

伝統料理など食文化の掘り起こしに関する調査結果・レシピ集

平成17年4月

北九州市経済文化局農林水産部
西南女学院大学食文化研究会

はじめに

北九州市らしい食文化の継承と再構築をめざして、2004年9月から2005年1月にかけて、伝統料理・郷土料理や北九州市内産食材を用いたユニーク（オリジナル）料理について聞き取り調査を行いました。

具体的な調査方法については、北九州市内の農協、漁協、食品加工グループ協議会、食生活改善推進員協議会の構成員の方々から、各地区や家庭に伝わる伝統的な祭事料理や日常料理、北九州市内産の食材を用いたユニーク（オリジナル）な家庭料理などについて、調理実習を含む聞き取り調査として実施しました。

その結果、伝統的な祭事料理や日常料理を含めて郷土料理として分類したもの100、ユニーク（オリジナル）料理と分類したもの45の計145をレシピ集としてまとめました。

郷土料理には古くから作り続けてこられた料理、特に祭事の際に作られる料理や各家庭で伝統的に受け継がれ大事にされている料理、古くから作られているが、地元で生産される食材を通常の方法で食すもの、例えば魚貝類の味噌汁なども含めました。

一方、市内の特産物とされる食材を用いて、意外な取り合わせで現代風な調味などが工夫された料理をユニーク（オリジナル）料理としました。

郷土料理としたものの中には、比較的新しいもの、例えば小敷鍋のように40年くらいの歴史しかないものもありますが、地元の特産物を上手に利用し、おいしく食べる工夫が伝えられ続けているものは郷土料理に分類しました。

こうしたことから言うと、現在はユニーク（オリジナル）料理と分類されるものでも、ずっと伝え続けられれば伝統的な郷土料理となるものも出てくるはずで、北九州市内産の食材を用いた新しい北九州市の伝統料理・郷土料理が生まれることを期待しています。

このレシピ集が食文化の再発見となり、新しい食文化の創造へと結びついていく契機になればこれに勝る喜びはないと思います。

調査にご協力頂いた関係者各位に深甚なる謝意を表します。

平成17年4月

西南女学院大学食文化研究会一同

伝統料理など食文化の掘り起こしに関する調査結果の一覧

1. 北九州市の郷土料理、伝統料理

番号	料理	種別	料理内容	備考	調査団体	資料頁
1	青大豆ご飯	主食	青大豆（早取り大豆）の炊き込みご飯	日常料理 季節（秋）	北九州市農協 木屋瀬支店 （八幡西区）	33
2	丸おにぎり	主食	球状に作るおにぎり	祭事料理	瀬戸 Sweet 倶楽部 （小倉南区）	33
3	柿の葉ずし	主食	混ぜずしを柿の葉で包んで作る押しずし	祭事料理・日常料理	食生活改善 推進員協議会	34
4	ぎんなんご飯 （1）	主食	ぎんなんの炊き込みご飯	日常・祭事料理 季節（秋）	北九州市農協 八幡支店 （八幡東区）	35
5	ぎんなんご飯 （2）	主食	ぎんなん、ささげ入りの炊き込みご飯	日常・祭事料理 季節（秋）	北九州市農協 若松支店 （若松区）	35
6	黒豆ご飯 （1）	主食	煎った黒豆入りの炊き込みご飯	祭事・日常料理 季節（秋）	北九州市農協 木屋瀬支店 （八幡西区）	36
7	黒豆ご飯 （2）	主食	煎った黒豆入りの炊き込みご飯	祭事料理 季節（秋）	梅の里工房、 ジャムハウス （小倉南区）	36
8	コウヅメ（陣笠） ご飯	主食	「コウヅメ」という貝を使った炊き込みご飯	日常料理	藍島漁協 （小倉北区）	37
9	カニご飯	主食	「ワタリガニ」を使った炊き込みご飯	日常料理 季節（冬）	柄杓田漁協 （門司区）	38
10	サザエご飯 （1）	主食	サザエの炊き込みご飯	日常料理	馬島漁協 （小倉北区）	38
11	サザエご飯 （2）	主食	サザエ、にんじん、ごぼうなどの炊き込みご飯	日常料理	脇之浦漁協 （若松区）	39
12	サワラご飯	主食	サワラの細切りを炊き込み、せりの香りを添えたご飯	日常料理 季節（春）	脇田漁協 （若松区）	40

