

1 鶏餡おにぎり(筑豊地域)【奇数班のみ】

嘉穂郡桂川町九郎原の農家に伝わるかしわ飯のおにぎり。この地域は養鶏が盛んで、ごちそうとしてこの郷土料理が传承されている。特徴はおにぎりの中に、具として甘辛く煮込んだ大ぶりの鶏肉が入る。本来は地鶏の親鶏を使う。

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方	
米(精白米)	96 g	480 g (3カップ)	① 米は炊く1時間前に洗い、水気を切っておく。 ② 鶏肉は一口大に切り、Aの調味料で中火で10分ほど煮る。煮えたらアミでこし、具と汁に分ける。 ③ 炊飯器にBと①の米を入れて普通に炊く。 ④ 炊き上がったご飯は、②の鶏肉を中に入れておむすびに握る。	
鶏肉	30 g	150 g		
A	濃口しょうゆ	10.8 g		54 g (大さじ3)
	酒	9 g		45 g (大さじ3)
	砂糖	6 g		30 g (大さじ3)
	みりん	3.6 g		18 g (大さじ1)
	水	20 g		100 g (1/2カップ)
B	しょうが汁	1 g		5 g (小さじ1)
	作り方②の残りの煮汁+水	144 g		720 g
	塩	0.5 g		2.5 g (小さじ1/2)



2 茶飯(筑後地域)【偶数班のみ】

八女、星野の茶葉、抹茶を使った茶飯。

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
米	96 g	480 g	① 米はといでざるにあげておく。 ② 緑茶を80℃程度の湯300gで入れて冷ます。これに抹茶を加え溶かしておく。 ③ 炊飯器にAと米、酒を加え炊飯する。 ④ 煮出した茶葉を刻み器に盛った茶飯にのせる。
緑茶の茶葉	6 g	30 g	
水	60 g	300 g (1.5カップ)	
抹茶	0.5 g	2.5 g	
酒	6 g	30 g (大さじ2)	
A(②の緑茶+水)	144 g	720 g (米重量の1.5倍)	



3 鶏肉の博多蒸し(福岡地域)【奇数班のみ】

切り口が縞目(しまめ)模様になり、博多帯の柄に似ているため「博多」という名がつけられる。アジの博多おし、高野豆腐とエビの博多蒸しなど

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方	
キャベツ	100 g	500 g	① キャベツは1枚ずつはがして鍋に入れ、1カップの水を加える。フタをして弱火にかけ蒸しゆでにし、やわらかくなったらザルにとって、塩小さじ1/3を全体にふりかけておく。後で水気を軽く絞る。 ② きくらげをゆがいてもどし、にんじんと共にフードカッターにかける。 ③ ②に鶏ミンチを入れ、フードカッターにかけてなめらかにし、Aの調味料を加えてさらに混ぜる。 ④ 流し箱の大きさに切った①のキャベツを2～3枚敷き、上に溶き卵をハケで塗り③を3mm厚さ位にのせ、卵を塗って、もう一度キャベツを置き、さらにミンチ、キャベツと2～3段に重ね蒸し器で15分蒸す。 ⑤ あんはだしにBの調味料を入れ、水溶き片栗粉でトロミをつけ、おろししょうがを混ぜる。 ⑥ ④を切って器に盛り、⑤のあんをかける。	
塩	0.4 g	2 g (小さじ1/3)		
鶏ミンチ	30 g	150 g		
A	卵	20 g		100 g (2個)
	塩	0.6 g		3 g (小さじ1/2)
	淡口しょうゆ	1.6 g		8 g (大さじ1/2弱)
	みりん	1 g		5 g (小さじ1弱)
小麦粉	1.8 g	9 g (大さじ1)		
きくらげ(乾)	0.6 g	3 g		
にんじん	3 g	15 g		
溶き卵	6 g	30 g (1/2個分)		
あん				
だし	60 g	300 g (1.5カップ)		
B	塩	0.6 g		3 g (小さじ1/2)
	淡口しょうゆ	3 g	15 g (小さじ2と1/2)	
	みりん	6 g	30 g (大さじ1と2/3)	
水溶き片栗粉				
片栗粉	2.7 g	13.5 g (大さじ1と1/2)		
だし	9 g	45 g (大さじ3)		
しょうが(おろし)	2 g	10 g		



