

久留米産農産物のレシピ集

久留米産農産物の目印です
キラリ*久留米
輝く、人・まち。



久留米の食材で
美味しい料理を
作ろう!



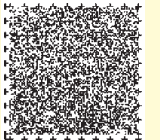
久留米市イメージキャラクター

くるっぽ

もっと知りたい!
クックパッドで検索!

久留米市農業の魅力促進課

検索



くるめの「野菜・果物」おいしい時期カレンダー

種類	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
穀類(むぎいねい)	米											
	大麦											
	はと麦											
豆類(まめい)	大豆											
	そらまめ											
	えだまめ											
根菜類(こんさいい)	だいこん											
	ごぼう											
	たまねぎ											
	かぶ											
	にんじん											
	とうもろこし											
果菜類(かさいい)	なす											
	しろうり											
	ゴーヤー											
	かぼちゃ											
	オクラ											
	きゅうり											
	いちご											
	トマト											
	アスパラ											
	カリブロ											
葉菜類(えさいい)	小ねぎ											
	リーフレタス											
	サラダ菜											
	ブロッコリー											
	キャベツ											
	ほうれん草											
	もも											
	マンゴー											
果物類(くだものい)	ブルーベリー											
	なし											
	ぶどう											
	いちじく											
	かき											

カレンダーの見方 ■■■ 収穫可能な時期の目安 ■■■■■ 特に美味しい時期の目安

発行 久留米市
お問合せ 久留米市 農政部 農業の魅力促進課
TEL:0942-30-9165
FAX:0942-30-9717
e-mail:noumi@city.kurume.lg.jp

制作協力 久留米市食生活改善推進員協議会
発行月 令和6年3月
制作 服部印刷株式会社



はじめに



「食」は、人が生きていくために欠かすことのできない命の源です。しかし、ライフスタイルの多様化などを背景に、食生活の乱れや生活習慣病の増加など、様々な問題が起こっています。

このような状況のなか、自らが「食」に関する知識と、選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが求められています。

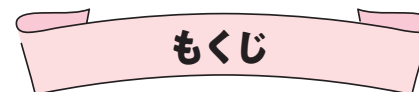
地域で生産された農産物を地域で消費しようとする活動、いわゆる『地産地消』を通じて、地元の農産物を知り、消費者と生産者がお互いに『顔が見え、話ができる!』関係を築くことで、日々の食生活は一層豊かなものになります。

また、地域の農産物を選ぶことで、地域の農業を守っていくことは、四季折々の美しい景観の形成、水源のかん養、洪水の防止など、私たちの暮らしに大きな恵みをもたらします。

久留米市では、久留米市食生活改善推進員協議会の協力を得て、多様な久留米産農産物を使った料理講習会を開催し、“旬”の農産物の調理方法を紹介しています。

この度、令和5年度に開催した料理講習会のレシピをまとめましたので、市民の皆様の献立の参考にぜひご活用ください。

久留米市



もくじ

はじめに……………	1	おすすめレシピ06 ……………	13
もくじ……………	2	かぶのクリーム煮……………	13
おすすめレシピ01 ……………	3	ほうれんそうの昆布和え……………	13
松茸風味おこわ……………	3	かぶの皮の炒め煮……………	14
なすとツナの和え物……………	3	いりことクルミの黒糖からめ…	14
かぼちゃの肉じゃが風カレー煮……………	4	おすすめレシピ07 ……………	15
はんぺん入りもずく汁……………	4	大根餃子……………	15
牛乳寒……………	4	ジャーマン大根……………	16
おすすめレシピ02 ……………	5	大根と柿のカッテージチーズ和え	16
おにぎり……………	5	卵入りコーンスープ……………	16
鶏肉となすの甘酢炒め……………	5	おすすめレシピ08 ……………	17
なすのかば焼き うまき風……………	6	照り焼きさばごぼうバーグ……………	17
なすゼリー……………	6	ごぼうの白和え……………	18
おすすめレシピ03 ……………	7	ごぼうの酒粕ポタージュ……………	18
ピーマンのコーン肉詰め……………	7	おすすめレシピ09 ……………	19
オクラとわかめのしょうが醤油和え	8	里芋のみそ風味コロッケ……………	19
ピーマンとじゃこのきんぴら……………	8	煎り豆腐……………	20
みそスープ……………	8	ひじきの梅煮……………	20
おすすめレシピ04 ……………	9	おすすめレシピ10 ……………	21
たまねぎと豚肉の重ね蒸し……………	9	小松菜の豆乳グラタン……………	21
(たまねぎソース)		小松菜のナムル……………	22
かぼちゃのヨーグルトサラダ……………	10	さつまいものキューブソテー……………	22
もずくスープ……………	10	小松菜のヨーグルトスムージー……………	22
甘酒とアーモンドミルクのゼリー……………	10		
(柿ソースかけ)			
おすすめレシピ05 ……………	11	久留米市の農産物紹介……………	23~24
ロール白菜……………	11	旬の食材の魅力を協働で発信……………	25
柿サラダ……………	12	久留米産農産物をお探しの方へ……………	26
かぼちゃプリン……………	12		

- ・松茸風味おこわ
- ・かぼちゃの肉じゃが風カレー煮
- ・なすとツナの和え物
- ・はんぺん入りもずく汁
- ・牛乳寒



1食分の栄養価	
エネルギー	689kcal
たんぱく質	29.6g
脂質	24.7g
食塩相当量	3.0g

主食 | 松茸風味おこわ

材料 (2人分)

米	70g	エリンギ	30g
もち米	70g	みりん	小さじ1/2
水	200cc	濃口しょうゆ	小さじ1
松茸のお吸い物の素	2g	酒	小さじ1
		三つ葉	6g



栄養価 (1人前)	
エネルギー	261kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	0.8g
食塩相当量	0.4g

作り方

- ① 米ともち米を合わせ、洗ってザルにあげておく。
- ② エリンギを薄切りにする。
- ③ 鍋にエリンギと a の調味料を入れ煮る。火が通ったらザルにあげ、エリンギと煮汁に分ける。
- ④ 炊飯器に米ともち米、水、エリンギの煮汁、松茸のお吸い物の素を入れ、エリンギを上に乗せて、炊飯する。
- ⑤ 三つ葉を2cmの長さに切る。
- ⑥ 炊き上がったご飯を器に盛り、三つ葉を散らし完成。

副菜 | なすとツナの和え物

材料 (2人分)

