



地元の
食材で
つくる。



ふち
おいしい!

ふくやま地産地消
げんき
レシピ集



みんな大好き
くわい
ご飯



福山といえば
鯛うずみ



かんたん★
大根ピザ



食べてびっくり!!
あの〇〇が
アップルパイに!?



元気な福の山ファミリー

ごあいさつ

おだやかな瀬戸内海と山間の豊かな四季折々の自然に恵まれた福山市は、豊富な食材の宝庫として素晴らしい環境にあります。

私たち、福山市食生活改善推進員協議会は、地産地消を推進する活動をしております。地元で育った食材を使って、「減塩」「野菜を1日350g以上食べましょう。」「バランスのとれた食事をしましょう。」などをスローガンにレシピを考え、食を通じた健康づくりを地域で推進しています。このレシピ集を皆様に活用していただければ幸いです。



福山市食生活改善推進員協議会
会長 岡田 幾香

目次

《地産地消で作るレシピ》

鯛うずみ	- 1 -
くわいご飯	- 2 -
ほんわか春色スープ	- 3 -
薔薇ぎょうざ	- 4 -
柿のコンフィチュール	- 5 -

《伝統野菜で作るレシピ》

笹木三月子大根のピザ	- 6 -
青大きゅうりの鶏そぼろあんかけ	- 7 -
下志和地青なすのアップルパイ!?	- 8 -

《ふくやまの地産地消》

ふくやまSUNの紹介	- 9・10・11 -
ふくやま地産地消カレンダー	- 12 -
産直市MAP	- 13 -

福山の名物料理をご家庭で！

鯛うずみ

ご飯のしたには、
いろいろな食材がかかれています！
次は何がでてくるかな！？
楽しみながらめしあがれ♪



材 料 (2人分)

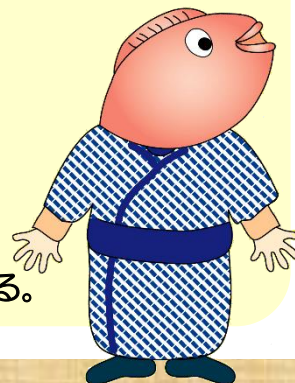
鯛	2切れ (1切れ30g)
酒・塩	少々
えび	4尾
里芋	50g
にんじん	50g
A	
[だし汁	50ml
[みりん	大さじ1/2弱
[しょうゆ (濃)	大さじ1/2弱
干しいたけ	1/2枚
B	
[しいたけの戻し汁	大さじ1/2
[砂糖	大さじ1弱
[しょうゆ (濃)	少々
厚あげ	100g

きざみのり	少々
ゆずの皮	少々
ご飯	2膳分
C	
[だし汁	250ml
[酒	大さじ2
[みりん	小さじ1
[しょうゆ (薄)	小さじ1

《だし汁のとり方 -作りやすい分量-》
鍋に水400mlと昆布7gを入れて火にかける。沸騰前に昆布を取り出し、沸騰したらかつお節10gを入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。かつお節が沈み始めたらこす。

作り方

- ① 鯛は酒と塩をふりかけ、焼いておく。
- ② えびは背わたをとり殻ごと茹で、殻をむいておく。
- ③ 里芋、にんじんは皮をむき、5mm程度のいちよう切りにする。
- ④ 鍋に③とAを入れて煮る。煮汁に②をつけておく。
- ⑤ 干しいたけは水で戻し、せん切りにする。
- ⑥ 鍋に⑤とBを入れて煮る。
- ⑦ 厚あげはサイコロ状に切り、フライパンで焼く。
- ⑧ 鍋にCを入れて火にかけておく。
- ⑨ 茶碗に①、④、⑥、⑦を入れ、ご飯をのせて、⑧をかける。
- ⑩ ⑨のご飯のうえにきざみのりと針状に切ったゆずの皮をのせる。



栄養価 (1人分あたり)

エネルギー：461kcal たんぱく質：24.5g 脂質：8.3g 食塩相当量：1.0g

ご飯に混ぜて地産地消！

くわいご飯

くわいは、全国に誇る福山市の特産物です。おせち料理に使われることが一般的ですが、ご飯に入れてもおいしく、ほくほくした食感が楽しめます。

材料 (2人分)

