

レシピ 1

### おにぎらず (ごはんDE サンドイッチ)

<材料 (1人分)>

●ごはんお茶碗：1杯 (180g) ●海苔全形：1枚 ●具：レタス1枚・炒り卵 (卵1コ・塩こしょう・油)・明太マヨネーズ (明太子ばらこ5g～マヨネーズ10g) ●塩

<炒り卵を作ろう！>

- ①卵をボールにわり、塩こしょう少々いれかきまぜる。 ②フライパンを熱し油をいれる。
- ③卵をそっといれ、はしでかきまぜて炒り卵の完成。お皿に取っておきます。

<ごはんDE サンドイッチをつくろう！>

- ①ごはんは塩をいれうすめに味をつけて冷ましておく。
- ②ラップを広げのりを置き (ザラザラしている方を上)、ごはんをのりの真ん中おいて広げる。
- ③具材をのせのりのごはんをのせる。
- ④のりの角を中心にむけておりたむ。
- ⑤ラップでぴっちり包んでのりを落ち着かせる。
- ⑥半分に切ってできあがり。

\*具材のヒント\*

きんぴらごぼう・ひじきの煮物などのおかず こんぶの佃煮・お漬物などもいいですよ。



レシピ 2

### だぶ

<材料 (4～5人分)>

●干し椎茸：中3枚 ●人参：100g ●ごぼう (中) 1本：100g ●鶏肉：80g  
 ●こんにやく：1/3枚 (100g) ●赤かまぼこ：1/3枚 ●厚揚げ：1/4丁  
 ●れんこん：100g ●大根：200g ●生姜のすりおろし：1かけ分 ●花ふ：4個  
 ●だし汁：4CUP ●だしパック：1袋 ●薄口醤油：大さじ2 ●塩：少々  
 ●酒：大さじ2 ●片栗粉：大さじ2 ●水：大さじ2

<作り方>

- ①干し椎茸はもどして1センチ角、人参、レンコンは1センチのさいのめ切り、鶏肉は細切れ、かまぼこと厚揚げは1cmのさいの目切りにする。
- ②大根は1センチのさいのめ切り、ごぼうは1cmのいちょう切りにし下茹でする。
- ③こんにやくは茹でて1cmくらいのさいの目切りにしておく。
- ④鍋に水とだしパックを入れ沸騰させる。
- ⑤具材 (かまぼこ以外) をいれて材料が柔らかくなるまで中火で煮る。薄口醤油、酒を加え塩少々で味を調える。
- ⑥水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、かまぼこ・花ふを入れひと煮立ちする。
- ⑦汁椀に注ぎ、ねぎを散らしお好みで生姜のすりおろしをのせる。



出典：農林水産省 Web サイト  
[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/45\\_4\\_saga.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/45_4_saga.html)

レシピ 3

### 野菜の浅漬け

<材料 (1人分)>

●キャベツ：1枚 ●人参：1/6本 ●あれば大根の葉っぱ (だぶに使った大根の葉)  
 ●塩：小さじ1/4 ●市販のポン酢：小さじ1

<作り方>

- ①野菜を洗う。
- ②キャベツは食べやすい大きさにざく切り又はちぎる。人参はいちょう切りにするまたはピーラーで薄切りにする。
- ③ビニールに野菜を入れて塩をいれてもむ ポン酢を入れさらに揉み込んでできあがり。



# mog mog ふるさとキッチン

～お米と郷土食を食べよう！～

## 2024

episode 10

# 福岡県

「mog mog ふるさとキッチン」は、  
全国各地のこども食堂や学習塾の子ども達に  
自分の地域で生産されるお米や野菜・魚介類・お肉などの食材を使って、  
地域の郷土料理をみんなで作って、  
みんなで楽しく食べてもらうプロジェクトです。  
次世代を担う子どもたちに、  
地域の伝統や農産物についての魅力を再認識してもらい、  
食事が楽しく美味しいと感じられる機会を作っていきます。

