

薬都 富山でからだの中から美しく
Toyama's YAKUZEN *Dishes for Good Health in the City of Medicine, Toyama*



富山やくぜん

VOL.2

"Toyama Yakuzen®" Menu Guide



「富山やくぜん」を彩る体に優しい食材

健康に良いとされるさまざまな食材から4種をピックアップ！
それぞれの栄養・成分や味の特徴などについてご紹介します。「富山やくぜん」には、
これらの食材を生かした体に優しいメニューがめじろ押しです。

ヤマノイモ

Dioscorea japonica
(yamanoimo)

滋養たっぷり
元気の源

多糖類のデンプンが多く、よく噛むと甘味が出てきます。また、ヤマノイモの皮を除いた根茎は、山薬(さんやく)と称されます。

High in starch, a polysaccharide that becomes flavorful when chewed. The peeled root is called dioscorea rhizome.



栄養豊富で
体もすっきり

ウコン

Turmeric (ukon)

ウコンはショウガ科の多年草で、根茎を鬱金(うこん)と称します。栄養素としてはクルクミン(ポリフェノール)などの食物繊維やミネラルも豊富です。また、精油成分のターメロンやシネオールを含んでいます。

A perennial in the ginger family. Regarding nutrients, it is rich in curcumin (polyphenol), dietary fiber, and minerals. Contains essential oil components turmeron and cineole.



Healthy Ingredients Abound in "Toyama Yakuzen"

Here we introduce four specific health-promoting ingredients used in Toyama Yakuzen dishes! Each of these ingredients has its own unique nutritional value and flavor. We then present a selection of healthy dishes made from those ingredients.

田淵 英一（富山短期大学 教授、医学博士）、小松かつ子（富山大学 和漢医薬学総合研究所 教授、薬学博士）監修

The information here was compiled under the supervision of Prof. Eiichi Tabuchi (Toyama College) and Prof. Katsuko Komatsu (University of Toyama).



体に優しい
豊かな甘み

カンゾウ
Licorice
(*glycyrrhiza*) (kanzō)

カンゾウはマメ科の多年草で、根及び走出茎を甘草（かんそう）と称します。食品甘味料としても多用されます。栄養素としては甘味が強いトリテルペン配糖体のグリチルリチン酸を多く含んでいます。

A perennial in the legume family that uses the name kanzō for both root and runners. Widely used as a food sweetener. Nutritionally, it is high in glycyrrhizic acid, a triterpene glycoside that is a strong sweetener.



トウキ

Angelica acutiloba (tōki)

冷えに悩む
女性たちの味方

トウキはセリ科の多年草で、根を当帰（とうき）と称します。栄養素としては多糖類のデンプンの他に、精油、脂肪酸、ミネラルなどを含みます。

A perennial herb in the Apiaceae (parsley) family, the root of which has high nutritional value as a starch polysaccharide; it also contains essential oils, fatty acids and minerals.



Menu

和食 *Japanese Cuisine*

- 麦とろ御膳(呉山飛天) ¥2,200~ 06
Mugitoro Gozen (Grated yam over rice) (Gozan Hiten) from ¥2,200
- 一汁三菜葉膳(富山電気ビルレストラン) ¥1,800 07
Ichiju-Sansai Yakuzen (1 soup and 3 dishes) (Toyama Denki Bldg. restaurant)
- やくぜん四季コース(割烹 佐阿美) ¥3,300~ 07
Yakuzen Seasonal Course (Kappo Saami) from ¥3,300
- 白エビのすりみ揚げ(割烹 佐阿美) ¥1,100 07
Fried Japanese glass shrimp balls (Kappo Saami)

和洋食・洋食 *Western and Fusion Cuisine*

- 野菜たっぷりセイロ蒸し(cafe BLUE LEAVES) ¥1,320 08
Vegetables steamed in a bamboo steamer
- 新食感!生姜とゴマの卵サンドとチキンの野菜サンド(くるみの森) ¥850 08
Egg sandwich with ginger and sesame seeds and chicken-vegetable sandwich (Café Kurumi-no-Mori)

