kore taberi recipe VOL.1

筍のペペロンチーノ米粉パスタ

豊かな自然に囲まれた田川には、四季折々の美味しさがたくさん。
大地からいただいた旬の食材で体と心に栄養を。春は筍パスタを食べり〜♪

【 材 料 】 1人分

米粉パスタ 140g
(乾麺の場合は100g)

Ⓐ
- ニンニク 1片
- 鷹の爪 1/2本
- オリーブオイル 大さじ1½

Ⓑ
- たけのこ 50g
- ドライトマト 4個 (またはプチトマト4個)
- あさり ..... 4〜5個
- ブロッコリー 40g

塩こしょう

【 作りかた 】

1. ニンニクはみじんぎり、たけのこは1cm程度のいちょう切り、ブロッコリーは一口大の大きさに切り、軽く下茹でを行う。(プチトマトを使う際は半分に切る)
2. パスタを茹でる。(茹で時間は麺の種類に合わせ調節) この際に茹で汁を大さじ2杯程度残しておく。
3. 火をつける前のフライパンにⒶを入れ、弱火にかける。
4. 香りが立ってきたら、Ⓑを入れ中火で炒める。あさりの口が開いたら2で残しておいた茹で汁を加え、トロッとするまで少し煮詰める。
5. 茹で上がったパスタを4に加え、フライパンを傾けた時に水分がなくなるまで炒める。
6. 最後に塩こしょうで味を整える。お好みでパセリなどを加えても良い。

食材file

【 たけのこ 】
bamboo shoot

香春町のたけのこ

良質な粘土質の土壌で育ち、アクが少なく、やわらかなのが香春町のたけのこの特徴です。

[旬の時期] 3〜4月
[調理例] 煮物・和え物・天ぷら など

道の駅香春で購入できます。

レシピ提供店

自家焙煎珈琲 & 米粉スイーツ HAN
所/香春町採銅所4047-4
電/090-7457-9998
休/水・木曜 P/約5台
MAP P.12 ㉑

福智町 fukuchi

「ものづくりラボ」で「ものづくり」の楽しさを沢山の方に知ってほしい

ふくちのち ものづくりラボ
北川実和子さん

福智町にある「ふくちのち」は、図書館や歴史資料館、館内ベーカリー「としょパン」などがあり、様々な機能が一つになった空間。「ものづくりラボ」はその名のとおり「ものづくり」を体験できる場所です。

北川実和子さんは「ものづくりラボ」でカッティングマシンや3Dプリンターなどの機器を使ったワークショップなどを開催しています。レーザーカッターを使ったタグ作り、刺繍ミシンを使ったブローチ作りなど、日常では使うことのない特殊な機器とパソコンを使って、手軽にデザイン通りの「ものづくり」が体験できます。

元々農家を目指していた北川さんは、大学で農業を学んでいる時「ものづくり」に興味を持ち「ものづくりがしたい」という強い想いから、技術を学ぶため大学院に進学。修了後、ホームセンターのDIY専門員を経て「ものづくりラボ」にやってきました。

北川さんは、現在、大人から子どもまで手軽に「ものづくり」を楽しめる体験イベントを計画中。「ものづくりって、やってみたら意外と簡単だし、楽しいことだと沢山の方に知ってもらいたいですね」と話してくれました。

ものづくりラボ内には今まで制作された、可愛く魅力的な作品がたくさん！見ているだけで創作意欲が湧いてくる。

パソコンと機器を使えば、手軽に作りたいものを形にできます。ここにある機器で、色々な作品を作っている方もいらっしゃいますよ。

ふくちのち ものづくりラボ
MAP P.12 ⑱
所/福智町赤池970-2
電/0947-28-2855
休/月曜・火曜・水曜
開室時間/13:00〜17:00 P/あり

お土産 must buy!

「まめジェンヌ」
(プレーン・いちご・抹茶)
◆販売店:
ピザカフェげんき畑
各¥560〜

人気ピザ専門店が作る極生豆乳チーズケーキ。
一つ一つこだわりのプレミアム素材で作られ、
糖質、脂肪分を抑え、低カロリーで
罪悪感なしのスイーツ。
味はプレーン、いちご、抹茶の3種類。

販売店の詳細はP2のQRコードからチェック

オススメのspot

上野焼協同組合 陶芸館

福岡県の伝統的工芸品である上野焼の展示販売所。上野焼は上品な薄作りが特徴で、窯元個々の特徴あふれる作品はどれも魅力的。作品一つで普段の生活に豊かさを与えてくれます。予約すれば陶芸体験が可能。

MAP P.12 ⑳
所/福智町上野2811
電/0947-28-5864
休/火曜 P/約60台

としょパン

3月より待望の再オープン！福岡県産石臼挽き全粒粉など素材にこだわったパンが並びます。ランチやトーストと珈琲のセットなど、カフェメニューも充実。図書館カード提示での割引は、図書館ならではのサービスです。

MAP P.12 ⑲
所/福智町赤池970-2 ふくちのち1階
電/0947-85-8919 P/あり
時/10:00-16:00 休/火・水・毎月1日