

料理人おすすめ！

野菜のお手軽レシピ



農林水産省は、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜を「指定野菜」として指定しています。お手軽レシピを「料理マスターズ」受賞の料理人が紹介します。



令和5年

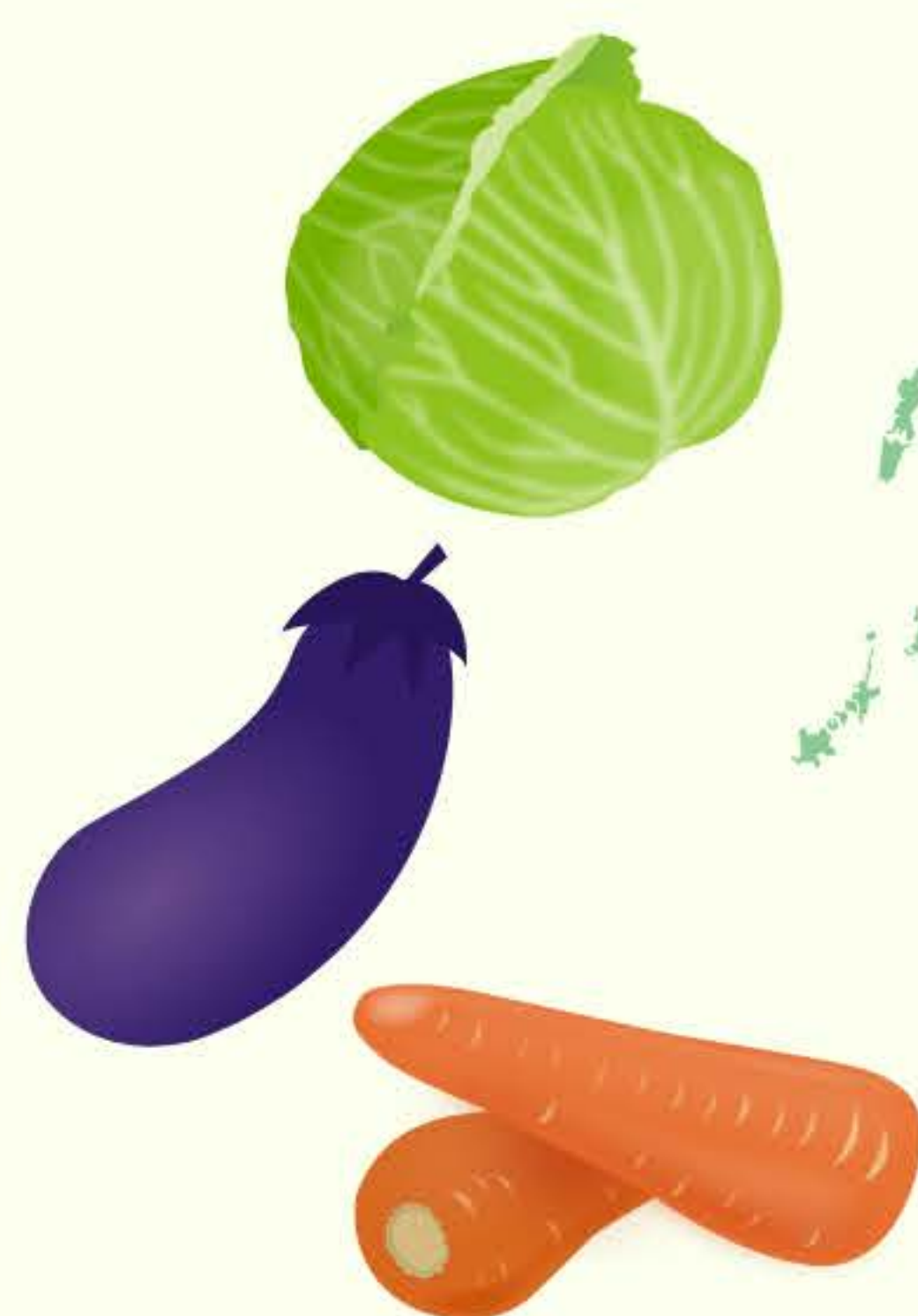
野菜の出荷額ランキング

野菜の都道府県ごとの産出額ランキングの1位は北海道。全体の11パーセントを占めます。以下ランキング10位までを紹介します。

1位 北海道

2位 茨城県

3位 熊本県



4位 千葉県

5位 愛知県

6位 長野県

7位 群馬県

8位 埼玉県

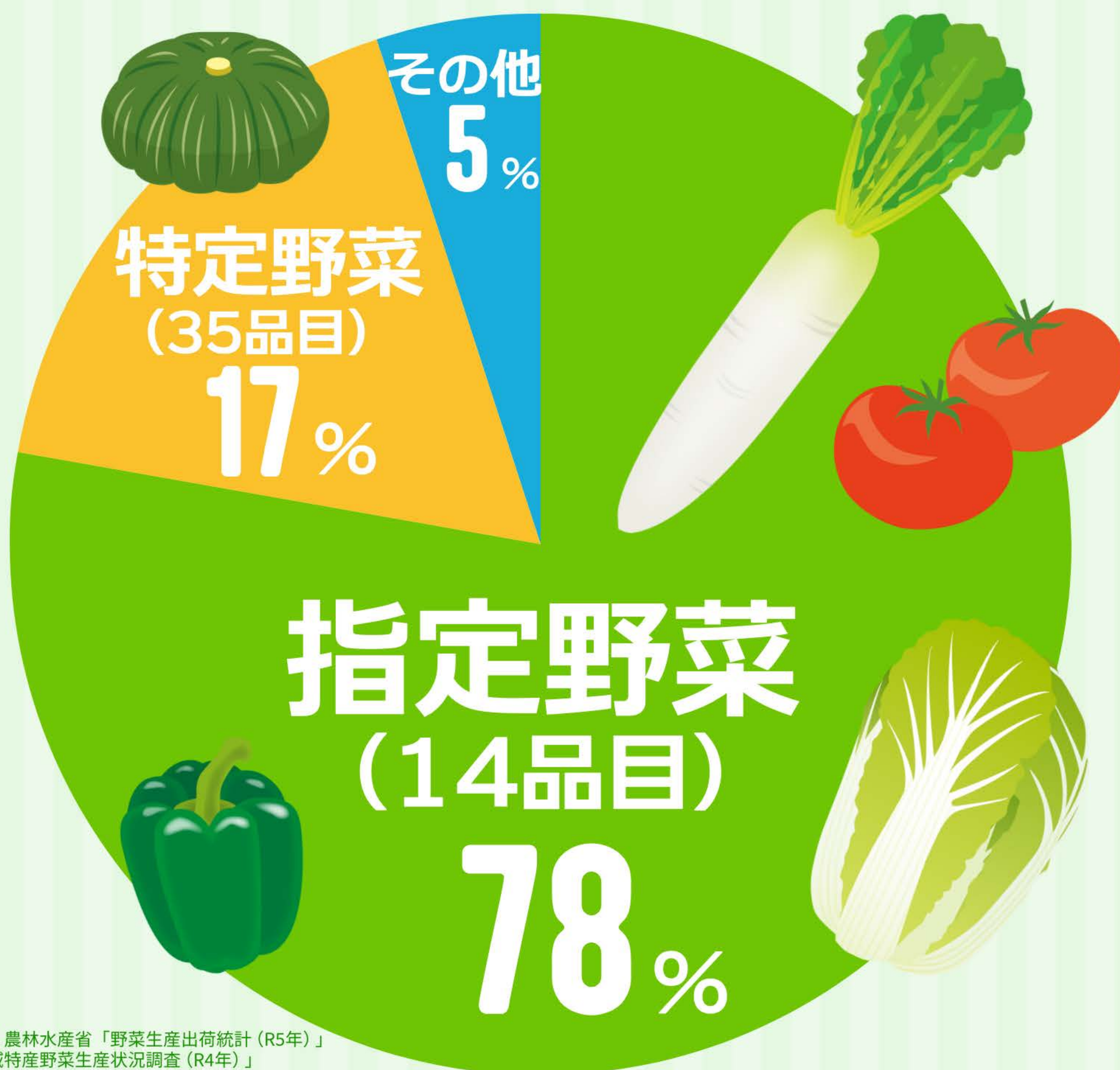
9位 栃木県

10位 福岡県

出典：農林水産省「令和5年生産農業所得統計」

令和5年産

野菜生産出荷量の割合



出典：農林水産省「野菜生産出荷統計（R5年）」
「地域特産野菜生産状況調査（R4年）」
「特用林産物生産統計調査（R4年）」「食料需給表（R5年）」

日本で数多く栽培されている野菜のうち、生産量等が統計で把握されているのは約90品目。全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜14品目を指定野菜として指定しています。



品目別作付面積の 増減状況



単位：ヘクタール

増加している上位5品目	2013年	2023年	面積の差
1  ブロッコリー	13,700	17,300	+3,600
2  こまつな	6,450	7,440	+990
3  たまねぎ	25,200	25,500	+300
4  にんにく	2,340	2,540	+200
5  れんこん	3,960	4,040	+80

