



食べておいしい、
からだにうれしい

ごはん食

子どもの頃からごはんを中心におかずを食べる習慣が、
私たちの食生活の土台を育てます。
ごはんを中心にした栄養バランスのとれた
食生活を心がけましょう。



福岡のおいしい県産米

福岡県にはおいしい県産米がいろいろ。従来から人気のある県産米「夢つくし」、人気急上昇中の県産米の「元気つくし」もそのひとつ。「元気つくし」は日本穀物検定協会の米の食味ランキングで23年産から4年連続の「特A」評価(最高位)になるなど、おいしいお米としての評価が高まっています。



夢つくし

おいさで定評のあるコシヒカリを父に、丈夫で栽培しやすいキヌヒカリを母に、両方のいいところだけを受け継いで生まれました。光沢と粘りがあり、味も高い評価を受けています。



元気つくし

福岡県の農林業総合試験場が温暖化に強いコメとして開発した福岡県産米「元気つくし」。一粒一粒がしっかりと、つやと粘りがあり、炊き立てはもちろん、「冷めてもおいしい」のが特長です。

ごはんって、こんなにスゴい！

ごはんには、栄養がたくさん含まれています。



※福岡県農林水産物ブランド化推進協議会HPより引用

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より引用

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



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温かいごはんをチーズ、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、ごはんには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とごまをすり鉢に入れ、調味料と一緒に混ぜる。
- ③ごはんにごまの刺身(30g)、②を盛り、湯をかける。
- ④お好みで海苔や大葉、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、身の締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ま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。