なす	110g	濃口しょうゆ	小さじ1
ツナ缶	20g	ごま油	小さじ1/2
シソの葉	2g	ごま	1g



栄養価 (1人前)	
エネルギー	36kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	2.4g
食塩相当量	0.3g

作り方

- ① なすの皮をむき、ラップに包んで、電子レンジで加熱する。(目安:1本当たり500Wで1分30秒)
- ② なすが冷めたら、縦に4つに割り、3cmの長さに切る。
- ③ シソの葉を細切りにする。
- ④ ボウルになす、シソの葉、ツナ缶、a の調味料を入れ和え、器に盛り完成。

主菜 | かぼちゃの肉じゃが風カレー煮

材料 (2人分)

かぼちゃ	140g	ピーマン	12g	しらたき	60g	みりん	小さじ1
たまねぎ	80g	豚肉	80g	油	小さじ1	濃口しょうゆ	小さじ1
にんじん	30g	厚揚げ	60g	砂糖	小さじ2	カレー粉	小さじ1



作り方

- ① かぼちゃをところどころ皮をむき、一口大に切る。
- ② たまねぎを8等分のくし形に切る。
- ③ にんじんを乱切りにする。
- ④ ピーマンのヘタと種をとり、一口大に切る。
- ⑤ 厚揚げを一口大に切る。
- ⑥ 沸騰した湯に、しらたきを入れ3分ゆでる。ゆで終わったら取り出し水気をきり、3cmの長さに切る。
- ⑦ 鍋に油をひき、たまねぎ、にんじん、豚肉、しらたきを炒める。全体に油がまわったら、具材がひたひたになるくらい水(分量外)を入れ煮る。
- ⑧ 沸騰してきたら、かぼちゃを入れ、砂糖、みりんを加え煮る。
- ⑨ かぼちゃが8割方やわらかくなったら、ピーマン、厚揚げ、濃口しょうゆ、カレー粉を加え、かぼちゃに火が通るまで煮て、器に盛り完成。

栄養価 (1人前)	
エネルギー	291kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	12.9g
食塩相当量	1.1g

汁物 | はんぺん入りもずく汁

材料 (2人分)

トマト	40g	だし昆布	2g	薄口しょうゆ	小さじ1/2
もずく	40g	小松菜	20g	かつお節	1g
はんぺん	20g	しょうが	2g	水	300cc
		塩	0.8g		



作り方

- ① 鍋に水を入れ、だし昆布を30分以上つける。
- ② はんぺんとトマトを1cm角に切る。
- ③ 小松菜を2cmの長さに切る。
- ④ しょうがをすりおろす。
- ⑤ 鍋を中火にかけ、沸騰寸前にだし昆布を取り出す。かつお節を入れ2分程度したら取り出し、塩、薄口しょうゆを加える。
- ⑥ はんぺん、トマト、もずく、小松菜を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ 器に盛り、しょうがのをのせ完成。

栄養価 (1人前)	
エネルギー	18kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.2g
食塩相当量	0.8g

デザート | 牛乳寒

材料 (2人分)

粉寒天	1g	砂糖	大さじ1
水	20cc	甘納豆	20g
牛乳	100cc		



作り方

- ① 鍋に水を入れ、粉寒天を入れて、だまにならないよう混ぜる。
- ② 牛乳、砂糖を加え火にかけ、混ぜながら2分間沸騰させる。
- ③ 水で濡らした流し型に流し入れ、冷やし固める。
- ④ 器に盛り、甘納豆をのせ完成。

栄養価 (1人前)	
エネルギー	83kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	8.4g
食塩相当量	0.4g

- おにぎり
- 鶏肉となすの甘酢炒め
- なすのかば焼き うまき風
- なすゼリー



1食分の栄養価	
エネルギー	619kcal
たんぱく質	27.1g
脂質	19.5g
食塩相当量	1.9g

主食 | おにぎり

材料 (2人分)

- ごはん 300g
- 塩 0.8g
- 黒ごま 少々

栄養価 (1人前)	
エネルギー	240kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	1.0g
食塩相当量	0.4g



作り方

- ① 塩と黒ごまを混ぜ、ごま塩を作る。
- ② ごはんを俵型ににぎり、①のごま塩をふって完成。

主菜 | 鶏肉となすの甘酢炒め

材料 (2人分)

- 鶏もも肉 140g
- しょうが 6g
- こしょう 少々
- なす 小1本(80g)
- 片栗粉 20g
- 砂糖 小さじ2/3
- 赤ピーマン小1/2個(16g)
- 油 小さじ2 a
- 酢 大さじ1/2
- オクラ 2本(30g)
- 塩 ひとつまみ
- 濃口しょうゆ 小さじ1



作り方

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、ビニール袋に入れ、塩、こしょうを加え揉み込み、おいておく。
- ② なすのヘタをとり、乱切りする。
- ③ 赤ピーマンのヘタと種をとり、小さめに乱切りする。
- ④ オクラのガクをとり、塩(分量外)をふって板ずりし、ゆでて斜め切りする。
- ⑤ しょうがをみじん切りにする。
- ⑥ aの調味料を混ぜ合わせ、たれを作る。
- ⑦ フライパンを熱し、油をひいて、鶏もも肉に片栗粉をまぶしながら焼く。火が通ったら、しょうがを入れ全体にいきわたったら、一旦皿にあげる。
- ⑧ 同じフライパンで、なすを炒め、少し硬めの状態で、鶏もも肉を戻し、赤ピーマンを加えさらに炒める。
- ⑨ たれを加え、ひと炒めする。
- ⑩ 器に盛り、オクラを飾り完成。

栄養価 (1人前)	
エネルギー	213kcal
たんぱく質	15.6g
脂質	9.9g
食塩相当量	0.6g

副菜 | なすのかば焼き うまき風

材料 (2人分)

- なす 40g
- 酒 大さじ1/2
- 卵 2個(Mサイズ)
- 油 小さじ1
- 片栗粉 6g a
- 濃口しょうゆ 小さじ1
- 塩 少々
- シソの葉 2枚
- ごま油 2g
- みりん 小さじ1
- 砂糖 小さじ2/3
- 砂糖 小さじ1/3



