

KURUME FARM PRODUCTS

おいしい!  
地産地消

# くるめさん 旬しんじ

☆  
サラダ菜

久留米市は、日本有数のサラダ菜の産地。  
ビタミンC、カリウム、カロテン、  
食物繊維など、栄養満点!

- サラダ菜八宝菜
- れんこんサラダ
- はんぺんすまし
- 甘酒豆乳寒



動画 de 紹介

久留米市



## 久留米市地産地消推進店

<p><b>JAくるめ 久留米キラリアーム</b> (サンリア久留米店内)</p> <p>野中町1411番地1 サンリア久留米店内 Tel.0942-46-8833</p>	<p><b>JAくるめ 地場野菜コーナー</b> (Fコープ上津店内)</p> <p>上津一丁目15番地3 Fコープ上津店内 Tel.0942-21-0288</p>
<p><b>JAくるめ 生産者コーナー</b> (Aコープあらかき店内)</p> <p>荒木町白口2317番地3 Tel.0942-26-7895</p>	<p><b>JAくるめ 地場野菜コーナー</b> (ゆめタウン久留米店内)</p> <p>新台川一丁目2番1号 Tel.0942-45-7100</p>



もっとたくさんの店の情報はこちらへ!

発行:久留米市  
お問い合わせ:久留米市農政部農業の魅力促進課 TEL:0942-30-9165 FAX:0942-30-9717  
制作協力:久留米市食生活改善推進員協議会/久留米市農業協同組合  
発行月:令和4年3月



# 主菜

野菜たっぷり  
ご飯が進む、旨辛さ!

## サラダ菜八宝菜



### 材料:2人分

- ・厚揚げ 80g
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・豚肉 60g
- ・白菜 100g
- ・白ねぎ 20g
- ・人参 20g
- ・生椎茸 20g
- ・サラダ菜 1玉
- ・白菜キムチ 30g
- ・みそ 小さじ1
- ◆だし汁
- ・中華だし(顆粒) 小さじ2/3
- ・水 100cc
- ◆水溶き片栗粉
- ・片栗粉 大さじ1
- ・水 大さじ1強

### <作り方>

- ① 厚揚げは3cm程度のサイコロ状に切る。豚肉は細かく切る。白菜は大きめにざく切り、白ねぎは斜め切り、人参は短冊切りにする。生椎茸は石づきを除き、薄切りにする。サラダ菜はよく洗っておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、厚揚げの表面に焼き目がつくまで焼く。焼けたら、いったん取り出しておく。
- ③ ②のフライパンに豚肉を入れ、全体的に色が変わったら、白ねぎ、人参、白菜の芯の部分、生椎茸を入れる。生椎茸に火が通ったら、白菜の葉の部分を加えてさらに炒める。
- ④ ③の白菜がしんなりしたら、だし汁を加える。②を戻し、みそを入れ、サラダ菜を手でちぎりながら加え、さっと混ぜ合わせる。
- ⑤ 白菜キムチを加え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。



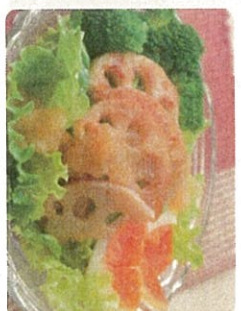
### Point!

\*サラダ菜を丸々1玉使って、栄養満点!  
野菜の歯ごたえが残るように、さっとゆめて!



# 副菜

カリカリれんこんで、いつものサラダがワンランクアップ!  
れんこんサラダ



### 材料:2人分

- ・れんこん 40g
- ・サラダ油 適量
- ・リーフレタス 40g
- ・フロッコリー 30g
- ・ゆで卵 1/2個
- ・サラダ油 適量
- ・リーフレタス 40g
- ◎塩少々
- ◎すりおろしりんご 20g
- ◎サラダ油 小さじ2
- ◎ごしよろ少々
- ◎酢 小さじ2

