



2025

モビリティゲート吹上マルシェ

なごやさい
活用レシピ集

Food business course



モビリティゲート吹上マルシェ について

モビリティゲート吹上マルシェ（以下マルシェ）とは、トヨタモビリティ中京（株）が主催し毎月第4土曜日に開催される、地域の元気をつくるマルシェです。

名古屋文化短期大学 フードビジネスコースでは、トヨタモビリティ中京（株）、なごや農業協同組合と連携し、学生が名古屋市内で生産された「なごやさい」の活用法についてレシピを考案し、マルシェにおいて試食提供とともに地域住民の方々へ提案をしています。

【活動目的】

- ①日頃授業にて学んだ専門知識・技術（学習成果）を実社会へ発信することにより、学びを深める。
- ②地域で生産された農産物の活用法を考案し、地元の人々へ提案することにより地域の地産地消の促進に寄与する。
- ③産学連携（名古屋文化短期大学・トヨタモビリティ中（株）・なごや農業協同組合）の活動を通して、社会の一構成員としての主体性を養う。

制作：名古屋文化短期大学 フードビジネスコース
協力：トヨタモビリティ中京（株）
なごや農業協同組合



もくじ

- 1月…丸ごと人参の炊き込みご飯
(なごやさい：人参) p.4
- 2月…菜の花と舞茸のかき揚げ
(なごやさい：菜の花) p.5
- 3月…丸ごと玉ねぎの梅昆布茶煮
(なごやさい：玉ねぎ) p.6
- 4月…スナップエンドウの梅マヨ和え
(なごやさい：スナップエンドウ) p.7
- 5月…ブロッコリーのグラタン
(なごやさい：ブロッコリー) p.8
- 6月…ズッキーニとトマトのマリネ
(なごやさい：ズッキーニ) p.9
- 7月…ゴーヤマーボ
(なごやさい：ゴーヤ) p.10
- 8月…ナスのみそチーズ焼き
(なごやさい：ナス) p.11
- 9月…さつまいもとクリームチーズのサラダ
(なごやさい：さつまいも) p.12
- 10月…里芋のから揚げ
(なごやさい：里芋) p.13
- 11月…ほうれん草のポタージュ
(なごやさい：ほうれん草) p.14
- 12月…春菊の韓国風サラダ
(なごやさい：春菊) p.15



丸ごと人参の炊き込みご飯

- 材料
- 米 2合
 - 水 2合目盛りまで
 - チキンコンソメ 1個
 - オリーブオイル 大さじ2
 - 塩 小さじ1弱
 - ブラックペッパー 適量
 - 人参 1本
 - パセリ 1枝
 - 粉チーズ お好みで



なごやさいにんじんを使用した!!



- 作り方
- ① 米は洗って炊飯器に入れ、水を入れます。
 - ② 分量の目盛りまで水を入れます。
 - ③ チキンをコンソメ、オリーブオイルを加えます。
 - ④ 塩、ブラックペッパーを加えます。
 - ⑤ 人参を切って洗った人参を丸ごと乗せて炊飯する。
 - ⑥ 炊き上がった人参を混ぜる。
 - ⑦ ③にパセリを混ぜる。
 - ⑧ ⑥に粉チーズをかける。

【素材の栄養】人参はβカロテンが豊富で、免疫力を高める効果があります。人参を丸ごと使うことで、栄養価も高くなります。

【ポイント】人参は大きめに切ると、炊き込みご飯の具材として、人参の甘みが出て美味しくなります。

【素材の特性】

- ・ホワイトソースやチーズをかけて焼き付けドリアに。
- ・冷めてもおいしいのでおにぎりにしてお弁当もお勧め。

菜の花と舞茸のかきあげ

2月



☆材料(2人分)

- ・菜の花 50g
- ・まいたけ 50g
- ・小麦粉 25g
- ・水 25ml
- ・小麦粉 適量
- ・揚げ油

なごやさい
菜の花!

Point

- ☆具全体にまぶす!
- ☆小麦粉、水は混ぜすぎない!

作り方

- ①菜の花、まいたけは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに①を入れ、軽く混む小麦粉をまぶし混ぜる。
- ③小麦粉と水を合わせさっと混ぜ衣を作る。
- ④②のボウルに③を適量加え混ぜて、スプーンなどで1口大にすくって油で揚げる。

素材の栄養

- ☆βカロチン
→抗酸化作用・免疫力強化
- ☆鉄・カルシウム
→貧血予防
- ☆ビタミンC
→風邪予防・美肌効果
- ☆食物繊維
→整腸効果

素材の特性

- ☆菜の花
ほろ苦さ、甘みがあり、
・つぼみが固い
・茎が細い
・みずみずしい
この3つを選ぶことで、
柔らかく風味が良い!!