ご飯	2膳分
くわい	75g
とりもも肉	50g
にんじん	15g
油揚げ	1/2枚
サラダ油	適量
A [しょうゆ (濃)	大さじ1
みりん	大さじ1/2



「芽が出る」という姿と芽の鋭さから縁起物とされ、正月料理や祝い料理に利用されています。



作り方

- ① くわいは洗って一口大に切る。にんじんは皮をむき、いちょう切りにする。油揚げは短冊切り、とりもも肉は小さく切る。
- ② 鍋に油をひき、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。



くわいご飯以外にも、様々な料理があるよ！

★こつぶちゃんから揚げ

小さめのくわいを使用。
そのままを素揚げにする。

★くわいチップス

大きめのくわいを使用。
スライサー等でスライスして、揚げる。

“おやつ” や “おつまみ” にピッタリな料理です。



栄養価 (1人分あたり)

エネルギー：417kcal たんぱく質：12.6g 脂質：5.9g 食塩相当量：0.7g

食卓に「春」を添えて...

ほんわか 春色スープ

アスパラガスの緑がきれいな、
春らしい一品です♪



材料 (2人分)

アスパラガス (太めのもの)	1本
玉ねぎ	20g
水	140ml
牛乳	160ml
コンソメ	1/4個
こしょう	少々

アスパラガスは塩ゆでしただけでおいしく食べられますが、スープや天ぷら、炒め物、サラダなど、いろいろな調理方法で食べられます。お店で選ぶときは、緑色が濃く、太さが均一で、穂がしっかりしまっているもの、切り口がみずみずしいものを選びましょう。

作り方

- ① アスパラガス、玉ねぎは、適当な大きさに切って茹でる。
- ② ①がやわらかくなったら、ザルにあげ、あら熱をとる。
- ③ ②をミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に移して、水、牛乳を加えて、加熱し、コンソメ、こしょうで味を調える。



栄養価 (1人分あたり)

エネルギー：64kcal たんぱく質：3.2g 脂質：3.0g 食塩相当量：0.4g

元気な福の山ファミリー



福山市食育推進計画のイメージキャラクターです。福山市の主な特産品を家族にみたてています。

食べておいしく見て楽しく♡

薔薇ぎょうざ

福山市の花である「薔薇（ばら）」をイメージしたぎょうざです。巻き方を変えるだけで、お花のようなぎょうざができます。ひと工夫して、華やかな食卓にしてみませんか？



材料 (2人分)

豚ひき肉	80g	
白ねぎ	20g	
ぎょうざの皮	18枚	
しょうが	2g	
A	しょうゆ（濃）	2g
	塩	少々
	ごま油	少々
	片栗粉	4g

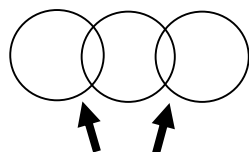
サラダ油	4g
オクラ	4本
ぽん酢しょうゆ	10g



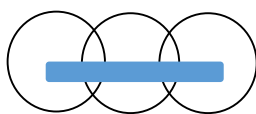
作り方

- ① 白ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろしておく。
- ② 厚めのビニール袋に豚ひき肉、①、Aを入れてよくもみながら混ぜあわせる。
- ③ ぎょうざの皮を3枚ならべ、端を1cmほど重ねて水をつけてとめる。
- ④ ②のビニール袋の端を少し切って③のうえにしぼりだす。
- ⑤ ④のうえ側のふちに水をつけてとめ、端から巻いて巻き終わりを水でとめて形を整える。
- ⑥ フライパンに油をひき、⑤をならべ中火で焼き、焼き色がついたら水を加えてふたをし、7分ほど蒸し焼きにする。
- ⑦ 火が通ったらふたを開け、水気をとばしたら完成。
- ⑧ お皿に盛りつけ、茹でて半分に切ったオクラを添え、ぽん酢しょうゆをつけて食べる。

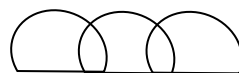
★薔薇ぎょうざの作り方★



ここを水でとめる



たねをしぼりだす



半分におり、水でとめる

はしから巻く

栄養価（1人分あたり）

エネルギー：298kcal たんぱく質：13.0g 脂質：10.3g 食塩相当量：0.6g

大好きな柿を食べきる前に 柿の コンフィチュール

コンフィチュールは、フランス語で「ジャム」のことです。
簡単だから作ってみてね！



材 料 (作りやすい分量)

