



この美味さ、野菜革命ここに始まる。



イメージキャラクター  
はくちゃん みゅうまる

発行元：中川区ブランド野菜製品開発研究会  
協力先：愛知県立中川青和高等学校・学校法人糸菊学園名古屋調理師専門学校  
後援：名古屋市緑政土木局農政部都市農業課  
農業委員会事務局中川農政課  
名古屋市教育委員会  
住宅都市局まちづくり企画部名港開発振興課  
公益財団法人名古屋まちづくり公社  
名古屋商工会議所 中小企業部 経営相談・人材支援グループ  
愛知中小企業家同友会中川地区  
編集：株式会社enlink 2026年4月1日 初版発行

※文中研究会は中川区ブランド野菜製品開発研究会の略です。

表紙のデザインは愛知県立中川青和高等学校3年の生徒さんによるデザイン  
野菜のレシピは名古屋調理師専門学校の学生さんのアイデア提案

# 伝統を引き継ぐ 野崎白菜



明治時代、日本初の結球白菜の栽培に成功した、野崎徳四郎

野崎白菜は、名古屋市中川区発祥の日本初の結球白菜で、現在は「野崎白菜二号」と「野崎123」が中川区のブランド野菜として認定されています。また「野崎白菜二号」は「あいちの伝統野菜」でもあります。



**【野崎白菜(写真:123(ひふみ)の特徴)**  
大正時代、日本において初めて広く普及した「野崎白菜二号」の血を引いた品種で、葉は肉厚で水分が多く、やわらかくて甘みもあるとても美味しい白菜です。

**【野崎のブロッコリー(写真:はつみらい)】**  
ブロッコリーは栄養豊富で人気のある野菜で、消費量の増加により2026年から国の「指定野菜」に認定されました。



**【お問い合わせ】**  
白菜・甘藍・花椰菜・ブロッコリー専門育成元  
株式会社 野崎採種場  
〒454-0943 名古屋市中川区大当郎一丁目1003番地 TEL:052-301-8507



# 幻のトマト miuトマト

miuトマトは名古屋市中川区の飯田農園で生まれた有機JAS認証の高糖度ミニトマトです。化学肥料や化学農薬を一切使わず、海の恵みであるカツオや昆布を肥料に用いて栽培されており、甘みだけでなく深いうま味を感じられるのが特徴です。糖度は8.5以上を保証して出荷されるため、一般的なミニトマト(糖度4~5度)よりも濃厚で、さくらんぼのような甘さを楽しめます。

学校からの社会見学や企業の福利厚生などに是非！名古屋商工会議所主催のイベントでも活用していただきました。



自販機で販売中！

トマト狩り&農作業体験も出来ます。  
(時期によりお休み期間あり)

**【ネーミングへの思い】**  
「miuトマト」のmiuはu(小さな)意味に加え、umi(海)の栄養素の意味を込めました。

**【お問い合わせ】**  
名古屋市初&唯一のミニトマト有機JAS認証農園  
飯田農園  
〒454-0947 名古屋市中川区助光3丁目404  
TEL:090-1787-9809

@MIU'OMATO



## 中川青和レポート



ブロッコリーは野菜の王様と呼ばれるほど栄養が豊富です。ビタミンCがレモンより多く含まれることもあり、風邪の予防や美肌に効果的です。食物繊維も多く含まれ、腸内環境も整えることができます。

食べ方も様々で、加熱しても生でもおいしく食べられます。

## 野崎白菜・miutマト・ブロッコリーを使ったレシピ集



### 01 白菜のペペロンチーノ

<2人分>

・白菜の芯	100g	・糸唐辛子	少々
・オリーブ油	少々	・黒胡椒	少々
・にんにく	1片		
・鷹の爪	少々		
・塩	少々		



シンプルに味わう白菜パスタ



#### <作り方>

1. 白菜の白い芯の部分を麺のように細長く切る。
2. にんにくの薄切りをオリーブ油で揚げてにんにくチップをつくり、水でふやかした鷹の爪と一緒にみじん切りして、にんにくを揚げた油で軽く炒める。
3. 2に白菜、塩を少々加えてしんなりするまで炒める。
4. 皿に盛りつけて糸唐辛子と黒胡椒をふりかける。

