



糸島のみずみずしいキュウリを爽やかに！

キュウリとタコのカルパッチョ

材 料（2人分）

糸島産キュウリ	1本
タコ(茹で)足	1/2本
レモン	1/4個
お好みのハーブ	少々
★オリーブオイル	大さじ2
★レモン汁	大さじ1
★塩	少々
★ブラックペッパー	少々
★粉チーズ	少々

作 り 方

- ① キュウリはヘタを落とし、タコと共に2~3mm厚の小口に切る。
- ② 器に①を並べ★で味付けをし、レモンを添えてお好みでハーブを散らす。

Point!!

時間が経つとキュウリから水分がでて味がなじむので
時間と共にキュウリの食感の違いを楽しめます！
★タコのほかに季節の魚の刺し身を並べてもgood!



果肉が柔らかく甘みがあり、加熱するとトロッと食感に！

ナスのスタミナ焼き

材 料（2人分）

糸島産ナス	2本
油	大さじ4
赤唐辛子	1本
★醤油	大さじ2
★みりん	大さじ2
★酒	大さじ2
★砂糖	大さじ2
★おろしにんにく	小さじ1
★おろし生姜	小さじ1

作り方

- ① ナスはヘタを落として縦半分にし、皮目に斜めに隠し包丁を入れ、適当な大きさに切る。
- ② 油をいれ中火に熱したフライパンに①と赤唐辛子を入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。
火が通ったらキッチンペーパーで余分な油を切る。
- ③ ②のフライパンに残った油をペーパーで拭き取り、Aを入れて火にかけ一煮立ちすれば火を止める。
- ④ 器に②を盛り付けて③をかける。

Point!!

隠し包丁をすることで火が通りやすく、
お箸でも簡単に切ることができます！



甘みと酸味のバランスが良い糸島トマトの素材を活かした トマトと豆腐のカプレーゼ

材 料 (2人分)

糸島産トマト	2個
木綿豆腐	1/2丁
バジル	10枚
★オリーブオイル	適量
★塩	少々
★ブラックペッパー	少々

作 り 方

- ① トマトは洗って4~5mm厚の輪切りにする。
- ② 豆腐はトマトと同じ大きさになるように5mm厚に切り、キッチンペーパーにで全体を包み、30分ほどしっかりと水分を切る。
- ③ 器に①・②とバジルを並べ、★をかける。

Point!!

豆腐の水分をしっかりとることで味が濃厚に!
糸島トマトの旨味をギュッと引き立てます。



緑色が濃くて甘みが強い糸島ブロッコリーをたっぷり使った ブロッコリーのグラタン

材 料 (2 人分)

糸島産ブロッコリー	100 g
カリフラワー	50 g
鶏肉	60 g
マカロニ	40 g
にんにく (みじん切り)	1片
オリーブオイル	大さじ2
溶けるチーズ	60 g
パン粉	少々
A	B
バター 20 g	コンソメ 小さじ1
小麦粉 20 g	塩 少々
牛乳 2カップ	こしょう 少々

作 り 方

- ① ブロッコリーとカリフラワーを一口大の小房に分け、鶏肉は3cm角に切る。
- ② マカロニを規定の時間、塩を入れたお湯で茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて鶏肉を炒め、色が変わったらブロッコリー・カリフラワー・にんにくを加えて炒める。
- ④ 弱火にしてAのバター・小麦粉を加えて焦がさないように炒める。
- ⑤ 粉っぽさがなくなったら牛乳・②を加え、中火でとろみがつくように一煮立ちさせ、Bで味を整える。
- ⑥ 耐熱皿に盛り付け、溶けるチーズとパン粉をのせる。
- ⑦ 200°Cのオーブンで10分ほど焼く。



糸島の郷土料理「そうめんちり」にも欠かせない野菜

キャベツたっぷりそうめんちり

材 料（2人分）

糸島産キャベツ	1/2玉
骨付き鶏肉または鶏肉	600g
水	6カップ
素麺	3束
糸こんにゃく	200g
木綿豆腐	1丁
青ネギ（小口切り）	2本
★醤油	100cc
★ざらめ（砂糖）	100g

※醤油と砂糖の濃さはお好みで調節してください

作 り 方

- ① 水6カップにぶつ切りにした鶏肉を入れる。
- ② 鶏肉が柔らかくなるまで煮て、★で味をととのえる。
(親鳥の場合は2~3時間煮る。煮るうちにスープが減ったら水を足す)
- ③ 素麺を茹で、冷水で洗い、一人分ずつ丸めておく。
- ④ キャベツを3~4cm角の短冊に切る。
糸こんにゃくはサッと洗い、食べやすい長さに切る。
豆腐は一口大に切る。
- ⑤ ②に豆腐・糸こんにゃく・キャベツの順番に入れて味がなじむまで煮る。
- ⑥ お椀に③を入れ、熱々の⑤をかけて青ネギを散らす。