### <作り方>

- ① れんこんは皮を剥いて7mm厚の半月切りにし、さっと水にさらして、水気をペーパーでふき取る。フライパンに多めの油を熱し、両面をカリッと焼く。
- ② リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。フロッコリーは小房に分けて、熱湯でゆでる。ゆで卵はざく切りにする。
- ③ ◎をよく混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- ④ 器に②を盛り、食べる直前にドレッシングをかけ、①のれんこんをのせる。

# 汁物

茎と葉を分けて入れるひと手間でアロの味に  
はんぺんすまし



### 材料:2人分

- ・春菊 20g
- ・はんぺん 20g
- ・かつお・昆布だし 300cc
- ・塩 ひとつまみ
- ・うすくちしよゆ 小さじ2/3

### <作り方>

- ① 昆布とかつおぶしでだしをとっておく。
- ② はんぺんは細長く、春菊は食べやすい長さに切っておく。
- ③ 鍋でだし汁を熱し、はんぺん、春菊の茎の部分を加え1分ほど煮る。
- ④ 塩としょうゆで味を調え、最後に春菊の葉を加え、火を止める。



優しい甘さのヘルシースイーツ  
甘酒豆乳寒



### 材料:2人分

- ・豆乳 100cc
- ・甘酒 60cc
- ・粉寒天 1.2g
- ・きな粉 6g
- ・黒砂糖(粉状) 10g
- ・お湯 10cc

### <作り方>

- ① 鍋に豆乳、甘酒、粉寒天を入れ、かき混ぜてなじませてから火にかける。
- ② 沸騰して1~2分、かき混ぜながら寒天をよく煮溶かす。
- ③ 容器の表面を水でぬらし、②を流し入れる。粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。
- ④ 耐熱皿に黒砂糖とお湯を入れ、粒をつぶしなからかき混ぜ、ラップをしてレンジで20秒(600W)加熱する。
- ⑤ ④をレンジから取り出し、スプーンでよくかき混ぜ、再度レンジで20秒加熱する。
- ⑥ レンジから取り出し、よくかき混ぜる。とろみが足りなときは、レンジに10秒ずつかけ、様子を見て調整する。
- ⑦ ◎を型からはずして、上にきな粉、◎の黒蜜をかける。



〈食の循環部会〉

保育園・小学校や地域などで、生ごみを活用した「土づくり・堆肥づくり・野菜づくり」などの食の循環体験を通して、“ものを大切にする心を育む”生ごみリサイクルアドバイザー派遣事業を実施した。

また、料理研究家・栄養士の山際千津枝先生による食育講演会「食べるってなあに？～考えましょう食のこと～」をオンラインで実施した。

更に、今年度は使い切りレシピ動画やコンポストで生ごみリサイクル動画、食品ロス削減動画を配信した。

(主な事業)

1. 「生ごみリサイクルアドバイザー派遣事業」
2. 「生ごみリサイクル講習会」
3. 「エコ・クッキング動画」久留米信愛短期大学の学生が考案した使い切りレシピを動画で紹介。

●生ごみリサイクルアドバイザー派遣



生ごみリサイクル (密閉容器)

米ぬかと混ぜた生ごみを密閉容器へ入れる様子 (左)。 密閉容器 (中央)

密閉容器から取れた液肥を各学年へ分け畑やプランターの花への水やりに使用する (右)。



生ごみリサイクル (段ボールコンポスト)