富有柿	1 k g
砂糖	300 g
クエン酸	2 g

富有柿の果皮は、橙紅色で平たく丸みのある形をしています。
完全甘柿で品質が良く、貯蔵性にも優れているよ♪



作り方

- ① 柿は皮をむいて種をとりのぞき、あらく刻みミキサーにかける。
- ② 鍋に①を入れ、砂糖を半分入れて強火で混ぜながら、10分程度煮る。
- ③ 煮立ってきたら残りの砂糖を加え、さらに10分程度煮詰めて、火を止める。
直前にクエン酸を入れる。
- ④ 清潔なビンに入れ、保存する。

栄養価 (100gあたり)

エネルギー：135kcal たんぱく質：0.3g 脂質：0.2g 食塩相当量：0.0g

「元気な福の山ファミリー」プロフィール



鯛父さん
誕生日：5月19日



ぶどう母さん
誕生日：9月19日

くわいくん
誕生日：12月19日



アスパラくん
誕生日：3月19日



【仕事】
【好きな料理】
【家訓】

「福山市食育推進計画」PR
福山の郷土料理
毎月19日には、みんなで食について19（トーク）するべし！

ささきさんがつこだいこん
《笹木三月子大根》でつくる

簡単おいしい！いろいろな味で楽しむ

大根ピザ

ピザ生地の代わりに大根を使った、
簡単で手軽にできるピザです。
好きな具材をトッピングして、自分
だけのピザを作ってみましょう！



材 料 (大根の輪切り2枚分)

笹木三月子大根	輪切り2枚
トマトケチャップ	6g
ピザ用チーズ	12g

《トッピング～お好みで～》

大根葉（茹でて粗みじんにしたもの）	適量
ホールコーン缶	適量
パプリカ（赤）	適量
ちりめんじゃこ	適量

その他にも・・・
ウインナー、ツナ缶、季節の野菜など

作り方

- ① 笹木三月子大根は、約2mm厚さの輪切りにする。（ピザ生地のかわり）
- ② ①にトマトケチャップをぬり、ピザ用チーズをのせる。
- ③ ②にお好みの具を盛り付ける。
- ④ オープン又はトースターで焼く。



《笹木三月子大根》

- ・耐寒性が強く早春に採れる「三月子」と、甘く肉質が緻密な「聖護院」の特徴を併せ持っています。
- ・肉質が緻密なため煮崩れしにくく、糖分をたくさん含んでおり、おでんなどの煮物に最適です。また、生食や漬物にも適しています。
- ・収穫時期：3～4月

【(一財)広島県農林整備・農業振興財団 農業ゾーンバンク
「平成22年版 広島お宝野菜カタログ」より】



栄養価（1枚あたり）
エネルギー：35kcal たんぱく質：2.1g 脂質：1.7g 食塩相当量：0.3g

あおだい
《青大きゅうり》でつくる

漬物だけじゃない！炒めておいしい

きゅうりの 鶏そぼろあんかけ

果肉がやわらかく厚いので、煮物にピッタリ！あんかけ料理なので、つるっと食べられます。



材 料 (2人分)

青大きゅうり	150g
鶏ひき肉	50g
サラダ油	適量
A だし汁	150ml
しょうゆ（濃）	9g
みりん	3g
砂糖	2g
塩	少々
《水溶き片栗粉》	
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

作り方

- ① 青大きゅうりは皮をむき、縦半分に切り、種をスプーンなどで取り除いて、角切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏ひき肉を入れて炒める。火が通ったら①を加えて、軽く炒める。
- ③ ②にAを入れ、沸騰したら弱火で煮る。
- ④ 青大きゅうりが煮えたら、最後に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。



《青大きゅうり》

• 青大きゅうりは、大きいものは果重は1kgにもなります。果肉は厚いのですがやわらかく、歯切れがよく、白いぼ系の太きゅうりです。

• 肉質は緻密でシャキシャキとした食感が楽しめ、サラダや酢の物以外にも、中華料理などの炒め物や煮物、漬物など、幅広い用途があります。

• 収穫時期：7～8月

【(一財)広島県農林整備・農業振興財団 農業ゾーンバンク 「平成22年版 広島お宝野菜カタログ」より】



栄養価（1人分あたり）

エネルギー：109kcal たんぱく質：5.5g 脂質：7.1g 食塩相当量：1.4g

しもしわちあお 《下志和地青なす》でつくる

まさかの絶品!! 食べてびっくり!!

なすの アップルパイ!?