番号	料理	種別	料理内容	備考	調査団体	資料頁
13	たけのご飯	主食	たけのこと油揚げの炊き込みご飯	日常料理 季節(春)	食生活改善 推進員協議会	41
14	ヒジキご飯(1)	主食	ヒジキ、豚肉、人参などを材料とした混ぜご飯	日常料理	脇田漁協 (若松区)	42
15	ヒジキご飯(2)	主食	ヒジキ、干しいたけなどを材料とした混ぜご飯	日常料理	岩屋漁協 (若松区)	43
16	アナゴの八幡巻き	主菜	ごぼうをアナゴで巻いて作る煮物		食生活改善 推進員協議会	44
17	かしわの にんにく煮	主菜	鶏肉を酒とにんにくで煮たもの	日常料理	北九州市農協 八幡支店 (八幡東区)	45
18	がめ煮・ 煮ごみ	主菜	福岡を代表する郷土料理、鶏肉と根菜類、こんにゃく等の煮物	日常・祭事料理 季節(主に冬)	食生活改善 推進員協議会 北九東部農協 (門司区・小倉南区)	46
19	天神花 (串刺し)	主菜	祭りの時、煮物を箸を使わずに、串に刺して食べられるように工夫したもの	祭事料理 季節(夏) 木屋瀬では「串刺し」と呼ばれている	北九州市農協 八幡支店 (八幡東区) 北九州市農協 木屋瀬支店 (八幡西区)	47
20	小敷鍋	主菜	地鶏の皮から出た油で肉や野菜を煮る鍋料理	日常・祭事料理	北九州市農協 若松支店 (若松区)	48
21	しらえ	主菜	フグなどの「ふ」のつく材料を7品目使って作る白和え	祭事料理	岩屋漁協 (若松区)	49
22	じんだ煮 -イワシ- (1)	主菜	北九州市に古くから伝えられる料理 イワシをぬか味噌で炊いたもの	日常料理	柄杓田漁協 (門司区)	50
23	じんだ煮 -イワシ- (2)	主菜	北九州市に古くから伝えられる料理 イワシをぬか味噌で炊いたもの	日常料理	柄杓田漁協 (門司区)	51
24	イワシの ぬか味噌炊き	主菜	北九州市に古くから伝えられる料理 イワシをぬか味噌で炊いたもの	日常料理	食生活改善 推進員協議会	52
25	じんだ煮 -イリコ-	主菜	イリコをぬか味噌で炊いたもの	日常料理	ひまわり農産加工部 (小倉南区)	53

番号	料理	種別	料理内容	備考	調査団体	資料頁
26	じんだ煮 -カナギチリメン-	主菜	カナギチリメンをぬか味噌で炊いたもの	日常料理	ひまわり農産加工部 (小倉南区)	54
27	じんだ煮 -サバ-	主菜	サバをぬか味噌で炊いたもの	日常料理	北九東部農協 (門司区・小倉南区)	55
28	タコの刺身	主菜	関門海峡で獲れる新鮮なタコの刺身	日常料理 季節(夏)	平松漁協 (小倉北区)	56
29	タコの やわらか煮	主菜	タコを醤油、砂糖で煮たもの	日常料理 季節(夏)	平松業協 (小倉北区)	56
30	タコの酢物	主菜	ゆでタコやタコのやわらか煮に酢味噌をかけて食べる	日常料理 季節(夏)	平松漁協 (小倉北区)	57
31	手づくり豆腐	主菜	地場産の大豆、にがりを使って作る豆腐	日常料理	ひまわり農産加工部 (小倉南区)	58
32	豆腐の刺身 (豆腐かん)	主菜	豆腐や油揚げを酢味噌に付けて食べる料理	祭事料理	瀬戸 Sweet 倶楽部 (門司区)	58
33	フクちり鍋	主菜	門司で水揚げされるふぐを使った冬場の家庭料理	日常料理 季節(冬)	食生活改善 推進員協議会	59
34	ボラのおんかけ	主菜	ボラを揚げ、豚肉と野菜のおんかけをかけた料理	日常料理	北九東部農協	60
35	アカモクの酢の物	副菜	海藻のアカモクを酢醤油和えたもの	日常料理	馬島漁協 (小倉北区)	61
36	イカの塩辛	副菜	新鮮なイカを使って、家庭で塩辛を作る	日常料理	岩屋漁協 (若松区)	61
37	いとこ煮	副菜	さつまいもを小豆と一緒に煮たもの	日常料理	柄杓田漁協 (門司区)	62
38	瓜の粕づけ	副菜	夏に採れる瓜を粕に漬けて、常備菜にしたもの	日常料理	北九州市農協 折尾支店 (八幡西区)	62
39	おからの甘酢和え	副菜	手作り豆腐で出たおからを使って作る料理	日常料理	ひまわり農産加工部 (小倉南区)	63

番号	料理	種別	料理内容	備考	調査団体	資料頁
40	おきゅうと	副菜	おきゅうと草を用いて作る加工品	日常料理	北九州市農協 折尾支店 (八幡西区)	63
41	おひら	副菜	油揚げを甘辛く煮て、溶き辛子で食べるもの	祭事料理	瀬戸 Sweet 倶楽部 (門司区)	64
42	がぜ和え	副菜	ほうれん草をウニ味噌と混ぜ合わせて食べるもの	日常・祭事料理	脇田漁協 (若松区)	65
43	がぜ味噌和え	副菜	貝、キャベツ、わけぎ等を黒ウニ味噌で和えたもの	日常・祭事料理 季節(春)	岩屋漁協 (若松区)	65
44	亀の手(セイ)の酢の物	副菜	亀の手(セイ)を使った酢の物	日常料理	藍島漁協 (小倉北区)	66
45	キャベツの酢味噌和え	副菜	キャベツを酢味噌で和えたもの	日常料理	北九東部農協 (門司区・小倉南区)	67
46	昆布の甘酢和え	副菜	だしをとった後の昆布を甘酢で和えたもの	日常料理	瀬戸 Sweet 倶楽部 (門司区)	67
47	さつまいもの茎の炒め物	副菜	さつまいもの茎のきんぴら風炒め物	日常料理 季節(秋)	柄杓田漁協 (門司区)	68
48	白いものなます	副菜	白いも(ずいき)とタコの酢の物	日常料理 季節(夏~秋)	瀬戸 Sweet 倶楽部 (門司区) ひまわり農産加工部 (小倉南区)	68
49	白いもの酢味噌和え	副菜	ゆでた白いも(ずいき)の酢味噌和え	日常料理 季節(夏)	北九東部農協 (門司区・小倉南区)	69
50	白和え-ヒジキ-	副菜	ほうれん草、こんにゃく、ヒジキ、油揚げ等、様々な材料を白和えにする	祭事・日常料理	瀬戸 Sweet 倶楽部 (門司区) ひまわり農産加工部 (小倉南区)	70
51	白和え-ほうれん草-	副菜	ほうれん草、こんにゃく、ヒジキ、油揚げ等、様々な材料を白和えにする	祭事・日常料理	瀬戸 Sweet 倶楽部 (門司区) ひまわり農産加工部 (小倉南区)	71
52	酢ぼどう	副菜	ゆでた「ぼどう」(赤里いもの茎)の酢の物	祭事料理 季節(夏)	北九東部農協 (門司区・小倉南区)	72
53	たかなの油炒め	副菜	甘辛く味付けしたたかな漬の油炒め	日常料理	北九州東部農協 (門司区・小倉南区)	72

