

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



元気な福の山ファミリー
くわいくん

今回の食材は…**くわい**です！

「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

〇●くわいごはん●〇

材料（4人分）

ごはん・・・・・・・・お茶碗4杯
くわい・・・・・・・・150g
鶏もも肉・・・・・・・・100g
にんじん・・・・・・・・30g
油揚げ・・・・・・・・1枚
油・・・・・・・・適量
A〔しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・大さじ1



（100gあたりの栄養価）

エネルギー	105kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	1.0g
食塩相当量	2.3g
カルシウム	58mg

作り方

- ① くわいは洗って一口大に切る。にんじんはいちょう切り、油揚げは短冊切り、鶏肉は小さく切る。
- ② 鍋に油を熱し、①を入れて炒める。
- ③ ひたひたになるまで水を入れ、中火で煮る。煮立ったら、Aを入れてさらに煮る。
- ④ 煮えたら火を止め、具と煮汁に分ける。
- ⑤ ご飯に④の具を混ぜる。味をみながら煮汁を加えて混ぜる。

☆☆くわい☆☆



旬：11月中旬～12月末

主な産地：川口町、新涯町、曙町、御幸町、山手町、郷分町、芦田町

鮮やかな青色が特長の福山のくわいは、明治時代に福山城の堀で栽培が始まりました。実から立派な芽が伸び、その形から「食べると芽が出る」めでたい縁起物として親しまれ、おせち料理やお祝いの席で楽しまれています。



福山は
日本一のくわいの産地です！

今回使用した
くわい
の産地は...
新涯町