### 02 白菜カップケーキ

食感がアクセント!白菜スイーツ

<9個分>

・野崎白菜	300g	(生地)	
・バター	20g	・薄力粉	155g
・塩	4つまみ	・ベーキングパウダー	4g
		・バター	60g
		・グラニュー糖	110g
(トッピング)		・塩	1.5g
・クリームチーズ	100g	・全卵	65g
・蜂蜜	60g	・牛乳	65ml



#### <作り方>

1. 白菜を1cm程の角切りにし、塩を加えてバターを敷いたフライパンで水分を飛ばすように強火で炒める。
2. 生地をつくる。(材料は全て室温にもどす。) 柔らかくしたバターにグラニュー糖、塩を加えてすり混ぜ全卵、牛乳の順に少しずつ加えて混ぜ合わせる。ふるった薄力粉とベーキングパウダーを加えて、泡立て器でしっかりと練り合わせる。
3. 1の白菜を生地に混ぜ合わせてマフィンカップに入れる。
4. 生地の上にクリームチーズをのせ、蜂蜜をかけて200℃のオーブンで約25分焼成する。

### 03 白菜スコップコロッケ



たっぷり野菜を味わう!

<4人分>

・野崎白菜	1/2個	(調味料)	
・じゃがいも	2個	・バター	10g
・ひき肉	200g	・ケチャップ	大さじ2
・miutマト	8粒	・ウスターソース	大さじ2
・パン粉	80g	・砂糖	小さじ2
・ピザ用チーズ	30g	・塩、胡椒	少々
・溶かしバター	10g		
・塩、胡椒	少々		



#### <作り方>

1. ひき肉をフライパンで炒め、調味料を加えて絡める。
2. じゃがいもを茹でてマッシュポテトにし、塩、胡椒で調味して1と合わせる。
3. 白菜を2cm~4cmのざく切りにして沸騰した湯で茹でて水気をしっかりと拭きとる。
4. グラタン皿に2を敷いてから3の白菜を敷く。上にパン粉、溶かしバターの順に振りかけ、チーズを散らしトマトをのせる。
5. 200℃のオーブンで香ばしい焼き色が付くまで焼く。

## 04 焼き白菜の和風キーマカレー

<4人分>

(焼き白菜)  
 ・野崎白菜 1/8カット  
 ・干しいたけ 4個  
 ・京揚げ 1枚  
 ・ごま油 大さじ1  
 ・砂糖、薄口醤油 各大さじ1  
 ・塩 少々



焼き白菜の旨味とカレーのコラボ



(キーマカレー)

・生姜、にんにく 各1片  
 ・サラダ油 大さじ1  
 ・玉葱 1個  
 ・合挽き肉(粗挽き) 200g  
 ・日本酒 大さじ2  
 ・カレー粉 大さじ2  
 ・ナツメグパウダー 小さじ1/2  
 ・チリパウダー 小さじ1/2  
 ・塩 ひとつまみ  
 ・トマトペースト 大さじ1  
 ・ケチャップ 大さじ2  
 ・ご飯 適量



<作り方>

(焼き白菜)

1. 干しいたけを水で戻し、半分に切ってから5mm幅にカットする。(戻し汁は残す。)
2. 京揚げは細切り、白菜は芯の部分を細切り、葉の部分をざく切りにする。
3. フライパンにごま油を敷いて、白菜の芯、京揚げの順に炒め、焼き色がついたら白菜の葉、しいたけを加えてしんなりとするまで炒める。  
干しいたけの戻し汁150mlと砂糖、薄口醤油を加えて水分が半分くらいになるまで煮詰め、塩で味を調える。

(キーマカレー)

