



H28.10月 秋メニューで提供



ルタバカ

野菜の特徴

カブの仲間、別名スウェーデンカブと呼ばれています。日本のカブよりも水分が少なく、加熱することで芋のようにほっくりと甘みを増します。煮込み料理やスープ、スライスしてサラダにするのもお勧めです。

収穫時期 10月中旬～3月頃



バターナッツ南瓜

野菜の特徴

ひょうたん型のような独特な形をした南瓜です。外側は黄褐色でつるつるしています。身の部分は繊維質が少なく、ナッツのような風味とねっとりとした食感が特徴です。お菓子作りにもお勧めです。

収穫時期 9月上旬頃～

材料 (10人分)
パウンドケーキ型1本分

- ルタバカ…………… 200g
(ピュレ用100g、
1cm角切用100g)
- 牛乳……………100cc
- 塩…………… 3g
- 薄力粉…………… 130g
- ベーキングパウダー… 4g
- 無塩バター…………… 70g
- グラニュー糖…………… 35g
- 全卵…………… 2個
- バニラビーンズ…………… 少々

栄養量 (1人分)
エネルギー……………148kcal

作り方

- ①卵、バターは冷蔵庫から出し常温にしておく。
薄力粉にベーキングパウダーを加えふるっておく。
ルタバカは半量ずつ、ざく切りと1cm角に切る。
オーブンは180℃にあたためておく。
- ②鍋にざく切りにしたルタバカ、牛乳、塩を入れ煮込む。煮崩れるくらいになったら水分を飛ばしながらピュレ状につぶす。
- ③バターをハンドミキサーで混ぜ、グラニュー等を加え白っぽいホイップ状になるまでよく混ぜる。
- ④③に溶いた卵をすこしずつ加え分離しないように混ぜる。
- ⑤1cm角に切ったルタバカと②にバニラビーンズを加え、薄力粉・ベーキングパウダーをざっくり切るように混ぜる。
- ⑥パウンドケーキ型に⑤を流し入れ、真ん中をくぼませてオーブンで40分焼く。

材料 (5人分)

- バターナッツ南瓜… 130g
- 全卵…………… 100g
- 生クリーム…………… 50cc
- 牛乳……………135cc
- 砂糖……………25g

(飾り用 お好みで)
• 生クリーム…………… 少々
• 南瓜のたね……………少々

栄養量 (1人分)
エネルギー……………143kcal

作り方

- ①バターナッツ南瓜は種を取り、皮をむいて一口大に切り、ラップをかけて電子レンジでやわらかくし、マッシャーやフードプロセッサーで塊が完全になくなるまでよく潰す。
- ②ボールに、全卵、生クリームを加え泡立て器でよくすり混ぜる。
- ③②に潰した南瓜、牛乳、砂糖を加え、ミキサーにかけ、なめらかなペースト状にする。
- ④型に流し入れ、蒸気があがっている蒸し器に入れ蓋をし、3分加熱後、極弱火にして15分蒸す。竹串をさして、液がついてこなければできあがり。

★お好みで生クリームと南瓜の種を添えてもよい。カラメルソースをかけると美味。

これまでに提供した「かほくイタリア 野菜」を使った季節メニュー

の中に、使用した「かほくイタリア野菜」を記載しています。



第1回目 平成27年7月30日 夕食

太陽の恵みをたっぷりうけた夏野菜メニュー

- ・ごはん
- ・芳醇な秘伝豆の冷製スープ
- ・チキンのハーブ焼き 地物野菜添え
- ・旬菜サラダ
- ・冬瓜のスープ 河北町産紅花飾り
- ・果物盛り合わせ

ハーブ(ローズマリー、セージ、タイム)
ズッキーニ、中玉トマト、ペビーリーフ



第4回目 平成28年6月27日 昼食

梅雨を乗り切る! 彩り鮮やか初夏野菜メニュー

- ・ごはん
- ・ミネストローネ
- ・焼カツ バルサミコ味噌ソース 県産アスパラ添え
- ・フィノッキオと海老のクリーム煮
- ・リーフサラダ
- ・果物盛り合わせ

ズッキーニ、ローズマリー、イタリアンパセリ、
フィノッキオ、スイスチャード、赤からし菜、ラディッシュ



第2回目 平成27年10月28日 昼食

繊維質たっぷり! ほっこり秋野菜メニュー

- ・つや姫ごはん
- ・カリフラワーのピクルス
- ・リーキのスープ
- ・マCHEDニア
- ・かじきの香草パン粉焼 トマトソース
- ・バターナッツ南瓜のグリル、
ごぼうのペペロンチーノ添え
- ・カーボロネロのスープ煮

リーキ、イタリアンパセリ、バターナッツ南瓜、
カーボロネロ、紅くるり、カリフラワー、紫カリフラワー、
オレンジカリフラワー



第5回目 平成28年7月29日 昼食

暑さを乗り切る! 香り豊かな夏野菜メニュー

- ・トマトとバジルの冷製スパゲッティ
- ・オニオンスープ
- ・ハーブチキンのサラダ 県産アスパラ添え
- ・ズッキーニのオープン焼き
- ・キウイのマリネジュレ

ハーブ(ローズマリー、セージ、タイム)
ズッキーニ、中玉トマト、ペビーリーフ



第3回目 平成28年1月29日 昼食

うまみがギュッと詰まった あったか冬野菜メニュー

- ・ごはん又はパン
- ・リボッリータ(トスカナ風田舎スープ)
- ・魚介のムニエル サフランソース
- ・トレヴィーゾのリゾット
- ・レンコンチップ 旬の浅葱添え
- ・トレヴィーゾとフレッシュマッシュルームのサラダ
- ・山形県産米麴で作った甘酒のプリン

リーキ、カーボロネロ、トレヴィーゾ
ルーコラ、カステルフランコ



第6回目 平成28年10月19日 昼食

イタリア野菜で 和食メニューに挑戦!

- ・河北町産秘伝豆のごはん
- ・イタリア野菜の炊き合わせ
- ・河北町産金美人参のごまかけ
- ・旬のきのこのバジルソテー
- ・バターナッツ南瓜のプリン

ミラノカブ、リーキ、スティック人参
バターナッツ南瓜

調理実習の様子



平成28年3月1日 生稻シェフの調理実習



平成28年5月27日 奥田シェフの調理実習



平成28年12月6日 三橋先生の調理実習



●『かほくイタリア野菜』を購入したい、もっと詳しく知りたい場合は、“かほくイタリア野菜研究会”へおたずねください。
 問い合わせ先 TEL 0237-73-2122
 FAX 0237-73-2124
 ホームページ <http://kahoku-italia-yasai.com/>

●河北病院で提供している地産地消メニューに関することは
 問い合わせ先 TEL 0237-73-3131
 FAX 0237-73-4506
 ホームページ <http://www.kahoku-hospital.jp/>
 地産地消 河北病院とっておきメニュー! のバナーをクリックしてください。
 ※当レシピ集に関するお問い合わせは、河北病院栄養管理室まで