番号	料理	種別	料理内容	備考	調査団体	資料頁
54	そうめん瓜の和え物	副菜	茹でたそうめん瓜の酢の物	日常料理 季節(夏)	梅の里工房、 ジャムハウス (小倉南区)	73
55	つつつき味噌	副菜	白身魚を味噌でからめたなめ味噌	日常料理	馬島漁協 (小倉北区)	73
56	たけのこの木の芽和え	副菜	たけのこを木の芽味噌で和えたもの	日常料理 季節(春)	北九東部農協 (門司区・小倉南区)	74
57	たけのこの酢の物	副菜	たけのこを甘酢で和えたもの	日常料理 季節(春)	北九州東部農協 (門司区・小倉南区)	75
58	ナスとピーマンの味噌和え	副菜	炒めたナスとピーマンを砂糖と酒でのばした味噌で和えたもの	日常料理 季節(夏)	北九東部農協 (門司区・小倉南区)	75
59	ナマコの酢の物	副菜	冬に獲れるナマコを酢の物にして生で食べる	日常料理 季節(冬)	柄杓田漁協 (門司区)	76
60	ニナの味噌和え	副菜	大根おろしと味噌でニナを和えたもの	日常料理	藍島漁協 (小倉北区)	77
61	はくさいの粕炒め	副菜	はくさいを炒めて、酒粕で味付けしたもの	日常料理 季節(冬)	北九州市農協 香月支店 (小倉西区)	77
62	ぬか床漬け	副菜	いろいろな野菜や昆布など様々なものをぬか床に漬ける	日常料理	北九東部農協 (門司区・小倉南区) ひまわり農産加工部 (小倉南区)	78 79
63	ぬた	副菜	ブリ、サバ、大根、わけぎなどの酢味噌和え	祭事・日常料理 季節(冬)	岩屋漁協 (若松区)	80
64	ヒジキの煮物(佃煮風)	副菜	ヒジキを甘辛く煮た保存食	日常料理	岩屋漁協 (若松区)	81
65	ヒジキの煮物	副菜	ヒジキ、鶏肉、ごぼう、にんじんの煮物	日常料理	脇之浦漁協 (若松区)	82
66	ほうれん草と春菊のおひたし	副菜	ほうれん草と春菊を一緒に和えたおひたし	日常料理	馬島漁協 (小倉北区)	82
67	ピリンジ	副菜	細かく切ったごぼう、こんにゃく、鶏肉等を甘辛く煮た汁たっぷりの煮物	祭事料理	北九州市農協 折尾支店 (八幡西区)	83

番号	料理	種別	料理内容	備考	調査団体	資料頁
68	フナの煮凝り	副菜	フナを2日がかかりで甘辛く煮た料理	祭事料理	北九州市農協 若松支店 (若松区)	84
69	干したけのこの煮物(1)	副菜	乾燥し、保存しておいた干したけのこを戻して作る煮物	日常料理	北九州市農協 大蔵支店 (八幡東区)	85
70	干したけのこの煮物(2)	副菜	乾燥し、保存しておいた干したけのこを戻して作る煮物	日常料理	梅の里工房、 ジャムハウス (小倉南区)	86
71	めぐみ	副菜	ワカメを甘辛く煮たもの	日常料理	脇田漁協 (若松区)	87
72	若竹煮	副菜	旬のたけのこと新ワカメの炊き合わせ	日常料理 季節(春)	梅の里工房・ ジャムハウス (小倉南区) 食生活改善 推進員協議会	88
73	カサゴの味噌汁	汁物	カサゴ、豆腐、ねぎを材料にした味噌汁	日常料理	岩屋漁協 (若松区)	89
74	おお汁(1)	汁物	魚のあら、豆腐、ねぎ等の味噌汁	日常・祭事料理	脇田漁協 (若松区)	89
75	おお汁(2)	汁物	豆腐、干しいたけで作った味噌汁	祭事・日常料理	瀬戸 sweet 倶楽部 (門司区)	90
76	亀の手(セイ)の味噌汁	汁物	岩場に生息する亀の手(セイ)を使った味噌汁	日常料理	藍島漁協 (小倉北区)	90
77	カニ汁	汁物	門司・杓柄田でとれる新鮮なカニを使った汁	日常料理 季節(冬)	柄杓田漁協 (門司区)	91
78	魚貝類の味噌汁	汁物	季節の魚貝類、玉ねぎ、小ねぎを使った味噌汁	日常料理	脇之浦漁協 (若松区)	92
79	けんちん汁	汁物	つぶした豆腐入りの汁物	日常料理	柄杓田漁協 (門司区)	92
80	呉汁(1)	汁物	秋の青大豆(早取り大豆)を使って作る	日常料理 季節(秋)	北九州市農協 木屋瀬支店 (八幡西区)	93

