



### シーザードレッシング

#### 材料

マヨネーズ……………大さじ2  
牛乳……………大さじ1、5  
粉チーズ(パルメザン)…大さじ1  
レモン汁……………小さじ1  
おろしにんにく…少々(お好みで)  
黒コショウ……………適量



#### 作り方

- ①ボウルに全部を入れ、混ぜ合わせる。
- ②黒コショウをふってできあがり!  
\*シーザーサラダは、レタスを主にしたサラダ。クルトンやポーチドエッグをトッピング!

### 自家製きゅうりのキューちゃん



#### 材料

きゅうり……………10本(700g)  
ショウガ……………40g  
赤トウガラシ……………2本  
(漬け汁)  
酢……………2分の1カップ  
醤油……………1カップ  
砂糖……………100g  
みりん……………大さじ2  
酒……………大さじ2

#### 作り方

- ①乱切りしたきゅうり・千切りしたショウガ・まるごとの赤トウガラシをボウルに入れる。
- ②漬け汁の材料を火にかけ、沸騰したら火を止め、きゅうりにかけ、漬け汁に浸す。
- ③冷めたら漬け汁だけ取り出し、再び鍋に入れて沸騰。同じように漬け汁をきゅうりにかけて冷ます。この作業を2~3回くり返すと味がなじむ。

(辛いのが苦手な方は、冷蔵庫に保存する前に唐辛子を取り除いてね。)  
♪ご飯のおとも、おつまみ、お弁当にもぴったり♪



### 15 温泉民宿 たかはし



昼はそば屋、夜は居酒屋にもなる民宿。伊達野菜の天ぷら定食。そば定食のサラダや小鉢も地元野菜。  
住/伊達市大滝区北湯沢温泉町39  
☎/0142-68-6665  
営/11:00~21:00(そば)・21:00~24:00(居酒屋)  
定/不定休

### 16 食事処 和楽来 わらく



ランチには、大滝産さのこや長芋などの小鉢1品か伊達野菜サラダを日替わりでご提供。(11:00~14:00まで提供)  
住/伊達市大滝区本町82-5  
☎/0142-68-8017  
営/11:00~15:00/17:00~21:00  
定/月曜日(祝日の場合は火曜日)



#### ◎伊達市街地へのアクセス

- 札幌市 道央自動車道(札幌南IC)→伊達IC ……1時間40分  
国道230号中山峠→国道276号→国道453号→伊達市…2時間30分  
千歳市 道央自動車道(千歳IC)→伊達IC ……1時間20分
- 札幌駅→伊達紋別駅…1時間30分  
千歳駅→伊達紋別駅…1時間10分

### 伊達ベジファーストプロジェクト

主催/伊達商工会議所  
監修/伊達野菜ブランドマネージャー、野菜ソムリエ上級Pro 萬谷 利久子  
協力/壮瞥町商工会 大滝支所  
後援/伊達市、伊達市農業協同組合、(株)伊達観光物産公社、NPO法人だて観光協会  
お問い合わせ先/伊達商工会議所  
伊達市網代町24 TEL.0142-23-2222 FAX.0142-23-7115  
E-mail info@date-cci.or.jp URL http://www.date-cci.or.jp



# 伊達野菜

MADE IN HOKKAIDO

平成29年7月1日~9月30日



### 伊達ベジファーストプロジェクト



「ベジファースト」とは、食事の際に野菜を先に食べること。食べる順番を変えるだけで、食後の血糖値の上昇が穏やかになります。

#### ◎食べる順番

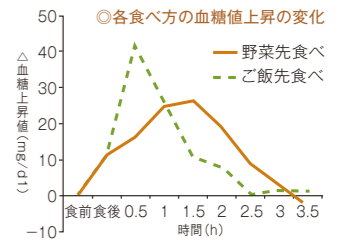
- 1 野菜・きのこ・海藻
- 2 魚・肉・卵・大豆
- 3 ご飯・パン・めん類

#### ◎ベジファーストはなぜいいの?

- ①食物繊維を最初に摂ることで血糖値の上昇を抑え、糖尿病を予防!
- ②野菜からよく噛んで食べると満腹感が得られ、食べすぎ防止に!
- ③インスリンによる脂肪のため込みを防ぎ、ダイエット!
- ④血糖値上昇を抑え、生活習慣病・心筋梗塞・脳梗塞予防!
- ⑤食物繊維がコレステロールの吸収を抑えて体外へ排出!
- ⑥野菜に多いカリウムは塩分を体外へ排出し、高血圧予防!
- ⑦野菜をよく噛むことで脳の活性化、認知症予防!

昨年度の市国保の健診結果から、糖尿病の検査項目(HbA1c)が基準値を超えている人は、なんと約7割!伊達市は糖尿病を引き起こすリスクを抱えている人が非常に多い状況となっています。

出典:日本未病システム学会雑誌Vol22より  
川崎美也子他研究グループ



市内ベジファースト参加店は、お客様の健康を願い、野菜アップ作戦を実施中です! 外食でも、体にやさしいお食事をどうぞ!

