

《作り方》  
 ①分量の水にいりこを浸して弱火で加熱し、沸騰して2~3分したらいりこを取り出します。  
 ②小麦粉と白玉粉を適量の水でよくこねておきます。  
 ③里芋・にんじん・大根はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにします。ごぼうはささがきにし、水にさらします。干し椎茸は水につけて戻し、石づきをとって薄切りにします。  
 ④①のだし汁に豚肉・にんじん・里芋・ごぼう・大根・椎茸・玉ねぎを入れて煮ます。沸騰してアクが出てきたら、アクをとります。  
 ⑤野菜に火が通ったら②を手でちぎって④に入れます。  
 ⑥⑤にみそを溶き入れて、ねぎを加えます。

《材料》2人分  
 豚肉 30g  
 小麥粉 大さじ1  
 白玉粉 小さじ1  
 里芋 中1個  
 大根 20g  
 玉ねぎ 40g  
 ごぼう 15g  
 にんじん 1/8本  
 中ねぎ 2本  
 干し椎茸 1枚  
 みそ 大さじ2  
 いりこ 5g  
 水 250g

小麦粉と白玉粉で作った団子と新鮮な野菜が入ったみそ汁です。




使用できるうきは産  
 豚肉 みそ 里芋  
 大根 ごぼう 椎茸  
 にんじん 玉ねぎ

《作り方》  
 ①大豆は前日から水に浸し、やわらかくなるまでゆでます。  
 ②分量の水・かつお節でだしを取ります。(水を沸騰させて、かつお節を入れて洗んだら、かつお節を取り出します。)  
 ③干し椎茸は水につけて戻し、石づきをとりまします。  
 ④こんにゃくは下ゆでします。  
 ⑤鶏肉は小さめに、ねぎは小口切り、その他の材料は1cm角に切ります。  
 ⑥②のだし汁に鶏肉・椎茸・れんこんを入れて煮ます。沸騰してアクが出てきたら、アクをとり、残りの材料(ねぎ以外)を入れます。  
 ⑦食材に火が通ったら調味料を入れ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて、ねぎを加えます。

《材料》2人分  
 鶏肉 20g  
 乾燥大豆 15g  
 ちくわ 1/3本  
 大根 30g  
 れんこん 1/8本  
 にんじん 1/8本  
 板こんにゃく 15g  
 おろし生姜 少々  
 干し椎茸 1枚  
 小ねぎ 2本  
 濃口しょうゆ 小さじ1  
 みりん 小さじ1/2  
 かつお節 少々  
 片栗粉 小さじ1/2  
 水 250g

かめ煮を作った残りの野菜で<すかけ>を作ったといわれています。貝だ<さんの汁物です。




使用できるうきは産  
 大豆 れんこん 椎茸  
 大根 にんじん

がめ煮

がめ煮は、お正月やお祝いの席に欠かせない、福岡県を代表する郷土料理のひとつです。




使用できるうきは産  
 里芋 椎茸 れんこん にんじん ごぼう 油

《材料》2人分  
 ・鶏肉 40g  
 ・里芋 小2個  
 ・れんこん 40g  
 ・にんじん 1/4本  
 ・ごぼう 40g  
 ・筍水煮 30g  
 ・干し椎茸 1枚  
 ・こんにゃく 40g  
 ・いんげん 10g  
 ・油 小さじ1/2  
 ・砂糖 小さじ2  
 ・濃口しょうゆ 小さじ2  
 ・みりん 小さじ1/2  
 ・水 大さじ2

《作り方》  
 ①鶏肉は一口大に、里芋・れんこん・にんじん・ごぼうは一口大の乱切りにします。  
 ②こんにゃくは一口大に手でちぎり下ゆでしておきます。筍はいちょう切りに、干し椎茸は水につけて戻し、石づきをとって一口大に、いんげんは斜めに切ります。  
 ③熱した鍋に油を入れ、鶏肉を炒めます。鶏肉に火が通ったられんこん・ごぼう・にんじんを入れて炒めます。  
 ④里芋・こんにゃく・筍・椎茸を入れ、さらに炒めます。  
 ⑤材料がつかなくなるくらいの水(干し椎茸の戻し汁を少し入れると良いです)を入れて煮込みます。途中でアクが出るのでとります。  
 ⑥材料が煮えたら、砂糖・しょうゆ・みりんで味付けをして煮込みます。  
 ⑦仕上げにいんげんを加えます。

《作り方》  
 ①乾燥きくらげは水につけて戻しておきます。  
 ②ほうれん草は2cmの長さ、柿・きくらげはせん切り、豆腐は4等分にします。  
 ③ほうれん草・きくらげをそれぞれゆで、水で冷やし、水気をよくしぼります。  
 ④豆腐はゆでて、冷まし、水気を切ります。  
 ⑤豆腐を粗くつぶし、(A)の調味料とよく混ぜ合わせます。  
 ⑥⑤に③と柿・ごまを加えて和えます。

《材料》2人分  
 ほうれん草 1/4束  
 柿 1/8個  
 乾燥きくらげ 1g  
 豆腐 60g  
 干し椎茸 少々  
 米みそ 小さじ1と1/2  
 濃口しょうゆ 小さじ1/3  
 みりん 小さじ1/3  
 砂糖 小さじ1/3

うきはを代表する果物の柿が入った白和えです。とてもおいしいです。




使用できるうきは産  
 ほうれん草 きくらげ 豆腐 柿

ぶいの照り焼き

ぶりは、成長とともに名前が変わることから、縁起のよい出世魚とされています。




使用できるうきは産

《材料》2人分  
 ・ぶり切身(50g) 2切れ  
 ・おろし生姜 1g  
 ・濃口しょうゆ 小さじ1  
 ・みりん 小さじ1  
 ・酒 小さじ1/2  
 ・油 適量

《作り方》  
 ①おろし生姜とAの調味料を合わせて、たれを作ります。  
 ②ぶりの切り身を①に約30分つけ込みます。  
 ③熱したフライパンに油を入れ、②のぶりを両面焼きます。

うきはの食材を使った 給食レシピ

郷土料理 編



市のホームページにも載せています!

郷土料理とは、地元でとれる食材を使った伝統的な料理です。昔の人の「生きる知恵」が詰まっています。昔ながらの郷土料理や、各家庭で受け継がれた料理を大切に、次の世代に伝えていきましょう。

うきは市学校給食会



《作り方》  
 ①大根・にんじんはせん切りにし、それぞれゆでて、冷まし、水気を切ります。  
 ②酢と砂糖、塩をよく混ぜ合わせたものに①とごまを入れて和えます。

《材料》2人分  
 大根 80g  
 にんじん 1/8本  
 酢 小さじ1  
 砂糖 少々  
 塩 小さじ1/3  
 ごま 小さじ1

せん切りにした大根とにんじんを紅白の水引に見立てた縁起の良いおせち料理です。




使用できるうきは産  
 大根 にんじん

うきはの食材



うきは市にはおいしい食材がたくさんあります。給食では、上のイラストの地場産物を使っています。

