


11月は「食育・地産地消月間」です！

いただきます！福岡の美味しい幸せ

あなたの“食べる”は大丈夫？

おいしい
レシピ付き



「食」は一生を支えるもの・育てていくもの

「食育」とは、自らの食について考える習慣や健全な食生活を実現するための力を育むこと、生涯にわたり続くことです。私たちの体は食べ物で作られています！今こそ、「食」を見直しましょう。

1日に食べた方が良くとされる量

●野菜：350g以上、両手に3杯程度

●果実：200g(梨や柿は1個が150g、みかんなら2個分)

※バランス：「食事バランスガイド」を参考に見直しましょう

350g/日

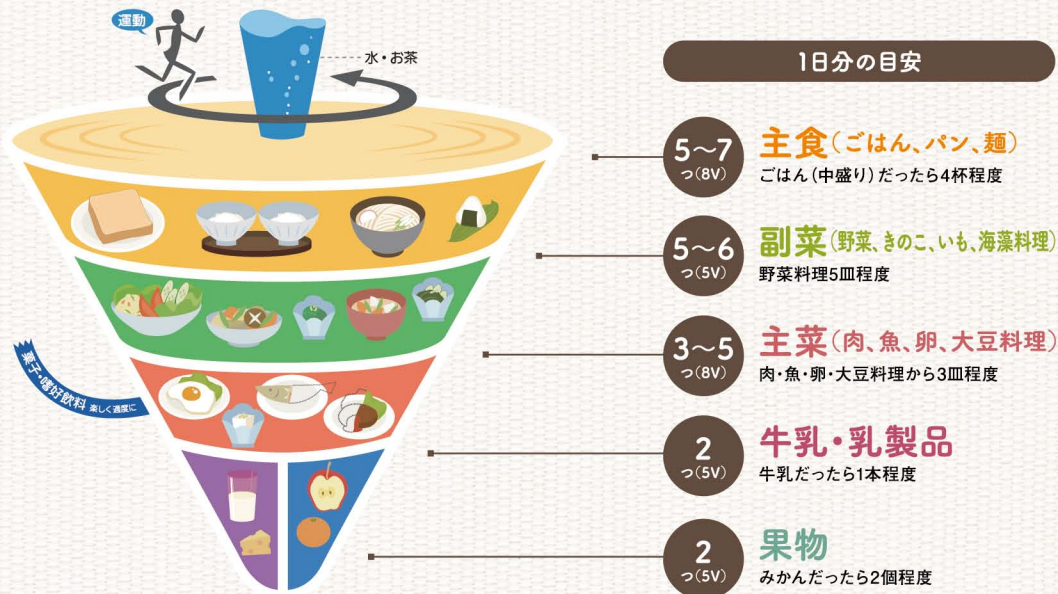


200g/日

「食事バランスガイド」を知っていますか？

1日にどれだけ食べたら良いかをわかりやすく表示したものが「食事バランスガイド」。目安として活用しましょう。中央にある「水分」が軸となり、上から主食(ごはん)、副菜(小さいおかず)、主菜(メインのおかず)、牛乳・乳製品、果物となっています。コマの上を走っているのは「運動」を表現しています。

数は、1つ=1SV(セービング)という表示になっています。その数を目安にしてみましょう。



●黄色：主にエネルギーのもとになる食品 ●赤：主に血や肉のもとになる食品 ●緑：主に体の調子を整えるもとになる食品

食べ過ぎた日の後は、食べる量を少なくするなど、自分の食事を意識して自分でコントロールして「食生活」を組み立てることが大事です。

1日の食事を振り返りましょう

生きる力を育み、健やかな体を作るために欠かせない毎日の「食事」。ちょっと立ち止まって記録してみませんか？良い点、改善点が見えてきます。

	朝	昼	夜	SV
主食				
副菜				
主菜				
乳製品				
果物				

※SVをチェックしよう→農林水産省「(SV)早見表」http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/chart.html

※主食、副菜、主菜、乳製品、果物のバランスはいかがですか？

食生活チェック表

あなたの食事の仕方をチェックしてみましょう！

- 就寝前2時間以内に夕食を食べる
- 揚げ物ばかりを食べている
- 野菜をほとんど食べていない
- お菓子が食事の中心
- シリアル系の食事ばかり
- 甘い飲み物をよく飲む
- 朝食をとっていない
- 食べるのが早い
- ごはん(米)を食べていない
- 拒食ぎみ、過食ぎみ
- 砂糖を使った料理をよく食べる

チェック☑が多い人ほど食生活を見直しましょう

自分の体を知ろう

痩せている、太っているなどは、日常の食事が影響しています。身長からあなたの適正体重の目安を計算してみましょう。



●自分のBMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))=()

- 18.5未満「低体重」
- 18.5～25未満「普通」
- 25～30未満「肥満1度」
- 30～35未満「肥満2度」
- 35～40未満「肥満3度」
- 40以上「肥満4度」

●体脂肪率(身体に占める脂肪の割合)※体脂肪計を利用して計測しましょう。

痩せていても、体脂肪率が30%以上ある人は、食事の見直しと積極的な運動を心がけましょう。

福岡県のおいしい旬レシピ

簡単で、おいしい旬の食材を使ったレシピはお料理が楽しくなる!



