

福津の極みとは？

福津市の生鮮、加工品、
工芸品等で
優れたもの、良いもの、
福津らしさを表現したものを、
福津ブランドとして
認定したものです。

カラダに美味しい♪ オウチでかんたん♪

「福津の極み」ブランド野菜

スペシャル レシピ

福津の極み ミニトマト編

イオンモール福津
×
中村学園大学短期大学部
食育コラボレーション

イオンモール福津の地元、福津市には
おいしい食べ物がいっぱい♪
今回は「福津の極み」に認定されたブラン
ド野菜を使い、中村学園大学短期大学部
食物栄養学科の先生のご協力で誕生した
スペシャルレシピを公開しちゃいます！

食べる機能が未熟なお子さまには…

お子さまは野菜嫌いなのではなく、
食べる機能がまだ未熟な可能性があります。

トマトの皮は口に残りやすく飲み込みづらいので湯むきしてあげましょう！
奥歯が生えていないお子さまの場合、食べ物をすりつぶすことができないので、
下処理に注意が必要です！



ミニトマトときゅうりのピクルス



レシピのポイント

アルカリ性食品と合わせると
甘みが引き出せます。
生で食べるときはカットして、
酢で和えると◎

作り方

- きゅうりを乱切りにして塩もみをする。
- トマトを4等分に切る。
- ①②をAに漬け込む。



材料(4人分)

・ミニトマト — 12個(120g)	A
・きゅうり — 小2本(180g)	(・酢 — 大さじ1弱)
・塩 — 適	(・砂糖 — 小さじ1)

夏野菜スープ



作り方

- オクラは下茹でする。
- 玉ねぎは薄切りに、じゃがいもは角切りに、にんじんはいちょう切りにする。ミニトマトは4等分に、オクラは小口切りにする。
- 鶏がらスープに、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを入れて煮込む。やわらかくなったら、ミニトマトとオクラを加える。
- ④にAを加えて味を調える。

材料(4人分)

・オクラ ——— 中6本(60g)	
・鶏がらスープ — 4cup(780g)	
・玉ねぎ — 小1個(180g)	A
・じゃがいも — 小1個(60g)	(・塩 ——— 小さじ1/3強)
・にんじん — 小1/3本(24g)	(・こしょう — 振り)
・ミニトマト — 6個(60g)	

トマトについて

βカロテン(抗がん・免疫力UP)や
リコピン(老化防止・抗がん他)、
ビタミンCなどを含みます。
実はリコピンを含む食材で
少ない！

福津の極み ミニトマト

減農薬認定！
「糖度」にこだわり、
厳しい基準も
クリアしています。



食物栄養学科 森脇 千夏 教授

中村学園大学家政学部食物栄養学専攻(現栄養科学部)卒業。大分大学大学院医学研究科医学専攻にて博士(医学)を取得。専門は公衆栄養学。授業は「食事摂取基準-献立論」「栄養学実習」「公衆栄養学」などを担当。現在は、付属幼稚園・おひさま保育園との共同研究のほか、栄養改善事業に取り組んでいる。

?

福津の極みとは？

福津市の生鮮、加工品、
工芸品等で
優れたもの、良いもの、
福津らしさを表現したものを、
福津ブランドとして
認定したものです。

カラダにおいしい♪ オウチでかんたん♪

「福津の極み」ブランド野菜

スペシャル



わせ
福津の極み 早生キャベツ編

イオンモール福津
×
中村学園大学短期大学部
食育コラボレーション

イオンモール福津の地元、福津市には
おいしい食べ物がいっぱい♪
今回は「福津の極み」に認定されたブラン
ド野菜を使い、中村学園大学短期大学部
食物栄養学科の先生のご協力で誕生した
スペシャルレシピを公開しちゃいます！

食べる機能が未熟なお子さまには…

お子さまは野菜嫌いなのではなく、
食べる機能がまだ未熟な可能性があります。

口の中でまとまりやすくする工夫をしましょう！

角切りにしてサッと茹でて絞りを、サラダにすると食べやすい♪



はんぺんサラダ



レシピのポイント

食べづらい
生の千切りキャベツは
下茹で・塩もみして、
他の具材と
混ぜてあげましょう！

作り方

- ①キャベツ、にんじんは1.5cmに切り、茹でて冷ます。
- ②きゅうりはいちょう切りにし、塩もみをする。
- ③はんぺんを1と同様の大きさに切る。
- ④①②の水気をよく絞り、混ぜ合わせたAで和える。



材料(4人分)

・はんぺん — 1枚(120g)	A
・キャベツ — 1/3枚(120g)	・すりごま — 大さじ1
・にんじん — 小1本(60g)	・濃口しょうゆ — 小さじ1/2
・きゅうり — 2/3本(60g)	・マヨネーズ — 大さじ2と1/2
・塩 — 少々(0.6g)	