番号	料理	種別	料理内容	備考	調査団体	資料頁
81	呉汁(2)	汁物	大豆を使って作る	日常料理 季節(秋～冬)	北九東部農協 (門司区・小倉南区)	93
82	じんだ汁	汁物	ぬか味噌で作る汁物	日常料理	柄杓田漁協 (門司区)	94
83	煮ごみ雑煮	汁物	煮物の煮ごみを 汁仕立てにした雑煮	祭事料理 季節(冬)	北九東部農協	95
84	雑煮(1) ぶりと鶏肉、 かつお菜の雑煮	汁物	小倉南区に伝えられ る雑煮	祭事料理 季節(冬)	北九州東部農協 (門司区・小倉南区)	96
85	雑煮(2) 白菜と里芋、 かつお菜の雑煮	汁物	小倉南区に伝えられ る雑煮	祭事料理 季節(冬)	北九州東部農協 (門司区・小倉南区)	96
86	雑煮(3) 干しいたけの 雑煮	汁物	小倉南区に伝えられ る雑煮	祭事料理 季節(冬)	北九州東部農協 (門司区・小倉南区)	96
87	雑煮(4) 野菜たっぷりの 雑煮	汁物	小倉南区に伝えられ る雑煮	祭事料理 季節(冬)	北九州東部農協 (門司区・小倉南区)	97
88	雑煮(5) 水菜の雑煮	汁物	小倉南区に伝えられ る雑煮	祭事料理 季節(冬)	北九州東部農協 (門司区・小倉南区)	97
89	雑煮(6) するめ、えび 入りの雑煮	汁物	小倉南区に伝えられ る雑煮	祭事料理 季節(冬)	北九州東部農協 (門司区・小倉南区)	97
90	団子汁	汁物	もち粉の団子、 里いも、小ねぎ入りの 味噌汁	日常料理	ひまわり農産加工部 (小倉南区)	98
91	豆腐汁	汁物	鶏肉、豆腐、ねぎを 材料にした汁	日常料理 季節(秋～冬)	北九州東部農協 (門司区・小倉南) 梅の里工房、 ジャムハウス (小倉南区)	99
92	麩汁	汁物	麩としいたけの 吸い物	祭事料理	瀬戸 Sweet 倶楽部 (門司区) ひまわり農産加工部 (小倉南区)	100
93	甘酒	菓子		日常・祭事料理	北九州市農協 若松支店 (若松区)	100

番号	料理	種別	料理内容	備考	調査団体	資料頁
94	いも団子	菓子	ゆでさつまいもともち粉を混ぜた団子	日常料理 季節（秋～冬）	北九州市農協 香月支店 （八幡西区）	101
95	お多福豆のおはぎ	菓子	お多福豆のあんで作ったおはぎ	日常・祭事料理	北九州市農協 木屋瀬支店 （八幡西区）	102
96	かきもち・あられ	菓子		祭事料理 季節（春・冬）	ひまわり農産加工部 （小倉南区）	103
97	かしわ餅	菓子		祭事・日常料理 季節（夏）	ひまわり農産加工部 （小倉南区）	104
98	栗の渋皮煮	菓子	栗を渋皮ごと甘く煮たもの	日常料理 季節（秋）	北九州市農協 折尾支店 （八幡西区）	105
99	杉まんじゅう （1）	菓子	もち粉のまんじゅうを杉の葉の上に盛り付けたもの	祭時料理 季節（夏）	北九東部農協 （門司区・小倉南区）	106
100	杉まんじゅう （2）	菓子	団子粉と白玉粉を9：1の割合で混ぜて作る	祭事料理 季節（夏）	北九州市農協 大蔵支店 （八幡東区）	107

2. 北九州市産の農林水産物などを使ったユニーク（オリジナル）な料理の一覧

番号	料理名	種別	料理内容	備考	調査団体	資料頁
1	枝豆ご飯	主食	枝豆、さつまいも、 いりこの 炊き込みご飯	季節（夏）	北九東部農協	111
2	カキの チーズリゾット 柚子風味	主食	カキとチーズ入り 洋風おじや	季節（冬）	食生活改善 推進員協議会	112
3	春菊チャーハン	主食	春菊とエビを使った チャーハン	季節（冬～春）	食生活改善 推進員協議会	113
4	タコちらし	主食	やわらかく煮たタコ、 人参、しいたけを 材料にした混ぜずし		平松漁協 （小倉北区）	114
5	たけのこと ふきの混ぜずし	主食	たけのこ、ふきを 材料とした混ぜずし	季節（春）	食生活改善 推進員協議会	115
6	厚揚げと キャベツの 味噌炒め	主菜	キャベツと厚揚げの 中華風味味噌炒め		食生活改善 推進員協議会	116
7	春菊と大豆と ジャコのかき揚げ	主菜	春菊と大豆と チリメンジャコのかき揚げ	季節（冬～春）	食生活改善 推進員協議会	117
8	白身魚の アーモンド ソテー	主菜	粉チーズの衣に アーモンドをのせて オーブンで焼いた 魚料理	季節（春～夏）	食生活改善 推進員協議会	118
9	白身魚の黄金煮	主菜	卵黄の衣をつけた 魚を煮汁で煮たもの	季節（春）	食生活改善 推進員協議会	119
10	白身魚の カレー風味焼き	主菜	カレー粉入りの衣を つけてフライパンで 焼いたもの	季節（春～夏）	食生活改善 推進員協議会	120
11	白身魚の 味噌マヨネーズ 焼き	主菜	マヨネーズ味噌を つけてオーブンで 焼いたもの	季節（秋～冬）	食生活改善 推進員協議会	121
12	タコのから揚げ	主菜	新鮮なタコを材料に したから揚げ 和風、エスニック風の 2種類がある		平松漁協 （小倉北区）	122

