

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)

栄養たっぷり  
元気の源

Rich nutrition,  
source of energy



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。多糖類のデンプンが多く、よく噛むと甘味が出てきます。

Japanese mountain yam—known as sanyaku, a traditional herbal medicine. The peeled root is high in starch, a polysaccharide that becomes flavorful when chewed.



栄養豊富で  
体もすっきり

Rich nutrition,  
refreshing your body

## 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。ポリフェノールのクルクミンや精油成分のターメロン、シネオールを含んでいます。また、食物繊維も豊富です。

A perennial in the ginger family. Contains the polyphenol curcumin and the essential oil components turmerone and cineole. It is also rich in dietary fiber.



# 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 wide 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 所長、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  
Gentle for body,  
rich sweetness

カンゾウ  
Licorice  
(glycyrrhiza) (kanzo)

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。甘味の成分としてトリテルペン配糖体のグリチルリチン酸を含んでいます。

A perennial in the legume family that uses the name kanzo for both root and runners. Widely used as a food sweetener. Contains triterpene glycoside, a glycyrrhizic acid—the sweetening component.



提供：小松かつ子氏  
Photo courtesy of: Katsuko Komatsu, Ph.D.

トウキ

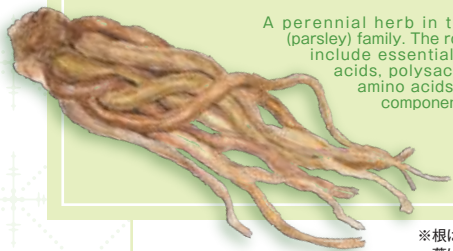
*Angelica acutiloba (toki)*

冷えに悩む  
女性たちの味方

Recommended for those who are  
sensitive to the cold

トウキはセリ科の多年草で、根を当帰（とうき）と称します。栄養素としては精油、多糖類、有機酸、アミノ酸などを含みます。

A perennial herb in the Apiaceae (parsley) family. The root's nutrients include essential oils, organic acids, polysaccharides, and amino acids as nutritional components.



※根は医薬品としてのみ使用可  
葉は食用として使用可



精油：植物から得られる芳香のある揮発性の油



# Menu

## 和食 *Japanese Cuisine*

- 一汁三菜葉膳(富山電気ビルレストラン) ¥1,800 ..... 06  
 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)
- 富山の春彩・秋彩・冬彩弁当(株式会社 宝来) 各¥1,500 ..... 07  
 Toyama Spring, Autumn, Winter Bento Boxes (Horai Co., Ltd.) ¥1,500 each



## 和洋食・洋食・中華

*Western/Fusion, Western and Chinese 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)
- 水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(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) ￥150 ..... 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) ￥1,300(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56品目(40事業者)が認定されています。(2021年3月末現在)

In addition to the dishes presented here, there are a total of 56 items (from 40 producers) which have been designated "Toyama Yakuzen." (As of March 2021)

全56品目の詳細はこちら!  
Find all 56 items here!



**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。なかでも注目したいのは、富山湾の深海にすみ、幻の魚とも言われるゲンゲの揚げ物。紹興酒にじっくり漬け込んで香り豊かに揚げ、衣はサクッと、身はふんわりとした食感を楽しめます。またゲンゲはコラーゲンたっぷり、美容面もおしくサポートします。

A tasty, traditional Japanese cuisine set with soup, main dish, and two sides featuring a splendid nutritional balance and such health-promoting ingredients as Japanese mugwort, snow ear mushrooms, ginger, garlic, turmeric, and sanzashi (Japanese hawthorn). The featured dish is deep-fried genge (eel pout), a deep-sea "phantom fish" found in Toyama Bay. The fish is pickled in Shaoxing wine and fried, becoming aromatic with crisp skin and soft meat. It is also rich in collagen, which is a beautifier 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

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.

Closed: Year-end/New Year holiday Seating capacity: 24

\*Reservations required (by noon 2 days in advance)

要予約

## やくぜん四季コース ¥3,300～

割烹 佐阿美

Reservations  
required

## Yakuzen Seasonal Course from ¥3,300

Kappo Saami



富山市一番町 3-8  
TEL: 090-8968-1266  
定休日: 不定休  
※新型コロナウイルス感染拡大  
防止のため、テイクアウトのみで  
の対応 ※要予約

3-8 Ichibannamachi, Toyama  
Closed: unscheduled  
Note: Only takeout orders reserved  
in advance are available in the effort  
to prevent the spread of coronavirus.  
Notes: Call and order in advance

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、シロエビならではの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)



株式会社 宝来  
Horai Co., Ltd.

## 富山の春彩・秋彩・冬彩弁当 各¥1,500

要予約

Toyama Spring, Autumn, Winter Bento Boxes ¥1,500 each

Reservations  
required

富山県産の食材や、お米も県産コシヒカリにこだわった宅配仕出し弁当、ケータリングなどで知られる宝来。春・秋・冬の3つの季節のお弁当です。9～11月限定の「富山の秋彩弁当」は、旬の里イモや梨、さらにエゴマ、クコの実などを取り入れた栄養バランスの良い一品です。富山名産・ます寿しや昆布おにぎりにぎも入って満足感たっぷりの弁当です。

Bento box for delivery by the catering specialist Horai. Made from local Toyama ingredients, including Toyama-grown premium Koshihikari rice. In spring, autumn, and winter, three different seasonal bento boxes are available. The Toyama Autumn Bento is only sold from September to November, and includes such seasonal favorites as taro potatoes and Asian pears, plus perilla and goji berries for excellent nutritional balance. The trout sushi, for which Toyama is known, with kombu-covered rice balls, create a fully satisfying boxed lunch experience.