キャベツの豆乳スープ

レシピの
ポイント

栄養素が
水に溶けやすいので
汁ごと食べられる
スープが
おすすめ！

作り方

- ①キャベツ、にんじんは1cm角、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鶏がらスープに①を加え、軟らかくなるまで火を通す。
- ③②に裏ごししたAを加え、温める。
- ④Bで味を調べ、みじん切りにしたパセリを散らす。



材料(4人分)

・キャベツ — 5枚(150g)	A
・にんじん — 2/3枚(60g)	・スイトコン(クリーム缶詰) — 1cup(150g)
・玉ねぎ — 小1個(120g)	・豆乳 — 1と1/2cup(300g)
・鶏がらスープ — 2と1/2cup(480g)	B
・パセリ — 1枝(6g)	・塩 — 小さじ1/3(2.4g)
	・こしょう — 少々

キャベツについて

食物繊維、抗がん作用成分、
免疫や生体防御機能の働きを
助ける成分が入っています！



今回使う福津の野菜！

福津の極み
早生キャベツ(わせキャベツ)

冬にできる早生まれの
キャベツで、
通常よりも
やわらかく
甘いのが特徴。



食物栄養学科 森脇 千夏 教授

中村学園大学家政学部食物栄養学専攻(現栄養科学部)卒業。大分大学大学院医学研究科医学専攻にて博士(医学)を取得。専門は公衆栄養学。授業は「食事摂取基準-献立論」「栄養学実習」「公衆栄養学」などを担当。現在は、付属幼稚園・おひさま保育園との共同研究のほか、栄養改善事業に取り組んでいる。

?

福津の極みとは？

福津市の生鮮、加工品、
工芸品等で
優れたもの、良いもの、
福津らしさを表現したものを、
福津ブランドとして
認定したものです。

カラダにおいしい♪ オウチでかんたん♪

「福津の極み」ブランド野菜

スペシャル



福津の極み カリフラワー編

イオンモール福津
×
中村学園大学短期大学部
食育コラボレーション

イオンモール福津の地元、福津市には
おいしい食べ物がいっぱい♪
今回は「福津の極み」に認定されたブラン
ド野菜を使い、中村学園大学短期大学部
食物栄養学科の先生のご協力で誕生した
スペシャルレシピを公開しちゃいます！

食べる機能が未熟なお子さまには…

お子さまは野菜嫌いなのではなく、
食べる機能がまだ未熟な可能性があります。

口の中でまとまりやすくなるよう工夫したり、
逆にその食感を利用したピラフにするとよいです。



Aのカレーピラフ風

お好みの具(ウインナー、ピーマン)を炒め、
刻んだカレールーを入れて味付けしただけ！

Aのミルク煮

お好みで牛乳を加えて煮ただけ！
チーズをのせてトースターに…
グラタン風になります♪

Aのマヨネーズ和え

お好みでマヨネーズと
和えただけ！

基本のカリフラワー煮：A

Aのラタトゥーユ風

お好みの具(ベーコン、ズッキーニ、
しめじなど)を炒め、
水、ゆで大豆を入れて軟らかく煮ただけ！

Aの卵とじ

お好みの量の卵で
とじただけ！

基本のカリフラワー煮

作り方

- ① 玉ねぎ、カリフラワーをみじん切りにする。
- ② 鍋に油をひき玉ねぎ、ひき肉を炒める。
- ③ ②にカリフラワーを入れ軽く炒めて水を入れ、
コンソメを入れて軟らかく煮る。
汁気がなくなるまで炒め煮にする。

カリフラワーと
玉ねぎの相性は
抜群♪

レシピの
ポイント

他の具材と合わせると
食べやすいです！
カリフラワー煮(A)を
作り置きして冷凍して
おくのも◎

材料(4人分)

- ・カリフラワー — 1株(500g)
- ・玉ねぎ — 中1個(220g)
- ・ひき肉 — 100g
- ・油 — 大さじ1弱
- ・コンソメキューブ — 1.5個
- ・水 — 1cup(200g)

カリフラワーについて

ビタミンC、ビタミンK、
スルフォラファン(抗がん作用)
を含みます。
近年は、糖質OFFの
食材として人気！

今回使う福津の野菜/

福津の極み
カリフラワー

土づくりから
こだわり、
9割近くが高値で
東京に出荷される
ほどの人気です。



食物栄養学科 森脇 千夏 教授

中村学園大学家政学部食物栄養学専攻(現栄養科学部)卒業。大
分大学大学院医学研究科医学専攻にて博士(医学)を取得。専門
は公衆栄養学。授業は「食事摂取基準・献立論」「栄養学実習」「公
衆栄養学」などを担当。現在は、付属幼稚園・おひさま保育園との
共同研究のほか、栄養改善事業に取り組んでいる。