

富山の野菜がおいしい！
とやまテロワールベジ！
野菜寿司レシピ



Vegan Sushi Tokyoがレシピ開発

- ヴィーガンやベジタリアンにも楽しんでいただける野菜寿司をとやまテロワールベジなどの県産野菜を使って開発しました
- インバウンド用の味付けのため、人によっては濃く感じる場合があります、味付け分量は各自調整ください

温泉もろこしの『炙りとうもろこし』



月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
使用 時期	レトルト			生		レトルト						

○特徴:ミネラル豊富な庄川清流
温泉をかけて育つ
○主な産地:砺波市庄川町

☆材料(10貫分)

- ・とうもろこし …0.5本
- ・醤油 …2.5～5g
- ・バンド海苔 …10枚

☆作り方

- ①芯にフォークか金串を刺して串刺しにする
- ②ガスコンロやバーナーを用意する
- ③火で炙り、醤油を塗り、また炙る、を繰り返す
- ④表面に焦げめがついた頃が頃合い
- ⑤1貫分の長さになるよう、3～4等分に切り分ける
- ⑥1貫分の幅になるよう、桂むきする。1切れで3～4貫分取れる
- ⑦握り、バンド海苔で止める



新川だいこんの『だいこんの昆布締め』



月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
使用 時期												

○特徴:ひげ根の少ない美人だ
いこん

○主な産地:魚津市

☆材料(10貫分)

- ・薄切りだいこん ……30枚
- ・真昆布 ……だいこんスライスが並べられる枚数
- ・酒 ……約80g
- ・塩 ……2つまみ

☆作り方

- ①酒を染み込ませたペーパーを昆布に乗せ、昆布に薄く酒を伸ばし、柔らかくする
- ②だいこんをおよそ直径7cm、厚さ1mmに切る。スライサーでも可
※だいこんが辛い場合は、水にさらし辛みをに抜いてから昆布締めにする
- ③酒を染み込ませた昆布にだいこんを並べ薄く塩を当てる
- ④だいこんを並べた昆布の上にさらに昆布をもう1枚被せ、ラップにくるむ
- ⑤上から重りを置いて、冷蔵庫で一晩寝かせる
- ⑥翌日以降、だいこんを取り出し千切りにする。1貫2~3枚の分量をまとめ、握り、醤油を薄く塗る



黒部丸いもの『丸いもの蒲焼』



月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
使用 時期	貯蔵								貯蔵			

○特徴:黒部川扇状地の土壌と
水で育ったねばり

○主な産地:黒部市

☆材料(10貫分)

・丸いも	…30枚	・トッピング	わさび
・水	…5～10g		山椒
・海苔	…半海苔の半分		味噌
・油	…大さじ2		一味唐辛子

☆作り方

- ①丸いものの皮を剥き、すりおろす
- ②すりおろした丸いものに、水を少しずつまぜ、塩を混ぜる
- ③半海苔を縦半分に切る
- ④すりおろした丸いものを、海苔の上に均等に伸ばす
- ⑤フライパンに油を引き、先に海苔を上には焼く
- ⑥返して水を少し入れ、蒸し焼きにする
- ⑦焼き色がついたら、最後に醤油を
回し入れ全体に馴染ませ、焦がし
醤油の味をつける
- ⑧フライパンから取り出し、3等分な
ど、1貫分の長さに切る
- ⑨握り、仕上げにトッピングを乗せて
完成



新川きゅうりの『塩漬けきゅうりの蛇腹握り』



月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
使用 時期												

○特徴:黒部川の扇状地と有機
質肥料で育つ

○主な産地:入善町、朝日町

☆材料(10貫分)

- ・きゅうり …1～2本
- ・水 …500g
- ・塩 …10g
- ・味噌 …トッピング用

☆作り方

- ①水に塩を混ぜ、塩水を作る
- ②きゅうりを蛇腹に切り、塩水につける
- ③縦半分に切る
- ④1貫分の長さになるように切る。だいたい3～5貫分取れる
- ⑤ペーパーで水分をしっかりと取り、握る
- ⑥味噌をトッピングする



名水神かぶらの『かぶの照り焼き』



月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
使用 時期		露地					露地	ハウス				

○特徴:肌質は白く、肉質が
ジューシーで葉までおいしい
○主な産地:富山市神明地区

☆材料(10貫分)

- ・かぶ ……3個
- ・油 ……適量
- ・水 ……30g
- ・醤油 ……30g
- ・みりん ……30g
- ・白髪ねぎ ……トッピング用

☆作り方

- ① かぶを縦か横に、8mm程度にスライスし、鹿の子にする
- ② フライパンに油を引き、おもて面を下にして焼き色をつける
- ③ かぶの裏表を返し、みりん、水、醤油を入れて蓋をし、蒸し焼きにする
- ④ 水分がなくなってきた、醤油が少し焦げ、香りがついたら完了
- ⑤ バットにペーパーを敷き、かぶを
移して余計な水分を取り、握る
- ⑥ 白髪ねぎを天に添える