中華 *Chinese Cuisine*

- とやまポークと山薬の煮込み季節の野菜添え(中国料理 白楽天) ¥1,550 09
Toyama Pork simmered with Dioscorea japonica, served with seasonal vegetables
(Chinese restaurant Hakurakuten)
- 氷見産牛バラ肉味噌煮込み 広東風
(ANA クラウンプラザホテル富山 カフェ・イン・ザ・パーク) ¥2,610 09
Himi boned beef rib simmered in miso sauce (Cantonese style)
(ANA Crowne Plaza Hotel Toyama Café in the Park)

薬都富山の「富山やくぜん」を美味しく食べて、楽しく健康に気を使いましょう！

Enjoy good health with tasty "Toyama Yakuzen" cuisine from the City of Medicine, Toyama!

寿司 *Sushi*

やくぜんロール(すし健) ¥550 10
Yakuzen roll (Sushi Ken)

やくぜんロール(寿司栄 総曲輪店) ¥550 10
Yakuzen roll (Sushi-Ei Sogawa shop)

お持ち帰り用 *Take-Out*

お菓子な昆布め(新栄堂) ¥145 11
Kombu kanten (seaweed gelatin) (Shin'eido)

いちじくコアントロー(磯野屋菓子舗) ¥140 11
Cointreau fig jam cake (Isonoya Kashiho)

あるいたらくがん(柳澤屋) ¥1,200(5個入) 11
Aruita rakugan (rice-flour cookie) (Yanagisawayaya) (5 pieces)



「富山やくぜん」ホームページ "Toyama Yakuzen" Website

上記の料理以外にも「富山やくぜん」として全58品目(45事業者)が認定されています。(2019年10月現在)

In addition to the dishes presented here, there are a total of 58 items (from 45 producers) which have been designated "Toyama Yakuzen." (As of October 2019)

全58品目の詳細はこちら!
Find all 58 items here!



麦とろ御膳 ¥2,200～

Mugitoro Gozen (Grated yam over rice) from ¥2,200

呉山飛天

Gozan Hiten



古来から滋養強壮や美容に重宝されてきた、自然薯のとろろを麦飯にかけて“至福のご飯”が味わえます。サラダは自家栽培（水耕栽培）の無農薬野菜を使い、とれたての安全・安心な一品。富山県産コシヒカリや押し麦をはじめとする地元の旬の恵みと、ショウガや昆布など体に優しいおいしさをいろいろ楽しめします。また伝統の技が冴える格天井（ごうてんじょう）や神代杉のテーブルなど、店内の趣きあるたたずまいにもご注目ください。

Grated Japanese mountain yam, which has been known as a revitalizing, beauty-promoting ingredient since ancient times, poured over hot rice and barley is a “dish of supreme bliss.” The salad is made with pesticide-free vegetables homegrown with hydroponics. Local seasonal foods such as Toyama-grown Koshihikari rice and rolled barley are used, along with such health-sustainers as ginger and Kombu. The restaurant also has a charming atmosphere, featuring a traditional coffered ceiling and tables made of petrified Japanese cedar.



POINT!

店内からの眺望の良さも魅力

The view from the shop is also special!



富山市北代3-7 TEL: 076-411-9853
営業時間: 10:00-18:00 定休日: 水 席: 41

3-7 Kitadai, Toyama
Hours: 10:00 a.m. to 6:00 p.m. Closed: Wednesday Seating capacity: 41

要予約 一汁三菜薬膳 ￥1,800

富山電気ビルレストラン

Reservations
required

Ichiju-Sansai Yakuzen (1 soup and 3 dishes) (Toyama Denki Bldg. restaurant)

