

国東地域でとれる旬の食材

地域でとれる旬の食材を知っていますか？旬の食材は味が濃く、栄養価も高いことが特徴です。素材の味が濃くておいしいので、普段好き嫌いしちゃう子も食べてみるきっかけになるかもしれませんよ♪

1年中美味しい！

- ・小ねぎ（大分味一ねぎ）
- ・豚肉（桜王）
- ・牛肉（山香牛）



春（3月～5月頃）

- | | |
|-------------|--------------|
| ・グリーンピース | ・スナップエンドウ |
| ・アスパラガス | ・チシャ（サニーレタス） |
| ・じゃが芋 | ・たけのこ |
| ・キャベツ | ・玉ねぎ |
| ・人参 | ・小松菜 |
| ・お茶 | ・ふき |
| ・いちご | ・とうもろこし |
| ・わかめ | ・びわ |
| ・海そうめん（もずく） | ・しらす |
| | ・カレイ |
| | ・タイ |



秋（9月～11月頃）

- | | | |
|----------|--------|--------|
| ・さつまいも | ・オリーブ | ・まこもだけ |
| ・しいたけ | ・小松菜 | ・米 |
| ・里芋 | ・チンゲン菜 | |
| ・大根 | ・かぶ | |
| ・かき | ・みかん | ・キウイ |
| ・かぼす | ・くり | |
| ・ゼンゴ（アジ） | ・太刀魚 | ・サワラ |
| ・ムラサキウニ | | |



夏（6月～8月頃）

- | | | |
|-------|------------|--------|
| ・きゅうり | ・オカラカメ | ・きくらげ |
| ・なす | ・ズッキーニ | ・しそ |
| ・トマト | ・ごぼう | ・オクラ |
| ・ピーマン | ・枝豆 | ・パプリカ |
| ・ふき | ・バジル | ・ミニトマト |
| ・ピオーネ | ・なし | ・すいか |
| ・梅 | ・シャインマスカット | |
| ・アジ | ・バフンウニ | ・タコ |
| | | ・エソ |



冬（12月～2月頃）

- | | | |
|--------|--------------|-------|
| ・大根 | ・菜花 | ・ごぼう |
| ・白菜 | ・里芋 | ・人参 |
| ・白ねぎ | ・かぶ | ・せり |
| ・しいたけ | ・れんこん | ・レタス |
| ・キャベツ | ・チシャ（サニーレタス） | |
| ・いちご | ・かぼす | ・みかん |
| ・カキ | ・ひじき | ・きんかん |
| ・牛（牛肉） | ・のり | ・コノシロ |



国東半島のこれおいしいMAP

～食育おにぎりレシピ版♪～



毎月19日は食育の日です！

国東地域公立保育所では、毎月19日を‘食育おにぎりの日’として、昼食やおやつに地域でとれる旬の食材や郷土料理を伝えるため、おにぎりを提供しています。

国東半島の‘これおいしい！’食育おにぎりレシピ

春が旬！食育おにぎり△

わかめごはんおにぎり



材料

米	2合
押し麦	大さじ2
ちりめん	大さじ2
カットわかめ	大さじ2
料理酒・みりん	各大さじ1
塩	小さじ2/3
ごま油	小さじ1/2
いりごま	小さじ2

【お手伝いポイント】
お米をといでみよう！ご飯をまぜよう！
おにぎりをにぎろう！

《作り方》

- ①米は洗って、水につけておく。炊飯釜の2合の目盛りまで水を入れ、押し麦を入れて炊く。
- ②カットわかめは水につけてもどしておこう。もどしたら、わかめを食べやすい大きさにみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、ちりめんをカリっとするまで炒め、わかめを加える。わかめが温まったら、料理酒・みりん・塩を入れ、水分がなくなるまで炒める。
- ④炊き上がったご飯に、③と炒りごまを入れ、さっくり混ぜ合わせ、おにぎりにする。

秋が旬！食育おにぎり△

小松菜そぼろのおにぎり



材料

ごはん	お茶碗4杯分
小松菜	1/2袋
豚ミンチ	100g
ごま油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
料理酒	小さじ2
いりごま	小さじ2

【お手伝いポイント】
ご飯をまぜよう！
おにぎりをにぎろう！

《作り方》

- ①小松菜は7mmくらいに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚ミンチを炒める。豚ミンチに火が通ったら、小松菜を加えて炒め、小松菜がしんなりしたらしょうゆ・料理酒を入れて汁気がなくなるまで炒める。
- ③ボウルにごはんと②の具材・いりごまを入れ、さっくり混ぜ合わせ、おにぎりにする。
*炒り卵を混ぜると彩りもきれいでおいしいです。
*多めに作っておいて、次の日の朝食メニューにも！

