

福岡県産の
食材を
味わう♪

ラクうま！ごはんレシピ

福岡県産の食材と一緒に食べれば、ごはんはもっと美味しく栄養もアップ!
カンタンだけど、家族もみんな喜ぶ♪ “ラクうま”なレシピをご紹介します。

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

福岡有明のりが決め手！ チーズおかか焼きおにぎり



材料(2個分)

- ・ごはん 100g
- ・福岡有明のり
(焼きのり) 2枚
- ・ピザ用チーズ 10g
- ・鰹節 2g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・ごま油 少々

作り方

- ①温かいごはんにチーズ、鰹節、しょうゆを混ぜる。
- ②手にごま油を塗り、①をおにぎりにする。
- ③フライパンで焼き、のりを巻く。

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。

味付けのりでみんな大好き！ パーティーおにぎり



材料(2人分)

- ・ごはん
- ・福岡有明のり
(味付けのり)
- おにぎりの数に合わせて
- ・好きな具材(からあげ、
ウインナー、卵焼き、
鮭フレークなど)

作り方

- ①ラップにごはんをのせ、一口大に丸く平たく握る。
 - ②好きな具材を真ん中に埋め、のりを巻く。
- ※具材とのりの塩気があるので、ごはんに塩は振らなくて大丈夫です。

余すことなく！ ごま鯛茶漬け



材料(2人分)

- ・鯛 60g
- ・すりごま 大さじ2
- ・ごはん 200g
- ・みりん 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・サラダ油 小さじ1
- ・お湯 適量

作り方

- ①鯛(30g)をグリルかフライパンで焼く
- ②①とごまとすり鉢に入れ、調味料と一緒に混ぜる。
- ③ごはんに鯛の刺身(30g)、②を盛り、湯をかける。
- ④好みで海苔や大葉、いりごまなど薬味をのせてできあがり。

県産食材紹介

天然マダイ

玄界灘の荒波に揉まれて育った天然マダイは、身の綿まりがよく上品な味わいが特長で、特に春と秋が脂のりが絶品です。良質のたんぱく質を多く含み、アスパラギン酸やアミノ酸といったうみみ成分もたくさん含んでいます。

レンジで簡単！ 県産えのきの自家製なめたけ



材料(2人分)

- ・えのき 180g
- ★しょうゆ 大さじ2と1/2
- ★砂糖 大さじ2
- ★顆粒かつおだし
小さじ1/2
- ★水 大さじ4

作り方

- ①★の調味料を大きめの耐熱容器に入れ、よく混ぜる。
- ②えのきの石づきを落とし、1.5cm幅に切る。
- ③①に②をほぐしながら入れ、軽く混ぜる。
- ④ふんわりラップをかけ、レンジで600Wで4分加熱する。
- ⑤レンジから取り出し、ラップを外して冷やす。

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。