

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.3

"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。

高麗人参

Panax Ginseng

気力を補い
健康を支える

Giving you energy, keeping
your health strong

ウコギ科のオタネニンジン根を高麗人参と称します。
栄養素としては、サポニンのギンセノシドや精油などを
含んでいます。

The root of the *Panax ginseng* plant in the
Araliaceae family, also known as Asian
ginseng. Nutrients include saponin,
ginsenosides, and essential oils.



活発に過ごす体を
優しくサポート

Helping you to stay active

陳皮

Citrus Unshiu Peel

ミカン科のウンシュウミカンまたはポンカンの類の成熟果
実の果皮を陳皮と称します。栄養素としては、ポリフェノール
のフラボノイドや精油のリモネンなどを含んでいます。

Dried peel of mature citrus
unshiu (tangerines) or ponkan
in the Rutaceae family.
Nutrients include flavonoid
polyphenols and the essential
oil limonene.



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).



ピリリと辛くて
おなかに優しい
Spicy, good for the stomach

山椒

Zanthoxylum piperitum
(sansho pepper)

ミカン科のサンショウの成熟果実の果皮を山椒と称します。ピリッとした辛みがあり、香辛料として広く使われています。栄養素としては、サンショオールや精油を含んでいます。

The husks of the mature sansho pepper fruit in the Rutaceae family have a piquant sharpness; widely used as a spice. Nutrients include sanshool and essential oils.



松の実

Pine Nuts

良質な脂質が
全身をうるおす

High-quality lipid moisturizes
your whole body

マツ科のマツ（チョウセンゴヨウなど）の種子を松の実と称します。栄養素としては、オレイン酸やリノール酸、ピノレン酸といった植物性不飽和脂肪酸を含んでいます。

The edible seeds of pines (Korean pine and others). Nutrients include oleic acid, linoleic acid, and pinolenic acid, a plant unsaturated fatty acid.



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*

- 雑穀米おむすびのヘルシープレート(丹霞堂 たんかどう 富山駅前店) ¥1,000 06
Healthy Plate Lunch with Mixed-grain Rice Balls (Tankado Toyama Ekimae Store)
- 寒ふり雑炊(海幸山幸 越中茶屋) ¥1,000 07
Winter Yellowtail Porridge (Delicious food from mountains & sea Etchujaya)
- いわし押寿し(十々八 ととや) ¥660 07
Sardine Pressed Sushi (Totoya)



その他 *Western and Fusion Cuisine*



- 和on特製 富山おでん(もてなし蔵 和on) ¥2,079 08
Waon Special Toyama Oden (Waon)
- トリッパサンド(BARZER バルツェル) ¥700 08
Tripper Sandwich (BARZER)
- 韃靼そば茶ぶりん(そば処 大庵) ¥360 09
Tartary Buckwheat Tea Pudding (Soba restaurant Daian)
- 富山やくぜんジンジャエール(酒菜工房 だい) ¥770 09
Toyama Yakuzen Ginger Ale (Drinking & dining bar Dai)



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



甘酒まんじゅう(竹林堂分家) ¥150	10
Amazake Manju (Chikurindo Bunke)	
ジェラート (シナモンジンジャー／八尾のラテ カカオニブ) (ジェニコ GENICO) 各¥380(シングルサイズ)	10
Gelato (Cinammon Ginger/Yatsuo Latte with Cacao Nibs)(GENICO) ¥380 each (single serving)	
やくぜんマカロン(Monsieur J ムッシュー・ジー) ¥1,384	10
Yakuzen Macarons (Monsier J)	
えごまアマレットティ(Monsieur J ムッシュー・ジー) ¥594	10
Perilla Amaretti (Monsier J)	
えごましふぉん(和み蕎たつ) ¥200	11
Perilla Chiffon Cake (Soba restaurant Tatsu)	
エゴマ生餃子(餃子のまーちゃん) ¥864 (10 個入)	11
Perilla Gyoza (Gyoza no Ma-chan)(10 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!



雑穀米おむすびのヘルシープレート ¥1,000 丹霞堂(たんかどう) 富山駅前店 Healthy Plate Lunch with Mixed-grain Rice Balls Tankado Toyama Ekimae Store



どこか懐かしい店構えの薬屋さんの2階カフェで味わえる、体に優しい日替わりヘルシープレートです。雑穀米は、白米に五穀米(胚芽米、古代米、あわ、きび、アマランス)と紫黒米(玄米)をブレンド。炊くと淡い紫色に染まるのは、黒米にポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれているからです。彩り豊かな野菜や旬の食材たっぷりの小鉢とともに、おいしく、バランス良く栄養がとれ、健やかな体づくりをサポートしてくれます。野菜や付け合わせの小鉢は日や季節によって異なります。

A café on the second floor of a traditional-looking drugstore, where you can eat a healthy plate lunch with ingredients that change on a daily basis. Polished rice is blended with germ rice, wild rice, millet, amaranth, and whole-grain purple-black rice. The reason it turns a light purple when cooked is the anthocyanin, a type of polyphenol, in the black rice. Small bowls serve colorful vegetables and seasonal foods in tasty and nutritionally balanced combinations to support a healthy mind and body. The vegetables and small dishes vary by day and by season.