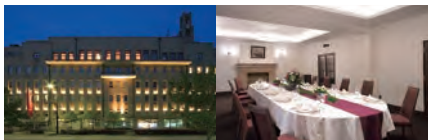


ヨモギ、白キクラゲ、ショウガ、ニンニク、ウコン、サンザシなど、健康に良いとされるさまざまな食材が栄養バランスを考えられた上で、おいしく和食伝統の一汁三菜に生かされています。なかでも富山湾の深海にすみ、幻の魚とも言われるゲンゲを紹興酒に漬け込んで揚げた一品は、香り豊かでコラーゲンたっぷり。美容のために、おいしくサポートします。

A tasty, traditional Japanese cuisine set with soup, one main dish, and two sides featuring a splendid nutritional balance that includes such health-promoting ingredients as Japanese mugwort, snow ear mushrooms, ginger, garlic, turmeric, and Japanese hawthorn. The special dish is the genge pickled in Shaoxing wine and fried. This deep sea dwelling "phantom fish" of Toyama Bay is high in collagen, which is great for the skin.

POINT!

深海魚・ゲンゲはコラーゲン豊富
Deep sea fish-genge-
are rich in collagen



富山市桜橋通り 3-1
TEL: 076-432-4111
営業時間: 11:30-14:30, 17:00-21:00
定休日: 年末年始 席: 24
※要予約 (前々日の正午まで)

3-1 Sakurabashi-dori, Toyama
Hours: 11:30 a.m. to 2:30 p.m., 5:00 p.m. to 9:00 p.m.
Closed: Year-end/New Year holiday Seating capacity: 24
*Reservations required (by noon 2 days in advance)

割烹 佐阿美

Kappo Saami

やくぜん四季コース ￥3,300~

Yakuzen Seasonal Course from ￥3,300

要予約

Reservations
required

富山の旬の食材を多彩に生かした春・夏・秋・冬の4つのコースがあります。いずれも季節の美味と体への優しさがいっぱい、満足感のあるコースです。春コース(写真)のメイン、白エビのすり身揚げは白えびを殻ごと使い、カルシウム豊富で、ヤマノイモを加えることでフワフワな食感をアップ。青シソの爽やかな香りが、シロエビならでは上品な甘みを引き立てます。

This seasonal course is made with fresh ingredients from Toyama, unique to each season, available year-round. In each season the meal is both wonderfully tasty and very healthy, giving satisfaction. The spring course (pictured here) features fried Japanese glass shrimp balls that use shell and all, which is rich in calcium. Dioscorea japonica adds light texture. The fresh flavor of shiso (perilla) brings out the delicate sweetness of the glass shrimp.

POINT!

白エビ
すり身揚げは
単品(¥1,100)注文OK
Fried glass shrimp balls can also
be ordered a la carte (¥1,100)



富山市一番町 3-8 TEL: 076-421-5177
営業時間: 11:30-14:00, 17:00-23:00
定休日: 日祝(予約があれば営業) 席: 38
※要予約

3-8 Ichibanmachi, Toyama
Hours: 11:30 a.m. to 2:00 p.m., 5:00 p.m. to 11:00 p.m.
Closed: Sundays and holidays (unless there are reservations)
Seating capacity: 38
*Reservations required



野菜たっぷりセイロ蒸し ¥1,320

cafe BLUE LEAVES

Vegetables steamed in a bamboo steamer



キュウリ、トマト、ナス、オクラ、水菜、エゴマ、紫玉ねぎ、ヤマノイモなど、新鮮な野菜30品目を日替わりで提供しています。野菜のうま味が生きたセイロ蒸しに、豆乳スープとおにぎりが付くのもうれしい。セイロ蒸しとリコピンたっぷりのチキントマト煮や、ヘルシーなグリーンカレーをセットにすると、1日にとりたい野菜量350gがおいしくとれます。

Features thirty types of fresh vegetables, changed on a daily basis include cucumber, tomato, eggplant, okra, mizuna (mustard green), perilla, purple onion, Dioscorea japonica, and more. When steamed in bamboo, the vegetables retain their flavor superbly. The vegetables are well complemented by a soy milk soup and rice balls. When eaten in a set with chicken cooked with tomato, which is rich in lycopene, or healthy green curry, you can easily consume 350 grams of delicious vegetables, a good daily target.

