

地元産の食材を満喫！

簡単・美味しいレシピでお店気分を味わおう♪

武雄の物産まつりで出店される食材を使用して、お酒レシピに挑戦してみませんか？身近にある食材も、いつもと違う調理法で料理すれば、まるでお店気分な食卓に大変身します！



【監修】
くらし政策課
食育係
管理栄養士
福田 史子



ようなピザ
はおつまみ
に最適！

餃子の皮に、輪切りにしたトマト、キムチ、チーズ、ブラックペッパーをのせて180度に熱したオーブンで7〜8分焼いたらできあがり。ちよつとピリ辛のマルゲリータのよう

・キムチ（樋口漬物店） 80g
・餃子の皮 12枚
・トマト 中4個
・チーズ 120g
・パジル 適量

（番外編）
簡単おつまみレシピ
餃子の皮で！
キムチとトマトのピザ

アスパラ卵

デザート

昔ながらの蒸しプリン



<材料>(4人分)

・卵（伊東養鶏場）	4個	} A
・牛乳	500ml	
・砂糖	70g	
・バニラエッセンス	2〜3滴	
・グラニュー糖	70g	
・水	大さじ3	
・ミント	適量	

<作り方>

- ①卵、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを混ぜ合わせ、目の粗いザル等で濾し、プリン液をつくる。
- ②プリン液を容器に入れて湯気の上上がった蒸し器に並べ、弱火で7〜8分蒸す。
- ③Aを鍋で煮つめ、少し焦げ色が付きはじめたら火を止めて水大さじ2でのばす。
- ④蒸し上がったプリンを冷まし、カラメルをかけてミントを飾ったらできあがり。

<栄養士から>

地元産の新鮮な卵ならではの、さっぱりとした味わいが楽しめるシンプルな蒸しプリンです。

若楠ポーク×味噌×にんにく

メイン

若楠ポークにんにく味噌グリル



<材料>(4人分)

・若楠ポークロース肉（JA佐賀）	4枚	} A
・合わせ味噌（角味噌醤油）	大さじ2	
・ねぎ	小さじ1	
・砂糖	大さじ1と1/2	
・酒	小さじ2	
・おろしにんにく（武友会）	小さじ1	
・酒	大さじ1	
・塩・こしょう	少々	
・パプリカ、エリンギ	適量	

<作り方>

- ①若楠ポークは適当な大きさに切り、酒、塩コショウをふる。パプリカ、エリンギも食べやすい大きさに切っておく。
- ②Aをよく練りあわせておく。
- ③①を魚焼きグリルにのせ、両面に火が通るまで約5〜6分焼く。火が通ったら②のをのせ、パプリカ、エリンギとともに弱火で2〜3分焼いたらできあがり。

<栄養士から>

若楠ポークのきめ細かい肉質と甘みのある良質な脂身が味噌と絶妙にマッチします。

猪ソーセージ×竹輪×にんにく

副菜

竹輪と猪ソーセージのオリーブオイル煮



<材料>(4人分)

・オリーブオイル	200cc〜
・竹輪（田中蒲鉾店）	大2本
・猪ソーセージ（やまんくじら）	4本
・エリンギ	小4本
・おろしにんにく（武友会）	1かけ
・ねぎ	2本
・鷹の爪	2本
・塩	小さじ1弱
・バゲット	1本

<作り方>

- ①竹輪、猪ソーセージ、エリンギを食べやすい大きさに切る。にんにくはすりおろし、鷹の爪は下半分に切り目を入れておく。ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にオリーブオイル、にんにく、塩、鷹の爪を加え、①で切った食材を入れ弱火で5分程度煮込む。
- ③刻んだねぎを散らし、切ったバゲットを添えたらできあがり。

<栄養士から>

猪肉には筋肉疲労を予防、回復するアミノ酸が豊富に含まれる点からもスタミナをつけたい時に特にオススメです。

パクチー

サラダ

さっぱりパクチーサラダ



<材料>(4人分)

・パクチー（武友会）	大1束	} A
・アボカド	1個	
・トマト	2個	
・オリーブオイル	80cc	
・酢	40cc	
・塩	小さじ1	
・レモン汁	小さじ1	
・ブラックペッパー	少々	

<作り方>

- ①トマトはくし切り、アボカドは1cmの輪切りにする。パクチーは根を落としてざく切りにする。
- ②ボウルに材料Aを入れ、よく混ぜてドレッシングをつくる。
- ③器に野菜を盛り、②のドレッシングを回しかけたらできあがり。

<栄養士から>

サラダには茎が細くて柔らかいパクチーが向いています。シンプルなドレッシングとアボカドの優しい味わいが、香りの良い武雄産パクチーを引き立てます。