番号	料理名	種別	料理内容	備考	調査団体	資料頁
13	タコキムチ	主菜	ゆでタコときゅうりをキムチで和えた料理		平松漁協 (小倉北区)	123
14	タコの しゃぶしゃぶ	主菜	新鮮なタコのしゃぶしゃぶ		平松漁協 (小倉北区)	124
15	タコの天ぷら	主菜	タコを市販のから揚げ粉を使用して揚げる		馬島漁協 (小倉北区)	124
16	タコとセロリの 柚子風味	主菜	ゆでタコとセロリを柚子醤油で和えた物	季節(夏~秋)	食生活改善 推進員協議会	125
17	はくさい鍋	主菜	はくさいの間に肉やベーコンを挟んで花のようにした鍋	季節(冬)	食生活改善 推進員協議会	126
18	ヒジキとエソダ ゴ入りかぼちゃ のコロッケ	主菜	ヒジキ、エソのすり身とかぼちゃを材料にしたコロッケ		岩屋漁協 (若松区)	127
19	たけのこと豚肉 の粉ぶし煮	主菜	たけのこを豚肉とかつお節のうまみで煮たもの	季節(春)	食生活改善 推進員協議会	128
20	たけのことハム のみそグラタン	主菜	マヨネーズ味噌で和えたたけのことハムを焼いたグラタン		食生活改善 推進員協議会	129
21	チキンロール	主菜	鶏肉と鶏ひき肉で野菜を巻いて作る肉料理		食生活改善 推進員協議会	130
22	鶏レバーときくらげの生姜煮	主菜	鶏レバー、きくらげ、もやしの醤油炒め		食生活改善 推進員協議会	131
23	鶏レバーとたまねぎのソース炒め	主菜	赤ワインとウスターソースで味付けした炒め物		食生活改善 推進員協議会	132
24	プリの 七味照り焼き	主菜	七味とうがらし入りのプリの照り焼き	季節(冬~春)	食生活改善 推進員協議会	133
25	ブロッコリーとエビの煮物	主菜	エビとブロッコリーのあっさりとした煮物	季節(冬~春)	食生活改善 推進員協議会	134

番号	料理名	種別	料理内容	備考	調査団体	資料頁
26	蒸しナスとエビの辛子醤油	主菜	蒸しナスとエビの辛子醤油和え	季節（夏）	食生活改善推進員協議会	135
27	ウナギの酢の物	副菜	かぼ焼き風のウナギ、タコ、きゅうりなどの酢のもの		脇之浦漁協（若松区）	136
28	かぼちやの酢の物	副菜	かぼちや、赤ピーマン、いんげん、ヒジキ等を材料にした酢の物	季節（夏）	食生活改善推進員協議会	137
29	キャベツとコーンの重ね煮	副菜	キャベツとコーンのバター味の煮物		食生活改善推進員協議会	138
30	キャベツとツナの蒸し煮	副菜	ツナ缶を丸ごと使ったキャベツの蒸し煮		食生活改善推進員協議会	138
31	キャベツのワイン蒸し	副菜	ワインとバター入りのキャベツの蒸し煮		食生活改善推進員協議会	139
32	春菊とえのきの柚子香和え	副菜	春菊とえのきのきたけ、柚子の皮入りの和えもの	季節（秋～冬）	食生活改善推進員協議会	139
33	ナスのオリーブ油炒めシソ風味	副菜	青しそ風味のナスのオリーブ油炒め	季節（夏）	食生活改善推進員協議会	140
34	ナスのゴマ風味煮	副菜	ナスをだし汁で煮てすりゴマをかけたもの	季節（夏）	食生活改善推進員協議会	141
35	ナスの中華風サラダ	副菜	豆板醤の辛味が効いたサラダ	季節（春～夏）	食生活改善推進員協議会	142
36	ナスの佃煮	副菜	収穫した後に残ったナスを使って、作る常備菜	季節（夏）	北九東部農協	143
37	はくさいの中華風炒め	副菜	厚揚げや人参、はくさいの炒め合わせ	季節（冬）	食生活改善推進員協議会	144

番号	料理名	種別	料理内容	備考	調査団体	資料頁
38	はくさいのにんにく醤油和え	副菜	ゆでたはくさい、鶏肉のにんにく醤油和え	季節（冬）	食生活改善推進員協議会	145
39	ヒジキサラダ	副菜	ヒジキ、チリメンジャコ、きゅうり等で作るサラダ		岩屋漁協（若松区）	146
40	焼きしいたけと春菊の煮びたし	副菜	柚子の香りを効かせた焼きしいたけと春菊の和え物	季節（冬～春）	食生活改善推進員協議会	147
41	若竹グラタン	副菜	たけのこ、ワカメをマヨネーズ、卵と混ぜ、オーブンで焼いたグラタン	季節（春）	食生活改善推進員協議会	148
42	雑煮 牛肉の雑煮	汁物	豆腐、ねぎ、牛肉の煮物入りの雑煮		北九東部農協	149
43	タコのスープ	汁物	タコ、玉ねぎ、トマト、ブロッコリー等を使ったにんにく入りスープ		平松漁協（小倉北区）	150
44	かぼちゃプリン	菓子	かぼちゃの甘さを活かしたプリン		食生活改善推進員協議会	151
45	春菊だんご	菓子	ご飯とゆでた春菊入りの白玉だんご	季節（春）	食生活改善推進員協議会	151