作り方

- ① なすのヘタをとり、ラップで包んで、電子レンジで加熱する。(目安:600Wで3分)
- ② なすを1cm幅に薄切りし、ウナギにみえるよう包丁の背で筋を入れ、片栗粉を全体にふる。
- ③ aの調味料を混ぜ合わせ、たれを作る。
- ④ フライパンを熱し、ごま油を入れ、なすを焼く。
- ⑤ なすに火が通ったら、たれを回し入れ絡める。絡まったら取り出す。
- ⑥ 卵に塩と砂糖を入れ、溶きほぐす。
- ⑦ 卵焼き機を熱し、油をひき、中心になすを入れ、だし巻き卵の要領で焼く。
- ⑧ 食べやすい大きさに切り、器に盛り、シソの葉を飾り完成。

栄養価 (1人前)	
エネルギー	140kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	8.6g
食塩相当量	0.9g

デザート | なすゼリー

材料 (2人分)

- なす 20g
- 砂糖 大さじ1弱
- 粉寒天 0.6g
- 水 100cc
- はちみつ 4g
- ミント 2枚
- レモン汁 小さじ2



作り方

- ① なすの皮をむいて角切りにする。なすの皮は捨てずにとっておく。
- ② 鍋に水、砂糖、粉寒天、なすの皮を入れ火にかける。
- ③ 鍋が沸騰したら、なすを加え火が通るまで煮る。なすが煮えたら火を止め、なすの皮を取り出し、レモン汁を加える。
- ④ 容器に流し入れ固める。(常温でも可)
- ⑤ 器に盛り、ミントを飾り完成。

栄養価 (1人前)	
エネルギー	26kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	0g
食塩相当量	0g

お弁当に作りおきレシピ

早起きして

何品も作るのは大変だけど、夕飯のついでにおかずを作っておけば調理の負担が減り朝がラクチン!



お弁当箱に詰めるだけ!



- ピーマンのコーン肉詰め
- オクラとわかめのしょうが醤油和え
- ピーマンとじゃこのきんぴら
- みそスープ



1食分の栄養価

エネルギー	627kcal
たんぱく質	24.0g
脂質	21.0g
食塩相当量	2.5g

※ご飯1杯(150g)を含む

主菜 | ピーマンのコーン肉詰め

材料(2人分)

ピーマン 3個	ブロッコリー 80g	オリーブ油 大さじ1/2
冷凍コーン 40g	鶏ひき肉 100g	しょうが 2g
たまねぎ 30g	小麦粉 適宜	
トマト 80g	ピザ用チーズ 6g	

ケチャップ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1/2
ウスターソース	小さじ1
塩	1.3g
こしょう	少々

作り方

- ① ピーマンを半分に切り、種を取り除く。
- ② 冷凍コーンをサッとゆで、ザルなどにあげ、水気を切る。
- ③ たまねぎを粗みじん切りにする。
- ④ しょうがをすりおろす。
- ⑤ トマトをくし形に切る。
- ⑥ ブロッコリーを小房に分けてゆでる。
- ⑦ コーンに、薄く小麦粉をまぶす。
- ⑧ ボウルにコーン、たまねぎ、鶏ひき肉、しょうがを入れてよく練りタネを作る。
- ⑨ ピーマンにタネを詰め、小麦粉を軽く振っておく。
- ⑩ フライパンを熱し、オリーブ油をひき、ピーマンを入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑪ ピーマンと詰めたタネに火が通ったら、ピザ用チーズをのせ、とろけるまで火を通す。
- ⑫ 皿に盛り付け、ブロッコリーとトマトを飾る。
- ⑬ 鍋にaの調味料を入れ、混ぜながら加熱しソースを作る。
- ⑭ ソースをかけて完成。



栄養価(1人前)

エネルギー	213kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	12.3g
食塩相当量	0.9g

副菜 | オクラとわかめのしょうが醤油和え

材料(2人分)	おろししょうが 3g
	だし汁 小さじ1/2
オクラ 40g	濃口しょうゆ 大さじ1/2
生わかめ 40g	酢 大さじ1/2



作り方

- ① オクラのガクをとり、塩(分量外)をふって板ずりする。
- ② 鍋に水(分量外)を入れ沸騰させ、オクラをさっとゆで、火が通ったら取り出し冷水に入れる。粗熱がとれたら水気を切り、1cm幅の小口切りにする。
- ③ わかめに熱湯をかけ、一口大に切る。
- ④ ボウルにaの調味料を入れ混ぜる。オクラと生わかめを加えて和え、器に盛り完成。

栄養価(1人前)

エネルギー	14kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0g
食塩相当量	0.6g

副々菜 | ピーマンとじゃこのきんぴら

材料(2人分)

ピーマン 4個	ごま油 小さじ1/2
しらす干し 20g	みりん 小さじ1/2
油 小さじ1/2	濃口しょうゆ 少々



作り方

- ① ピーマンの種をとり、千切りにする。
- ② しらす干しに熱湯をかけ、冷ましておく。
- ③ フライパンを熱し、油をひき、ピーマンを炒める。
- ④ しらす干しとaの調味料を加え、煮絡め、器に盛り完成。

栄養価(1人前)

エネルギー	54kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	4.3g
食塩相当量	0.6g

汁物 | みそスープ

材料(2人分)	小ねぎ 6g	スキムミルク 大さじ2
さつまいも 60g	ベーコン 20g	だし汁 300cc
えのき 6g	みそ 10g	



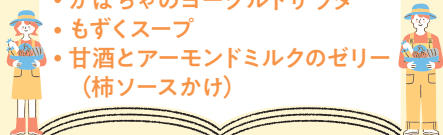
作り方

- ① さつまいもを皮付きのまま7mmの厚さで、いちょう切りにする。
- ② えのきの石づきを切り落とし、3等分の長さに切る。
- ③ 小ねぎを小口切りにする。
- ④ ベーコンを細切りにする。
- ⑤ フライパンを熱し、ベーコンを入れ炒める。
- ⑥ さつまいも、えのき、だし汁を加え煮る。
- ⑦ スキムミルクに、フライパンの煮汁を少量入れのばす。
- ⑧ さつまいもが煮えたら、⑦のスキムミルクを入れ、みそを溶いて加える。
- ⑨ 器に盛り、小ねぎを散らして完成。

栄養価(1人前)

エネルギー	112kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	3.9g
食塩相当量	0.4g

- ・たまねぎと豚肉の重ね蒸し (たまねぎソース)
- ・かぼちゃのヨーグルトサラダ
- ・もずくスープ
- ・甘酒とアーモンドミルクのゼリー (柿ソースかけ)



