

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おしです。

## 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（医学博士、富山やくぜん普及推進会議 座長）、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. (Chairman, Toyama Yakuzen Promotion Association) and Katsuko Komatsu, Ph.D. (Institute of Natural Medicine, University of Toyama).

### 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.



### カンゾウ

*Licorice*  
(glycyrrhiza) (kanzo)

体に優しい  
豊かな甘み  
Gentle for body,  
rich sweetness

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.



### ウコン

*Turmeric (ukon)*

栄養豊富で  
体もすっきり  
Rich nutrition,  
refreshing your body

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) ￥1,800	06
Ichiju-Sansai Yakuzen (1 soup and 3 dishes) (Toyama Denki Bldg. restaurant)	
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￥1,800	07
Toyama Spring, Autumn, Winter Bento Boxes (Horai Co., Ltd.) ￥1,800 each	
福籠膳(本格手打ち蕎麦 福籠) ￥3,000	08
Fukuro-zen Set (Authentic handmade buckwheat soba Fukuro)	

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

野菜たっぷりセイロ蒸し(cafe BLUE LEAVES) ￥1,320	09
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	09
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!

## 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(新栄堂) ￥160	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)	
あるとらくがん(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59品目(41事業者)が認定されています。(2023年1月末現在)

In addition to the dishes presented here, there are a total of 59 items (from 41 producers) which have been designated "Toyama Yakuzen." (As of January 2023)

全59品目の詳細はこちら!  
Find all 59 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で、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** 白エビのすりみ揚げ ¥1,100

割烹 佐阿美

**Reservations required** Fried Japanese Glass Shrimp Balls ¥1,100



富山市一番町 3-8  
TEL: 090-8968-1266  
定休日: 不定休

3-8 Ichibanmachi, Toyama  
Closed: irregular

白エビを殻ごと使っているため、カルシウムが豊富です。また、ヤマノイモを加えることでフワフワな食感をアップしています。青シソの爽やかな香りが、白エビならではの上品な甘みを引き立てます。現在は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、テイクアウトのみで対応しています。(※要予約)

In-shell, tiny Japanese glass shrimp offer lots of calcium. Thickened with white yam (yamaimo) for a light texture. The refreshing scent of green perilla (shiso) brings out the delicate umami of the shrimp. To prevent the spread of Covid, only takeout is available. (Must be ordered in advance.)

株式会社 宝来

Horai Co., Ltd.

富山の春彩・秋彩・冬彩弁当 各¥1,800

**要予約**

Toyama Spring, Autumn, Winter Bento Boxes ¥1,800 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 Mukashinjomachi, 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



要予約 福籠膳 ¥3,000

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  
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.  
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.

野菜たっぷりセイロ蒸し ¥1,320

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





## 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  
豊かな食材を生かす  
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

お菓子な昆布 ¥160  
Kombu kanten (seaweed gelatin)



新栄堂 Shin'eido  
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: 8:00 a.m. to 7:00 p.m. Closed: Tuesdays (irregularly)

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  
営業時間: 8:00~18:00 定休日: 水  
56 Yakiyama, Toyama Hours: 8:00 a.m. to 6:00 p.m. Closed: Wednesdays

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.

あるいはたらかん ¥1,300 (5個入)  
Aruta rakugan (rice-flour cookie) (5 pieces)



柳澤屋 Yanagisawayama  
富山市八尾町杉田 235 TEL: 076-454-3355  
営業時間: 8:00~17:00 定休日: 不定休  
235 Yatsuomachi Sugita, Toyama Hours: 8:00 a.m. to 5:00 p.m. Closed: irregular

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



Instagram



Twitter



www.facebook.com/  
toyamayakuzen



www.instagram.com/  
toyamayakuzen



twitter.com/  
Toyama\_yakuzen

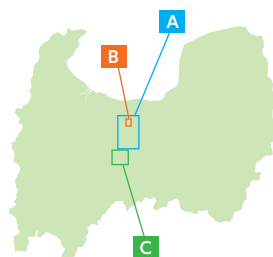


本誌掲載データは令和5年(2023年)1月時点のものです。価格は税込金額(10%又は8%)です。発行後に、料金、営業時間、定休日、メニュー等の営業内容が変更になることや、臨時休業等で利用できない場合があります。また、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、店内飲食を一時的に休止している場合もありますので、おでかけの際は電話等で事前にご確認されることをお勧めいたします。なお、本誌に掲載された内容による損害等は、本市では補償いたしかねますので、予めご了承くださいませようお願いいたします。

The data in this brochure is valid as of January 2023. 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)

2023年3月作成 Published: March 2023