4 ひじきの磯辺揚げ(北九州地域)【偶数班のみ】

「ひじき」をたっぷり使った磯辺揚げ。

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
ひじき(乾)	3 g	15 g	① ひじきは洗って水で戻し、水気を切っておく。ちくわは縦半分になり、さらに小口から5mm厚さに切る。パプリカは2cmのせんに切る。 ② ボウルに卵をほぐし冷水と合わせて小麦粉、青のり粉、塩を加えてさっくり混ぜる。さらに、ひじき、ちくわ、パプリカを加えて軽く混ぜる。 ③ 揚げ油を170～180℃に熱し、②を大さじ山盛り1杯程度をすくって油に落とし入れる。ときどき返しながらかける。 ④ 器に盛り、レモンを添える。
ちくわ	20 g	100 g	
赤パプリカ	5 g	25 g	
卵	10 g	50 g (1個)	
冷水	20 g	100 g (1/2カップ)	
小麦粉	10 g	50 g	
青のり粉	0.2 g	1 g	
塩	0.2 g	1 g (小さじ1/6)	
揚げ油		適宜	
レモン(1/10カット)	1 切	5 切	



5 にぐい(京築地域)

「にぐい」は、福岡県北西部から大分県北部に伝わる郷土料理。鶏肉や根菜などの具材をしょうゆで味付けた汁たっぷりの料理である。初めは汁物として、時間が経って汁気がなくなってきたら煮物として「二度食う」ことから、「にぐい」という。

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
鶏もも肉	20 g	100 g	① 鶏もも肉は、適宜小さく切る。 ② 干しいたけは分量の水に浸漬して戻し、適宜うす切りにする。戻し汁は取っておく。 ③ こんにやくは一口大にちぎり、下ゆでする。 ④ 里芋は一口大の乱切りにし、湯に塩少々を入れ下ゆでをする。 ⑤ れんこん、にんじん、ごぼうは一口大の乱切りにする。ごぼうは水にさらしアク抜きする。 ⑥ 鍋に水150gを入れて火にかけ、煮立ったら鶏もも肉を入れ、中火で5分位煮る。 ⑦ ⑥にねぎ以外の材料、干しいたけの戻し汁、水450gを加える。沸騰したら中火にし、10分位煮る。 ⑧ しょうゆを入れ、沸騰したら弱火で10～15分位煮る。 ⑨ 器に盛り付け、小口切りのねぎを散らす。
水	30 g	150 g (3/4カップ)	
干しいたけ	0.8 g	4 g (2枚)	
水(戻し汁)		200 g (1カップ)	
こんにやく	16 g	80 g (1/2枚)	
里芋	10 g	50 g (中2個)	
れんこん	10 g	50 g	
にんじん	10 g	50 g	
ごぼう	8 g	40 g	
葉ねぎ	1 g	5 g	
水	90 g	450 g (2と1/4カップ)	
淡口しょうゆ	2.4 g	12 g (小さじ2)	
もろみしょうゆ(京築産)	0.8 g	4 g (小さじ2/3)	



6 かぼちやのだんご汁(京築地域)

豊前市三毛門は日本最古の渡来種「三毛門南瓜」の産地。2007年に地元有志が三毛門南瓜保存会を結成し、継承と新たな加工や料理、販路の開拓に取り組んでいる。地域のイベントでは「三毛門南瓜のだんご汁」が振る舞われる。

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
薄力粉	10 g	50 g	① ボウルに薄力粉と片栗粉を入れて水を加えて混ぜ合わせ、耳たぶくらいの固さの生地にとめる。ラップをして冷蔵庫で寝かせる。 ② かぼちやはくし型に切り分け、皮を所々剥き、横向きに置いて2～3mm厚さの薄切りにする。 ③ いりこのだし汁を取る。鍋に分量の水といりこ(頭とはらわたを除く)を入れて30分位おく。火にかけて沸騰したら中弱火で5分煮出す。アクといりこを取る。 ④ 分量のいりこだし汁に②のかぼちやを入れて10分位煮る。 ⑤ 生地を一口大に伸ばし鍋に入れ、5分位煮る。 ⑥ かぼちやとだんごに火が通ったら、みそを溶く。
片栗粉	2 g	10 g	
水	9 g	45 g (大さじ3)	
かぼちや	30 g	150 g	
いりこだし汁	180 g	900 g (4.5カップ)	
水	200 g	1000 g (5カップ)	
いりこ	5 g	25 g	
みそ(京築産)	6 g	30 g	

