

福岡市立福岡女子高等学校食物調理科の生徒が 市内で有機農業に取り組む生産者の 野菜を使ったレシピを開発しました

本事業では、若者の市内農業への関心向上を目的として、福岡市立福岡女子高等学校食物調理科の生徒を対象に、市内で有機農業に取り組む生産者との交流事業を実施しました。

生徒の皆さんには、生産者との意見交換や畑見学を通じて有機農業について理解を深めていただくとともに、収穫された野菜を使用したレシピ開発に取り組んでいただきました。

生産者の有機農業に取り組む想いと、どのように農作物が育てられているかを知る、貴重な機会となりました。

【畑見学・収穫】

実施日 令和8年2月1日

実施場所 たなまち農園 圃場（西区石釜・内野）

参加者 有機農業に興味・関心を持つ生徒の皆さん

内容 畑の見学、収穫（ごぼう）



参加してくれた福岡女子高等学校食物調理科の皆さん。



生産者の棚町さんの話を真剣に聞きます。



たなまち農園の畑を実際に見にいきます。



畑を見学するのは初めてです。



実際に収穫をしてみます。



棚町さんの説明に食材への興味が深まります。

【レシピ開発・試作】

実施日 令和8年2月12日

実施場所 福岡市立福岡女子高等学校 調理室

内容 畑見学・収穫をしたたなまち農園さんの野菜を使ったレシピ開発・試作（6品）

かつお菜炒飯、ごぼうの揚げ浸し、ジャガイモ・アンチヨビ菜のキッシュ、
かぼちゃのケーキ、かぼちゃのカルボナーラ、かぼちゃの揚げ餃子



参加した生徒の皆さんからは「農業の現場を初めて体験でき、理解が深まった」、「食材に対する意識が変わった」といった声が寄せられました。

福岡女子高等学校 開発レシピ

たなまちレシピ①

かつお菜炒飯

材料（1人前）

- ・ご飯 200g (お茶碗1杯)
- ・かつお菜 30g
- ・卵 1個(小さめのものが一枚)
- ・塩 少々
- ・ごま油 大さじ1
- ・胡椒 少々(ホワイトペッパーだとgood!)
- ・醤油 大さじ1弱

作り方

【下準備】

- ・かつお菜の芯を取り除くように包丁を入れる。
- ・芯のみを下茹する。

- ①かつお菜適当な大きさに切る。
- ②卵を割りどく。(とかななくてもよい)
- ③フライパン又は中華鍋にごま油を強火で熱する。
- ④温まったら卵、米の順番に入れ、炒める。
- ⑤かつお菜を入れる。
- ⑥調味料を入れ混ぜ合わせ完成。



歯ごたえのある芯は別茹でします。



卵を溶いてご飯を入れます。



かつお菜を入れて炒めます。



あざやかなかつお菜炒飯の出来上がり。

福岡女子高等学校 開発レシピ

ごぼう



たなまちレシピ②

ごぼうの揚げ浸し

材料（4人前）

- ・ごぼう
- ・揚げ油

【めんつゆ】

(A) 水	120ml
(A) 醤油	大さじ2
(A) みりん	大さじ2
(A) かつお節	10g

作り方

【下準備】

- ・ごぼうをよく洗う。

- ①ごぼうを厚めに、斜め切りをする。
- ②ごぼうを170℃程の油で揚げる。
- ③(A)を小さな鍋にいれ沸騰させて、めんつゆをつくる。
- ④沸騰しためんつゆにごぼうを入れて完成。

★(A)のかつお節と食べるとgood



大きめにごぼうを切ります。



油で揚げます。



素揚げしたごぼうを麺つゆに合わせます。



出来上がり。

福岡女子高等学校 開発レシピ

たなまちレシピ③

キッシュ

材料（15cmタルト型 1個分）

・じゃがいも	
(A) 牛乳	80ml
(A) ピザ用チーズ	30g
(A) マヨネーズ	小さじ 1
(A) コンソメ	小さじ1/2
(A) 塩	小さじ1/2
・アンチョビ菜	2本
・ベーコン	20g
・ミニトマト	2個

作り方

【下準備】

・オーブンを200℃にセットする。

①じゃがいもは皮までよく洗い、ラップに包んで600wで6分かける。

②タルト型にじゃがいもを置き、よく洗ったコップなどで潰して側面まで覆って整える。

③ボウルに(A)、茹でて5cmに切ったアンチョビ菜を入れてさっと混ぜる。

④②に③を注ぎ入れ、切ったベーコンミニトマト、飾りチーズを乗せて200℃に予熱したオーブンで20分焼いて160℃に落として10分焼く。

⑤型から出して切り分ける。



じゃがいもはレンジで下処理。



茹でたアンチョビ菜。



ベーコン、ミニトマトで飾ります。



オーブンで焼きます。



型から外します。



出来上がり。

福岡女子高等学校 開発レシピ

たなまちレシピ④

かぼちゃのケーキ

材料 (パウンド型 1本分)	
(A) 薄力粉	200g
(A) ベーキングパウダー	小さじ2
(A) シナモン	小さじ1と1/2
(A) 塩	小さじ1/2
・卵	2個
・かぼちゃ	150g
・砂糖	150g
・サラダ油	150ml
・バニラオイル	少々

作り方

【下準備】

- ・(A)を合わせてふるう。
 - ・オーブンを180℃にセットする。
 - ・パウンド型に型紙を敷く。
- ①かぼちゃは種を取り、レンジ600wで5分かき、皮を剥がす。
 - ②ボウルに卵を割り、軽く泡立ててさらに砂糖を入れて混ぜる。
 - ③①にバニラオイルを入れる。
 - ④型に流し180℃のオーブンで40分焼く。
 - ⑤冷めたら切り分ける。



かぼちゃの下拵えをします。



型に流し込みます。



食べやすい大きさにカットします。



出来上がり。

福岡女子高等学校 開発レシピ

かぼちゃ



たなまちレシピ⑤

かぼちゃのカルボナーラ

材料（1人前）

・かぼちゃ	100g
・ほうれん草	2束
・バター	10g
・オリーブオイル	小さじ2
・コンソメ	小さじ1
・にんにく	1/2片（すりおろす）
・パスタ	100g
・ベーコン	40g（お好みで）
・黒胡椒、粉チーズ	適量

作り方

- ①かぼちゃをレンジで柔らかくする
- ②ほうれん草を茹で、冷水にとる。
- ③ベーコンをカリッとなるまで炒める。
- ④①を潰し、ほうれん草、バター、オリーブオイル、コンソメ、おろしニンニクを混ぜ、卵を加える
- ⑤パスタを規定の時間茹でる。
- ⑥④⑤を皿に盛りベーコンを散らす。お好みで黒胡椒、粉チーズを振りかけ完成。



茹でて冷水にとったほうれん草。



かぼちゃを潰していきます。



ほうれん草、ベーコンを飾り付けて。



出来上がり。

福岡女子高等学校 開発レシピ

たなまちレシピ⑥

かぼちゃの揚げ餃子

材料（4～5人前）

- かぼちゃ 150g
- 餃子の皮 10枚
- 塩 適量
- 揚げ油 適量

かぼちゃ



作り方

- ①かぼちゃを餃子の皮で包む。
- ②①を油で揚げる。塩を適量かけ完成。



かぼちゃを食べやすい大きさにカット。



包み方は色々アレンジできます。



油で揚げます。



好みの塩加減で出来上がり。