

地産地消

西区は福岡市の中でも豊かな自然に恵まれ、
たくさんの農産物や海産物が生産されている「食材の宝庫」といえる場所です。
地域で採れた新鮮な食材を毎日バランスよくおいしく食べましょう。



西区の旬

私のご自慢レシピコンテスト おすすめ作品

平成16年度から平成20年度にかけて西区で生産される食材を使った料理のレシピコンテストが実施された時のレシピの一部を紹介します。

第2回 『元岡礫耕トマト』
最優秀作品

簡単トマケーキ



材料(4人分)

＜トマケーキ＞	＜トマトソース＞
トマト ……1/2個	トマト ……300g
ホットケーキミックス ……200g	砂糖 ……100g
卵 ……1個	粉ゼラチン ……小さじ1
牛乳 ……50cc	レモン汁 ……大さじ1
マーガリン ……少々	ハーブ(飾り用) ……適量

作り方

＜トマケーキ＞

- ①トマトは湯むきしてミキサーにかけ、100cc取り分けておく。
- ②ボールに①・卵・牛乳とホットケーキミックスを入れ、泡たて器でよく混ぜてマーガリンを塗った炊飯器に流し入れ、スイッチを入れる。

＜トマトソース＞

- ①水大さじ1に粉ゼラチン小さじ1をふり入れ、ふやかしておく。
- ②トマトは湯むきしてざく切りにする。
- ③鍋にトマト・砂糖を入れて火にかけ、煮立ったら①のゼラチンを加え、よく混ぜたら火を止めてレモン汁を加える。
- ④冷蔵庫でトロリとするまで冷やす。(早めに作っておく)
温かいうちにケーキを切り分けて、トマトソースをかけ、飾りのハーブをあしらひ出来上がり!

第4回 『今津・元岡のあまおう(いちご)』
優秀作品

あまおう丸ごと蒸し万十



材料(4人分)

あまおう ……4個	「みりん ……小さじ1
片栗粉 ……適量	▲砂糖 ……小さじ1強
山芋 ……55g	塩 ……少々
ブロッコリー ……35g	＜ソース＞
はんぺん ……15g	飲むヨーグルト・プレーン ……200cc
上新粉 ……50g	砂糖 ……大さじ2
卵白 ……1/2個	片栗粉 ……大さじ1弱

作り方

- ①ブロッコリーは茹でて水気をきる。
- ②はんぺん・ブロッコリー・卵白を合わせてフードプロセッサーにかける。
- ③山芋はすり下ろす。
- ④ボールに②・山芋・上新粉・Aを入れてよく混ぜ合わせ、ラップを4枚用意し、その上に均等に取り分ける。
- ⑤苺はさっと洗ってヘタを取り、全体に片栗粉をしっかりとまぶす。
- ⑥苺を1個ずつ④の上のせ、苺が隠れるようにラップで包み込み、蒸気の上がつた蒸し器に入れて15分蒸らす。(この時、蒸し器にはクッキングシートを敷いておく。)
蒸し上がったたら、少し冷めたところでラップをはずす。
- ⑦鍋にソース用のヨーグルト・砂糖・片栗粉を入れてよく混ぜて火にかけ、とろみのあるソースを作る。
- ⑧器に⑦のソースを敷き、⑥のをせて出来上がり。

※“西区の旬”私のご自慢レシピコンテスト最優秀作品は、西区HPに掲載しています。

西区 私のご自慢レシピ集

検索