POINT!

雑穀米は胃腸に優しいのも魅力
Mixed-grain rice
is good for digestion!



富山市桜町 2-2-11 TEL: 076-471-5877
営業時間: 10:00-16:30(ランチタイム 11:00-14:00)
定休日: 日 席: カウンター 9、テーブル 8
※スープ、コーヒー等ドリンク付き ※1日20食限定
2-2-11 Sakuramachi, Toyama
Hours: 10:00 a.m. to 4:30 p.m. (Lunchtime: 11:00 a.m. to 2:00 p.m.)
Closed: Sundays Seating capacity: 9 at the counter, 8 at tables
* Set includes soup and coffee or other drink * Limit: 20 meals per day

季節限定 寒ぶり雑炊 ¥1,000

In Season Only Winter Yellowtail Porridge

海幸山幸 越中茶屋

Delicious food from mountains & sea Etchujaya



“とやまブランド”として富山県が推奨する富山湾のぶり。なかでも全国的に知られる氷見寒ぶりを贅沢に使い、健康に良いとされる発酵調味料の塩麴の風味を生かした雑炊です。旬のカブやニンジン、シイタケ、春菊など野菜もたっぷり入った優しい味が体に染み入ります。氷見寒ぶりが入荷する12月～2月頃の季節限定メニューです。

Yellowtail (buri) caught in Toyama Bay is part of the Toyama Brand campaign of high-quality foods from the prefecture. In particular, this dish uses plenty of Himi kanburi—winter yellowtail, in a rice porridge flavored with the healthy fermented seasoning of shiokoji. It also includes turnips, carrots, shiitake mushrooms, edible chrysanthemums, and other vegetables for a mild flavor that warms the body. This dish is only available in season, from December to around February.

POINT!

ぶりは塩麴に漬けて
うま味アップ
Yellowtail marinated in shiokoji
for enhanced umami



富山市明輪町 1-220(とやマルシェ内)
TEL : 076-441-9008
営業時間 : 11:00 - 20:30(20:00L.O.)
定休日 : 年中無休 席 : 29
※季節限定商品(12月～2月頃)

1-220 Meirincho, Toyama (inside TOYAMARCHE)
Hours : 11:00 a.m. to 8:30 p.m. (Last order : 8:00 p.m.)
Open all year round
Seating capacity : 29
* Dish available only in season (December to around February)

十々八 (ととや)

Totoya

いわし押し寿司 ¥660

Sardine Pressed Sushi

富山湾から水揚げされた鮮度抜群のイワシを使った押し寿司です。身が引き締まり、味わい豊かな地物のイワシは栄養もたっぷり。酢飯にはコシヒカリを使い、富山市山田地区(旧山田村)で伝統的に醸造されている柿酢を取り入れ、まろやかな酸味を醸し出しています。

A type of oshizushi using fresh-caught iwashi from Toyama Bay. The sardine flesh is firm, flavorful, and nutritious. The vinegared rice is made from Koshihikari rice with persimmon vinegar fermented traditionally in the Yamada district of Toyama (formerly Yamada-mura) for a mellow sourness.

POINT!:

とれたての
新鮮なイワシを使用
Prepared with
fresh-caught sardines



富山市桜木町 8-25
TEL : 076-433-3668
営業時間 : 17:00 - 22:00
定休日 : 日祝、年末年始
席 : 170
※イワシの入荷がない時期はサンマを使用

8-25 Sakuragicho, Toyama
Hours : 5:00 p.m. to 10:00 p.m.
Closed : Sundays, holidays, and
Year-end/New Year holiday
Seating capacity : 170
* When there are no fresh-caught sardines,
sanma (mackerel pike) will be substituted.



季節限定

和on特製 富山おでん ¥2,079

もてなし蔵 和on

In Season Only

Waon Special Toyama Oden

Waon



富山湾の紅ズワイガニやバイ貝、新湊で水揚げされた鮮魚のすり身のほか、上市産サトイモなど富山の幸が盛りだくさんに味わえるおでん。きのこたっぷりの特製かに面は、葛(くず)入りで体が温まります。昆布だしと塩のみで仕上げた滋味深い澄んだスープも絶品です。

Oden featuring great fresh foods from Toyama—Toyama Bay red snow crab, sea snail, and fresh-caught fish meat from Shinnato, plus Kamiichi-grown taro potatoes and more. The crab shell with plenty of mushrooms contains body-warming kudzu. Prepared only with kombu stock and salt, the nutritious and tasty soup is also exquisite.

