

福岡県産の四季の食材を味わう♪/ ラクうま!ごはんレシピ

春

残り物にも福がある! 大根菜とじゃこのふりかけ

材料(2人分)

- ・ちりめんじゃこ 10g
- ・大根菜 30g(1本に付いている分くらい)
- ★ごま 小さじ1/2 ★しょうゆ 小さじ1
- ★ごま油 小さじ1/4

作り方

- ①大根菜を刻み、レンジで500w30秒加熱する。
- ②ちりめんじゃこと★の材料を入れ、よく混ぜる。



大根菜とじゃこの 春色卵焼き

材料(2人分)

- ・大根菜とじゃこのふりかけ お好みで
- ・卵 2個・顆粒だし 小さじ1/2
- ・水 小さじ2

作り方

- ①卵を小さめのボウルに割り、白身を切るようによく混ぜる。
- ②顆粒だし、水、ふりかけを入れ、よく混ぜる。
- ③玉子焼き器か小さめのフライパンに油(分量外)をひき、巻きながら焼く。



県産食材紹介

だいこん

厳冬期には室見川流域の肥沃な地帯、糸島平野に広がる海岸地帯、春には筑後川中流域の両岸に広がる地帯と、多くの産地で作付しています。肉質はち密でみずみずしく、肌は白くてツヤがあり、根には消化酵素やビタミンC、葉にはカロテンが多く含まれます。

夏

捨てないで! なすのへたで簡単佃煮風

材料(2人分)

- ・なすのがく、へた 4個分 ・しょうが 20g
- ★しょうゆ 大さじ1 ★みりん 大さじ1
- ★酢 大さじ1 ★水 大さじ3 ★鷹の爪 お好みで

作り方

- ①なすのがく、へた、しょうがを細切りにする。
- ②小さめの鍋に①のなすのがく、へた、★の材料を入れ、弱火で煮詰める。
- ③沸騰したら①のしょうがを入れ、水気がなくなるまで煮詰める。



県産食材紹介

博多なす

「博多なす」は濃紫紺色のすらりと長いボディで、アクが少なく、まろやかな口当たりが特長です。和洋中問わずどんな料理にもよく合います。皮にはポリフェノールが含まれるため、皮ごと使って、油と一緒に調理するのがおすすめです。

秋

県産きのこの旨味たっぷりピカタ

材料(2人分)

- ・お好みのきのこ 100g
- ・卵 2個
- ・小麦粉 大さじ2
- ・塩コショウ 少々 ・油 少々

作り方

- ①きのこの石づきを取り、食べやすい大きさに切って塩コショウを振る。
- ②油をひかずにフライパンかグリルで焼く。
- ③表面に水分がにじんだら取り出し、小麦粉、卵の順で衣をつける。
- ④油をひいたフライパンで両面焼き、焼き目がついたらできあがり。



県産食材紹介

きのこ

福岡県はしいたけやぶなしめじ、エノキタケなど、きのこの生産が盛んで、全国3位の生産量を誇ります。きのこは脂質が少なく食物繊維があり、低カロリーの食材です。

冬

福岡有明のりで ノリノリ♪ナゲット

材料(10個分)

- ・はかた地どりむね肉 1枚・片栗粉 大さじ2
- ・サラダ油 大さじ1・マヨネーズ 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2 ・焼きのり 1枚
- ・味付きのり 1枚(四角に切っておく)
- ・塩コショウ 少々

作り方

- ①鶏むね肉の皮を取り除き、身をみじん切りにする。
- ②ボウルに①と調味料、焼きのりをちぎって入れてこねる。
- ③フライパンに油をひき、スプーンで②を形成し、味付きのりをのせて蓋をして焼く。
- ④火が通ったらひっくり返して味付きのりをのせて焼き、中まで火が通ったらできあがり。



県産食材紹介

福岡有明のり

豊富な栄養分が流れ込む有明海で生産される「福岡有明のり」。香り豊かで口溶けもよく、舌の上に旨味が広がる最高級品として評価されています。たんぱく質やビタミン、食物繊維、葉酸などを含む栄養の宝庫です。

レシピ監修

株式会社 新生堂薬局

管理栄養士

平川真衣さん