博多万能ねぎジェノベーゼソース



●材料/5人分

- パスタ ……ひとり100g(目安)
- 干しエビ ……適量
- 博多万能ねぎ ……40g(1/2束)
- にんにく ……1かけ
- 粉チーズ ……10g
- 白ごま ……20g
- 砂糖 ……小さじ2
- 塩 ……小さじ1/2
- EXバージン油 ……120cc

●作り方

- ① 下準備
博多万能ねぎはザク切りして500ワットのレンジで3分加熱する。
- ② ミキサーに干しエビとパスタ以外を加えペースト状にする。
- ③ ゆでたパスタに干しエビとソースの1/3を混ぜ、残りのソースをかけて完成♪



料理芽吹家・
管理栄養士
嘉村 健志
(けんちゃん先生)

コメント 味わい深い博多青ねぎをお手軽ソースに。青ねぎとごまの相性がいいんです♪

豚肉と博多なすの食べる生姜焼き



●材料/2人分

- 豚薄切り肉 ……4枚
- 博多なす ……1本
- 生姜 ……40g
- 塩 ……少々
- 米粉 ……少々
- A 醤油 ……大さじ1
- ハチミツ ……大さじ1
- 酒 ……大さじ1
- 生姜すりおろし ……小さじ1
- サラダ油 ……大さじ1/2
- 白ごま ……適宜

●作り方

- ① 博多なすは縦に約5ミリの厚さにスライスし、塩をまぶしてしばらくおき、水気が出たら軽くしぼる。豚薄切り肉は広げて軽く塩を振り、生姜は千切りする。
- ② 豚薄切り肉2枚を広げその上になす、生姜をのせて巻く。なす2枚を広げ、その上に豚肉、生姜をのせて巻く。全体に軽く米粉を振る。
- ③ フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして入れて両面をこんがり焼き、Aを絡める。器に盛り付け、白ごまを振る。

コメント お肉の旨味をしっかりなすが吸ってくれるので、ジューシな仕上がりが。お弁当のおかずにもぴったりです。たっぷり生姜を使って食感を楽しむのがポイントです!

時短♥ふくおかの柿カレー



●材料/4人分

- 鶏もも肉 ……150g
- 炒め油 ……大さじ1
- カレールー ……1かけ
- 一味唐辛子 ……3振り
- 野菜ジュース(濃い) ……600cc
- 米 ……2合
- ターメリック ……小さじ1/2
- 【途中で加える】
- A 柿 ……1個
- ジャがいも ……1個
- 【仕上げ】
- B カレールー ……3個
- ケチャップ ……大さじ2

●作り方

- ① 下処理
・鶏もも肉は小さめの一口大に切る。
・柿、ジャがいもは皮をむきサイコロ状に切る。
・カレールー1かけを刻む。
- ② 鍋に鶏もも肉、炒め油を入れ弱火にかける。鶏の油が出てきたら刻んだカレールーと一味唐辛子を入れ1分炒める。
- ③ 野菜ジュースを加え蓋をして5分煮る。Aを加えさらに5分煮る。
- ④ 鍋の火を止めてBを加え2、3分待つ。ターメリックライスとカレーを皿に盛り付けをかけて完成♪

コメント 柿の甘みと風味でカレーにコクが生まれます。野菜ジュースで時短カレーが作れます。

ふくおかの柿の洋風白和え



●材料/2人分

- 柿 ……1個
- みかん ……1/2個
- 小松菜 ……50g
- 豆腐(木綿) ……1/2丁
- クリームチーズ ……50g
- A すりごま ……大さじ1
- きび砂糖 ……大さじ1
- 塩 ……小さじ2/3
- 薄口しょうゆ ……少々
- くるみ ……10g
- ※事前準備
豆腐は水気をとっておく。

●作り方

- ① 柿とみかんは皮を剥き、食べやすい大きさに切る。小松菜は熱湯でさっと茹でて冷水に落とし、水気をしっかり絞り、3センチの長さに切る。くるみは手でちぎる。
- ② フードプロセッサに豆腐、クリームチーズにAを入れてなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ ボウルで①と②、くるみを和え、器に盛り付ける。

コメント クリームチーズのkokと風味を加えたなめらかな白和えは柿やみかんなどのフルーツにもぴったりです。

博多ぶなしめじのガレット風



●材料/2人分

- 春巻きの皮 ……4枚
- ベーコン ……20g
- チーズ ……20g
- 博多ぶなしめじ ……1袋
- 卵 ……2個
- 塩 ……小さじ1/4
- 黒こしょう ……少々