まるでりんごを食べているみたい!!
なすが苦手な方でも食べられるデ
ザートです。



材 料

(作りやすい分量：4個分)

冷凍パイシート (18cm×18cm)	1枚
溶き卵	適量
下志和地青なす	150g
A りんごジュース	75ml
砂糖	18g
レモン汁	20ml
シナモン	お好みで
薄力粉 (打ち粉)	適量



作り方

- ① 下志和地青なすを輪切りにして、水にさらす。(※長なすで作る場合は、皮をむく。)
- ② 鍋に①とAを入れ、弱火から中火で焦げないようにかき混ぜながら煮る。
お好みでシナモンを加える。
※煮る時間により柔らかさが異なるので、お好みで調整するとよい。
- ③ 薄力粉 (打ち粉) をひき、その上でパイシートを伸ばす。
- ④ ③の内側の縁に溶き卵をぬり、半面に②をのせ、半分に折る。
- ⑤ 縁をフォークの背でおさえ、クッキングシートを敷いた天板にのせる。
- ⑥ 表面に溶き卵をぬり、フォークで数か所さす。
- ⑦ 200℃に予熱したオーブンで20分程度焼く。
パイが膨らみ、キツネ色になれば焼き上がり。



《下志和地青なす》

- 三次市下志和地の農家が自家採種を続けてこられた品種です。
- 果皮が柔らかくアクが少ないため、生食を含めて多くの料理に適しています。
- 焼きなす以外にも天ぷらやみそ汁の具、なますや浅漬け等にも適しています。
- 収穫時期：6～10月

【(一財)広島県農林整備・農業振興財団 農業シーンバンク
「平成23年版 広島お宝野菜カタログ」より】

栄養価 (1個あたり)

エネルギー：184kcal たんぱく質：3.6g 脂質：11.6g 食塩相当量：0.4g

ふくやまSUNの紹介



ふくやまSUNとは？

ふくやまSUNは、福山のブランド農産物です。
適切な栽培基準で生産され、栽培履歴(農薬を使った内容など)が確認できると認定された、新鮮・安心・おいしさを兼ね備えた地元の農産物です。

太陽の「SUN」・福山「産」・呼称の「さん」をかけています。
2020年12月現在、認定品目は16品目です。
(認定団体：ふくやまブランド農産物推進協議会)