POINT!

白エビ粉末&
とろろ昆布をトッピング
Glass shrimp powder and
tororo kombu topping

富山市越前町 5-8
TEL : 090-3290-6846
営業時間 : 月~土 17:30 - 22:30
日 16:00 - 22:00

定休日 : 水、不定休
席 : カウンター 6、テーブル 6、他 16
※季節限定商品(11月~3月)

5-8 Echizenmachi, Toyama
Hours : 5:30 p.m. to 10:30 p.m. Mon. to Sat.
4:00 p.m. to 10:00 p.m. Sundays
Closed : Wednesdays and unscheduled
Seating capacity : 6 at the counter, 6 at tables,
16 other

* Dish available only in season (November to March)



BARZER (バルツェル)

BARZER

トリッパサンド ¥700

Tripper Sandwich

国産牛モツと白インゲン豆の煮込みを、ローマの伝統的なパン“ロゼッタ”でサンド。富山県産エゴマの葉と種を使った特製サルサヴェルデ(グリーンソース)と合わせ、富山らしく楽しむイタリアの味です。

Domestic beef tripe and navy beans simmered and served on traditional Roman Rosetta bread roll. Served with special salsa verde (green sauce) made with Toyama-grown perilla leaves and seeds. You can enjoy a wonderful Italian meal unique to Toyama.

POINT!

特製サルサヴェルデ
special salsa verde



富山市総曲輪 4-4-3
TEL : 076-461-3215
営業時間 : ランチ 11:30 - 15:00
(14:30L.O.) (完全予約制)
ディナー 18:00 - 22:00(20:00L.O.)
定休日 : 日、不定休
席 : カウンター 4、テーブル 30
※テイクアウト可

4-4-3 Sagawa, Toyama
Hours : Lunch 11:30 a.m. to 3:00 p.m.
(Last order : 2:30 p.m.) (reservations only)
Dinner 6:00 p.m. to 10:00 p.m.
(Last order : 8:00 p.m.)
Closed : Sundays and unscheduled
Seating capacity : 4 at the counter, 30 at tables
* Takeout is available



韃靼そば茶ぷりん ¥360 Tartary Buckwheat Tea Pudding

そば処 大庵
Soba restaurant Daian



香ばしい韃靼そば茶と富山県産牛乳を使った和風プリン。韃靼そばにはポリフェノール的一种であるルチンが豊富に含まれています。なめらかなプリンと、そばの味の食感も楽しいデザートです。

A Japanese-style pudding made from aromatic Tartary (bitter) soba tea and Toyama-produced milk. Tartary buckwheat soba has high rutin content, a type of polyphenol. This dessert pudding also offers the smooth texture of buckwheat.



富山市元町 1-4-3
TEL : 076-423-0325
営業時間 : 11:00 - 15:00、17:00 - 20:00
定休日 : 木 席 : 36
1-4-3 Motomachi, Toyama
Hours : 11:00 a.m. to 3:00 p.m., 5:00 p.m. to 8:00 p.m.
Closed : Thursdays
Seating capacity : 36

酒菜工房 だい Drinking & dining bar Dai

富山やくぜんジンジャエール ¥770 Toyama Yakuzen Ginger Ale

ショウガや唐辛子、シナモンの爽やかな辛みと豊かな香り、そしてハチミツの優しい甘みのハーモニーを楽しみながら味わえる、手作りのジンジャエールです。

Homemade ginger ale with refreshing sharpness and aromas of ginger, chili pepper, and cinnamon, blended with the gentle sweetness of honey.



富山市内幸町2-14 内幸ビル2F
TEL : 076-441-2223
営業時間 : 12:00 - 14:00、17:00 - 22:00
定休日 : 日、不定休 席 : カウンター6、テーブル18
Uchisai Bldg. 2F, 2-14 Uchisaiwaicho, Toyama
Hours : 12:00 p.m. to 2:00 p.m., 5:00 p.m. to 10:00 p.m.
Closed : Sundays and unscheduled
Seating capacity : 6 at the counter, 18 at tables



「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



www.facebook.com/toyamayakuzen www.instagram.com/toyamayakuzen



お持ち帰り用 Take-Out



甘酒まんじゅう ¥150

Amazake Manju

竹林堂分家

Chikurindo Bunke

富山県産コシヒカリと厳選した粃（こうじ）でつくる自家製甘酒を使用。代々受け継がれる独自の製法でつくる富山の銘菓であり、膨張剤不使用で栄養価の高い発酵食品です。

Uses homemade amazake made from Toyama-grown Koshihikari rice and select koji mold. A famous Toyama confection made with special techniques handed down over generations. A fermented food high in nutritional value without baking powder.