「丸ごと玉ねぎの梅昆布茶煮」



材料

- 新玉ねぎ 2個
- 昆布茶 大さじ1
- 梅干し 大1個
- 片栗粉 適量

作り方

1. 鍋に玉ねぎを丸ごと入れ、かぶるくらいの水と昆布茶・梅干しを加え、玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。
2. 水溶き片栗粉で煮汁にとろみをつける。
3. 丸ごと器にもり、煮汁をかける。

素材の特性・栄養

- 硫化アリル：血液サラサラ・疲労回復
- ケルセチン：発がん抑制効果
- ビタミンB1：イライラを抑制・疲労回復

Point!!
玉ねぎがちょうど入るくらいの鍋を選ぶと煮崩れしにくい。



モビルターゲート
吹上マルシェ

4月 ストップエンドウの

梅マヨ和え

材料

ストップエンドウ	200g
塩	ひとつまみ
水	木さじ2
A	
梅干し(大きいもの)	1個
マヨネーズ	木さじ2
かつお節	2g



素材の栄養素!!

- ・ ビタミンC
: 抗がん作用
老化抑制
- ・ β-カロテン
: 美肌効果
- ・ ビタミンB1
: 疲労回復

作り方

1. ストップエンドウは洗って筋を取り、フライパンに入れ、分量の塩と水を入れ、7分ほど約3分蒸し茹でにし、ザルに取り冷ましておく。
2. ストップエンドウが冷めたら斜め半分に切る。
3. 梅干しは種を取り、刻み、マヨネーズとかつお節を合わせ、混ぜ合わせる。
4. 2のストップエンドウと3を合わせて混ぜ合わせる器に盛る。

完成!!

レポのポイント

ストップエンドウは少量の水で蒸し茹でにするので

甘くなる!!

汁が足りず水に取るがそのまま冷やせば水、汁は取りたい!!

素材の特性

ストップエンドウは7月レポの品種改良種があり、春が旬の野菜。

豆が崩れやすさが園に伝わり、柔らかいため、せやぶれ食べるのができる。

冷凍する場合は茹でたから保存袋に入れて冷凍する。

NFCC

名古屋文化短期大学

X



名古屋文化短期大学

フードビジネスコース

5月 ブロッコリーのグラタン



材料・作り方 なごさい ブロッコリー

2人分

- ★ ブロッコリー 1/2株
- ★ 生クリーム 120ml
- ★ 塩, こしょう 各適量
- ★ ピザ用チーズ 60g

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でて、耐熱の器に入れる
- ② 生クリームに塩こしょう入れる
- ③ ①に②をかけ上にチーズをたっぷりの上でチーズが溶けて焼き目ついたら完成 😊

!アベシ!

- ◎ 生クリーム + 幸子明太子
- ◎ 焼きドリアやパスタソース
- ◎ ブロッコリー
- + ジャガイモ, ウインナー, サモシ, ベーコン, マカロニ!

～葉菜類の特性～

含有量は
青菜の2倍!

ビタミンA・B1・B2・C
食物繊維・鉄
カリウム・カルシウム

7つに
期待できる!

- ★ 風邪
- ★ 便秘
- ★ がん予防
- ★ 疲労回復
- ★ ストレス解消
- ★ 高血圧予防
- ★ 美肌効果

ゆですぎ
注意!
ビタミン
↓減少↓



6月

ズッキーニとトマトのマリネ

材料 2人分

ズッキーニ	1/2本
ミニトマト	6個
オリーブオイル	適量
イタリアンドレッシング	大さじ2
レモン汁	小さじ1



なごやさい
ズッキーニ

作り方

- 1.ズッキーニは1cmの輪切り、ミニトマトはヘタを取り、横半分にカット
- 2.フライパンにオリーブオイルを熱し、1を軽く炒め、ボウルに入れる。
- 3.1ボウルにイタリアンドレッシング、レモン汁を加えさっと混ぜ合わせる。

ポイント

冷蔵庫で冷やすと
口当たりがgood!!