減少している上位5品目	2013年	2023年	面積の差
1  だいこん	33,700	27,300	-6,400
2  スイートコーン	24,400	20,900	-3,500
3  さといも	13,000	9,580	-3,420
4  かぼちゃ	16,600	13,800	-2,800
5  ほうれんそう	21,300	18,700	-2,600

出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」

作付面積が増加している品目第1位のブロッコリーは、
2026年4月から指定野菜に加わります。これで指定野菜
は15品目になります。



「料理マスタース」
受賞料理人が提案

指定野菜を おいしく食べるレシピ3選

3品目の野菜を使うお手軽レシピを、新潟県で会席料理店を営む料理人が提案します。いつもとひと味違う料理を作ってみてはいかがでしょうか。



十日町会席ゆげ 店主 弓削朋子さん

新潟県十日町市生まれ。料理専門学校を経て、日本料理の名店で修業。2021年、新潟県産の食材を使用し、郷土料理も取り入れた会席料理を提供する「十日町会席ゆげ」を開店。自ら収穫した山菜や野草、地元の伝統的な保存食を提供するなど、地域の食文化の継承に尽力していることが評価され、2024年「料理マスタース」ブロンズ賞受賞。

ブロッコリーのカレーツナマヨ和え



材料（4人分）

ブロッコリー…1房
ツナ缶…1缶（70グラム）
カレー粉…5グラム
マヨネーズ…100グラム
和風顆粒だし…5グラム
クルミ…適量



食事が進む組み合わせ
ブロッコリー＋
マヨネーズ＋カレー風味

作り方

1. ブロッコリーは小房に切り分ける。
2. 鍋に熱湯を沸かして塩（分量外）を入れ、ブロッコリーを茹で、ざるに上げて冷ます。
3. ボウルにマヨネーズと汁気を切ったツナ缶、カレー粉、和風顆粒だしを混ぜ合わせる。
4. 冷ましたブロッコリーと3のソースを混ぜ合わせる。
5. 器に盛り、適当な大きさに砕いたクルミを載せる。

ブロッコリーは2026年4月より指定野菜に加わります。

きゅうりとカニかまぼこの絹田巻き きゅうりドレッシング

材料 (4人分)

きゅうり…3本
カニかまぼこ…100グラム
大葉…6枚
みょうが…1個
ライスペーパー
(直径22センチメートル) …2枚

上記以外の材料

- A
- きゅうり…1本
 - ごま油…大さじ1
 - ポン酢…大さじ1



いつものきゅうりに
少し手を加えて
おもてなし料理に!

作り方

1. きゅうり3本は洗ってピーラー等で縦にスライスする。
2. みょうがは縦半分に切り、縦に薄くスライスして水にさらす。
3. ライスぺーパーを1枚ずつ水で濡らしてまな板に載せる。
4. スライスしたきゅうりをライスペーパーの上に縦に並べて大葉を1枚置き、太巻きをつくるように手前に、カニかまぼことみょうがを横向きに載せて巻く。
5. Aのきゅうりを縦に切り種をスプーンで取り除いた後、おろしがねですりおろし、ざるに切っ
て軽く水分を切り、ほかの材料と混ぜる。
6. 4を食べやすい大きさに切り、5をかける。

にんじんとちりめんじゃこのカリカリ揚げ



材料 (4人分)

にんじん…1本 (約160グラム)
ちりめんじゃこ…25グラム
白ごま…15グラム
てんぷら粉…65グラム
水…60ミリリットル
揚げ油…適量

かき揚げにすると
にんじんが苦手な人も
もりもり食べられます



作り方

1. ボウルに千切りにしたにんじんとちりめんじゃこ、白ごまを入れて混ぜる。
2. てんぷら粉を1に入れて混ぜ合わせ、水を少しずつ入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
3. 150度に熱した揚げ油に、2を適当な大きさにつまみながら入れ、約3分半、カリッとなるまで揚げる。
4. 好みで塩 (分量外) や天つゆ (分量外) を添える

「野菜を食べようプロジェクト」

20歳以上の1人1日当たりの野菜摂取量は、平均256グラム程度 (令和5年国民健康・栄養調査) とされており、摂取目標量350グラムを大きく下回っています。そこで農林水産省では、野菜の消費拡大を推進するため「野菜を食べようプロジェクト」を実施しています。農林水産省のウェブサイトでは、お手頃野菜を使ったメニューの紹介や、野菜の消費拡大と一緒に取り組む事業者を「野菜サポーター」として紹介しています。





今週のまとめ

野菜をしっかり摂ることは、健康を保つために必要な要素のひとつ。普段食べ慣れている野菜でも、新しい食べ方にチャレンジしてみてもいいのではないでしょうか？