料理写真の一覧

1. 北九州市の郷土料理、伝統料理

郷土-1	青大豆ご飯	P33	郷土-3	柿の葉ずし	P34
					
郷土-4	ぎんなんご飯 (1)	P35	郷土-5	ぎんなんご飯 (2)	P35
					
郷土-6	黒豆ご飯 (1)	P36	郷土-7	黒豆ご飯 (2)	P36
					

郷土-8

コウツメ (陣笠) ご飯

P37



右上奥：コウツメ、下：コウツメを細く切ったもの

郷土-11

サザエご飯 (2)

P39



郷土-13

たけのご飯

P41



郷土-14

ヒジキご飯 (1)

P42



郷土-15

ヒジキご飯 (2)

P43



郷土-16

アナゴの八幡巻き

P44



郷土-17

かしわのにんにく煮

P45



無水鍋の中に食材を入れ、手でもみこむ作業

郷土-18

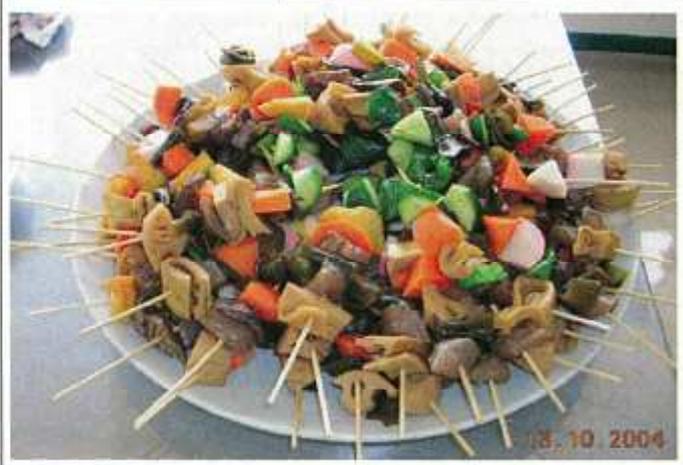
がめ煮・煮こみ

P46

郷土-19

天神花、串刺し

P47



食材を均等大きさに乱切りする。

味付けした材料を串にさしていく作業



郷土-20	小敷鍋	P48	郷土-22	じんだ煮 -イワシー	P50
-------	-----	-----	-------	------------	-----



郷土-23	じんだ煮 -イワシー	P51	郷土-24	イワシのぬか味噌炊き	P52
-------	------------	-----	-------	------------	-----



小松市下町の魚屋は、魚を新鮮に保つておくのが得意です。



郷土-25	じんだ煮 -イリコー	P53	郷土-26	じんだ煮 -カナギチリメン	P54
-------	------------	-----	-------	---------------	-----



郷土-27	じんだ煮 ーサバー P55	郷土-28	タコの刺身 P56
			
郷土-29	タコのやわらか煮 P56	郷土-30	タコの酢物 P57
			
郷土-31	手づくり豆腐 P58	郷土-33	フクちり鍋 P59
			

郷土-35

アカモクの酢の物

P61



郷土-38

瓜の粕漬け

P62



郷土-39

おからの甘酢和え

P63



郷土-40

おきゅうと

P63



郷土-44

亀の手 (セイ) の酢の物

P66



採取した亀の手

郷土-49

白いもの酢味噌和え

P69



郷土-51

白和え 一ほうれん草一

P71



郷土-52

酢ぼどう

P72



郷土-54

そうめん瓜の和え物

P73



郷土-60

二ナの味噌和え

P77



二ナを殻から取り出した状態

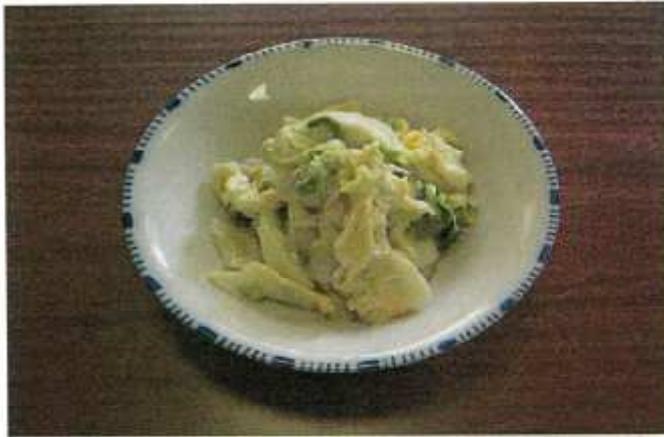
27.10.2004

27.10.2004

郷土-61

はくさいの粕炒め

P77



郷土-62

ぬか床漬け

P78



郷土-64

ヒジキの煮物 (佃煮風)

P81



郷土-65

ヒジキの煮物

P82



郷土-67

ピリンジ

P83



郷土-69

干したけのこの煮物 (1)