CHECK!

おにぎり&スープ
(エゴマ添え)付き
Comes with rice balls and soup
(garnished with Korean perilla)



富山市萩原 552-1 アクアマリンマンション 1F

TEL: 090-2830-1151

営業時間: 11:00-15:00

定休日: 日祝 席: 35

Aquamarine Mansion 1F, 552-1 Hagihara, Toyama

Hours: 11:00 a.m. to 3:00 p.m.

Closed: Sundays and holidays

Seating capacity: 35

くるみの森 新食感! 生姜とゴマの卵サンドとチキンの野菜サンド ¥850

Café Kurumi-no-Mori Egg sandwich with ginger and sesame seeds and chicken-vegetable sandwich

体への思いやりを大切に、旬の野菜をはじめ富山県産の食材をいろいろ取り入れ、自在に生かしたヘルシーなサンドイッチです。県産大豆をベースに手作りした自家製マヨネーズを使い、体を温めてくれるショウガ、多彩な栄養分を含むゴマを取り入れた卵サンドは食感も楽しい一品。ボリュームあるチキンサンドは野菜もたっぷりとれます。

Healthy, creative sandwiches made with seasonal vegetables and many other ingredients from Toyama Prefecture. The egg sandwich has great texture and flavor; it uses mayonnaise homemade from locally grown soybeans and includes ginger, which warms the body, and sesame seeds that have many nutritional properties. The chicken and vegetable sandwich make it a satisfying meal.

POINT!

大豆の
自家製マヨネーズ
Homemade
soybean mayonnaise



富山市山室 180-6

TEL: 076-464-3441

営業時間: 11:00-18:00

定休日: 水 席: 20

180-6 Yamamuro, Toyama

Hours: 11:00 a.m. to 6:00 p.m.

Closed: Wednesday

Seating capacity: 20



要予約

とやまポークと 山菜の煮込み季節の野菜添え ¥1,550

Reservations
required

Toyama Pork simmered with Dioscorea japonica, served with seasonal vegetables

中国料理 白楽天

Chinese restaurant Hakurakuten



富山県内各地の生産者が独自のこだわりを持って育てた高品質の「とやまポーク」を使用。疲労回復に良いとされる豚肉と、滋養強壮につながるヤマノイモ、さらに食物繊維が多いナツメを、醤油味でじっくり軟らかく煮込んであります。季節の彩りに取り入れた県産小松菜は、鮮やかな緑が美しく栄養も豊富です。

This dish is made with high-quality Toyama Pork raised with care by producers around the prefecture. Pork is known for aiding in recovery from fatigue. It is simmered slowly in soy sauce until tender with revitalizing Dioscorea japonica and red dates, which are high in dietary fiber. Komatsuna (Japanese mustard spinach) adds a bright visual and nutritional accent.

POINT!

ヤマノイモとナツメたっぷり
Plenty of dioscorea japonica and red dates



富山市桜木町 10-10 富山第一ホテル B1F

TEL : 076-442-4008

営業時間 : 11:30-14:00, 17:00-21:00

定休日 : 不定休 席 : 76

Toyama Dai-ichi Hotel B1F, 10-10 Sakuragicho,

Toyama

Hours: 11:30 a.m. to 2:00 p.m., 5:00 p.m. to 9:00 p.m.

Closed: varies

Seating capacity: 76

ANAクラウンプラザホテル富山 カフェ・イン・ザ・パーク

(ANA Crowne Plaza Hotel Toyama Café in the Park) Himi boned beef rib simmered in miso sauce (Cantonese style)

氷見産牛バラ肉

味噌煮込み広東風 ¥2,610

要予約

Reservations
required

今やブリなど海の幸と並ぶ氷見市の特産物として知られる氷見産牛。その品質の良いバラ肉を、ハッカク、月桂樹、ミカンの皮、桂皮、甘草、四川山椒、ニンニクなど約10種類の体に優しい食材とともに、2時間煮込んで軟らかく食べやすく仕上げてあります。この煮込みを含む中華菜膳ミニコース(¥3,640)もおすすです。

Himi Beef is known as speciality of Himi along with its seafood, such as buri (yellowtail). This high-quality boned rib is simmered for two hours until tender in about 10 natural seasonings that include star anise, bay laurel, orange peel, cinnamon, licorice, Sichuan pepper, and garlic. We recommend the Chinese Yakuzen Mini Course (¥3,640) which includes this dish.