1食分の栄養価	
エネルギー	684kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	26.7g
食塩相当量	2.0g

※ご飯 1杯 (150g) を含む

主菜 | たまねぎと豚肉の重ね蒸し (たまねぎソース)

材料 (2人分)

たまねぎ	100g
豚ロース薄切り肉	120g
水菜	10g
酒	10g
しょうが	8g

【たまねぎソース】

※30人分	
※1人大さじ1程度使用	
たまねぎ	中1玉 (200g)
にんにく	小1と1/2
しょうが	小1と1/2

酒	大きさ2
濃口しょうゆ	100cc
酢	25cc
オリーブ油	25cc
砂糖	大きさ1/2
レモン汁	大きさ1/2

作り方

- ① たまねぎを5mm幅程度の薄切りにする。
- ② 水菜を長さ3cm程度に切る。
- ③ しょうがを細めの千切りにする。
- ④ フライパンにたまねぎを半量広げ、その上に豚ロース薄切り肉としょうがを半量広げる。その上に、残りのたまねぎを広げ、豚ロース薄切り肉としょうがを広げる。
- ⑤ 酒をふりかけ、蓋をして中火で3~4分蒸す。
- ⑥ たまねぎが透明になり、薄切り肉に火が通ったら、蓋をとり、水菜を上のにせ、水分を飛ばしながら水菜にさっと火を通す。
- ⑦ 器に盛り、たまねぎソースをかけて完成。



栄養価 (1人前)	
エネルギー	199kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	13.0g
食塩相当量	0.9g

作り方 (たまねぎソース)

- ① たまねぎの皮をむき、大きめのひし形に切る。
- ② にんにく、しょうがの皮をむき、ミキサーにかけやすいように切る。
- ③ ミキサーにたまねぎ、にんにく、しょうが、aの調味料を入れミキサーにかける。
- ④ 小鍋に③のミキサーにかけたもの入れ温めて完成。

副菜 | かぼちゃのヨーグルトサラダ

材料 (2人分)

かぼちゃ	120g	プレーンヨーグルト (加糖)	10g	クリームチーズ	20g
くるみ	10g	レーズン	12g	マヨネーズ	6g
				水	大きさ1

作り方

- ① かぼちゃを一口大に切る。(皮が固い場合は皮をむく。)
- ② くるみをフライパンやトーストで乾焼きし、粗くつぶす。
- ③ 耐熱皿にキッチンペーパーを敷き、かぼちゃをのせ、水をかける。ラップをふんわりかけ、電子レンジで加熱する。(目安: 600Wで5分)
- ④ かぼちゃが熱いうちに、クッキングペーパーでとり出し、水気を切りつぶす。
- ⑤ ヨーグルト、レーズン、クリームチーズ、マヨネーズを入れ混ぜる。
- ⑥ くるみの半分を入れ混ぜる。
- ⑦ 皿に盛り付け、残りのくるみを飾り、冷蔵庫で冷やして完成。



栄養価 (1人前)

エネルギー	160kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	11.4g
食塩相当量	0.1g

汁物 | もずくスープ

材料 (2人分)

もずく	40g	三つ葉	6g	酒	大きさ1/2
えのき	10g	卵豆腐	40g	薄口しょうゆ	小さじ1/2
		だし汁	240cc	塩	少々

作り方

- ① もずくをさっと水で洗う。
- ② えのきの石づきを切り落とし、2等分の長さに切る。
- ③ 三つ葉を3cm程度の長さに切る。
- ④ 卵豆腐を1cm角に切る。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ、aの調味料を入れひと煮立ちさせる。
- ⑥ もずく、えのき、三つ葉、卵豆腐を加え、もうひと煮立ちさせ、器に盛り完成。



栄養価 (1人前)

エネルギー	19kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	1.0g
食塩相当量	0.8g

デザート | 甘酒とアーモンドミルクのゼリー (柿ソースかけ)

材料 (2人分)

甘酒 (無塩)	100cc	砂糖	小さじ1/2
アーモンドミルク	100cc	バニラエッセンス	少々
粉寒天	1g		

【柿ソース】

柿	1/4個
砂糖	小さじ1/2
レモン汁	少々



作り方

- ① 小鍋に甘酒、アーモンドミルク、粉寒天、砂糖を入れ、泡だて器で丁寧に混ぜる。
- ② 小鍋を中火にかけ、沸騰直前になったら弱火にし、混ぜながら粉寒天を溶かす。
- ③ バニラエッセンスをふり、火を止め、好みの器に流し入れる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ ゼリーが冷えたら、柿ソースをかけて完成。

作り方 (柿ソース)

- ① 柿をみじん切りしボウルに入れ、砂糖とレモン汁を混ぜ、冷蔵庫で冷やす。



- ロール白菜
- 柿サラダ
- かぼちゃプリン



1食分の栄養価	
エネルギー	613kcal
たんぱく質	29.3g
脂質	18.8g
食塩相当量	1.7g

※ご飯 1 杯 (150g) を含む

主菜 | ロール白菜

材料 (2人分)

白菜 4枚 (280g)	ゆで大豆 30g	木綿豆腐 50g	酒 大さじ1
生鮭 100g	しめじ 60g	とろけるチーズ 20g	豆乳 100cc
たまねぎ 50g	ブロッコリー 40g	だし汁 200cc	みそ 大さじ1
		バター (有塩) 20g	

作り方

- 白菜を熱湯で柔らかくなるまでゆで、ザルにあげて水気をきり冷ます。
- 生鮭の皮と骨を取り除き、小さく切る。
- たまねぎをみじん切りにする。
- しめじの石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ブロッコリーを小房に分ける。
- ポウルに生鮭、たまねぎ、木綿豆腐、とろけるチーズを入れて混ぜる。さらに、ゆで大豆を入れて混ぜ、タネを作る。
- 白菜を広げ、根元に白菜の枚数分に分けたタネを丸めてのせ、はみ出ないように巻き込む。鍋に、とじ目を下にして並べる。
- ⑦の鍋の隙間にしめじ、ブロッコリーを入れ、だし汁、酒を入れ火にかける。
- 沸騰したら弱火にして20分程度煮る。
- 豆乳、みそ、バターを加え、火を強め煮る。沸騰直前に火を止め、器に盛り完成。(豆乳を強く煮立たせると分離するので注意)



栄養価 (1人前)	
エネルギー	279kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	16.2g
食塩相当量	1.2g