1. 生姜とにんにくはみじん切り、玉葱は半分に切って薄くスライスする。
2. フライパンにサラダ油を敷き、生姜とにんにくを加えて弱火でじっくりと火を通し、香りがでてきたら玉葱を加えて中火で5分程炒める。
3. 2に合挽き肉を加えて火が通ったら日本酒、カレー粉、ナツメグパウダー、チリパウダーを加えて全体がなじむように炒める。
4. トマトペースト、ケチャップを加えて全体を混ぜ合わせる。
5. ご飯を皿に盛り、焼き白菜、キーマカレーの順に盛りつける。  
お好みでクローブパウダー、カルダモンパウダー、パクチーを加える。

## 05 白菜のもずく酢

<4人分>

・野崎白菜 約150g (調味料)  
 ・塩 少々  
 ・もずく 100g  
 ・ゆずの皮 適量  
 ・出汁 大さじ3  
 ・酢 大さじ1  
 ・醤油 大さじ1  
 ・みりん 大さじ1

つるんとさっぱりヘルシー



<作り方>

1. 白菜は4cmの細切りにする。(芯の部分は薄切りにしてから細切りにする。)塩を少々加えてよく揉み水気を絞る。
2. もずくは水気を拭き取り、ゆずの皮は刻む。
3. 調味料を合わせて、もずくを漬ける。
4. 3に白菜とゆずの皮を混ぜ合わせる。



## 06 miutマトのレインボーパフェ風

<2人分>

(2色のクリーム)  
 ・プレーンヨーグルト 50g  
 ・クリームチーズ 50g  
 (白クリーム)  
 ・生クリーム 100g  
 ・グラニュー糖 5g  
 ・塩、胡椒 適量  
 (緑クリーム)  
 ・バジル 10枚  
 ・塩、胡椒 適量  
 (トマトサラダ)  
 ・miutマト 20個  
 ・黒オリーブ 10個  
 ・赤玉ねぎ 1/4個  
 ・きゅうり 1/2本  
 ・ツナ缶 1缶

ひと手間かける美味しいおしゃれ料理



<作り方>

(2色のクリーム)

1. プレーンヨーグルトとクリームチーズを混ぜ合わせ、半分に分ける。
2. (白クリーム) 生クリームにグラニュー糖を加えて7分立てにし、1に混ぜ合わせ塩、胡椒で味を調える。  
(緑クリーム) 細かく刻んだバジルを1と合わせて塩、胡椒で味を調える。

(トマトサラダ)

1. 黒オリーブ、赤玉ねぎはみじん切り、きゅうりは種の部分を除き2mm程の角切りにする。miutマトは種の部分を除き5mm程の角切りにする。
2. 油を切ってほぐしたツナ缶と1をざっくり混ぜる。
3. 器にクルトン→白クリーム→緑クリーム→トマトサラダの順に盛り、バジルを添える。

## 07 miuトマトゼリー

<4人分>

・miuトマト	250g
・グラニュー糖	30g
・レモン汁	6g
・水	60g
・板ゼラチン	6g



トマトのうまみたっぷり!ふわとまゼリー



### <作り方>

1. 板ゼラチンを氷水に浸けてもどす。
2. トマトはヘタを取って皮を湯むきし、水気をふき取ってからミキサーにかける。
3. 鍋にグラニュー糖、レモン汁、水を入れて加熱し、グラニュー糖が溶けたら2のトマトを加えて温め、水気を切った板ゼラチンを加えて溶かす。
4. ゼラチンが溶けたら、約1/4量をボールに取り分けておき、残りは氷水で粗熱をとリグラスに注いで冷蔵庫で冷やし固める。
5. 1/4量のゼリー液を氷水で冷やししながらホイップして、ふわふわの泡をつくる。
6. 固まったゼリーの上に5の泡を流して冷蔵庫で冷やし固め、2層のゼリーに仕上げる。

## 08 miuトマトのみそ漬

<4人分>

・miuトマト	約100g
・柚子の皮	5g
・昆布	2g

(立て塩)	(調味料)		
・水	100ml	・白味噌	100g
・塩	3g	・味醂	大さじ1
・柚子果汁	小さじ1	・砂糖	小さじ1



ほんのり柚子香る箸やすめ



### <作り方>

1. トマトのヘタを取り、針で数か所穴をあける。
2. 水、塩、柚子果汁を混ぜ合わせた立て塩にトマトを10分漬けた後、水気をふき取る。
3. 柚子の皮と昆布は5mm幅の千切りにして、調味料と混ぜ合わせる。
4. トマト全体に3が絡むように、ジッパー袋に入れて漬ける。