体に優しい
10種類の食材使用
10 types of healthy
ingredients

POINT!



富山市大手町 2-3

ANA クラウンプラザホテル富山 1F

TEL : 076-495-1112

営業時間 : 11:30-21:00

定休日: 無休 席: 116 ※要予約(2日前まで)

ANA Crowne Plaza Hotel Toyama 1F, 2-3

Otemachi, Toyama

Hours: 11:30 a.m. to 9:00 p.m.

Open all year round

Seating capacity: 116

*Reservations required (up to 2 days in advance)



やくぜんロール ¥550

DHAを豊富に含む光物の魚と、栄養価の高い野菜を、カテキンに富んだ抹茶入りの酢飯で巻いてあります。全ての食材にこだわった薬膳寿司です。

A sushi roll made with silver-skinned fish high in the omega-3 fat DHA and vegetables with high nutritional value, wrapped in vinegared rice that contains green tea, high in catechins. Every ingredient is carefully selected for its health value.

Yakuzen roll

すし健

Sushi Ken



ネタの新鮮さで定評のある人気店。やくぜんロールと一緒に、富山湾の旬の魚5種類以上と、アスタキサンチンが豊富なカニやサーモンなど厳選したネタ10個を味わえるヘルシーなセットメニュー「やくぜんロール・プラス丸ごと薬膳」(¥4,000)もおトク。

A popular restaurant known for its fresh ingredients. A great value is the healthy Yakuzen Roll Plus Marugoto Yakuzen Set (¥4,000), which features 10 select items, including five or more seasonal fish from Toyama Bay plus crab and salmon, which are high in the antioxidant astaxanthin.

富山市桜木町 8-15
TEL : 076-432-4493
営業時間 : 17:00-23:00
定休日 : 日祝 席 : 20
8-15 Sakuragicho, Toyama
Hours: 5:00 p.m. to 11:00 p.m.
Closed: Sundays and holidays
Seating capacity: 20

CHECK!

握り寿司との
セットメニューあり
Set menu with hand-shaped
sushi available



寿司栄 総曲輪店 Sushi-Ei Sogawa shop



地元ではお酒を提供しない店として知られる老舗。店内禁煙でカウンター席のみの落ち着いた雰囲気は、富山の旨い寿司をじっくり味わってもらいたいとの心遣いが感じられます。旬の魚の健康に良い成分など、ネタをめぐる職人との会話も楽しめるかも…。

A long-established sushi restaurant known locally for not serving alcohol. The relaxed, non-smoking interior has only counter seats. It is a place where you can experience attentive service and savor the exquisite taste of Toyama sushi. Enjoy chatting with the sushi chef about the healthy fish and ingredients he uses.

富山市総曲輪 2-8-22
TEL : 076-421-7035
営業時間 : 11:30-14:00、
17:00-21:00
定休日 : 水 席 : 12
2-8-22 Sogawa, Toyama
Hours: 11:30 a.m. to 2:00
p.m., 5:00 p.m. to 9:00 p.m.
Closed: Wednesday
Seating capacity: 12

POINT!

香りも栄養も
豊かな食材を生かす
Aromatic, highly
nutritional ingredients





お持ち帰り用 Take-Out



お菓子な昆布 ¥145

Kombu kanten (seaweed gelatin)



新栄堂

Shin'eido

富山市吉岡 410 TEL : 076-429-2525
410 Yoshioka, Toyama

県産赤米と海洋深層水で作ったヘルシーなようかんを昆布風寒天で挟んだ、まるで昆布ペのようなお菓子。

A healthy, sweet bean paste (yōkan) made with locally grown red rice and deep sea water, sandwiched by kombu kanten gelatin.