# 伊達ベジファースト 参加店MAP

実施飲食店  
16店舗参加

伊達市街地エリア



## 1 ダイニングカフェ あつみ



お客様の健康ファーストを目指すお店。セットには約15種類、150gのもぎたてサラダが付く。国道37号線沿い。

住/伊達市長和町403-11  
☎/0142-22-0456  
営/11:00~17:00  
定/月曜日、第2・第4日曜日

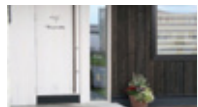
## 2 カフェダイニング Seasons



スプーンで食べられる話題のチョップドサラダをご提供。自家栽培の朝採り野菜も使用。たてやまの丘の上に在り、夜は星がキレイ!

住/伊達市館山町47-17  
☎/0142-82-4572  
営/11:00~15:00/17:00~22:00  
定/不定休

## 3 カフェ かちまめ



野菜本来の味を大事に調理、付け合わせの組み合わせにも工夫が。ランチプレートはサラダ付、夜は大皿サラダをシェア!

住/伊達市末永町133-3  
☎/0142-82-3716  
営/11:00~16:00/18:00~22:00 (Lo20:30)  
ランチタイム14:00 (月曜日はランチタイムのみ)  
定/火曜日・水曜日

## 4 ホテルロイヤル



野菜たっぷりのベジファーストプラン(2500円~(税別))ご会食、ご宴会、お弁当の3通りでご提供。

住/伊達市末永町33-3  
☎/0142-23-4888  
営/10:00~22:00  
定/なし

## 5 にほん料理 徳いち



当店自慢の人気の「レタスラーメン」は、レタスが山盛りトッピング!期間中月替わりのベジセットメニューも。

住/伊達市梅本町39-30  
☎/0142-23-8800  
営/11:30~14:20/17:30~Lo21:00  
定/月曜日

## 6 コーヒー屋 ぶどうの木



自家焙煎のコーヒーにベジスイーツはいかが?パスタやカレーなどすべてのメニューにサラダファースト。

住/伊達市鹿島町7-19  
☎/0142-23-5222  
営/平日10:00~18:00/土・祝10:00~17:00  
定/日曜日

## 7 レストラン ミラコスタ



伊達野菜コースの「ベジファーストプラン」は、話題のパワーサラダ付。(お1人様4500円~4名様より予約制)。1日に必要な350gの大盛サラダも。

住/伊達市錦町100-183  
☎/0142-25-8880  
営/18:00~  
定/不定休

## 8 VINO ビーノ



野菜たっぷりイタリアン。サラダは、契約農家や自家栽培の朝もぎ野菜を使用。高糖度トマトにこだわる。(サラダ700円)

住/伊達市錦町100-98  
☎/0142-25-8787  
営/18:00~23:00  
定/日曜日・不定休有

## 9 伊達成吉思汗 つづじん



6月半ばにオープンの新店。生ラム・塩ラム・骨付きフランクに併せ、伊達野菜をご一緒に!フレッシュな彩りサラダも。

住/伊達市網代町22-5 竹内ビル1階  
☎/0142-82-3229  
営/17:00~0:00  
定/不定休

## 10 和風食堂 みやび亭



ワンコイン(500円)ランチが人気のお店。期間中は、新鮮な伊達野菜のサラダバーをご用意しております。(有料)

住/伊達市山下町164-3 ステーションホテル山雅内  
☎/0142-25-5151  
営/11:30~14:00  
定/土・日曜日

## 11 バーゴンドラII



伊達野菜のフレッシュカクテルで夜までベジファースト。新鮮スティックサラダをポリポリしながらヘルシーな酔いを楽しんで!

住/伊達市錦町18  
☎/0142-23-3121  
営/19:00~1:00  
定/日曜日(予約可)

## 12 カフェレストラン AD



昭和57年創業の洋食屋さん。自家製ミグラスが評判。30種類のランチメニューはサラダ付。生ハム&魚介をのせた「アドサラダ」(550円税別)も人気

住/伊達市旭町23-2  
☎/0142-23-1731  
営/11:00~21:00 (Lo20:30)  
定/木曜日・第3水曜日15:00閉店

## 13 里の茶屋 風土



築130年の古民家で頂く手打ち蕎麦。自家栽培の野菜のかき揚げも。「ベジマードルサラダ」300円(税込み)

住/伊達市西関内町316-1  
☎/0142-25-4698  
営/11:00~14:30/17:00~Lo19:30  
定/木曜日(祝日の場合は昼のみ営業)

## 14 レストラン こだま



国道37号線沿い、フタさんの看板が目印。「まるごと野菜カレー」は、ゴロゴロ野菜を石焼きでご提供。

住/伊達市萩原町107-4  
☎/0142-23-4661  
営/10:00~18:00  
定/不定休