副菜 | 柿サラダ

材料 (2人分)

柿 40g	濃口しょうゆ 小さじ1
白菜 50g	酢 小さじ1
小松菜 50g	

作り方

- 柿の皮と種をとり、千切りにする。
- 白菜と小松菜を千切りし、熱湯でゆでる。火が通ったら、流水で冷やし、水気をしっかりきる。
- ポウルに柿、白菜、小松菜を入れ、濃口しょうゆ、酢で和え、器に盛り完成。

栄養価 (1人前)	
エネルギー	22kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.1g
食塩相当量	0.4g



デザート | かぼちゃプリン

材料 (2人分)

かぼちゃ 50g	コーンスターチ 大さじ1
牛乳 100cc	粉末黒砂糖 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2	水 小さじ1/2

作り方

- かぼちゃの皮と種をとり、やわらかくなるまでゆで、裏ごし機でこす。
- 鍋にかぼちゃ、砂糖、コーンスターチを入れ、牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜる。
- 鍋を弱火にかけながら混ぜる。
- とろみがついてきたら、火を止め、容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 耐熱容器に粉末黒砂糖と水を入れよく混ぜ、電子レンジで加熱し黒蜜を作る。(目安:600Wで1分)黒蜜の粗熱をとる。
- ④に⑤の黒蜜をかけて、完成。

栄養価 (1人前)	
エネルギー	78kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	2.0g
食塩相当量	0.1g





- かぶのクリーム煮
- ほうれんそうの昆布和え
- かぶの皮の炒め煮
- いりことクルミの黒糖からめ



1食分の栄養価	
エネルギー	586kcal
たんぱく質	27.1g
脂質	19.7g
食塩相当量	2.7g

※ご飯 1 杯 (150g) を含む

主菜 | かぶのクリーム煮

材料 (2人分)

かぶ	90g	鶏むね肉	70g	小麦粉	8g
かぶの葉	20g	ベーコン	14g	豆乳	120cc
たまねぎ	40g	しめじ	20g	塩	0.8g
にんじん	16g	バター	6g	水	100cc



作り方

- ① かぶの皮をむいて2cm角に切る。
- ② かぶの葉を茹で、2cmの長さに切る。
- ③ たまねぎと鶏むね肉を2cm角に切る。
- ④ にんじんとベーコンを1cm角に切る。
- ⑤ しめじの石づきをとり、小房にわける。
- ⑥ 鍋にバターを溶かし、かぶ、たまねぎ、にんじん、鶏むね肉、ベーコン、しめじを入れ炒め、小麦粉を振り入れ、よく炒める。
- ⑦ 水を加え具材がやわらかくなるまで煮る。
- ⑧ 豆乳、塩、かぶの葉を加え、もうひと煮立ちさせ、器に盛り完成。

栄養価 (1人前)	
エネルギー	158kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	7.7g
食塩相当量	0.7g

副菜 | ほうれんそうの昆布和え

材料 (2人分)

ほうれんそう	80g	ツナ缶	20g	塩昆布	6g
白菜	40g	塩	0.2g	濃口しょうゆ	小さじ1/2
卵	1個 (Sサイズ)	油	小さじ1/2		



作り方

- ① ほうれんそうをゆで、3cmの長さに切る。
白菜をゆで、3cmの長さに切る。
- ② フライパンに油をひき熱し、卵を割り入れ、炒り卵を作る。
- ③ ツナ缶の缶汁をきる。
- ④ ボウルにほうれんそう、白菜、炒り卵、ツナ、塩昆布、濃口しょうゆ、塩を入れ和え、器に盛り完成。

栄養価 (1人前)	
エネルギー	54kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	3.2g
食塩相当量	0.9g

副々菜 | かぶの皮の炒め煮

材料 (2人分)

かぶの皮	60g	砂糖	2g
さつま揚げ	16g	酒	小さじ1
油	小さじ1/2	濃口しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① かぶの皮を7mm程度の斜め切りにする。
- ② さつま揚げをかぶの皮と同じくらいの大きさに切る。
- ③ 鍋に油を入れ、かぶの皮を入れ炒め、しんなりしたら、さつま揚げ、aの調味料を入れ、調味し、器に盛り完成。

栄養価 (1人前)	
エネルギー	41kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	2.2g
食塩相当量	0.5g



副々菜 | いりことクルミの黒糖からめ

材料 (2人分)

かたくちいわし	10g	黒砂糖	10g
くるみ	10g	酒	小さじ1
		濃口しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① くるみを好みの大きさに割る。
- ② 耐熱皿にかたくちいわしと割ったくるみを広げ、電子レンジで加熱しパラパラにする。(目安:600Wで5分程度)
- ③ フライパンにaの調味料を加え、黒砂糖が焦げないように溶かしながら加熱する。
- ④ 黒砂糖が溶けてブクブクしてきたら、かたくちいわしとくるみを加え煮絡め、器に盛り完成。

栄養価 (1人前)	
エネルギー	99kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	6.1g
食塩相当量	0.6g



- ・大根餃子
- ・ジャーマン大根
- ・大根と柿の Катテージチーズ和え
- ・卵入りコーンスープ



1食分の栄養価

エネルギー	771kcal
たんぱく質	27.5g
脂質	28.4g
食塩相当量	2.8g

※ご飯 1 杯 (150g) を含む

主菜 | 大根餃子

材料 (2人分)

大根	100g	片栗粉	適量	オイスターソース	小さじ1	レタス	40g
にら	20g	塩 (大根用)	少々	酒	小さじ1	酢しょうゆ	適量
長ねぎ	6g	ごま油	小さじ2	ごま油 (肉ダネ用)	小さじ1	練りからし	適量
豚ひき肉	100g	a 塩 (調味用)	少々	すりおろししょうが	6g	片栗粉	4g
		こしょう	少々				

作り方

- ① 大根を1mm幅の厚さに輪切りし、塩を少々振り、しんなりさせる。
- ② 大根がしんなりしたら、キッチンペーパーで水気を切る。
- ③ にら、長ねぎをみじん切りする。
- ④ ボウルににら、長ねぎ、豚ひき肉、aの調味料を入れ、よく練り、肉ダネを作る。
- ⑤ 大根を広げ、片栗粉を表面にふりかける。
- ⑥ 大根の表面に肉ダネをのせ、折りたたみ半月形にする。
- ⑦ フライパンにごま油を入れ熱し、⑥を並べ色づくまで中火で2分程度焼く。
- ⑧ 裏返して蓋をし、弱火で5分程度焼く。
- ⑨ 皿にレタスを敷き、盛り付け完成。
※好みで酢しょうゆ、練りからしをつけて食べてもよい。



