

# さくっと!映えごはんレシピ

”福岡県産米”と”福岡有明のり”をつかって  
博多和牛のロール寿司



## 材 料 2本分 2~3人分

★博多和牛ローストビーフ 200g  
★ごはん 400g  
【酢 大さじ3  
A 砂糖 大さじ2  
塩 小さじ1/2  
★福岡有明のり全型 2枚

★具材 お好み  
博多風は明太子、小ねぎ、  
アスパラガスやきゅうりなど

- 1 ローストビーフは薄切りにする。温かいごはんAを加えてよく混ぜ、冷ましておく。
- 2 巻きすの上のにりを置き、すしめし半量をのせてうすく広げる、ラップを上のにせそのまま裏返す。
- 3 のりの上に小ねぎ・明太子・きゅうりやアスパラガスなどを置いてラップとともに巻く。直径4cmほどの棒状に形を整える。いったん、このラップを外す。
- 4 新しいラップに取り替えて、ごはんの上にローストビーフをのせ、包んで形を整える。同様に残りの1本も巻く(あれば巻きすの上にラップを広げて巻くと、きれいに仕上がる)。ラップを外して食べやすく切り分け、博多万能小ねぎと塩(分量外)を振る。

海外の人に人気のメニュー。今後は福岡県の名物として広げていきたいですね。  
アレンジ方法として**鮮魚ロール・高菜巻き・明太フレークロール**などができます。

発行：食育・地産地消ふくおか県民会議  
(事務局：福岡県農林水産部 食の安全・地産地消課)  
福岡市博多区東公園7番7号

ほかにも福岡県産  
食材を使ったレシピ  
動画がYouTubeで  
見られます→



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。

11月は  
「食育・地産地消月間」  
です!

わくわくキッチン  
～さくっと!映えごはん～

いただきます!  
福岡のおいしい幸せ



食育・地産地消に関する情報はこちら [福岡のおいしい幸せ](#)

検索

# 「お米」がカラダにもたらす健康パワー!

**「お米」の栄養** 白いごはん1杯に含まれる栄養分がどれくらいなのか分かりやすくまとめました。実にさまざまな栄養が含まれていることがわかります。

ごはん1杯分(150g)に含まれる栄養成分 (おおよその目安です)

**たんぱく質 3.8g**

血や肉など体の基本を作る



牛乳コップ1/2杯分

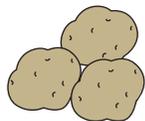


※1:5kg精米⇒小売平均2,040円、約77杯分

(※1)  
お茶碗1杯約26円!  
栄養がたくさん含まれていて  
からだにも経済的にも  
良食です!

**炭水化物 55.7g**

体のエネルギー源



じゃがいも  
約3個分

**ビタミンB1 0.03mg**

体の調子を整え、疲労回復



さやいんげん  
約15本分

**ビタミンB2 0.02mg**

体の調子を整え、美肌を作る

**鉄 0.2mg**

酸素を全身に運び、  
貧血防止



とうもろこし  
1/5本分

**脂質 0.45g**

体のエネルギー源



6枚切り食パン  
1/6

**カルシウム 4.5mg**

骨や歯を丈夫にする



ミニトマト  
約3個分

**食物繊維**

お腹の調子を整え、  
病気を予防



レタス4枚

**亜鉛 0.9mg**

細胞形成や皮膚の再生を  
補助



ほうれん草  
約1/2束分

**マグネシウム 10.5mg**

血管が正常に機能するように  
働く



アスパラガス  
3.3本分

福岡県の  
ブランド米



お米は福岡県内の各地で広く作られており、作付面積は、3万4600ha(令和3年度)にも及びます。福岡県のブランド米「元気づくし」や「夢づくし」など、おいしい福岡県産米を食べて、福岡の農業を応援しましょう!

※1ha=100m×100m

参考資料:農林水産省「めざましごはん」 農林水産省「米をめぐる関係資料」平成30年7月 日本食品標準成分表(2020年版)

# さくっと!映えごはんレシピ

「福岡県産米」と「福岡有明のり」をつかって  
簡単おりたたみおにぎり



お子様といっしょに作れる  
★ひとくち おにぎらず

全型1枚ののりを3枚に切ってお米をのせ具を並べて巻いていくタイプ。ちいさなおにぎりなので食べやすいです。様々な材料で試してみませんか?

お米と全型1枚ののりを使って、おりたたみおにぎりを作ってみませんか? 中に入れる具材は、汁がないものだったらどんなものでもOK! はかた地どりとり天などを使って折りたたんでいきましょう。

(具材例)

- ★はかた地どりとり天
- ★博多牛ローストビーフ
- ★豚(とんかつ)
- ★博多なす
- ★博多万能ねぎ
- ★博多ぶなしめじ
- ★えのき
- ★たまご
- ★レタス

県産の食材を  
お好みて  
入れてみませんか?

折りたたみ方

- 1 のりを縦に置き、真ん中下半分に切れ込みを入れる
- 2 のりを4等分した四角の左側にごはん、右側に具材を置く
- 3 右下から上に折り、左に折り、下に折る
- 4 ③をラップでくるみ、真ん中を包丁で切って盛り付けたら完成

★包丁を入れるところをマスキングテープで止めると、ごはんが潰れず、切れ目がキレイにできます。



まん中を切ってね



裏面につく