糸島アスパラガスの甘みと食感を存分に味わおう！

アスパラとコウイカのチリソース炒め

材 料（2人分）

糸島産アスパラガス	6本
コウイカ(胴・ゲソ)	100g
ごま油	大さじ3
にんにく（みじん切り）	1片
★塩	少々
★片栗粉	大さじ2

A(チリソース)

ケチャップ・酢・砂糖	各大さじ2
酒	大さじ1
醤油	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2

作り方

- ① アスパラガスは4~5cmの長さに切る。
- ② コウイカの身は表側に格子状に切り込みを入れ、食べやすい大きさに切る。ゲソは一本ずつ切り離し、共に★の塩少々で下味をし、全体に片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにごま油大さじ2とにんにく、②のイカを加えて強火で手早く炒めて①も加えてさらに炒める。
- ④ ③にAを合わせたもの加えて煮絡め、ごま油大さじ1を回しかけて器に盛る。



濃厚なコクと旨みが特徴の糸島たまごを贅沢に！

卵黄のっけカルボナーラ

材 料（2人分）

糸島たまご（卵黄）	2個分
スパゲッティ（乾麺）	140g
ベーコン	60g
玉ねぎ	1/4個
オリーブオイル	大さじ1
バター	10g
粉チーズ	適量
ブラックペッパー	適量

A

たまご 1個	粉チーズ	30g
卵白 2個分	牛乳	1/2カップ

作り方

- ① たまご2個分は卵黄と卵白に分け、ボールにAの材料を入れてよく混ぜる。
- ② 麺はたっぷりのお湯(1リットルに大さじ1の塩の割合)で、アルデンテに茹でる。茹で汁は1/4カップほどとっておく。
- ③ ベーコンは1cm幅、玉ねぎは薄切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて③を炒め、ベーコンに焼き色がついたら一旦火をとめ、②・バター・①を加えソースを絡ませるように混ぜる。弱火～中火にかけながら温め、茹で汁で塩味やとろみを調整し、器に盛る。
- ⑤ 粉チーズ・ブラックペッパーを散らし、卵黄を中央にのせる。



糸島牛サーロインの旨みと糸島レモンの爽やかさが一体に！

糸島牛のレモンステーキ

材 料（2人分）

糸島牛（サーロイン）	約400g
にんにく（スライス）	1片
油	大さじ2
バター	10g
レモンスライス	2枚
塩・こしょう	少々
※リーフ野菜、赤ピーマン（1個）を添えました	

A（レモンソース）

バター	20g
レモン汁	大さじ1

作り方

- ① 牛肉は塩こしょうで下味をつけ、リーフ野菜は洗って水気を切り、赤ピーマンは種を除いて食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油・にんにくを入れて火にかけ、にんにくの香りが油に移ったら取り出し、①を両面色よく焼き、赤ピーマンもサッと火を通す。
- ③ ②のフライパンにAのバターを入れて火にかけ、レモン汁を加えて焦げないように混ぜ、レモンソースを作る。
- ④ 器にリーフ野菜・焼いた赤ピーマン・食べやすくカットしたステーキを盛り付け、③をかけ、飾り用のバター・レモンスライスを添える。



柔らかい肉質と上品な脂の甘み・旨みが特徴のブランド豚

糸島豚の味噌カツ

材 料（2人分）

糸島豚（肩ロース）	約400g
キャベツ	4枚
貝割れ菜	1/2パック
天ぷら粉・水	各大さじ5
パン粉	適量
揚げ油	適量
塩	少々

A（味噌だれ）

麦みそ	40g	醤油	大さじ1/2
白ごま	大さじ2	水	大さじ2
砂糖	大さじ1		

作 り 方

- ① 豚肉は包丁の背で両面軽くたたいて繊維を柔らかくし、塩で下味をする。
- ② キャベツは千切り、貝割れ菜は2等分の長さに切り、共に氷水に5分ほどさらして水気を切る。
- ③ Aの白ごまを半摺りにし、残りの調味料を加えて、よく混ぜる。
- ④ ①を天ぷら粉と水を混ぜたもの（ヨーグルトくらいの固さ）、パン粉の順に表面につけ、170～180℃の油で揚げ、火が通ったら取り出し、食べやすい大きさにカットする。
- ⑤ 器に②・④を盛り付け、③をかける。

Point!!

肉の両面をたたくことでより柔らかくいただけます！



漁獲量トップクラス！糸島の天然真鯛を堪能できる

糸島天然真鯛の三味井

材 料 (2 人分)

糸島天然真鯛	300 g
白ご飯	2 杯分
大葉	2 枚
ふのり・わさび	各適量

A (漬けダレ)

甘口醤油	大さじ1
しょうが	小さじ1
青ネギ	少々

B (そぼろ味付け)

甘口醤油	大さじ1
酒	大さじ1
白ごま	小さじ1

作り方

- ① 真鯛の2/3は皮に熱湯をかけて湯引きし、水に取って冷まして水気を拭く。
- ② ①の半分は刺し身に切り、もう半分は1cm角のサイコロ上に切ってAと和える。
- ③ 残りの真鯛1/3は皮付きのまま細かくきざんで小鍋にBと共に入れて弱火にかけ、水分がなくなるまで炒りつけてそぼろにし、白ごまを加えて混ぜる。
- ④ 器に白ご飯をよそい、そぼろ、刺し身、漬けの順で盛り付け、大葉、ふのり、わさびを添える。

Point!!