## 09 ブロッコリーピクルスのタルタル サーモンのムニエル

<2人分>

(タルタルソース)	(サーモンのムニエル)		
・ブロッコリーピクルス	6房	・サーモン	2切れ
・ゆで卵	1個	・サラダ油	20ml
・マヨネーズ	大さじ3	・バター	20g
・粉チーズ	小さじ1	・薄力粉	適量
・スキムミルク	小さじ1	・塩	適量
・塩、胡椒	適量		

ブロッコリーが主役!! 変わりタルタル



### <作り方>

#### (タルタルソース)

1. ゆで卵、ブロッコリーピクルスを粗く刻む。(ピクルスはP.9参照)
2. ボウルに1と残りの材料を加えてよく混ぜ合わせ、塩、胡椒で味を調える。  
☆ゆでたブロッコリーを2房程刻んで加えると、色味や食感がgood!



#### (サーモンのムニエル)

1. サーモンの両面に塩を振り、薄力粉をまぶす。
2. フライパンにサラダ油、バターを入れて熱する。バターが泡が大きい状態から細かな泡になったタイミングでサーモンを入れて両面焼く。
3. ムニエルを皿に盛りつけ、タルタルソースをたっぷり添える。

## 10 ブロッコリーの唐揚げ

<4人分>

・ブロッコリー	1株
・薄力粉	1/2カップ
・ベーキングパウダー	小さじ1/4
・焼肉のたれ	大さじ3~4
・水	60ml
・サラダ油	適量



パパッと簡単!おいしい一品



### <作り方>

1. ブロッコリーは小房に分けて洗い、水気をとる。
2. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、水を加えて軽く混ぜたあと焼肉のたれを加えて混ぜ合わせる。
3. ブロッコリーが2/3位かぶる量のサラダ油をフライパンに注ぎ160℃に熱する。ブロッコリーの房部分に2をつけて揚げる。色が少しついてきたら、180℃に油の温度を上げて2度揚げする。

&lt;4人分&gt;

・ブロッコリー 3房  
 ・人参 20g  
 ・玉葱 30g  
 ・油揚げ 4枚  
 ・鶏ひき肉 150g  
 ・うずら卵(水煮) 4個  
 ・オリーブオイル 適量

(調味料A)

・片栗粉 大さじ1  
 ・卵 大さじ2  
 ・カレー粉 小さじ1  
 ・塩、胡椒 少々

(調味料B)

・水 400ml  
 ・コンソメ 大さじ1  
 ・塩、胡椒 少々  
 ・胡椒 少々

大満足の色どり巾着!



&lt;作り方&gt;

1. 人参と玉葱をみじん切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし人参、ブロッコリー、油揚げの順にそれぞれ茹でる。  
(ブロッコリーの房の部分は細かく刻む。茎は固いところを除いて輪切りにする。)  
油揚げは冷めたら切り込みを入れて袋状にする。
3. 鶏ひき肉、人参、刻んだブロッコリー、玉葱、調味料Aをよく混ぜ合わせ、うずら卵と共に油揚げに詰める。(卵が中心になるように配置する。)
4. 鍋にオリーブオイルを敷き、3の閉じ口の部分を焼いて焼き固める。  
その後、調味料Bとブロッコリー茎の輪切りを入れて煮込む。



あると便利な常備菜!