P85



郷土-70 干したけのこの煮物(2) P86



郷土-72 若竹煮 P88



郷土-76 亀の手(セイ)の味噌汁 P90



郷土-78 魚貝類の味噌汁 P92



郷土-80 呉汁(1) P93



郷土-81 呉汁(2) P93



郷土-83

煮ごみ雑煮

P95



郷土-90

団子汁

P98



郷土-91

豆腐汁

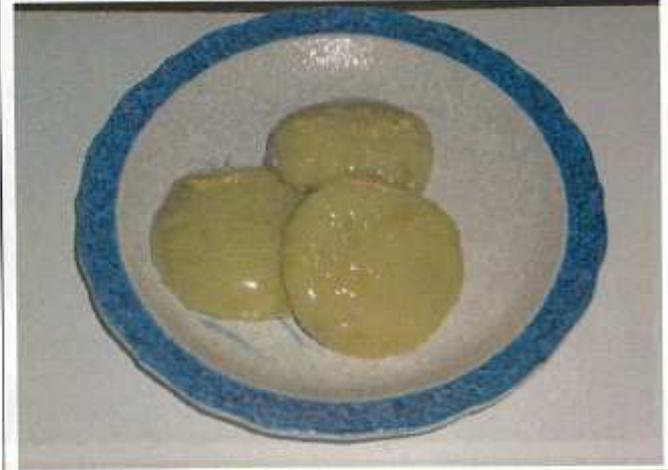
P99



郷土-94

いも団子

P101



郷土-95

お多福豆のおはぎ

P102



郷土-96

かきもち、あられ

P103



郷土-97

かしわ餅

P104



郷土-98

栗の渋皮煮

P105



郷土-99

杉まんじゅう(1)

P106



郷土-100

杉まんじゅう(2)