かぼちゃ

出荷時期：7月上旬～8月上旬

- 産地：新市町
- 特徴：糖質、カロテン、ビタミンCやカリウムを多く含む、代表的な緑黄色野菜。

新市町で生産されている「マロン南瓜」は、くりあじ系と呼ばれる糖度の高い品種で、その甘さが特徴です。



きんとき 金時にんじん

出荷時期：12月

- 産地：箕島町
- 特徴：野菜の中でもリコピンなどのカロテンが抜群に多い。芯より皮の近くにビタミンを多く含む、緑黄色野菜。

火を通すと一段と鮮やかになる赤色が特徴で、ふくやまSUNのくわいと一緒、正月のおせち料理に利用され、食卓に彩りを添えます。



グリーンアスパラガス

出荷時期：2月中旬～10月中旬

- 産地：新市町、神辺町ほか
- 特徴：茹でてもビタミンなどがほとんど無くならない。甘味があり、高血圧を防ぐといわれるルチンを多く含む。

温暖な気候を生かして、県内の産地で最も早い2月中旬から、甘くてやわらかいふくやまSUNのアスパラガスの春芽が出荷されています。



くわい

出荷時期：11月中旬～12月末

- 産地：川口町、新湊町、曙町、御幸町、山手町、郷分町、芦田町ほか
- 特徴：野菜の中でもカリウム、タンパク質を多く含む。ほろ苦さと甘味をあわせ持つ。

鮮やかな青色が特徴の福山のくわいは、明治時代に福山城の堀で栽培が始まったとされ、現在は全国シェアの約60%を占める日本一の産地です。



- 産地：駅家町
- 特徴：辛味と香りで食欲を増す。
カリウムやマグネシウム、カルシウムを多く含む。

しょうがの味と香りには、昼と夜の気温較差が大きいことが必要です。ふくやまSUNのしょうがは、この気象条件と土壌条件を満たした駅家町の雨木地区で生産されています。



- 産地：箕島町
- 特徴：水分が多く、カロリーが低い。
カリウム、ビタミンK、葉酸などを含む。

皮は淡い緑色をしており、熟すと白っぽい色になるのが特徴です。学校給食でも食べられていて、漬物や濃い味付けが向いています。



- 産地：田尻町
- 特徴：果肉にカロテンやカリウムを多く含む。

田尻町では、今でも街路樹や家々の庭先にあんずが植えられていて、春先にはあんずの花で田尻の街中がピンク色に染まります。



- 産地：川口町、新湊町、曙町、多治米町、水呑町、引野町ほか
- 特徴：水分が多く、水溶性食物繊維（ペクチン）や、タンパク質分解酵素（フィシン）を多く含む。

ふくやまSUNのいちじくは、蓬萊柿（ほうらいし）という品種で、甘みが強く、熟すと果実の先が割れるのが特徴です。



- 産地：引野町
- 特徴：カリウム、ビタミンB群を多く含む。

ふくやまSUNのすももは、完熟出荷をモットーに出荷されているのでとても美味しく評判です。また、他の果実と同様に、果実の表面に付いている白い粉は果粉で鮮度を保つはたらきをしています。



- 産地：沼隈町、瀬戸町、赤坂町、熊野町、蔵王町、神辺町、駅家町
- 特徴：ブドウ糖や、皮にポリフェノールを多く含む。

福山市は県内の栽培面積を誇り、雨が少なく日照量が多いため、糖度が上がりやすく、酸抜けがととても良いので、味が濃厚でとても美味しく特にニューベリーAはおすすです。



- 産地：箕島町
- 特徴：カリウムを多く含む。油との相性が良い。

箕島町で栽培されているふくやまSUNのなすは、害虫の駆除にテントウムシなどの天敵生物を利用する方法を採用し、減農薬栽培に取り組んでいます。



- 産地：箕島町
- 特徴：カロテンやビタミンC、鉄分などを多く含む、栄養価の高い緑黄色野菜。

時期に合わせ最適な品種を使い、箕島地区ではフェロモントラップで害虫の発生を予測した地域一斉防除による減農薬栽培に取り組んでいます。



- 産地：本郷町、金江町、蔵王町
- 特徴：カロテン、ビタミンC、カリウムを多く含む。

福山市は県内一の産地で、主に富有柿を栽培しています。かきの周りに付いている白い粉は果粉で、鮮度を保つ働きをすることから、選果場では検査員が手袋をして、果粉が取れないように気をつけています。



- 産地：蔵王町
- 特徴：ビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含む。

ふくやまSUNのキウイフルーツは、ハイワードという品種で、果実がとても硬いので、りんごなどを入れて追熟させると柔らかくなり、とてもおいしくなります。



- 産地：新市町、駅家町、加茂町ほか
- 特徴：アントシアニンやビタミンE、食物繊維を多く含む。

ブルーベリーの栽培は新市町を中心に広がり、現在では箕島町や松永町などの南部地域でも栽培されるようになりました。目に良いことから健康食品としても人気があります。

















































- 産地：神辺町
- 特徴：主成分は果糖。カリウムなどを多く含む。

神辺町のももは八尋、竹田地区を中心に栽培されています。ももは雨が少ない年ほど美味しくしあがり、福山は全国でも雨の少ない地域なので、神辺町のももはとても美味しく人気があります。