POINT!

春彩弁当 (3～5月)  
冬彩弁当 (12～2月)  
Spring Bento (Mar.-May)  
Winter Bento (Dec.-Feb.)



春彩弁当  
Spring Bento



冬彩弁当  
Winter Bento

富山市向新庄町 6-9-15  
TEL 076-451-6858  
営業時間: 月～土 8:00-18:00、  
日祝 8:00-17:00  
定休日: 元旦 (12月29日から1月4日  
まで注文を受け付けていません。)  
※要予約 (5食以上) ※販売期間終了間近になる  
と富山産でなくなる場合もあります。  
※配達できない地域もあります。ご相談ください。

6-9-15 Mukaishinjomachi, Toyama  
Hours: 8:00 a.m. to 6:00 p.m. Mon. to Sat., 8:00  
a.m. to 5:00 p.m. Sun. and holidays  
Closed: New Year's Day (From Dec. 29 to Jan. 4,  
orders not taken.)  
Notes: Call and order in advance (for 5 meals or  
more). When nearing sold out, non-Toyama food  
materials may be used. Delivery may not be  
possible to some areas. Please inquire.



秋彩弁当  
Autumn Bento





## 野菜たっぷりセイロ蒸し ¥1,320

cafe BLUE LEAVES

## Vegetables steamed in a bamboo steamer

cafe BLUE LEAVES



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、スパイ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, including cucumber, tomato, eggplant, okra, mizuna (mustard green), perilla, purple onion, Dioscorea japonica, and more. The vegetables, steamed in bamboo, retain their flavor superbly, and are well complemented by a soy milk soup and rice balls. When eaten together with chicken cooked with tomato, which is rich in lycopene, or spicy 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: 25

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 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: 火 席: 20

180-6 Yamamuro, Toyama

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

Closed: Tuesday

Seating capacity: 20





要予約

氷見産牛バラ肉  
味噌煮込み広東風 ¥2,610

Reservations  
required

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

ANAクラウンプラザホテル富山 カフェ・イン・ザ・パーク



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。

Himi Beef is known as specialty 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.

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 : 110  
※要予約(3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 : 110  
\*Reservations required  
(up to 3 days in advance)



## 「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.



### 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.

### 食材や調理法の安心・安全

Safe ingredients and cooking methods  
農薬、うま味調味料などの使用を極力控えた食材

Thoroughly minimized use of flavor enhancers, 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.

### 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.



## やくぜんロール ¥550

### Yakuzen roll

寿司栄 総曲輪店

Sushi-Ei Sogawa shop



富山湾でとれた新鮮なサバ、アジ、イワシ、コハダなど光り物の青魚を中心に、健康に良いとされる成分に富んだゴマや青シソ、ネギ、カイワレ大根、ショウガなどを取り入れた体に優しい巻寿司。シャリにはカテキン豊富なお茶をまぶしてあり、爽やかな緑の見た目も食欲をそそります。ゴマや青シソの香りとともに、脂ののった青魚のうま味をたっぷり楽しめます。

Fresh seafood caught in Toyama Bay—saba and aji (types of mackerel), sardines, and kohada (gizzard shad)—all fish with a silver-blue sheen—are balanced by ingredients in the sushi rolls known to have health-promoting properties, such as sesame, green perilla (shiso), scallions, daikon sprouts, and ginger. Green tea is sprinkled into the sushi rice, adding catechin, a health-promoting flavanol. The refreshing green also stimulates the appetite. Aromatic sesame and shiso bring out the flavor of these fish that are high in good fats.

**POINT!**

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



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



## お持ち帰り用 Take-Out



### お菓子な昆布 ¥150

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  
ようかんを昆布風の寒天で挟んだ、  
まるで昆布メのようなお菓子。

A sweet bean paste (yokan) made  
with locally grown red rice and  
deep-sea water, sandwiched by  
kombu-like 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 ¥1,300 (5個入)

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



柳澤屋

Yanagisawayaya

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」 SNS

Toyama Yakuzen social media

富山やくぜんに関する情報や旬の食材、  
季節の話題などを投稿しています。

Posts offer information related to Toyama Yakuzen  
on seasonal ingredients, seasonal topics, and  
other items of interest.



Facebook



[www.facebook.com/toyamayakuzen](https://www.facebook.com/toyamayakuzen)



Instagram



[www.instagram.com/toyamayakuzen](https://www.instagram.com/toyamayakuzen)



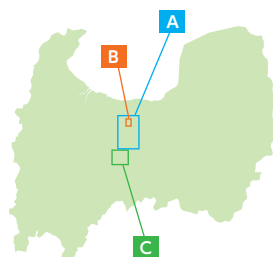


本誌掲載データは令和3年(2021年)3月時点のものです。価格は税込金額(10%又は8%)です。発行後に、料金、営業時間、定休日、メニュー等の営業内容が変更になることや、臨時休業等で利用できない場合があります。また、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、店内飲食を一時的に休止している場合もありますので、おでかけの際は電話等で事前にご確認されることをお勧めいたします。なお、本誌に掲載された内容による損害等は、本市では補償いたしかねますので、予めご了承くださいようお願いいたします。

The data in this brochure is valid as of March 2021. Prices include consumption tax (10% or 8%). After publication, details regarding price, business hours, days closed, and menu items may change, or services may become unavailable due to temporary closure. Also, to prevent the spread of coronavirus, indoor eating and drinking may be suspended temporarily, so 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 content 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](http://www.yakuzen-toyama.com)

2021年3月作成 Published: March 2021