富山市旅籠町 3-15
TEL : 076-421-3785
営業時間 : 8:30-17:00
定休日 : 木(祝日の場合は営業)

3-15 Hatagomachi, Toyama
Hours : 8:30 a.m. to 5:00 p.m.
Closed : Thursdays (open if a holiday)



ジェラート 各¥380 (シングルサイズ)

(シナモンジンジャー/八尾のラテ カカオニブ)

Gelato ¥380 each (single serving)

(Cinnamon Ginger/Yatsuo Latte with Cacao Nibs)

富山市黒瀬 269 神島リビング 1F
TEL : 076-461-6322
営業時間 : 10:00-19:00
定休日 : 水

Kamishima-Living Bldg. 1F, 269 Kurose, Toyama
Hours : 10:00 a.m. to 7:00 p.m.
Closed : Wednesdays

ジェニコ (GENICO) GENICO

富山市八尾産牛乳がベースの手作りジェラート。辛味が癖になるシナモンジンジャーは女性に人気。スーパーフードのカカオニブを使った八尾のラテも好評です。

Handcrafted gelato uses milk produced in Yatsuo, Toyama. The Cinnamon Ginger, with its sharp taste that can be habit-forming, is a ladies' favorite. The Yatsuo Latte includes the superfood cacao nibs and is also popular.



やくぜんマカロン ¥1,384

Yakuzen Macarons

香ばしい黒ゴマ、風味豊かなりんとシナモン、そして南砺市利賀産のクロモジの香りが爽やかなマカロンのセットは、お土産にもおすすめです。(要予約)

Perfect as a gift, this set of macarons features aromatic black sesame, flavorful apple cinnamon, and the refreshingly scented kuromoji (spicebush) from Toga, Nanto. (Advance orders required.)

えごまアマレットィ ¥594

Perilla Amaretti

富山市山田産のエゴマの実を使い、栄養分が壊れないよう適切な温度で、短時間で焼き上げ香ばしさを引き出しました。サクッと軽く、幅広い世代に喜ばれます。

Uses perilla seeds grown in Yamada, Toyama. Baked for a short time at the right temperature to prevent the breakdown of nutrients and to draw out the aroma. Crisp and light, these Italian-style cookies will appeal to young and old alike.



Monsieur J (ムッシュー・ジー) Monsieur J

富山市総曲輪 4-10-9 1F
TEL : 076-461-5242
営業時間 : 10:00-18:00
定休日 : 月、火 ※夏期長期休暇あり

4-10-9 Sogawa, Toyama
Hours : 10:00 a.m. to 6:00 p.m.
Closed : Mondays, Tuesdays
* Long break in summer



えごましふおん ¥200

Perilla Chiffon Cake

和み蕎たつ

Soba restaurant Tatsu

富山市上大久保 995-24
TEL: 076-468-1433
営業時間: 11:00-15:00 ※夜はご予約のみ
定休日: 水
995-24 Kamiokubo, Toyama
Hours: 11:00 a.m. to 3:00 p.m. * Evenings are reservation only.
Closed: Wednesdays

富山県産米粉とエゴマの実を使った手打ちそば店のオリジナルスイーツ。きな粉、そば粉(富山市八尾産)、甘酒の3種類のおいしさでティータイムをヘルシーに彩ります。

Original cake from a handmade soba shop that uses Toyama-grown rice flour and perilla seeds. Comes in three distinct flavors for a healthy tea time—kinako (roasted soy flour), sobako (buckwheat flour from Yatsuo, Toyama) and amazake.



エゴマ生餃子 ¥864

(10個入)

Perilla Gyoza (10 pieces)

餃子のまーちゃん

Gyoza no Ma-chan

富山市婦中町西本郷 72-1
TEL: 076-456-3119
営業時間: 10:00-19:30
(イートイン 11:00-17:00)
定休日: 火
72-1 Nishihongo, Fuchumachi, Toyama
Hours: 10:00 a.m. to 7:30 p.m.
(Eat in: 11:00 a.m. to 5:00 p.m.)
Closed: Tuesdays

富山市山田産のエゴマの葉とエゴマパウダーを使用。口に広がる餃子のうま味と香りに、エゴマがアクセントを添えます。イートインスペースで焼き立てが味わえます。

Spiced with perilla leaves and powdered perilla grown in Yamada, Toyama. The aroma and umami flavor of the gyoza wafts up into your mouth, accentuated by the perilla. Try hot from the pan at the eat-in space.

「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.

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.



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ませ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

2021年3月作成 Published: March 2021

