

Collab recipes

コラボ
レシピ

中村学園大学 × ふくおかさん家の
うまかもん



調理時間
30分

いつもの料理にヨーロッパ野菜を使用して
お洒落な欧風アレンジメニューに大変身！

ミネストローネ ヨーロッパ野菜アレンジ

材料
4~5人分

カリフラワー	1/2 房	オリーブ油	大さじ 1
カーボロネロ	200 g	水	900 ml
玉ねぎ	1 個	トマト缶 (カットタイプ)	1 缶
人参	1/2 本	A コンソメ	2 個
デストロイヤー(じゃがいも)	中 2 個	ローリエ	1 枚
ベーコン	40 g	タイム	1 本
にんにく	1 かけ	塩、こしょう	お好み
		トッピング用	イタリアンパセリ

作り方

- ①カリフラワー・カーボロネロは食べやすい大きさに、その他の野菜はさいの目切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を入れて熱し、みじん切りにしたにんにく、ベーコン、カーボロネロを加える。
- ③カリフラワー以外の野菜を加えて炒め、A を入れ 10 分ほど煮込む。
- ④食材が柔らかくなったらカリフラワーも入れ 5 分ほど煮込む。
- ⑤塩、こしょうで味を整え、イタリアンパセリを飾り、完成。

レシピに使用した
ヨーロッパ野菜



✓ カリフラワー

ほくほくとした歯ごたえと癖のない味わいが特徴。



✓ カーボロネロ

葉を触ると柔らかく、煮込むと甘みが増して濃い味わいが楽しめる。



✓ デストロイヤー

サツマイモと栗の甘みを合わせたような深みのある味わいが特徴。



✓ イタリアンパセリ

さわやかな香りで、カーリーパセリに比べ苦味が穏やか。どんな料理にも◎



✓ タイム

気品のある清々しい香り。煮込み料理からマリネなど幅広く楽しめる。

食卓に彩りを 博多ヨーロッパ野菜研究会とは？



福岡市内産ヨーロッパ野菜の普及を目指して、7名の農家から始まった研究会。収穫した野菜はその日のうちに店頭へ。新鮮な野菜を食卓に届けられるのが福岡市内で栽培する魅力です！

今回使った
ヨーロッパ野菜の
購入はこちら

博多じょうもんさん市場 福重市場

営 10:00~18:00 住 西区福重1-16-6 休 なし(盆・正月を除く)
アクセス: 西鉄バス・壱岐農協前バス停より徒歩5分

福岡市は市内産のおいしい農林水産物・加工品を応援します！

ふくおかさん家のうまかもん



中村学園大学 × ふくおかさん家のうまかもん

いつもの料理にヨーロッパ野菜を使用して
お洒落な欧風アレンジメニューに大変身！



生ハムとクリームチーズのバケット
～爽やかディルを添えて～

調理時間
8分

材料 3~4人分

- バケット …… 1/2本
- バター …… お好み
- クリームチーズ… 100g
- 生ハム …… 50g
- ブラックペッパー お好み
- ディル …… 適量



ディルは柑橘類のような爽やかな香りと、ほろ苦さが特徴のハーブの一種です。魚介類との相性も抜群！

作り方

- ① バケットを好みの厚さにカットする。お好みでバターを塗り、軽くトーストする。
- ② クリームチーズをぬり、生ハムとディルをのせ、お好みでブラックペッパーをふる。



彩り欧風サラダ

調理時間
8分

材料 3~4人分

- ミックスリーフセット …… 1袋
- ない場合はお好みの葉物野菜
 - ・リーフレタス
 - ・サニーレタス
 - ・レッドオークリーフ
 - ・フリルレタス
 - ・ピンクロッサ
 - ・オゼイユ
 - ・チコリなど
- その他お好みの野菜
(きゅうり、ミニトマト、ピーツなど)
- お好みのドレッシング… 適量

POINT!

肉厚葉物と薄目の葉物野菜など、様々な食感の野菜を組み合わせることで飽きのこないサラダが完成！

作り方

- ① きゅうりを輪切りに、お好みの葉物野菜を一口大にする。
- ② 彩りにミニトマトやスライサーで薄くカットしたピーツを盛り付け、ドレッシングをかける。

レシピに使用したヨーロッパ野菜



レシピに使われている商品です

11月~5月限定販売

ヨーロッパ野菜の葉物セットを販売中！



博多じょうもんさん市場 福重市場

(営) 10:00~18:00 (住) 西区福重1-16-6 (休) なし (盆・正月を除く)
アクセス: 西鉄バス・壱岐農協前バス停より徒歩5分



食卓に彩りを

博多ヨーロッパ野菜研究会とは？

福岡市内産ヨーロッパ野菜の普及を目指して、7名の農家から始まった研究会。収穫した野菜はその日のうちに店頭へ。新鮮な野菜を食卓に届けられるのが福岡市内で栽培する魅力です！

福岡市は市内産の美味しい農林水産物・加工品も応援します！

ふくおかさん家のうまかもん