栄養価 (1人前)

エネルギー	252kcal
たんぱく質	11.6g
脂質	16.6g
食塩相当量	1.5g

副菜 | ジャーマン大根

材料 (2人分)

大根	100g	たまねぎ	40g	こしょう	少々
ベーコン	20g	油	大さじ1/2	塩	少々

作り方

- ① 大根を1cm幅の厚さに輪切りし、さらに1cm幅の棒状に切る。
- ② ベーコンを5mm幅の細切りにする。
- ③ たまねぎを薄切りする。
- ④ フライパンに油を入れ熱し、大根、ベーコン、たまねぎを入れ炒める。
- ⑤ 大根に焼き色がついたら、塩、こしょうを入れ味を整え、器に盛り完成。



栄養価 (1人前)

エネルギー	89kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	6.9g
食塩相当量	0.3g

副々菜 | 大根と柿の Катテージチーズ和え

材料 (2人分)

大根	60g	レーズン	6g	塩	少々
柿	60g	牛乳	200cc	酢	小さじ2

作り方

- ① 鍋に牛乳を入れ弱火にし、フツフツになったら酢を入れかき混ぜる。
- ② 固まってきたら布巾でこし、軽く絞る。
- ③ 大根と柿をいちよう切りにし、大根に塩を振り、しんなりさせ水気を絞る。
- ④ ボウルに②を入れ、塩、大根、柿、レーズンを入れ混ぜ合わせ、器に盛り完成。



栄養価 (1人前)

エネルギー	101kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	3.8g
食塩相当量	0.3g

汁物 | 卵入りコーンスープ

材料 (2人分)

水	400cc	クリームコーン缶	60g	塩	少々
		固形コンソメ	2g	こしょう	少々
		片栗粉	5g	卵	20g
		牛乳	大さじ1		

作り方

- ① 鍋にスキムミルクと水を入れ溶く。
- ② クリームコーン缶と固形コンソメを加え火にかける。
- ③ 煮立ったら塩、こしょうで調味する。
- ④ 片栗粉を牛乳で溶き加え、とろみをつける。
- ⑤ 卵を溶き、回し入れ火を止め、器に盛り完成。



栄養価 (1人前)

エネルギー	95kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	0.6g
食塩相当量	0.7g

- ・照り焼きさばごぼうバーグ
- ・ごぼうの白和え
- ・ごぼうの酒粕ポタージュ



1食分の栄養価	
エネルギー	657kcal
たんぱく質	30.6g
脂質	13.0g
食塩相当量	2.5g

※ご飯 1杯 (150g) を含む

主菜 | 照り焼きさばごぼうバーグ

材料 (2人分)

さばの水煮 120g
ごぼう 100g
長ねぎ 40g

おからパウダー 大さじ1
おろししょうが 小さじ1弱
塩 少々
こしょう 少々

片栗粉 小さじ2
濃口しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1/2
砂糖 小さじ2/3

油 大さじ1弱
ブロッコリー 40g

作り方

- ① ごぼうを小さめのささがきにし、耐熱皿に入れ600wで1分加熱する。
- ② 長ねぎをみじん切りする。
- ③ ボウルにさばの水煮を入れ、身をほぐす。
- ④ ごぼう、長ねぎ、aの調味料を加え混ぜる。
- ⑤ 片栗粉を少しずつ加え混ぜ、丸められる程度の固さのタネを作る。(片栗粉は記載されている分量入れなくて可)
- ⑥ タネを1人当たり2個ずつになるよう分け、整形する。
- ⑦ bの調味料を混ぜ合わせタレを作る。
- ⑧ フライパンに油を入れ熱し、タネを並べ焼く。
- ⑨ 焼き目がついてきたら、タレを加え、照りをつける。
- ⑩ 器に盛り、ゆでたブロッコリーを飾り、完成。



栄養価 (1人前)	
エネルギー	226kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	7.0g
食塩相当量	1.4g

副菜 | ごぼうの白和え

材料 (2人分)

ごぼう 70g 木綿豆腐 140g みそ 小さじ1
にんじん 20g すりごま 6g だし汁 小さじ2
豆苗 10g 砂糖 小さじ1 薄口しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ① ごぼうをタワシ等でこすり、表面にザラつきがない程度に洗い、3~4cm幅にきる。
- ② にんじんを3~4cm幅に切る。
- ③ 鍋に水(分量外)を入れ沸騰させ、ごぼうとにんじんを入れゆでる。
- ④ ごぼうとにんじんに火が通ったら、取り出して冷まし、3~4mm幅の拍子切りにする。
- ⑤ 豆苗をさっとゆで、3~4cm幅に切る。
- ⑥ すり鉢に、水切りした豆腐、すりごま、砂糖、みそ、だし汁、薄口しょうゆを入れ、すりこぎでする。
- ⑦ ごぼう、にんじん、豆苗を加え、全体に絡むように和え、器に盛り完成。



栄養価 (1人前)

エネルギー	109kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	5.1g
食塩相当量	0.6g

汁物 | ごぼうの酒粕ポタージュ

材料 (2人分)

ごぼう 100g オリーブ油 小さじ1/2 黒こしょう 少々
たまねぎ 40g 水 120cc 貝割れ菜 6g
酒粕 50g 塩 1g

作り方

- ① ごぼうをタワシ等でこすり、表面にザラつきがない程度に洗い、斜めの薄切りにする。
- ② たまねぎを薄切りする。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れ、ごぼうとたまねぎを炒める。
- ④ たまねぎが透明になったら、水を入れ、ごぼうが潰せる程度に柔らかくなるまで煮る。水が足りなくなったら追加する。
- ⑤ 酒粕を加え煮込み、アルコールを飛ばす。アルコールが飛んだら火を止め、粗熱をとる。
- ⑥ ⑤をミキサーにかけ、塩、黒こしょうを入れ調味する。
- ⑦ 器に注ぎ、1cm程度に切った貝割れ菜を飾り完成。



栄養価 (1人前)