●作り方

- ① 下準備
・春巻きの皮は水で濡らして二枚重ねておく。
・ベーコン、しめじは一口大に切る。
- ② フライパンにクッキングシートを敷き春巻きの皮、ベーコン、チーズ、しめじ、卵をのせる。塩、黒こしょうをかける。
★ポイント★火をつける前にのせること♪
- ③ 春巻きの皮の角を中心にしっかり寄せ折る。フライパンの蓋をして弱火にかける。7、8分加熱して卵に火が通れば完成♪

コメント 残りがちな春巻きの皮でガレット風に♥きのこの旨味でお料理がまとまります。

みかんとカブのさっぱりサラダ



●材料/2人分

- みかん ……1個
- カブ ……中1個
- 海老(茹でたもの) ……4尾
- 木酢または柚子 ……1個
- スプラウト ……1/3パック
- 搾ったみかん汁 ……1/2個分
- A オリーブオイル ……大さじ1
- 塩 ……小さじ1/3
- 胡椒 ……少々

●作り方

- ① みかんは皮を剥き、輪切りまたは薄皮を剥いて食べやすく切る。カブは皮を剥き、薄切りし、軽く塩を振って10分ほどおく。木酢は薄切りする。
- ② 器にみかん、カブ、木酢を重ねて並べ、海老やスプラウトをのせる。
- ③ 搾ったみかん汁と、Aを合わせたドレッシングをかけていただく。

コメント 甘酸っぱいみかんはサラダやドレッシングにもオススメです。寒くなるとより甘味が増すカブに、みかんの香りと酸味を加えるとシンプルにおいしいいただけます。



シニア
野菜ソムリエ
久保 ゆりか

博多なすと豚肉のおろし南蛮



●材料/4人分

- 博多なす ……2本
- 豚肉もも肉
- スライス ……150g
- まいたけ ……1パック
- 塩・こしょう ……少々
- ガーリックパウダー 少々
- 小麦粉 ……大さじ4
- 赤・黄パプリカ 各1/2個
- 南蛮酢 ……あわせておく
- 南蛮酢
 - 酢 ……大さじ6
 - おろししょうが 1かけ
 - 薄口しょうゆ 大さじ3
 - 砂糖 ……大さじ3
 - 大根おろし ……50g
 - ラディッシュおろし 3個
- 飾り 青ゆずお好み

●作り方

下準備：パプリカは千切りにする、まいたけはほぐしておく。
南蛮酢はあわせておく。

- ① なすはとろとろ皮をむいて輪切りにする。
 - ② 揚げ油を熱してなす・まいたけ・豚肉の順に揚げる。
 - ③ 南蛮酢の中に②を漬け込む。
- まいたけと豚肉に塩こしょう・仕上げにパプリカを入れて完成。
器に盛り青ゆずを飾る。

コメント

揚げたなすは、南蛮酢おろしてさっぱりいただけます。

きのこごはん



●材料/4人分

- 米 ……2合
 - ぶなしめじ ……1パック
 - 生シイタケ ……2~3枚
 - 博多えのき ……1束
 - 油揚げ ……3枚
 - 鶏肉こまぎれ ……50g
 - だし汁 (昆布とかつお節) 350cc
 - 薄口しょうゆ ……大さじ3
 - 濃口しょうゆ ……大さじ1
 - みりん ……大さじ2
- お好みで三つ葉
黄ゆずの皮

●作り方

- ① 米は洗って浸水させておく。
きのこ類、油揚げは食べやすい大きさに切っておく。
- ② 炊飯器に米・薄口しょうゆ・濃口しょうゆ・みりん・だし汁の順番に入れ、きのこ鶏肉・油揚げをのせ普通に炊く。
- ③ 炊き上がったら混ぜてお茶碗によそい、お好みで三つ葉・黄ゆずの皮をトッピングしてもいいですね。

コメント

米に調味料を吸わせてからだし汁を注ぐと、しっかり味が付きます。

株式会社
IKUTA Kitchen
代表取締役社長
料理研究家
幾田 淳子



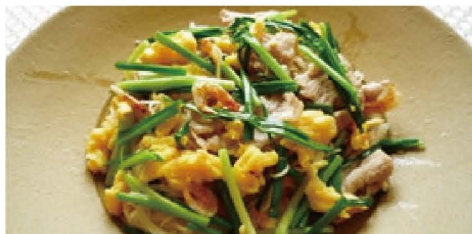
福岡県公式cookpad webサイト

cookpad

<http://cookpad.com/kitchen/9747582>

スタミナそうめんチャンプルー

博多万能ねぎを使ったボリュームのあるチャンプルーです！



あまおうとホタテのマリネのミルフィーユ

意外な組み合わせにも思えますが、淡白なホタテの旨みとあまおうの甘みが絶妙にマッチ！



●発行/食育・産地消おつかい県民会議(事務局:福岡県 農林水産部 食の安全・産地消課)
福岡市博多区東公園7番7号

※本冊子掲載の記事・レシピ・写真等の無断複写、複製、転載を禁じます。