アドバイザーが説明する様子 (左)。 生徒が生ごみと基材を混ぜている様子 (右)。



●生ごみリサイクル講習会

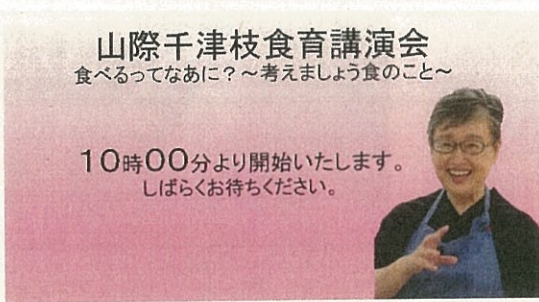


三潁総合支所での段ボールコンポスト講習会の様子。



環境部庁舎にて設置型コンポスト講習会の様子。

●オンライン食育講演会



6月「Web環境フェア」にて料理研究家・栄養士の山際千津枝先生による食育講演会「食べるってなあに?～考えましょう食のこと～」をオンラインで実施。

●エコ・クッキング動画等を久留米市エコチャンネル (YouTube) にて配信



久留米市エコチャンネル (YouTube) にて久留米信愛短期大学の学生が考案した使い切りレシピ動画 (4本) やコンポストで生ごみリサイクル動画 (2本)、食品ロス削減動画 (3本) を配信。



## 【くるモニ調査結果】

平成29年度の食育推進会議において委員から提案のあった、「一般家庭で夕食を「外食」、「中食」、「内食」のどの方法で取っているのかの調査」を継続して、くるモニにて実施した。

※令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大の状況を鑑み、くるモニ中止

新型コロナウイルスの影響により、全体的に傾向が変化しており、生活スタイルの変化がみられる。

＜外食＞週0回の割合が増加、週1～2回と週3～4回の割合が減少

＜中食＞週0回の割合が増加、週1～2回と週3～4回が減少

＜内食＞週5回以上が増加、週1～2回と週3～4回の割合が減少

20代～30代でみると同様の傾向がみられるが、全体と比べて、外食の回数は少なく、内食の回数は多い。また中食の回数はあまり変わらないと考えられる。

### 【設問】

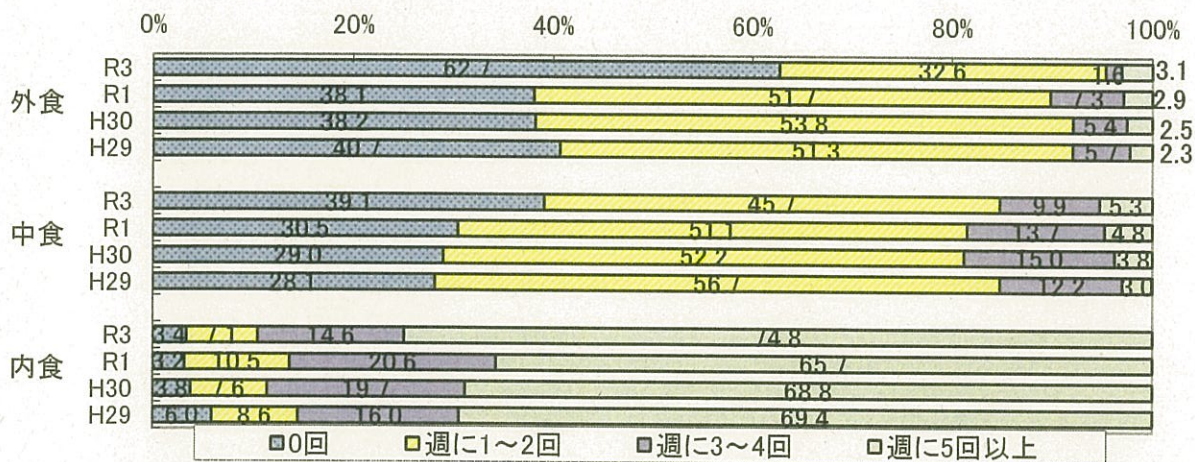
食事の取り方には「外食」「中食」「内食」があります。あなたは、夕食をどの方法で取っていますか。それぞれの1週間のうちの回数を、1～4の中から1つだけ○印をつけてください。

外食（1 0回、2 週に1～2回、3 週に3～4回、4 週に5回以上）

中食（1 0回、2 週に1～2回、3 週に3～4回、4 週に5回以上）

内食（1 0回、2 週に1～2回、3 週に3～4回、4 週に5回以上）

全体（R3：N=322、R1：N=315、H30：N=314、H29：N=268）



20代～30代（R3：N=108、R1：N=124、H30：N=114、H29：N=84）