鯛の切り方や味付けを変えることで食感や風味に変化が付き、様々な鯛の美味しさを味わえます！
★熱々の出汁やお湯をかけて茶漬けとしても◎！



糸島を代表する海の味覚！濃厚でクリーミーな旨みが特徴

糸島カキのオープンサンド

材 料（2人分）

糸島カキ	6個
バケット（スライス）	6枚
クリームチーズ	60g
オリーブオイル	大さじ2
ハーブ（ディルなど）	適量
ピンクペッパー	少々

作り方

- ① 糸島牡蠣の殻を流水で洗い、蒸気の上上がった蒸し器で7～8分蒸す。
- ② ①を殻から取り出して温かいうちにオリーブオイルと和える。
- ③ バケットにクリームチーズをぬる。
- ④ ③の上に②・ディル・ピンクペッパーをかけて器に盛りつける。

Point!!

カキは殻付きのまま600wの電子レンジで1個あたり1～2分かけてもok!
カキの身が温かいうちにオイルで和えることで身が乾燥して縮むのを防ぎます。



糸島が誇る脂の乗ったブランド魚「特選本鯖」を上品に！

本鯖ときのこの蒸籠蒸し

材 料（2人分）

特選本鯖	2切れ
きのこ類 （椎茸・えのき・きくらげ等）	100g
塩こうじ	大さじ1
柚子の皮	適量
ポン酢	適量

作り方

- ① 特選本鯖の表面に塩こうじをまぶして下味をつける。
- ② きのこ類の石づきを落として食べやすい大きさに切る。
- ③ 蒸籠をさっとぬらし、クッキングシートを敷いて②・①の順で並べる。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器で約10分蒸す。
- ⑤ 火が通ったら柚子の皮の千切りを散らし、お好みでポン酢をかける。

「特選本鯖」とは？

特選本鯖とは糸島漁協の漁師が一本釣りした2.5kg以上の鯖を、釣ってすぐに活きめ、氷水冷却などの高鮮度処理を施したものです。現場の努力により年々市場での価値は上がっています。糸島の郷土料理に鯖ご飯もあり、地域で親しまれている魚の一つです。

Point!!

蒸すことで鯖の身がふっくらと仕上がります。
塩こうじで下味をつけることで
身は柔らかく、奥行きのある味わいに！



糸島の温暖な気候と潮風に育まれ、甘みと酸味のバランスが絶妙！

温州みかんのヨーグルトパフェ

材 料 (2 人分)

糸島産温州みかん	2個
プレーンヨーグルト	200 g
コーンフレーク	適量
はちみつ	適量
ミント	適量
★生クリーム	1/2カップ
★砂糖	大さじ3

作り方

- ① 温州みかん1個は皮をむいて、3mm厚の輪切りで8枚切る。もう1個の温州みかんは1cm角に切る。
- ② ★を合わせて8分立てに泡立てる。
- ③ 透明のグラスにコーンフレークを入れ、①の温州みかんのスライスを器の内側に貼り付け、プレーンヨーグルトを7分目くらいまで流し入れる。そのあと、③を流し入れる。
- ④ カットした温州みかんをトッピングし、好みではちみつ・ミントを添える。

Point!!

お好みでヨーグルトの中に
温州みかんのカットを混ぜ込んで◎!



生産者が手塩にかけて育てた糸島産「あまおう」を贅沢に使用！

糸島あまおうのミルクレープ

材 料

糸島産あまおう 12粒

【基本の生地】約6枚分

薄力粉 100g 牛乳 1カップ

砂糖 大さじ2 たまご 1個

A (カスタードクリーム)

牛乳 250g グラニュー糖 45g

たまご 1個 小麦粉 15g

①牛乳を沸騰直前まで温め、卵・グラニュー糖・小麦粉を一緒にしたボールに加え混ぜ、ザルに通して鍋に戻しツヤがでるまで炊く。

②火からおろしよく混ぜ、バットにあけて冷ます。

B (ホイップクリーム)

生クリーム 1カップ

砂糖 大さじ3

泡立て器で8分立てにし、カスタードクリームと合わせておく。

作り方

- ① あまおうは洗ってヘタをとり、8個はスライスし、4個はトッピング用に切る
- ② ボールに薄力粉・砂糖を入れて混ぜ、牛乳・卵を加えてよく混ぜザルでダマがないように濾す。
- ③ フライパンにサラダ油を薄く塗り、中火にかけ、お玉1杯分を流し入れ手早くひろげ焼き、フライ返しで裏返し、もう片面もサッと焼く。
- ④ 器に焼いた生地をひろげ、A・Bを合わせたクリームを塗って苺のスライスを並べ生地を重ね、再びクリームを塗る。これを5回繰り返す。
- ⑤ 冷蔵庫で30分～1晩ほど休ませ、食べやすい大きさにカットする。