エネルギー	88kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	0.4g
食塩相当量	0.5g

- ・里芋のみそ風味コロッケ
- ・煎り豆腐
- ・ひじきの梅煮



1食分の栄養価

エネルギー	672kcal
たんぱく質	26.5g
脂質	21.0g
食塩相当量	2.8g

※ご飯 1杯 (150g) を含む

主菜 | 里芋のみそ風味コロッケ

材料 (2人分)

里芋	160g	鶏肉ミンチ	20g	みりん	大さじ1/2	揚げ油	適量
たまねぎ	20g	塩	少々	小麦粉	大さじ2	サニーレタス	10g
れんこん	20g	こしょう	少々	卵	12g	プチトマト	20g
		みそ	10g	パン粉	適量		

作り方

- ① 里芋をゆで火を通し、潰す。
- ② たまねぎ、れんこんをみじん切りにする。
- ③ フライパンにたまねぎ、れんこん、鶏肉ミンチ、塩、こしょうを入れ炒める。
- ④ すり鉢にみそとみりんを入れてすり、里芋と③を加え、よく混ぜタネを作る。
- ⑤ タネを1人当たり2個ずつになるよう分け、丸める。
- ⑥ 丸めたタネに小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて油で揚げる。
- ⑦ 器に盛り、サニーレタス、プチトマトを飾り完成。



栄養価 (1人前)

エネルギー	188kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	12.3g
食塩相当量	1.0g

副菜 | 煎り豆腐

材料 (2人分)

木綿豆腐	200g	いんげん	2本	塩	小さじ1/4
ごぼう	20g	干しいたけ	1枚	みりん	大さじ1/2
にんじん	20g	ごま油	小さじ1/4	濃口しょうゆ	大さじ1/2
				ごま	大さじ1

作り方

- ① 木綿豆腐を水切りする。
- ② ごぼう、にんじんを斜め薄切りする。いんげんを2~3cm幅に切る。
- ③ 干しいたけを水でもどし、細切りする。
- ④ 鍋にごま油を入れ、ごぼう、にんじん、インゲン、干しいたけ、塩を入れ炒める。
- ⑤ みりんと濃口しょうゆを加え、さらに炒める。
- ⑥ 木綿豆腐を加え、潰しながら炒める。
- ⑦ ごまを加えからめ、器に盛り完成。

栄養価 (1人前)

エネルギー	145kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	8.0g
食塩相当量	0.6g



汁物 | ひじきの梅煮

材料 (2人分)

乾燥ひじき	5g	梅干し	1/2個	濃口しょうゆ	小さじ1/2
にんじん	20g	塩	少々	みりん	小さじ1/2
こんにゃく	20g				

作り方

- ① 乾燥ひじきを水で戻す。もどし汁はとっておく。
- ② にんじん、こんにゃくを短冊切りする。
- ③ 梅干しの種を取り除き、刻む。
- ④ 鍋にひじき、もどし汁50cc、にんじん、こんにゃく、塩を入れ炒める。
- ⑤ ④に梅干し、濃口しょうゆ、みりんを入れ、煮汁がなくなるまで煮て、器に盛り完成。

栄養価 (1人前)

エネルギー	105kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	0.2g
食塩相当量	1.2g



- ・小松菜の豆乳グラタン
- ・小松菜のナムル
- ・さつまいものキューブソテー
- ・小松菜のヨーグルトスムージー



1食分の栄養価	
エネルギー	648kcal
たんぱく質	33.0g
脂質	22.6g
食塩相当量	2.3g

主菜 | 小松菜の豆乳グラタン

材料 (2人分)

小松菜	80g	オリーブ油	小さじ1/2
たまねぎ	60g	コンソメ	2.6g(キューブ1/2)
しめじ	40g	塩	少々
鶏むね肉	100g	こしょう	少々
マカロニ(グラタン用)	40g	チーズ(ピザ用)	30g
		パン粉	3g

(レンジで作るホワイトソース)

無塩バター	30g	塩	ひとつまみ
小麦粉	20g	白こしょう	少々
豆乳	200cc		

作り方

- ① マカロニをゆでて、水気を切っておく。
- ② 小松菜を4cmの長さに切る。茎と葉を分けておく。
- ③ たまねぎの皮をむき、半分は薄くスライスし、もう半分はみじん切りする。
- ④ しめじの石づきを取り、小房に分ける。
- ⑤ 鶏むね肉の皮を取り除き、一口大のそぎ切りにする。
- ⑥ フライパンにオリーブ油をひき、みじん切にしたたまねぎを入れ、透明になるまで炒める。
- ⑦ 鶏むね肉を入れ、裏返しながらかく。
- ⑧ 鶏むね肉に火が通ったら、スライスしたたまねぎを加え炒める。
- ⑨ しめじと小松菜の茎の部分を加え炒め、火が通ったら、小松菜の葉の部分を加え炒め、塩、こしょうをふり炒める。
- ⑩ マカロニとレンジで作るホワイトソースを加え混ぜる。
- ⑪ グラタン皿に油(分量外)を薄く塗り、⑩を入れ、チーズをパン粉を散らす。
- ⑫ オーブンをグラタンモード、もしくは200~250℃で10~12分程度焼いて完成。



栄養価 (1人前)	
エネルギー	411kcal
たんぱく質	24.6g
脂質	18.5g
食塩相当量	1.7g

作り方 (レンジで作るホワイトソース)

- ① 耐熱ボウルに冷えたバターと小麦粉を入れ、ラップをせずに2分加熱する。
- ② 豆乳を少しずつ加え、泡だて器でよく混ぜる。
- ③ ラップをして、レンジ600wで2分30秒加熱し、取り出してよく混ぜる。
- ④ 再びラップをして、レンジ600wで2分30秒加熱し、取り出してよく混ぜ、滑らかになったら、塩とこしょうを入れ混ぜる。※滑らかになっていない場合は、もう一度ラップをして、様子を見ながらレンジにかける。
- ⑤ 出来たら乾燥を防ぐためラップをして置いておく。

副菜 | 小松菜のナムル

材料 (2人分)

小松菜	60g	えのき	25g	すりごま	小さじ1
にんじん	10g	粉末だし	小さじ1/2	ごま油	2g

作り方

- ① 小松菜を洗い、ゆでて水気を切り、3cm幅の長さに切る。
- ② にんじんを3cmの長さに千切りしゆでて、水気を切る。
- ③ えのきの石づきを切り落とし、3cm幅に長さに切り、ゆでて、水気を切る。
- ④ ボウルに小松菜、にんじん、えのき、粉末だし、すりごま、ごま油を入れよく混ぜ、器に盛り完成。



