

おにぎりに朝倉をつめこもう

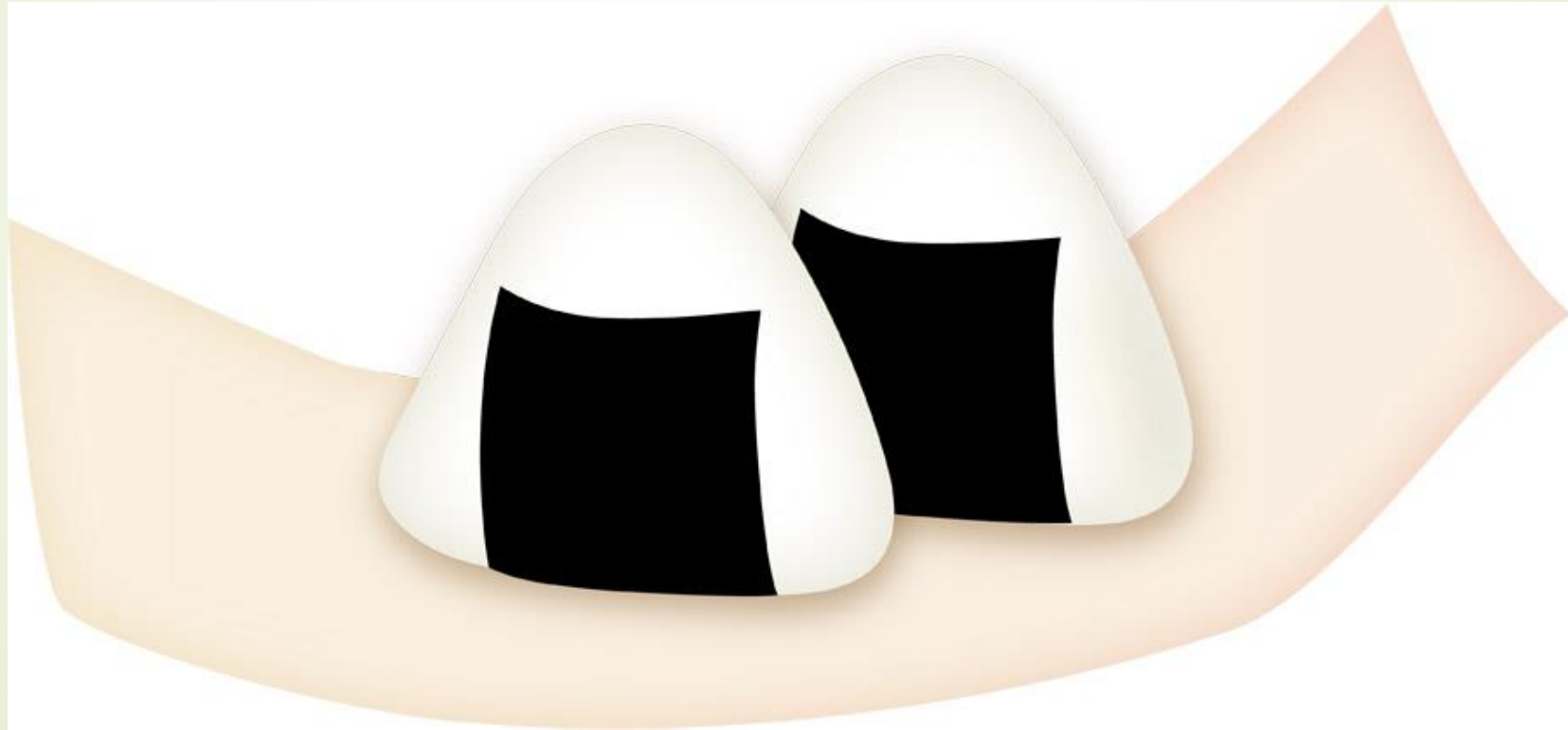
福岡県立朝倉高等学校

朝倉愛好会

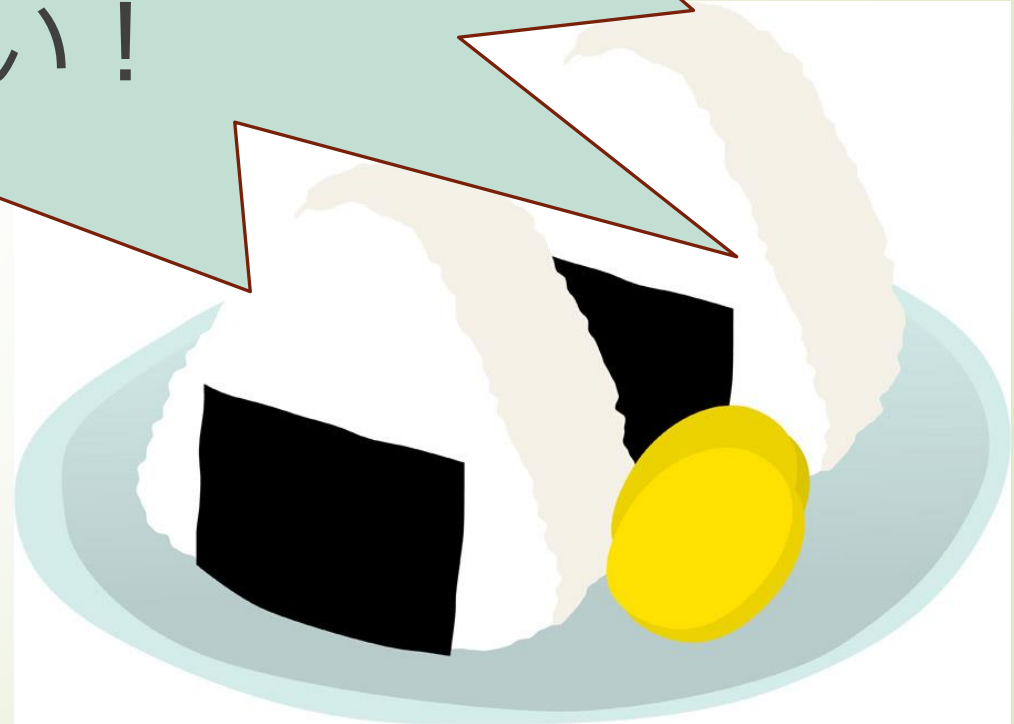
