

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

Healthy Ingredients Abound in "Toyama Yakuzen"

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おしです。

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（医学博士）、小松かつ子（薬学博士、富山大学 和漢医薬学総合研究所）監修
The information here was compiled under the supervision of Eiichi Tabuchi, Ph.D. and Katsuko Komatsu, Ph.D. (Institute of Natural Medicine, University of Toyama).

ヤマノイモ

Dioscorea japonica
(yamanoimo)

滋養たっぷり
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.



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.

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.



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*

一汁三菜薬膳(富山電気ビルレストラン) ¥2,500	06
Ichiju-Sansai Yakuzen (1 soup and 3 dishes) (Toyama Denki Bldg. restaurant)	
富山の春彩・秋彩・冬彩弁当(株式会社 宝来) 各¥2,592	07
Toyama Spring, Autumn, Winter Bento Boxes (Horai Co., Ltd.) ¥2,592 each	
富山薬膳わっぱ飯(ごんべい舎) ¥2,300	08
Yakuzen roll (Sushi-Ei Sogawa shop)	
富山牛スジの薬膳煮込み(ごんべい舎) ¥650	08
Toyama Yakuzen Wappa-Meshi (Gonbeisha)	
福籠膳(本格手打ち蕎麦 福籠) ¥4,400	09
Fukuro-zen Set (Gonbeisha)	

和洋食・洋食 *Western/Fusion, Western Cuisine*

野菜たっぷりせいろ蒸し(cafe BLUE LEAVES) ¥1,600	10
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) ¥900	10
Egg sandwich with ginger and sesame seeds and chicken-vegetable sandwich (Café Kurumi-no-Mori)	

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!

お持ち帰り用 *Take-Out*

お菓子な昆布ㄇ(新栄堂) ¥200	11
Kombu kanten (seaweed gelatin) (Shin'eido)	
いちじくコアントロー(磯野屋菓子舗) ¥150	11
Cointreau fig jam cake (Isonoya Kashiho)	



「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53品目(35事業者)が認定されています。(2026年1月末現在)
In addition to the dishes presented here, there are a total of 53 items (from 35 producers) which have been designated "Toyama Yakuzen." (As of January 2026)

全53品目の詳細はこちら!
Find all 53 items here!



要予約 一汁三菜薬膳 ¥2,500

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で、美容面もおい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 (14:00L.O.)
定休日: 不定休 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. (last order 2:00 p.m.)
Closed: Irregularly Seating capacity: 24
*Reservations required (by noon 2 days in advance)

要予約 富山の春彩・秋彩・冬彩弁当 各¥2,592

株式会社 宝来

Reservations required Toyama Spring, Autumn, Winter Bento Boxes ¥2,592 each Horai Co., Ltd.



秋彩弁当
Autumn Bento

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.

富山薬膳わっぱ飯 ¥2,300
Toyama Yakuzen Wappa-Meshi

ごんべい舎
Gonbeisha

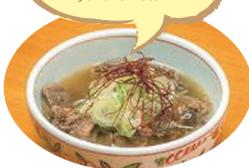


富山県産のコシヒカリを昆布出汁で炊き、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な甘海老、白海老、バイ貝などの魚介類(鯛やカニは季節によって異なる)、クコの実、松の実などを彩り豊かに盛り付け、蒸し上げたごんべい舎の名物料理です。化学調味料は使用せず、素材の旨味をじっくりと引き出した味わい。健康維持はもちろん、美容、疲労回復、心の安定にも良いとされています。

Wappa refers to the traditional Japanese bentwood craft bowl and meshi means rice or meal. Koshihikari rice from Toyama is simmered in delicate kelp broth and lavishly topped with sweet shrimp, Japanese glass shrimp, Japanese sea whelk, and other seafood (yellowtail and crab vary seasonally), accented with goji berries and pine nuts. The ingredients are steamed slowly to draw out their natural umami. No artificial flavor enhancers are used, so this signature Gonbeisha seafood dish is as wholesome as it is beautiful, crafted to nourish the body, restore vitality, and uplift the spirit.

CHECK!