★アレンジ★

生ハム オリーブオイル
エビやイカを和えると華やかに

素材の特徴

夏バテ予防 便秘解消
美肌効果 高血圧対策
むくみ対策 免疫力アップ



モビリティゲート 吹上マルシェ



NFCC
名古屋文化短期大学

名古屋文化短期大学
フードビジネスコース



モビリティゲート吹上マルシェ

7月ゴーヤマーマーボー

〈材料〉

・ゴーヤ	1/2本
・豚ミンチ	100g
・長ねぎ	1/2本
・油	適量
A	
にんにく	小さじ1
しょうが	小さじ1
豆板醤	小さじ1
B	
オイスターソース	小さじ2
酒	小さじ2
甜麺醤	小さじ2
・ごま油	小さじ1



なごやさい
ごーやま
使用しました!!

〈作り方〉

- ①ゴーヤはワタと種を取り、5mm厚さに切る。
- ②ねぎは1cmの小口切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を入れ、
Aを加え弱火で炒め、豚肉、ゴーヤを加えて炒める。
- ④Bの調味料を加えさらに炒め、最後に艶出しにごま油を加える。

たくさん食べて
暑い夏を乗り切ろう!!

〈素材の栄養素〉

- ・ビタミンC
- 抗酸化作用・免疫カUP
- ・食物繊維
- 腸内環境を整える
- ・カリウム
- 余分な塩分の排出・むくみ予防

〈レシピのポイント〉

ゴーヤの苦みが豚肉のうま味、
油でまろやかになる。

〈素材の特性〉

独特の苦み成分が
食欲増進や消化を助けるので
暑くて食欲の落ちる夏にピッタリの食材



名古屋文化短期大学
フードビジネスコース



モビリティーゲート吹上マルシェ

8月 なすのみそチーズ焼き

〈材料〉

- ・なす …… 180g
- ・油 …… 適量
- ・甘みそ …… 30ml
- ・シュレッドチーズ …… 60g

なすやさい
なすを
使用した!



〈作り方〉

- ① なすは2cmの輪切りにし、油を加えたフライパンで焼く。
- ② ①のなすに甘みそ、チーズをのせチーズが溶けたら完成!

〈レシピのポイント〉

- ・フライパンだけで作れる手軽さが魅力!
- ・なすを厚めに切ることで
みそやチーズの味に負けず
なすの風味を味わえる!

僕の特徴を
教えてください!!

〈素材の特性〉

- ・なすを大きく切って焼き
肉みそなどにするとボリュームUP!
- ・甘みそがなければ
みそに砂糖、みりんを混ぜ合わせ
火にかけて煮ると完成!
- ・なすの保存は
水分が抜けないよう
1個ずつラップに
包みましょう!

- ・なすの皮に発がん抑制成分が
含まれているので皮ごと
使用しましょう!
- ・なすのカリウムがむくみを解消します!
- ・なすは緑黄色野菜と組み合わせると
発がん抑制作用効果が高まります!

・豆知識・

秋茄子は嫁に食わずな嫁という言葉は一般的には「秋茄子は嫁に食べさせるのがもったいない」という意味だが「茄子には体を冷やす機能があるので嫁の健康を気遣って食べさせない」という意味もある!





さつまいもとクリームチーズのサラダ



材 料

さつまいも	1本
★クリームチーズ	50g
★レモン汁	小さじ1
★砂糖	小さじ1
はちみつ	大さじ1
アーモンドダイス	大さじ1

- ① さつまいもは、洗って皮付きのまま1.5cm角切りにする
- ② ①を耐熱容器のお皿に並べ電子レンジで柔らかくなるまで加熱する
- ③ ボウルに★を入れませあわせ、②のさつまいもと和える
- ④ 器にもり、アーモンドダイスとはちみつをかける

【素材の特性】

クリームチーズの代わりにマヨネーズで代用してもまろやかでおいしいです！
加熱方法を電子レンジではなく、蒸す、焼く等に行くとさつまいもの甘さが引き立ちます

【素材の栄養】

豊富な食物繊維がお腹の調子を整える！
さつまいものビタミンCがチーズのカルシウム吸収をサポートします
さつまいもの食物繊維とチーズの脂質で腹持ちがよく血糖値の上昇を緩やかにします



10月

モビリティーゲート 吹上マルシェ

× 名古屋文化短期大学
フードビジネスコース

里芋の から揚げ



なごやさい里芋を
使用しました!