みなさんの
お母さんの味とは??



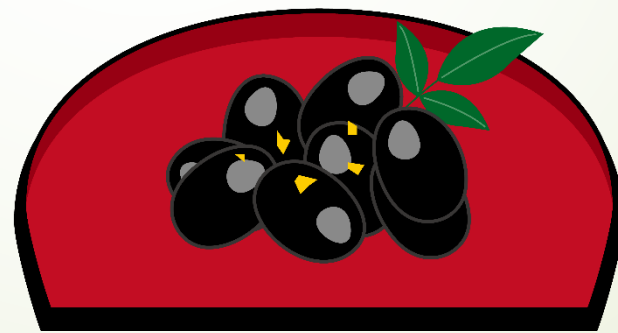
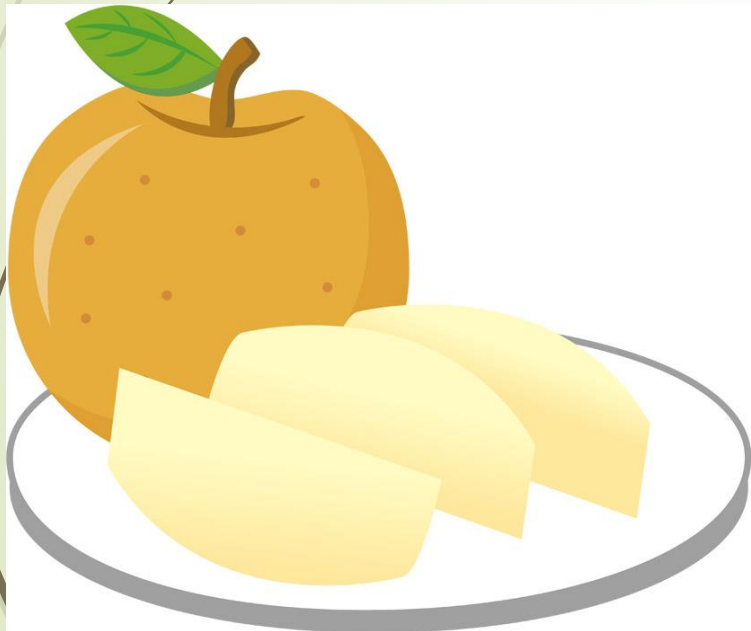
おにぎりです！！！！