・ブロッコリー 1/2株  
 ・トマト 10個  
 ・野崎白菜 2枚  
 ・塩 少々

(ピクルス液)

・白ワインビネガー 100ml  
 ・水 200ml  
 ・砂糖 40g  
 ・赤唐辛子 1/2本  
 ・ローリエ 1枚  
 ・黒粒胡椒 10粒  
 ・塩 大匙1/2



&lt;作り方&gt;

1. トマトは皮を湯むきして、その後水気をふき取る。
2. ブロッコリーは小房に分けて、軸の太いものは十字に切り込みを入れる。  
鍋に少量の水、塩、ブロッコリーを入れて強火で2分加熱し、  
2~3分ほど蒸らす。ザルにあげて水気をとる。
3. 白菜は食べやすい大きさに切る。

(ピクルス液)

1. 鍋に材料を全て入れ、沸騰したら氷水で冷ます。
2. ジッパー袋にピクルス液と野菜を入れて、空気を抜くように袋を閉じ、冷蔵庫で一晩漬ける。



名古屋調理師専門学校では、地元の伝統野菜・miuトマト・ブロッコリーなどを活用したメニューの開発に挑戦して、創作意欲向上に取組み新メニューを開発しました。



レシピ試作



レシピ試作



レシピ試食会



中川青和高等学校

イラストスケッチ



名古屋調理師専門学校



レシピ試食会

## 中川青和コラボレシピ 名古屋調理師専門学校 学生コメント

- 炒めてもおいしい野崎白菜を普段使いとは一味違うメニューで楽しんでもらいたい。
- 地元の食の魅力を通じて形にしたいという、今回のコラボに惹かれて参加しました。
- 何度も試作を重ねて作りあげたレシピです。これをきっかけに、地元野菜の新しいおいしさや可能性をみなさんに知ってもらえたらうれしいです。
- このコラボがきっかけで、野崎白菜の存在や歴史を多くの方に知っていただき、様々なバリエーションのレシピで楽しんでもらいたいです。
- コラボを通じて、身近な場所でつくられている野菜の事を知るきっかけになり、地産地消という取り組みを今後もできるようにしていきたいと思いました。

名古屋調理師  
専門学校中川青和  
高等学校

幼稚園訪問

中川青和高校では地域貢献を目的に課題研究「エリアビジネスプロジェクト」の授業に取り組んでおります。  
地産地消用チラシデザイン、今回のレシピ本デザインや野崎白菜の認知度向上に紙芝居を制作して地域幼稚園を訪問してます。

# 簡単お手軽に作れる！白菜とミニトマトのレシピ紹介

# 食育&教育と連携した活動への取り組み

## 01 野崎白菜サラダ



<2人分>

・白菜	3枚(200g)	・ごま油	大さじ1
・青のり	大さじ1	・こしょう	少々
・塩	小さじ1/4	・鶏ガラスープの素	小さじ1/2
・酢	大さじ1	・白いりごま	大さじ1

**<作り方>**

1. 白菜は千切りにする。
2. ボウルに調味料を入れて混ぜ、白菜、青のりを加えて和える。

## 02 miutマトごはん



<4人分>

・米	1 1/2カップ	・粗びき黒こしょう	適量
・野菜パイオン	300ml	・オリーブオイル	適量
・ミニトマト	150g	・イタリアンパセリ	適量
・塩	小さじ1/3		

**<作り方>**

1. 白米はといで30分浸水し、ザルにあげ、鍋に白米、野菜パイオン、塩を入れ、全体を混ぜ表面を平らにする。
2. ヘタを取ったトマトをおき、蓋をして中火にかける(約5分)。沸騰直前に弱火にして7-8分炊き、火を止めて15分蒸らす。
3. オリーブオイルを回しかけ、こしょうをふり、トマトを崩しながら大きく混ぜ、パセリを飾る。

児童・生徒への伝統野菜への認知度向上のため、愛知県の伝統野菜の種類や特徴、特に野崎白菜について栄養教諭に啓発



教育委員会栄養教諭の勉強会



## 「野崎白菜」団子 おいしいよ

市内小中学校の給食で、中川区の伝統野菜「野崎白菜」を練り込んだ団子が提供されている。市教委によると、野崎白菜を学校給食の食材とするのは初めて。野崎白菜はシャキシャキとした歯応えと甘みが特徴で、県の伝統野菜に指定されている。明治時代に荒子村(現中川区)の野崎徳四郎が品種改良した、葉が球状になる日本初の結球白菜として知られる。給食での提供は、中川区の生産者らでつくる「中川区ブランド野菜製品開発研究会」が品種の「野崎123」にちなみ、12月3日を「ひふみの日」に定めたことがきっかけ。市教委もPRに役買おうと考えたという。1日は、東区や中区などの小学校で登場。東区の東桜小学校6年柳瀬陽太さん(11)は「野崎白菜は初めて知った。甘みも感じておいしかった」と笑顔だった。17日まで、計261校で提供される。(稲垣達成)