いちじくコアントロー ¥140

Cointreau fig jam cake



磯野屋菓子舗

Isonoya Kashiho

富山市八木山 56 TEL : 076-467-0316
56 Yakiyama, Toyama

健康にも良い地元特産のいちじくのジャムと、高級洋酒コアントローの香りのハーモニーを堪能できます。

A flat cake using healthy jam made from locally grown figs, accented with Cointreau, a triple sec liqueur.

あるいたらくがん ¥1,200 (5個入)

Aruta rakugan (rice-flour cookie) (5 pieces)



柳澤屋

Yanagisawayu

富山市八尾町杉田 235 TEL : 076-454-3355
235 Yatsuomachi Sugita, Toyama

県産薬草・当帰(トウキ)の香りをまとう落雁に、井波彫刻の技で富山らしい風景を彫った芸術的な逸品。

An artistic confection depicting traditional Toyama themes created by techniques from Inami wood carving. It has the light scent of a locally grown herb tōki.

「富山やくぜんの定義」 The Definition of "Toyama Yakuzen"

古くから健康面で効果があるとされる食材

Food ingredients known since ancient times to have health benefits
イチョウ、ウコン、甘草、生姜、大豆、など
Ginkgo biloba, turmeric, licorice, ginger, soybeans, etc.

食材や調理法の安心・安全

Safe ingredients and cooking methods
農業、化学調味料などの使用を極力控えた食材

Thoroughly minimized use of synthetic seasonings, ingredients that may contain agrochemicals, etc.



新鮮な富山の食材を使用し、栄養や安心・安全面に配慮しながら、古くから健康面で効果があるとされる食材も加えたもの。作る人が食べる人に、食材に関する情報を提供できること。

Dishes and foods made with fresh ingredients from Toyama that are nutritious and safe, with added ingredients known since ancient times to have health benefits. Those who produce the food are able to provide information about it to consumers.

新鮮な富山の食材

Fresh food ingredients from Toyama

富山米、いちじく、茗荷、かぶ、らっきょう、シロエビ、幻魚(げんげ)など

Toyama rice, figs, myoga ginger, turnips, pickled scallion, Japanese glass shrimp, genge (fish), etc.

食べる人への情報提供

Information provided for food consumers

食べる人と食や健康に関するコミュニケーションがとれる。

Food consumers are able to receive information about food and health.

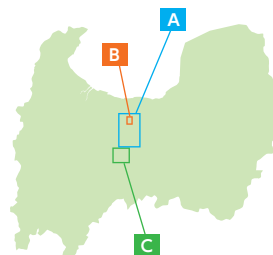


本誌掲載データは2019年10月時点のものです。価格は10%の税込金額です。発行後に、料金、営業時間、定休日、メニュー等の営業内容が変更になることや、臨時休業等で利用できない場合があります。また、各種データを含めた掲載内容の正確性には万全を期しておりますが、おでかけの際には電話等で事前に確認・予約されることをお勧めいたします。なお、本誌に掲載された内容による損害等は、本市では補償いたしかねますので、予めご了承くださいませよう願いたします。

The data in this brochure is valid as of October 2019. Prices include a 10% consumption tax. After publication, details regarding price, business hours, days closed, and menu items may change, or services may become unavailable due to temporary closure. We kindly recommend that you check in advance and call to make a reservation ahead of time. Please note that Toyama City is not responsible for any harm incurred from the contents published in this brochure.

「富山やくぜん」は、富山市の登録商標です。(登録番号第5526808号)

"Toyama Yakuzen" is a registered trademark brand name of Toyama City. (Registration No. 5526808)



富山やくぜん普及推進会議

Toyama Yakuzen Promotion Council

【事務局：富山市産業物産課 TEL 076-443-2071】

Secretariat: Toyama City Medicine & Local Products Division Tel: 076-443-2071

HP: www.yakuzen-toyama.com

2019年10月作成 Published: October 2019

