

はじめに

市では平成20年度に「福津市食育推進計画」(福津のめぐみ 笑顔がつながる みんなの食卓)を策定し、また平成22年度に「福津市食育推進条例」を制定し、市及び市民並びに食に関する関係者及び事業者等が一体となって、食育の推進を図っています。

市は気候温暖にして多種多彩な大地の恵みと、沿岸からの海の幸など食料が豊富であり、こうした豊かな自然環境の中で郷土の食文化が生まれ受け継がれるとともに、日々の生活においては健全な食生活を営む能力が培われ、食材、環境、人材を「福津のめぐみ」として享受してきました。

しかし、近年手軽で早く食事をとることが増えて、地域に根ざした伝統の味などが伝わりにくくなってきています。

このたび福津市食生活改善推進会にご協力をいただき、郷土料理や地元の食材を使った「福津市食育レシピ集」を作成いたしました。

このレシピ集が毎日の食卓のお役に立ち、「福津のめぐみ」を存分にお楽しみ頂ければ幸いです。

平成23年度 福津市

目次

郷土料理

おきゅうと	03
あじの南蛮漬け	
ところてん	
紅白なます	04
筑前煮(がめ煮)	
あちゃら漬け	
たたきごぼう	05
おかべ寿司	
だぶ	

ご飯物【主食】

ひじきご飯	06
ひじきとさといもご飯	
味きのこご飯	07
ごまご飯	
生姜ご飯	
さといもご飯	08
小豆とさつまいものご飯	
田舎風マメ豆ご飯	
黒豆ご飯	09
しらす干しご飯	
初夏の炊き込みご飯	
石狩ご飯	10
キャロットライス	
ちらし寿司	

焼き物【副菜】(野菜)

なすのミートポーク	11
カリフラワーのマヨグラタン	

煮物

なすのみそ煮	12
揚げだしなす	
ゴーヤの佃煮	13
こんぶとさつまいものうま煮	
白菜と油揚げの煮浸し	

炒め物

にらとじゃこのピリ辛炒め	14
じゃがいものカレーきんぴら	
さつまいもとれんこんのきんぴら	15
ブロッコリーの茎のきんぴら	
ブロッコリーのカリカリ炒め	
ブロッコリーとツナのマスタード炒め	16
切干大根の炒め煮	
大根の皮のきんぴら	

和え物

なすのナムル	17
なすの冷製	
蒸しなすのごまだれ	
ひじきのピーナッツ和え	18
ひじきと人参のカテージチーズ和え	
きゃべつの博多押し	
夏野菜のお浸し	19
かぼちゃの酢の物	
ゴーヤのカリカリ和え	
ゴーヤの和えもの	20
さといものごま和え	
さといも田楽	
元気野菜のごま酢和え	21

ブロッコリーとカリフラワーの辛子和え	21
らっきょうと青しその和えもの	
ひじきと切干大根の白和え	22
れんこんの辛子和え	
小松菜と柿の白和え	
かぶの柚香和え	23
春菊と大根の白酢和え	
五色なます	

サラダ

大豆のサラダ	24
ごぼうサラダ	
おさつのサラダ	
長いものたたきサラダ	25
かぼちゃサラダ	
トマトのサラダ(シシリア風)	
ピーマンのマリネカップ	26
きゃべつの梅サラダ	
きゃべつと油揚げのごまだれサラダ	
きゃべつの中華風サラダ	27
ブロッコリーの中華風和えもの	
ブロッコリーと海老のサラダ	
ブロッコリーのサラダヨーグルトソース	28
きゃべつと鮭のレモンサラダ	
人参とオレンジサラダ	
人参のフレッシュサラダ	29
さといものポテサラ風	
白菜のあつあつドレッシングがけ	
白菜のレモンサラダ	30
和風サラダ	
タイ風根菜サラダ	
カリフラワーのサラダ	

汁物

さといも茶碗蒸しきのこあん	31
仲良し蒸し	
なすの寒天寄せ	
新ごぼうのスープ	32
ごぼうのポタージュ	
じゃがいものトロみスープ	
丸ごと玉ねぎスープ	33
いなか汁	
なすのスープ	
人参のポタージュ	34
枝豆のポタージュ	
大根スープ	
けんちん汁	35
もやしとにらのスープ	
カリフラワーのクリームスープ	
チンゲン菜のミルクスープ	36

みょうがとえのきの澄まし汁	36
トマトとみょうがのかき玉汁	
白菜のポトフ風	

漬物

赤玉ねぎの甘酢漬け	37
切干大根の塩こんぶ風	
ゴーヤの甘酢漬け	
新きゃべつの辛み漬け	38
きゅうりのからし漬け	
大根と柚子の甘酢漬け	
大根のカレー漬け	39
かぶの甘酢漬け	
白菜の風味漬け	

蒸しパンとおやき

かぼちゃの蒸しパン	40
人参入り蒸しパン	
ヨーグルト蒸しパン	
韓国風おやき	41
さつまいものおやき	
じゃがいものおやき	
大根と桜エビのパリパリ焼き	42
れんこんもち	
れんこんの団子焼き	

おやつ

生姜寒天	43
抹茶ミルク寒天	
人参寒天	
黒豆のこはく寒	44
キウイヨーグルトかん	
抹茶豆乳ゼリー	
甘夏柑ゼリー	45
パンプキンムース	
トマトのシロップ漬け(野菜のデザート)	
さつまいもの重ね煮	
さつまいもの抹茶ロール	46
紅おはぎ	
リンゴ風味のいも羊羹	
パイナップルきんとん	