そんな「おにぎり」を通して
朝倉の魅力を日本中に、
世界中に広げたい！



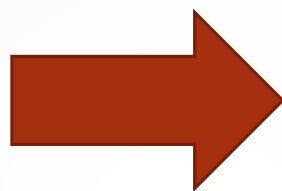
朝倉の特産物で
おにぎりの具になるようなものを
探しました！



博多万能ねぎ

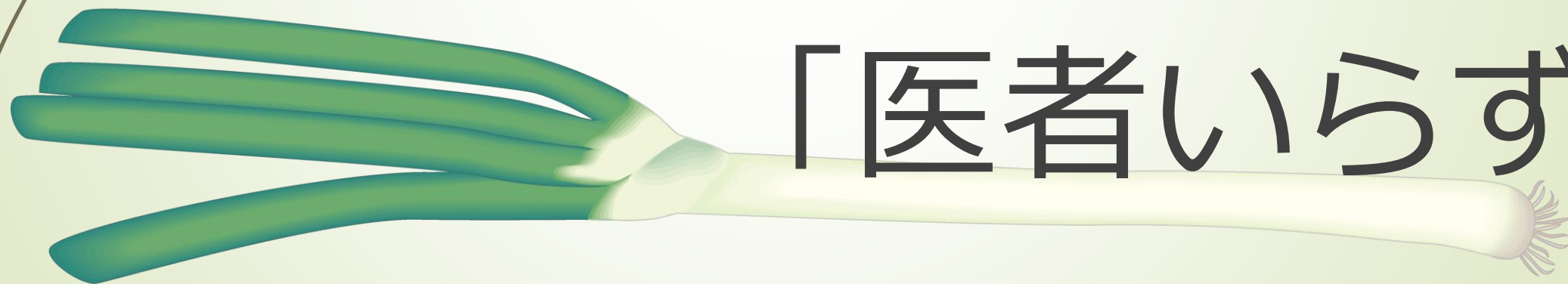
アリシン

ビタミンB1



アリチアミン

体力増強や抗疲労効果など様々な効果を発揮



「医者いらず」

A photograph of a pink pig standing in a metal cage. The pig is facing right and has its head down. The cage is made of grey metal bars and panels. The floor is dirt with some straw. Overlaid on the image is white Japanese text. On the left side of the image, there is a red arrow pointing right and some thin, dark lines.

耳納いっーとん
福岡県産の豚🐷

耳納いっーとん

ランドレース

大ヨークシャー

デュロック（あかぶた）

の三品種を掛け合わせた三元豚




「耳納いっーとん」の名前の由来

1年間で
1トン



可能性



地元の人に愛され、
他県の人にも好まれて
いる朝倉の食材！

① 鶏ささみとねぎのごまふりかけ

<材料> 2個分

- ・博多万能ねぎ ½本
- ・鶏ささみ 200グラム
- ・ごま油 大さじ1
- ・いりごま 大さじ1
- ★醤油 大さじ2
- ★みりん 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- ★はちみつ 大さじ1
- ★和風だし 小さじ1

<作り方>

- 1.フライパンにごま油をひき、鶏ささみを中火で焼く
- 2.フォークで鶏ささみを細かく裂く
- 3.★と切った博多万能ねぎを入れ、汁気がなくなるまで煮詰める
- 4.いりごまをかけて混ぜ合わせる

② 甘辛耳納いっーとんそぼろ

<材料> 4個分

- ・ 耳納いっーとん 200グラム
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ みりん 大さじ1
- ・ 酒 大さじ1
- ・ 醤油 大さじ2～3
- ・ すりおろし生姜 適量

<作り方>

1. 耳納いっーとんを包丁を使い細かくする
2. すべての材料をフライパンに入れ、火にかける前によく混ぜあわせておく
3. 弱火～中火にかけ、はし4本ほどまとめて持ってよく混ぜる
4. 水分がほぼなくなれば、完成

ポイント★

- ・ 火にかける前に材料をよく混ぜ合わせておくとパラパラに
- ・ みじん切りにしたねぎやいりごまを加えるとさらにおいしい

おにぎりを
一緒に作る



家族との会話
が増える



家族の
仲が深まる





相手を思い
やる気持ち

地域を
愛する心

料理をおいしくさせる

十分に食事をとれない人たちも. . .



自分が食べられる量を
おいしく・たいせつに

ご清聴ありがとうございました。