栄養価 (1人前)

エネルギー	26kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.2g
食塩相当量	0.4g

副々菜 | さつまいものキューブソテー

材料 (2人分)

さつまいも	120g	油	大さじ1/2	バター	5g
砂糖	大さじ1	塩	少々	黒煎りごま	1g

作り方

- ① さつまいもを1.5cm角に切り、5分程度水にさらす。
- ② フライパンにさつまいもと砂糖、油、塩を入れ、中火にかける。ふつふつしてきたら、時々混ぜながら8分程度焼く。
- ③ 全体に火が通ったら、バターを加え火を強め、フライパンを振りながら表面がカリッとするまで焼く。
- ④ 熱いうちに黒煎りごまをふりかけ、器に盛り完成。



栄養価 (1人前)

エネルギー	148kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	2.4g
食塩相当量	0.2g

デザート | 小松菜のヨーグルトスムージー

材料 (2人分)

小松菜	50g	無糖ヨーグルト	50g
りんご	50g(1/4個)	牛乳	20cc
バナナ	50g(1/2本)		

作り方

- ① 小松菜を洗いしっかり水気を切り、3cm幅の長さに切る。
- ② りんごの皮をむき、芯をとり、ミキサーにかけやすい大きさに切る。バナナの皮をむき、りんごと同じ位の大きさに切る。
- ③ ミキサーに小松菜、りんご、バナナ、無糖ヨーグルト、牛乳を入れ、攪拌し、器に注ぎ完成。



栄養価 (1人前)

エネルギー	63kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	1.5g
食塩相当量	0g

【トマト】

久留米市は、トマトの収穫量、出荷量ともに県内有数の生産地です。

トマトの赤色の素となっているリコピンという色素には、ビタミンEの100倍、ベータカロチンの2倍といわれる強力な抗酸化作用があり、がんや高血圧、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。



【たまねぎ】

久留米市は、県内有数のたまねぎの生産地です。カレーや肉じゃがなど定番の家庭料理に欠かせない食材で、1年中店頭に並んでいます。

特に、収穫後すぐに出荷される春の「新たまねぎ」はみずみずしく、辛味が少なく生食に向いています。

たまねぎに多く含まれる硫化アリルは、血液をサラサラにする作用があり、高血圧、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞などに効果的です。



【きゅうり】

ビタミン類、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維を含み、サラダや漬物などに利用されることが多いきゅうり。

久留米市では、宮ノ陣、小森野、長門石などの地域で栽培が盛んです。

夏野菜としてのイメージがあるきゅうりですが、久留米市はハウス栽培が盛んであり、ほぼ1年を通して収穫されています。



【スイートコーン】



その名のとおり、メロン並みの糖度を持つものもできるなどスイートコーンは鮮度が命、採りたてが一番。焼いて、茹でて美味しく食べられます。久留米産

の収穫期は6月~7月で、収穫イベントも開催されています。ひげの色の濃いものが採り頃、食べ頃。保存方法は冷蔵庫に立たせて保管すると長持ちします。

【久留米のお米】

県下一の生産量を誇る久留米のお米。秋には、頭を垂れた稲穂が、色鮮やかな農村風景を作り出します。

久留米市では、地力を増進させるレンゲやクローバー等の作付、堆肥の施用による土作りを行った水田で、化学合成農薬や科学肥料を慣行の50%減らすなど、自然環境にやさしい農法で栽培する『特別栽培米』の取組に力を入れています。

【リーフレタス】

レタスには、玉になるタイプとまらないタイプがありますが、久留米市では、玉にならないリーフレタスが多く生産されており、9月~6月にかけて「グリーンリーフ」や「サニーレタス」の品種が生産されています。

リーフレタスは、サラダとして食するだけでなく、火を通してもシャキシャキ感が残るため、様々な調理方法で楽しむことができます。



【柿】

耳納山麓の赤土となだらかな斜面のもとで育まれる久留米の柿は、久留米の秋を代表する果物です。免疫力を高め、風邪をひきにくくする働きがあるビタミンCが豊富に含まれています。

久留米市では主に、早秋、秋王、太秋、富有などの品種が生産され、全国に出荷されるとともに、多くの観光柿園があり、家族連れでにぎわいます。



【サラダ菜】

久留米市は、日本でも有数のサラダ菜生産地で、年間を通して出荷しています。

サラダ菜はビタミンC、カロテン、カリウム、食物繊維など、豊富な栄養素を含みます。特にカロテンは、強い抗酸化力により、動脈硬化や脳卒中、心筋梗塞などの予防効果があります。火を通しても栄養価が落ちにくい優秀な食材です。



【かぶ】

久留米市では、中カブを中心に、小カブ、赤カブが生産されています。お漬物にしてそのまま食べても、シチューやみそ汁の具としてじっくり煮込んで食べても、美味しくいただけます。根には消化酵素である「ジアスターゼ」が含まれており、胃腸の働きを助けます。また葉の方もビタミン類が多いため捨てずに調理して食べることをおすすめします。保存の際は、根の水分が葉から蒸発しないように、根と葉を切り離しておきましょう。



【小松菜】

小松菜はアクやくせのない野菜です。さまざまな素材と組み合わせで炒め物にしたり、蒸し物にしたり、新鮮なものは生のままサラダにしたりと、多彩な調理法で親しまれています。

ビタミン類、ミネラルなど、どれをとっても非常に栄養価が高く、特にカルシウムは牛乳並みで栄養面で大変優れた万能野菜です。



旬の食材の魅力を協働で発信

市民の皆様へ久留米産農産物を毎日の食生活に取り入れてもらえるよう、平成24年から久留米市食生活改善推進員協議会と協働で料理講習会を開催しています。

料理講習会では、地元で取れた旬の食材をおいしく手軽に味わえるレシピを紹介しています。

これまで紹介してきたレシピは、日本最大の料理コミュニティWEBサイト「クックパッド」に掲載しています。ぜひご覧ください。



もっと知りたい！
クックパッドで検索！

久留米市農業の魅力促進課

検索 

久留米産農産物をお探しの方へ

久留米産農産物を積極的に販売・活用している久留米市地産地消推進店には、市民の皆様が久留米産農産物を探す時の目印として「～食べてにっこり～おこめのマーク」のポスターやのぼりが掲示されています。久留米産農産物をお探しの際は、ぜひご利用ください。