〈材料〉

里芋	12個
しょうが	各大さじ1
にんにく	
しょうゆ	大さじ5
みりん	大さじ3
片栗粉	適量
揚げ油	適量
焼きのり	1枚

〈作り方〉

- ① 里芋は大きめの一口大に切り、耐熱容器に入れ、ラップをかけ、竹串をさして少し硬いくらいまでレンジにかける。
- ② Aをボウルに入れ①が温かいうちに加え、5分ほど漬け込んで味を馴染ませる。
- ③ ②の汁を軽く切り、片栗粉をまぶし、180℃の油でこんがり色が着くくらいまで揚げる。
- ④ 盛り付けてもみのりを散らす。

【レシピのポイント】

- ・予め軽く火を通しておくことで下味が浸透しやすくなる。
- ・片栗粉をまぶして揚げることでサクッと仕上がる。

【素材の特性】

- ・地肌の白いもの、緑や赤黄色のものはえぐみが強い。
- ・泥付きで湿り気のあるなるべく丸い形のものを選ぶとよい。

【素材の栄養】

- ・カリウム：むくみ、高血圧予防
- ・食物繊維：腸内環境が整う
- ・ビタミンC：
里芋のビタミンCは熱に強い！
柑橘類に負けないくらい多く含まれる。



*.

ほうれん草のポタージュ

たまごやさい
ほうれん草



材料汁 (2人分)

11月

- ★ ほうれん草 1/2把
- ◎ 玉ねぎ 1/4個
- ◎ バター 15g
- ◎ 小麦粉 15g
- ◎ 牛乳 300ml
- ◎ チキンコンソメ 1/2個
- ◎ 塩・しょう油 適量

ほうれん草の代用 ☺ *

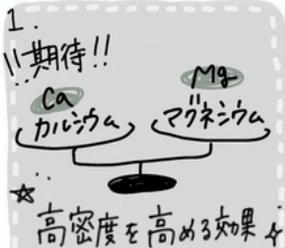
- ★ かぼちゃ
- ★ ジャガイモ
- ★ ほういん
- ★ 小松菜
- ★ ブロッコリー

- ① ほうれん草は 30cmほどの長さ、玉ねぎは薄切りにする
- ② 厚手の鍋にバターを入れ①を炒め、小麦粉をふり入れ、さらに炒める
- ③ ②の鍋に牛乳、コンソメを加えとろみがつくくらいまで火にかけ、ブレンダー又はミキサーで滑らかにする
- ④ 塩・しょう油で味をととのえる ★

* トッピング
クリーム、クラッカーで
食感に変化が!

生クリームを加えて
コクのあるたまごやさい
味わいに!

： 栄養 :



2. 豊富な鉄と
ビタミンCで
貧血防止に!



3. ホウレンソウ + タンパク質
↓
一緒に食べると
カルシウムの吸収力UP!

12月

春菊の韓国風サラダ

【材料】

春菊	150g
焼きのり	5g
いりごま	8g
ごま油	30ml
しょうゆ	40ml

βカロチン：がん予防

鉄・カルシウム：貧血予防



【作り方】

1. 春菊は洗って水にさらし、水けをきって3cmに切る。
茎の固い部分は斜めに薄きりにする
2. ごま油としょうゆをよく混ぜ合わせておく。
3. 1をボウルに入れ2と、いりごま、ひと口大にちぎった焼きのりを加え混ぜあわせる。

【レシピのポイント】

- 春菊を生で食べるのでビタミンも損なわず摂取できます。
- 焼きのりは食べる直前に混ぜると香りがいいです。

【素材の特性】

- 旬の春菊はみずみずしく、生食は苦みも少ない！
- 焼きのりを韓国のに、コチュジャンを加えておつまみ！



【活動に参加した学生の感想】

- お客様が「前回の料理作ったよ！」「毎回家で作ってる！」などうれしいお言葉で話しかけていただけた事がうれしかった。
- 出店している方々や来場された方々と交流ができて、よい経験になり、楽しかった。
- 地域の方々がマルシェで購入した野菜の調理方法を教えてくださり、勉強になるよい機会だった。
- 自分たちが考えたレシピを実際に提供する達成感を味わえた。
- 野菜を使ったレシピが思った以上に美味しくて、野菜を好きになった。
- マルシェに出店している方や来場されたお客様とお話しする中で、レシピを褒めていただいたり、逆に改善点を発見したりと、多くの視点からレシピを考えることができた。
- 野菜が新鮮で、学校を卒業してもマルシェなど、地域の交流の場に行ってみたいと考えるきっかけになった。
- マイクを使ってレシピ紹介をする時が一番緊張したが、温かく、積極的に声をかけてくださったので、安心して行動を起こすことができた。



モビリティゲート
吹上マルシェ
Instagram



名古屋文化短期大学
フードビジネスコース
Instagram

活動の様子を
配信中！
見に来てね。