夏が旬！食育おにぎり△

トマトごはんおにぎり



材料

米	2合
トマト	1個 (180g程度)
だし昆布	1枚
料理酒	大さじ1
薄口醤油	小さじ1
乾燥パセリ	お好みで

【お手伝いポイント】
お米をといでみよう！
トマトを崩しながらご飯をまぜよう！
おにぎりをにぎろう！

《作り方》

- ①米は洗って、2合の目盛りまで水を入れ、50ml分の水を捨てておく。だし昆布を入れてつけておく。
- ②トマトは洗って、へたをくりぬく。
- ③①の炊飯釜に、料理酒・薄口しょうゆを入れ、さっと混ぜる。
- ④③の米の上にトマトのへた側を下にして置き、炊飯する。
- ⑤ご飯が炊けたら、だし昆布を取り除き、皮ごとトマトを崩しながらさっくり混ぜる。炊けるとこんな感じになります
乾燥パセリを散らし、おにぎりにする。
*大人はブラックペッパーを散らしてもおいしいです。



郷土料理！食育おにぎり△

しいたけごはんおにぎり



このレシピは大人2人分+子ども2人分くらいの分量で作成しています。時間のあるお休みの日に、ぜひお子さんと一緒に食育を楽しんでくださいね♪

郷土料理は地域の産物を活用して風土に合った食べ物として作られ、食べられてきた料理です。地産地消（ちさんちしょう）の役割もあります。

【作り方】事前に干し椎茸を水につけておく。
①米をといで水につけておく。
②戻した干し椎茸は薄切り、人参は千切りにする。鍋に干し椎茸と人参・鶏肉・椎茸の戻し汁を入れ、火にかける。沸騰したら醤油・料理酒・みりんを入れ、5分程煮て冷ましておく。
③洗った米の水気を切って、炊飯釜に入れ、②の汁だけを入れる。2合の目盛りまで水を入れ、軽くかき混ぜ、②の具を上にのせて炊飯する。
④炊き上がったら混ぜ合わせ、おにぎりにする。

【お手伝いポイント】
お米をといでみよう！ご飯をまぜよう！
おにぎりをにぎろう！

ばら寿司のおにぎり

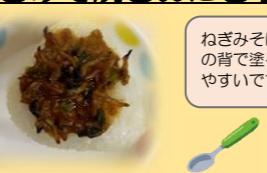


おせっかいの時によくふるまわれていました！

【作り方】事前に干し椎茸を水につけておく。
①米をといで水につけ、炊飯する。
②ごぼう・人参・干し椎茸をみじん切りにする。
③鍋に、②のごぼう・人参・干し椎茸・戻し汁100mlを入れ、ひと煮立ちさせ、砂糖・薄口醤油を入れ、汁気がなくなるまで煮る。
④別の小鍋に、酢・砂糖・塩を入れてひと煮立ちさせ、すし酢を作る。
⑤ボウルに炊き上がったご飯を入れ、④のすし酢を加え、切るように混ぜる。
⑥③の具を混ぜ、おにぎりを握って、刻みのりを散らす。
(刻み海苔がない場合は、のりをちぎって散らしてもよいです)

【お手伝いポイント】
お米をといでみよう！ご飯をまぜよう！
おにぎりをにぎろう！

ねぎみそ焼きおにぎり



ねぎみそはスプーンの背で塗ると、ぬりやすいで

【作り方】
①ラップでおにぎりを好きな形に握る。
②小ねぎを小口切りにする。耐熱皿に小ねぎ・みそ・みりん・ちりめんを入れ、よく混ぜ、電子レンジで30秒程度加熱する。
いりごまを入れ、再度混ぜる。
③①のおにぎりをトースターに並べ、軽く焼目がつくまで焼く。裏返して②のねぎみそをぬって、ねぎみそに焼き目がつくまで焼く。

【お手伝いポイント】
ご飯をにぎろう！
ねぎみそをぬろう！

おやつにおにぎり△はいかがですか？

就学前のお子さんのおやつの役割は、楽しみはもちろんですが、3回の食事でとりきれない栄養を補う役割が大きいです。

時々はお菓子などお楽しみも必要ですが、時間がある時は親子で一緒に、残ったご飯を使ってラップでおにぎりを作るなど、クッキングをしてみてはいかがでしょうか。

日頃なかなかごはんを食べないお子さんも、自分で作ったおにぎりは格別ですよ！