さといもの『さといもの唐揚げ』



月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
使用 時期												

○特徴:水田で栽培され、ねばりが強い

○主な産地:南砺市、上市町

☆材料(10貫分)

- ・さといも …2個
- ・水 …900g
- ・濃口醤油 …90g
- ・みりん …90g
- ・片栗粉 …10g
- ・揚げ油 …200g
(さといもが薄く浸かる量)
- ・小口ねぎ …トッピング用

☆作り方

- ①さといもの皮を剥き、縦半分に切る
- ②さといも、水、醤油、みりんを鍋にいれ、火をつける
- ③串がすっと入るくらいの柔らかさになるまで火を通す
- ④冷蔵庫に一晩おき、味を染み込ませる
- ⑤塩分濃度がどの部分も同じになるように、表面の色の濃い面を少し削り、3mmにスライスする
- ⑥ペーパーで水分を取る
- ⑦はけで片栗粉を軽くまぶし、170度の油で唐揚げか揚げ焼きにする
- ⑧表面に焦げ目が付くくらい揚げられたら、油を切り、温かいうちに握る
- ⑨握る時に左手でさといもを握りやすい形に成形する
- ⑩天に小口ねぎをトッピングする



ほうれんそうの『ごま香るほうれんそう』



月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
使用 時期												

○特徴:鮮度がよい。冬季は寒
締めし、糖度が高い
○主な産地:高岡市、富山市

☆材料(10貫分)

- ・ほうれんそう ……0.5束
- ・ほうれんそうの茎 ……30g
- ・いりごま ……5g
- ・塩 ……1.5～2.0g

☆作り方

- ①ほうれんそうを茎と葉に分けて切る
- ②それぞれ茹でる
- ③茎を微塵切りにする
- ④すり鉢でごまを擦る
- ⑤④に茎と塩を入れ、一緒に擦る
- ⑥葉の部分は1枚ずつ取り、1貫ごとに分けておく
1貫分=大きい葉1枚+小さい葉1枚
- ⑦葉の部を握る
- ⑧醤油を塗り、天に茎を擦ったものをトッピングする



雪たまねぎの『たまねぎの煮付け』



月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
使用 時期												

○特徴:となみ平野の雪下で育ち、肉厚

○主な産地:砺波市、南砺市

☆材料(10貫分)

- ・たまねぎ …1個
- ・水 …450g
- ・みりん …90g
- ・濃口醤油 …22.5g
- ・大葉 …トッピング用

☆作り方

- ①たまねぎの芯に隠し包丁を入れる
- ②鍋に、水、みりん、濃口醤油を入れる
- ③冷たいうちからたまねぎを入れ、沸かす
- ④沸いてから30分煮る
- ⑤冷ましてから加熱し、20分煮てから一晩冷ます
- ⑥半分に切り、1枚ずつ剥がして、使う部分を1貫ごとにつくる
中心部分:そのまま1枚で使えるサイズ
のものを取り出す
外側部分:縦横を1貫にちょうどよい
大きさに切る
- ⑦握る
- ⑧刻んだ大葉を天に乗せる



にんじんの『蒸しにんじんと味噌マヨ』



月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
使用 時期												

○特徴:水田で栽培し、鮮度が
よいものは香りが強い
○主な産地:南砺市、富山市

☆材料(10貫分)

- ・にんじん …1本
- ・味噌 …30g
- ・豆乳マヨネーズ …20g

☆作り方

- ①にんじんを丸ごと蒸す
- ②1貫の大きさになるように、輪切りにする
- ③握りやすいよう、平らなもので上から軽く潰す
- ④フライパンに軽く油を引き、表面だけ焼き色をつける
- ⑤握る時に、にんじんの真ん中を
親指で窪ませる
- ⑥丸めたしゃりに味噌マヨをつけ、
握る



カリフラワーの『スパイシーカリフラワー』



月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
使用 時期												

○特徴:白くて甘みがあり、食
感がよい

○主な産地:入善町

☆材料(10貫分)

・カリフラワー	…1/4本	(A)パプリカパウダー	…10g
・油	…50g	オレガノ	…2g
・レモン	…1/2個	クレイジーソルト	…7g
・スパイスミックス(A)		ごま	…1g

☆作り方

- ①茎や葉を取り除き、縦5mm～1cmの幅にスライスする。
砕けてもOK
- ②芯の部分も、2cmの大きさに角切りする
- ③フライパンを温め、油を敷き、カリフラワーを並べる
※焼くときは片面のみ。両面焼くと、カリフラワーの味が薄くなるため
- ④焼き目がついたら水を少し入れ蒸し焼きにして火を通す
- ⑤スパイスを混ぜ合わせ、スパイスミックスを作る
- ⑥④をボウルに移し、スパイスミックスを入れて全体に馴染ませる
- ⑦軍艦を握り、中にカリフラワーを入れてからレモンを搾る