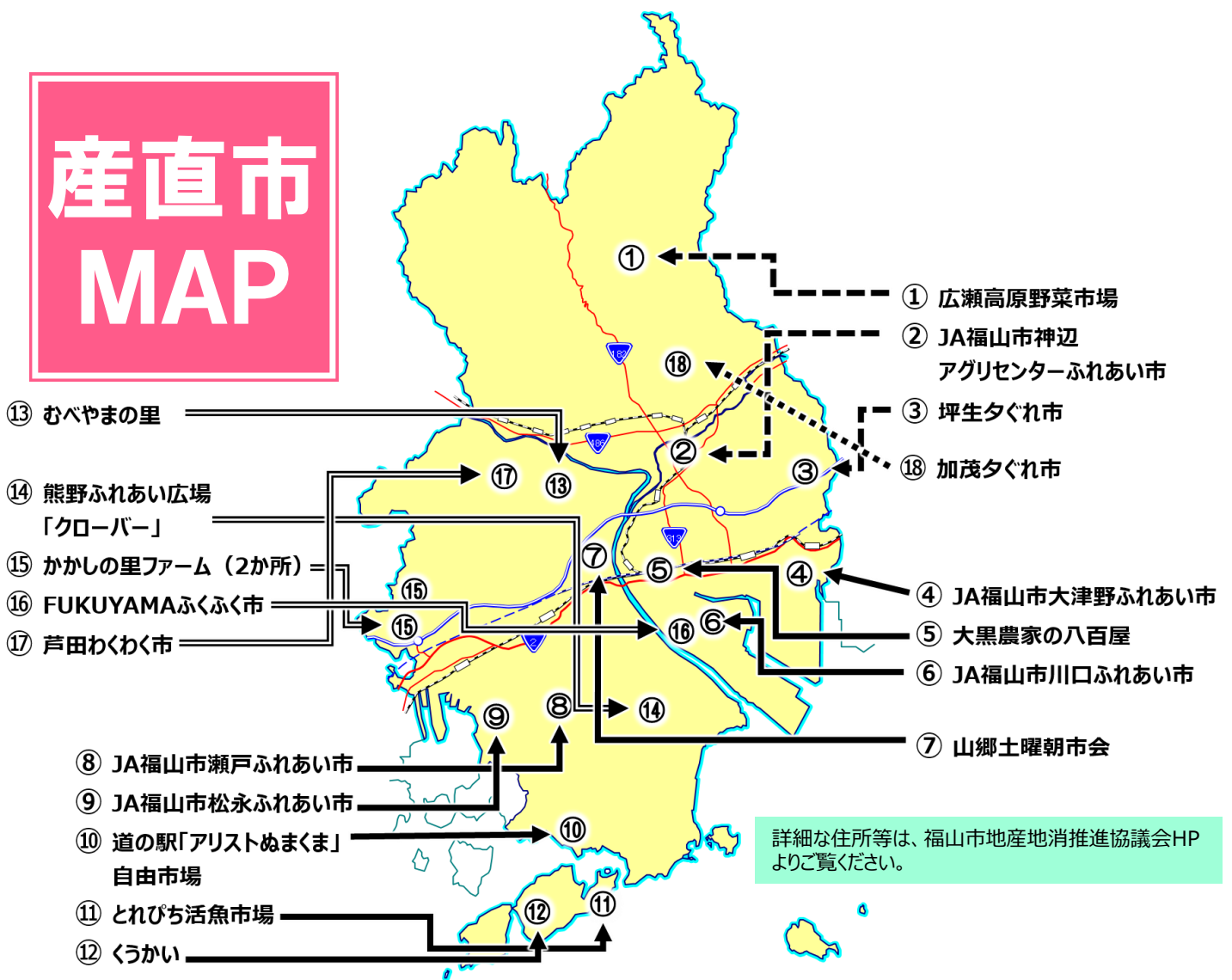
この時期が旬!!

ふくやま地産地消カレンダー

食材	月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	
	かぼちゃ													
	金時にんじん													
	グリーンアスパラガス													
	くわい													
	しょうが													
	白うり													
	なす													
	ほうれんそう													
	あんず													
	いちじく													
	かき													
	キウイフルーツ													
	すもも													
	ぶどう													
	ブルーベリー													
もも														
	青大きゅうり													
	いちご													
	きゅうり													
	こまつな													
	しゅんぎく													
	たまねぎ													
	細ねぎ													
	生しいたけ													
	みずな													
	あさり													
	チリメン・いりこ													
	鯛													
	ねぶと													
	甲殻類													
	のり													



産直市 MAP



ふくやま生まれとは？

ふくやま生まれは、福山市の地産地消のシンボルマークです。
福山でとれた野菜や果物、魚などに加え、福山のものを使った
加工食品などにも表示されています。

描かれているキャラクターの名前は「チッチ」です。

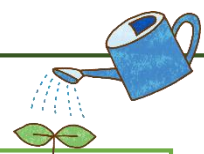
使用されたい団体の方は福山市地産地消推進課までご連絡ください。

（管理団体：福山市地産地消推進協議会 084-928-1249）

★福山市で行われている地産地消の取組や福山市の産直市、旬の農産物についてのなどの情報を随時発信しています。ぜひ、ご覧ください。



福山市地産地消推進協議会のホームページです。
Facebookでも、情報を随時発信しています！



「地産地消！ ふくやまFacebook」で検索



ふくやま産地マップ



ぶち、おいしい！ふくやま地産地消 げんきモリモリ!!レシピ集

発行日：2021年（令和3年）1月
 発行：福山市食生活改善推進員協議会
 福山市地産地消推進協議会
 編集：福山市保健所健康推進課
 TEL (084) 928-3421
 福山市地産地消推進課
 TEL (084) 928-1249



福山市ホームページでは、
 その他のレシピ集も紹介
 していますので、ぜひご
 覧ください。