中川区の伝統野菜学校給食に



学校給食での提供が始まった野崎白菜を使った団子(東区の東桜小)

中日新聞 2025年12月2日 朝刊

## 03 塩昆布とツナの無限白菜



<2人分>

・白菜	300g	・塩昆布	15g
・ツナ油漬け	70g	・ごま油	大さじ1
		・鷹の爪輪切り	少々

**<作り方>**


1. 白菜は縦半分に切り、2cm幅に切る。
2. 耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、600wの電子レンジで2分加熱する。粗熱を取り、水気を切る。
3. ツナ油漬けと調味料を加えて和える。



愛知小学校で毎年、取組まれる野崎白菜の栽培と収穫

今年、新たに栽培に取組んだ中島小学校

## 04 miutマトのお味噌汁



<2人分>

・ミニトマト	10個	・出汁	500ml
・オクラ	5本	・味噌	大さじ2
・卵	1個	・酒粕	大さじ1/2

**<作り方>**

1. ミニトマトは半分に、オクラは5mm厚さに切り、卵は溶きほぐす。
2. 出汁をとりながらミニトマトを加えて軽く煮、溶き卵を穴あきオタマを通して流し入れ、オクラを加える。
3. 味噌と酒粕を溶きながら加える。

## 中川青和高校による、区民祭り・地産地消フェアでの「一・二・三の日」チラシ配布



中川区区民まつり

中川区地産地消フェア

# 研究会の取り組み紹介



大村知事 表敬訪問 (2024年)



広沢市長 表敬訪問 (2025年)



協力店へ感謝状贈呈



社員食堂・売店業界から農業分野へ進出



【杉野副市長さんの食レポ】

一・二・三の日に市庁舎勤労食堂にて提供された野崎白菜ラーメン&野崎白菜団子



パレット・ニュー農園部の皆さん



株式会社 農楽

運送会社が社員福祉活用へ挑戦

# 研究会が開発したオリジナル商品



ご当地肉まん



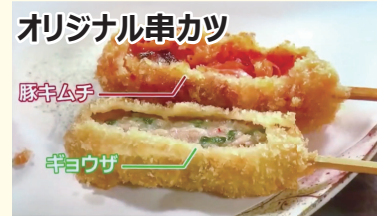
楽天 第1位

名古屋の素材、野崎白菜、名古屋コーチン、きぬあかり(小麦粉)等を使用した「ご当地肉まん」を製造販売しております。



吉田麺とコラボ

野崎白菜から抽出した野崎白菜スープをベースに香り立つ細打ちストレート麺(吉田麺)を合わせました。野崎白菜の「うま味」スープをご賞味ください。



テレビでも紹介された野崎白菜を使った串カツ。お取り寄せも可能です。



珍しい金色に透き通ったミニトマトジュースやミニトマトを醸造したトマト酢など加工品多数あります。



野崎白菜を使用したお団子です。食育にも繋がるパッケージ仕様になりました。



はくちゃんロール

白みそを入れた、まるやかな風味のロール生地を野崎白菜と柚子のジャムのバタークリームで巻き、白菜の外葉の雰囲気を感じられるシュー生地で包みました。



はくちゃんTシャツ



くまもんコラボファイル



はくちゃんコースター

【オリジナルグッズお問い合わせ先】  
株式会社 野崎探種場  
名古屋市市中川区大当郎1-1003  
TEL.052-301-8507

研究会会員募集  
ボランティア募集  
【お問い合わせ先】  
TEL 080-4156-6356 広報部：浦