



Future
From
Fukushima.

ふくしまから
はじめよう。



おいしいふくしま
いただきます

Oishii Fukushima Itadakimasu

おいしい！ふくしま！
旬の味レシピ

福島県いわき農林事務所

おいしい！ふくしま！

旬の味レシピ



* 豚肉のブルーベリー ソースがけ *

材 料
(4人分)

- 豚肉生姜焼き用 4枚
- ブルーベリー（生） お好みで
(10粒程度)
- ブルーベリージャム 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 酒 小さじ1
- サラダ油 大さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々

A

つくりかた

- 1, 豚肉には塩こしょうをふっておく。
- 2, Aの材料は混ぜておく。
- 3, フライパンにサラダ油をひき、豚肉を焼く。(色が変わる程度)
- 4, 豚肉に火がとおったら、いったん器にあげる。
- 5, フライパンに2を入れ、火をとおしてふつふつしたら、生のブルーベリーを入れる。
- 6, 豚肉を戻して、焼き色がついたら出来上がり。

*お好みで、レモン汁をかけても、さっぱりいただけます。
ブルーベリージャムのかわりに、アンズジャムや梅ジャムでも甘酸っぱいソースに仕上がります。



ふくしまから
はじめよう。

おいしい！ふくしま！

旬の味レシピ



とまとのさっぱりスープ

材 料 (4人分)

・ミニトマト	8個
・レタス	4枚
・ズッキーニ	1/2本
・しょうが	少々
・水	800cc
・鶏ガラスープの素	小さじ3
・塩	少々
・こしょう	少々
・レモン汁	大さじ1
・レモン	適宜
・ごま油	少々

*辛いのがお好みの方は、ごま油のかわりにラー油でも。具材にする食材はズッキーニのかわりにきゅうりでも（きゅうりは皮をむいて、種をとって斜め薄切りに）。トマトは大玉トマトでも。

つくりかた

- 1, ①ミニトマトは半分に切り、
②レタスは一口大にちぎり、
③ズッキーニは1cmの角切り、
④しょうがは千切りに切る。
- 2, 鍋に湯をわかし、沸騰したらズッキーニを入れ、火がとおったら、ミニトマトを入れる。
- 3, ミニトマトに火がとおったら、レタスとしょうがを入れる。
- 4, 鶏ガラスープ、塩、こしょうを入れ、レモン汁を入れて味をととのえる。
- 5, 仕上げにごま油をさっとかけて出来上がり。

おいしい！ふくしま！

旬の味レシピ



野菜いろいろごはん

材 料 (4人分)

・米	2合
・とうもろこし	1/2本
・葉ねぎ	6本
・青じそ	2枚
・ちりめんじゃこ(しらすでも)	10g
・めんつゆ	大さじ1
・白ごま	小さじ1

*具材に さやいんげん、
みょうが、しょうがなども
入れると、さっぱりして
いただけます。

つくりかた

- 1, 米はといで炊いておく。
- 2, トウモロコシはゆでて、
実をそいでおく。
- 3, 葉ネギは小口切り、青じそ
はみじん切りに切る。
- 4, 2・3にちりめんじゃこ、
めんつゆを混ぜる。
- 5, 炊きあがったごはん
に4を入れ、混ぜ合わせる。
仕上がりに白ごまを
ふって出来上がり。