P107



2. 北九州市産の農林水産物などを使ったユニーク（オリジナル）な料理の一覧

ユニ-2	カキのチーズリゾット柚子風味 P111	ユニ-3	春菊チャーハン P113
			
ユニ-4	タコちらし P114	ユニ-5	たけのことふきの混ぜずし P115
			
ユニ-6	厚揚げとキャベツの味噌炒め P116	ユニ-7	春菊と大豆とジャコのかき揚げ P117
			

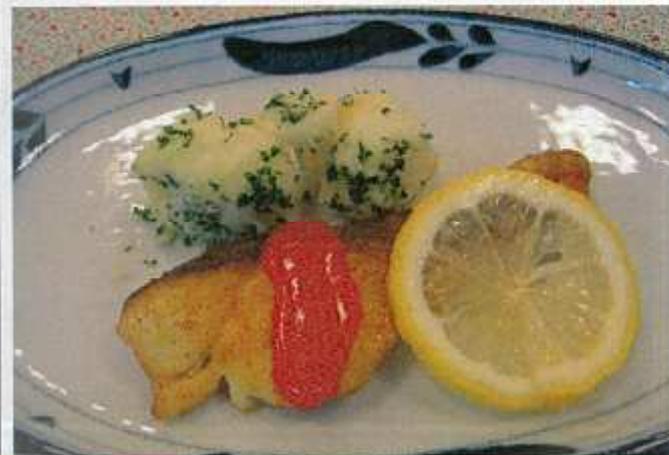
ユニー8 白身魚のアーモンドソテー P118



ユニー9 白身魚の黄金煮 P119



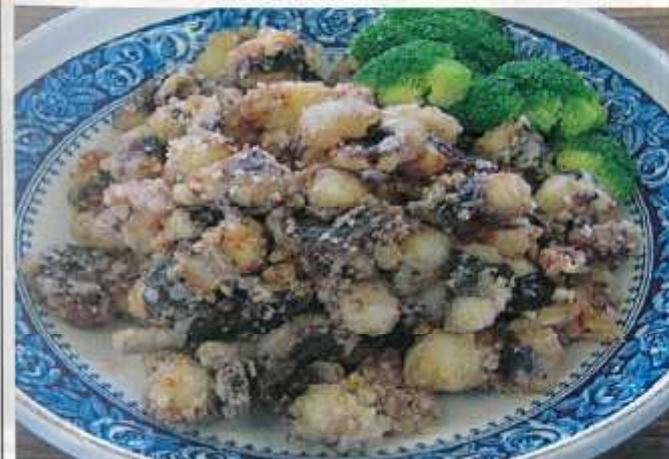
ユニー10 白身魚のカレー風味焼き P120



ユニー11 白身魚の味噌マヨネーズ焼き P121



ユニー12 タコのから揚げ P122



ユニー13 タコキムチ P123



ユニ-14

タコのしゃぶしゃぶ

P124



ユニ-16

タコとセロリの柚子風味 P125



ユニ-17

はくさい鍋

P126



ユニ-19

たけのこと豚肉の粉ぶし煮 P128



ユニ-20

たけのことハムの味噌グラタン P129

ユニ-21

チキンロール

P130



ユニ-22

鶏レバーときくらげの生姜煮 P131



ユニ-23

鶏レバーと玉ねぎのソース炒め P132



ユニ-24

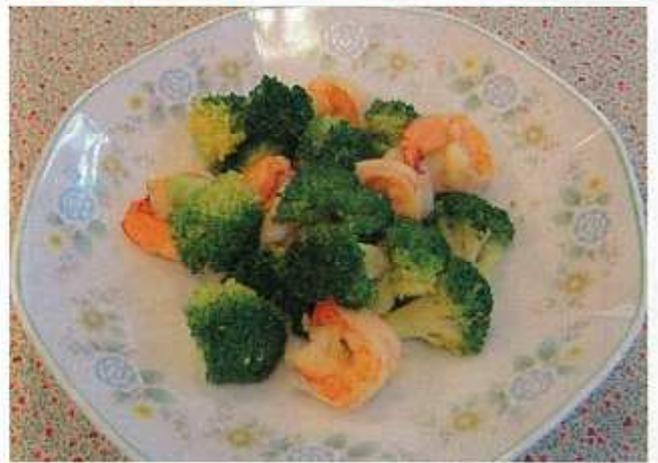
ブリの七味照り焼き

P133



ユニ-25

ブロッコリーとエビの煮 P134



ユニ-26

蒸しナスとエビのからし醤油 P135



ユニ-28

かぼちゃの酢の物

P137



ユニ-29 キャベツとコーンの重ね煮 P138



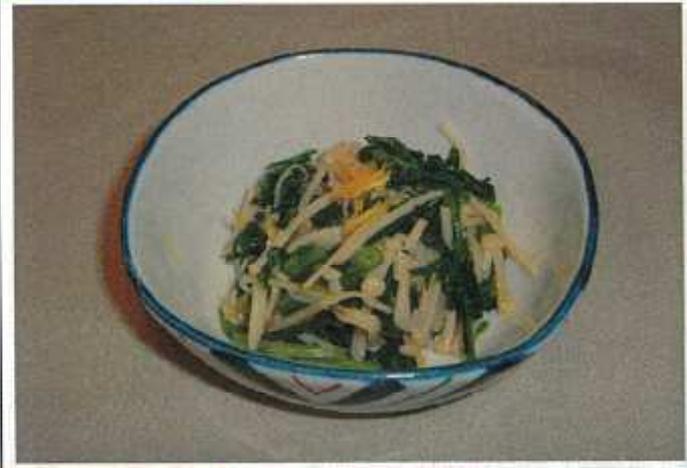
ユニ-30 キャベツのツナ蒸し煮 P138



ユニ-31 キャベツのワイン蒸し P139



ユニ-32 春菊とえのきの柚子香和え P139



ユニ-33 ナスのオリーブ油炒めシソ風味 P140



ユニ-34 ナスのゴマ風味煮 P141



ユニ-35

ナスの中華風サラダ

P142



ユニ-36

ナスの佃煮

P143



ユニ-37

はくさいの中華風炒め煮

P144



ユニ-38

はくさいのんにく醤油和え

P145



ユニ-40

焼きしいたけと香菜的の煮浸し

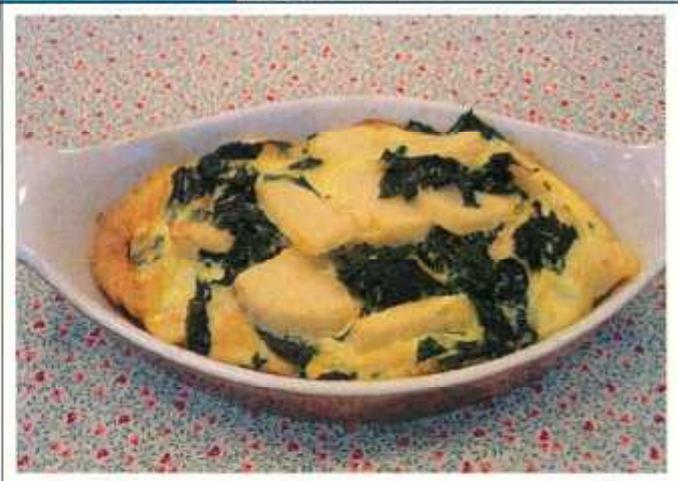
P147



ユニ-41

若竹グラタン

P148



ユニ-42

牛肉の雑煮

P149



ユニ-43

タコのスープ

P150



ユニ-44

かぼちゃプリン

P151



ユニ-45

春菊だんご

P151



整理番号	郷土-1	料理名	青大豆ご飯 (北九州市農協木座瀬支店・八幡西区)
料理の種類	日常料理		
料理の季節	秋		
料理の由来や特徴	青大豆（早取り大豆）が採れる季節に作られる彩りもきれいなご飯である。		
材料・分量	材料名	分量（4人分）	
	米 水 酒 青大豆 塩	320g（2カップ） 460cc 大さじ1 100g 小さじ1弱	
作り方	① 洗った米に水、塩、酒を入れて火にかける。 ② 沸騰したら、青大豆を加えて軽く混ぜ、炊く。 ③ 蒸らし終わったらご飯を下から混ぜて上下を返し、青大豆を均一に盛りつける。		

整理番号	郷土-2	料理名	丸おにぎり (瀬戸 Sweet クラブ・門司区)
料理の種類	祭事料理		
料理の季節	特に季節はない		
料理の由来や特徴	お葬式（お斎）の際に、近所から助け合いで集まった裏方さんたち（どうやという）のために作るもの。大勢が集まるので角が立たないように丸く握るといわれている。また、手間いらずで早く食べられるようにという意味もあるといわれている。		
材料・分量	材料名	分量（4人分）	
	米 水 塩	2カップ 2.4カップ 小さじ1	
作り方	①米を分量の水で炊き上げる。 ②塩をつけて、両手でやっと握れるくらいの大きさに丸く握る。		

○西南女学院大学食文化研究会

西南女学院大学保健福祉学部栄養学科

外山健二、竜口和恵、持田ヨシエ、坂巻路可、天本理恵

○調査協力団体

(1) 農協関係 (各女性部の皆様)

北九東部農協 (小倉、石田、西中、東谷、朽網、門司、曾根の7支店合同)

北九州市農協 (八幡、若松、折尾、木屋瀬、大蔵、香月の6支店)

(2) 漁協関係 (各女性会の皆様)

藍島漁協

岩屋漁協

馬島漁協

柄杓田漁協

平松漁協

脇田漁協

脇之浦漁協

(3) 北九州市農産加工グループ協議会

ひまわり農産加工部

瀬戸 Sweet 倶楽部

梅の里工房

ジャムハウス

(4) 北九州市食生活改善推進員協議会

○料理製作協力

西南女学院大学

岩崎智恵美、中山明美、山崎恭子、伊東由香里、鶴原淳子、石本佑子

北九州市印刷物登録番号 第0712030A号

問合せ先：北九州市経済文化局農林水産部農林課

電話：582-2078