富山牛スジの薬膳煮込み ¥650
Toyama beef tendon yakuzen stew



富山市牛島町 18-7 アーバンプレイス B1F
TEL : 076-445-5522
営業時間 : 11:30-14:00, 17:30-22:00
定休日 : 日 席 : 100
Urban Place B1F, 18-7 Ushijimacho, Toyama
Hours : 11:30 a.m. to 2:00 p.m., 5:30 p.m. to 10:00 p.m.
Closed : Sundays
Seating capacity : 100

要予約 福籠膳 ¥4,400
Reservations required Fukuro-zen Set

本格手打ち蕎麦 福籠
Authentic handmade buckwheat soba Fukuro



富山市八尾で栽培される蕎麦粉を使用した蕎麦にはルチンやビタミンB群、ミネラルが豊富に含まれています。蕎麦の他には白エビや地物野菜の天ぷら、2種類の手まり寿司など、素材にこだわった贅沢な料理が味わえます。蕎麦粉を使ったスイーツ付き。

Made from finely ground buckwheat grown in Yatsuo, Toyama. Buckwheat is a healthy grain that contains the flavonoid rutin, plus B vitamins and minerals. A sumptuous meal made from select ingredients, including tempura using Japanese glass shrimp and locally grown vegetables, two types of sushi rolls, and a sweet dessert.

CHECK!

富山市八尾で栽培された風味豊かな八尾そば Flavorful Yatsuo soba noodles, grown in Yatsuo, Toyama.



富山市山室 303-28
TEL : 076-422-7607
営業時間 : 11:30~14:30 (そばがなくなり次第終了)
定休日 : 月、火
席 : 25
※要予約(2日前まで)
303-28 Yamamuro, Toyama
Hours: 11:30 a.m. to 2:30 p.m. (May close early if soba runs out)
Closed: Monday, Tuesday
Seating capacity: 25
* Reservations required (at least two 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
イチヨウ、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.

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.

食べる人への情報提供

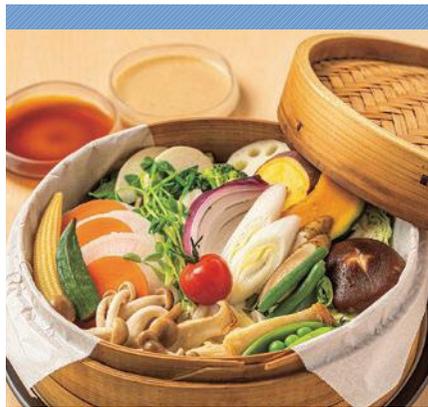
Information provided for food consumers

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.

野菜たっぷりせいろ蒸し ¥1,600

Vegetables steamed in a bamboo steamer

cafe BLUE LEAVES
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せいろ蒸しに、豆乳スープとおにぎりが付くのもうれしい。せいろ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, 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、不定休 席 : 25

Aquamarine Mansion 1F, 552-1 Hagihara, Toyama
Hours : 11:00 a.m. to 3:00 p.m.
Closed : Sundays, Holidays & Irregularly
Seating capacity : 25



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 ¥900

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



富山市旭町 3-6
TEL : 076-464-3441
営業時間 : 11:00-18:00
定休日 : 火 席 : 13
3-6 Asahimachi, Toyama
Hours : 11:00 a.m. to 6:00 p.m.
Closed : Tuesday
Seating capacity : 13



お菓子な昆布 ¥200
Kombu kanten (seaweed gelatin)

新栄堂
Shin'eido



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 rice and deep-sea water, sandwiched by kombu-like kanten gelatin.

富山市吉岡 410 TEL : 076-429-2525
営業時間 : 8:00~19:00 定休日 : 火(不定休)
410 Yoshioka, Toyama
Hours : 8:00a.m. to 7:00 p.m. Closed: Tuesdays (irregularly)

いちじくコアントロー ¥150 磯野屋菓子舗
Cointreau fig jam cake Isonoya Kashiho



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.

富山市八木山 56 TEL : 076-467-0316
営業時間 : 8:00~18:00 定休日 : 水
56 Yakiyama, Toyama
Hours : 8:00a.m. to 6:00 p.m. Closed: Wednesdays

「富山やくぜん」
SNS

Toyama Yakuzen social media



Facebook



Instagram



X



www.facebook.com/
toyamayakuzen



www.instagram.com/
toyamayakuzen



x.com/
Toyama_yakuzen

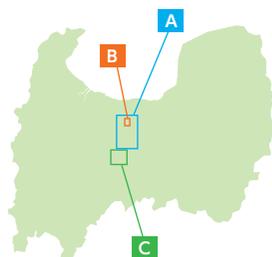
富山やくぜんに関する情報や旬の食材、季節の話題などを投稿しています。
Posts offer information related to Toyama Yakuzen on seasonal ingredients, seasonal topics, and other items of interest.



本誌掲載データは令和8年(2026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、店内飲食を一時的に休止している場合もありますので、おでかけの際に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 2026. 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. 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：富山市コンベンション・薬業物産課 TEL 076-443-2071】
 Secretariat: Toyama City Convention and Medicine & Local Products Division Tel: 076-443-2071
 HP: www.yakuzen-toyama.com

2026年3月作成 Published: March 2026



ホームページ