

超

美味

県産品料理レシピ

九州大学病院栄養管理室（福岡県支部） みや宮 した下 とも知 こ子

1. 焼きなすとチキンのおろしソースかけ



▶材料

博多なす	130g	ねぎ	2.0g
鶏モモ肉(皮なし)	60g	だし汁	30cc
大根	60g	濃い口醤油	3cc
舞茸	10g	みりん	0.5cc
エリンギ	10g	サラダ油	1g
若松水切りトマト	20g		

〈緑色は地元食材です〉

一人分あたりのエネルギー
152kcal

表3	表5	表6	合計
1.0	0.1	0.8	1.9

▶作り方

1. なすを魚焼きグリルで、皮をむかずに焦げ目がつくまで焼く。焼きあがったなすは、形を崩さないよう丁寧に皮をむき、1口大に切る。
2. 鶏モモ肉を1口大(10g)に切り、フライパンを熱し油を入れ、中に火が通るまで焼く。
3. エリンギ、舞茸を食べやすい大きさに切り、大根

は皮をむき、大根おろしを作る。

4. だし汁、濃い口醤油、みりんを鍋に入れ、温まったら、舞茸、エリンギを入れ、5分程煮る。大根おろしを入れ、1分間煮ておろしソースを作る。
5. ねぎは小口切り、若松水切りトマトはくし型に切る。
6. 器に1の焼きなすと2の鶏肉を交互に並べ、4のソースをかける。最後にねぎとトマトを飾る。

《一口メモ》

福岡県産の博多なすをはじめ、季節の野菜を使用しました。調理方法によってかさを減らし、あっさりとした味に仕上げました。夏の食欲の無い時にもおすすめの一品です。

博多なす

福岡県は生産量第3位を誇る、全国でも有数のなすの生産地です。

博多なすの目印は、すらりと長いボディと濃い紫紺色です。あくが少なく、まろやかな口当たりは、和洋中を問わず、どんな料理にもよく合います。

若松水きりトマト

北九州市若松区で栽培された若松水切りトマトは、水を極限まで与えずに栽培し、トマトの生命力を最大限に引き出し、その生命力を実に凝縮させたものです。糖度はスイカと同程度の13度あります。



博多なす (www.zennoh-fukuren.jp/ のホームページより転載)



若松水切りトマト (www.city.kitakyu-shu.jp/ のホームページより転載)