特設サイト  
公開中

<https://mogmog.kyoudo-ryouri.com/>

## 福岡県のお米

福岡県は日本のお米づくりの源流の地で、2000年前から稲作が行われています。川がたくさん流れ、肥沃な土地が広がり、「夢つくし」や「元気つくし」など美味しい品種が生まれました。

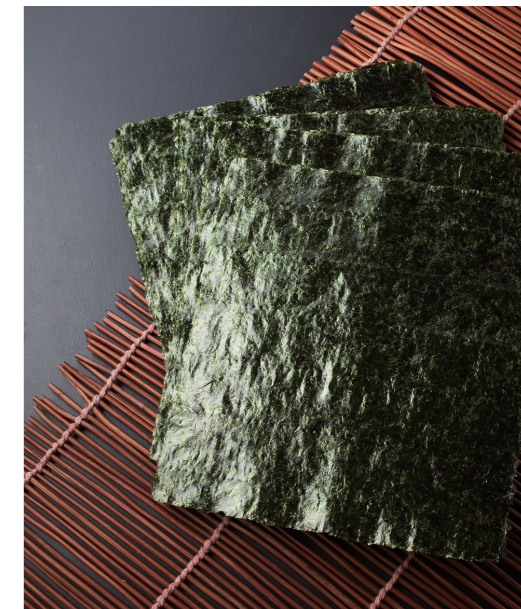
農家の熱意と厳しい品質検査により、味にばらつきがなく、一粒一粒がしっかり甘く、噛みしめるほどにうまみが広がります。炊き立ての香りやつやも最高！福岡のお米は粘りと甘み、つやの三拍子揃った上質なお米。新米の時期だけでなく、一年を通して安定したおいしさ。福岡のおいしい、自慢のお米を味わってみてね！



## 福岡県の食材ピックアップ

### 福岡有明のり

福岡県の有明海で作られる「福岡有明のり」は、香りがとってもよくて、口に入れた瞬間に広がる旨味が最高なんだ！おいしさの秘密のひとつは、筑後川から有明海に流れ込むたっぷりな栄養。もう一つは、有明海は潮の満ち引きが大きくて、潮が引いたときに海苔をたくさん乾燥させることでおいしくなっているんだって。みんながびっくりするほどおいしい「福岡有明のり」は、特別な贈り物にも使われているんだよ。



## 福岡県の郷土料理ピックアップ

### だぶ

だぶ汁は福岡県、佐賀県の郷土料理。煮しめなどを作った際に出た野菜の切れ端を利用して作った料理とされる汁物だよ。名前の由来は「汁がだぶだぶある（液の量が多い）」。水を多く入れて「ざぶざぶに仕上げる」の「ざぶ」が訛って「だぶ」となったといった説があるんだ。お祝いごとには煮くずれしやすい野菜は使わないなどの言い伝えもあるんだ。



出典：農林水産省 Web サイト  
[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/45\\_4\\_saga.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/45_4_saga.html)

慶事（お祝いのとき）や弔事（お葬式などのお悔みのとき）は、隣近所などから人が集まり、一度にたくさんの量を共同で作っていたんだって。慶事の際と弔事の際では材料や食材の切り方が違うんだよ。例えば、慶事では材料を四角に切ったり、弔事では材料を三角に切ったりするんだって。慶事では色鮮やかな玉麩を使うけど、弔事には使わないなどの違いがあるんだよ。

### 明太子（めんたいこ）

明太子はタラ科のスケトウダラの卵巣（卵）を唐辛子などを使った調味液に漬けて熟成させたもの。博多の名産品として有名だけど、元々は朝鮮半島で食べられていて、日本では山口県下関市に輸入されていたものだったんだ。明太子の発祥は山口県下関市だけど、名産品として有名にしたのは福岡県の博多なんだよ。福岡県内にはたくさんのお店があって明太子の種類も豊富。お店ごとに味が違うので、いくつか試してみて、お気に入りの味を見つけるのも楽しいね！

