



福岡を食べよう /

**EAT
FUKUOKA**

for
Vegan, Vegetarian, Muslim
and Everyone

食の ユニバーサル 対応

Handbook & Recipe

ベジタリアン・ヴィーガン、ムスリム等、
多様な外国人旅行者受入のための基本と
福岡ならではの対応レシピをご紹介します

訪日外国人旅行者数の増加にともない、
外国人旅行者の食に関するニーズも多様化しています。

福岡市を訪れる外国人旅行者に「福岡の食」を安心して楽しんで
いただくためには、外国人旅行者の様々な食文化や習慣を理解し、
受入のための環境を整えることが大切です。

本書では、外国人旅行者の受入に取り組もうとされている市内の
飲食事業者の皆様に向け、ベジタリアン・ヴィーガン、ムスリム等、
多様な食文化・習慣に配慮した食事メニューの提供等を行って
いただくための基本事項やレシピ事例をご紹介します。

取り組みに必要な内容やポイントを知っていただき、
自店での今後の取り組みにぜひお役立てください。

contents

ベジタリアン・ヴィーガン対応における基礎知識	P.02
ムスリム対応における基礎知識	P.03
食物アレルギー表示・グルテンフリーについて	P.04
福岡の食材・メニューを使った対応レシピ集	P.05
コースメニュー	
柚子釜蒸し	P.07
穴子もどきのはかたのお椀	P.08
吹寄せ天ぷら	P.09
サツマイモおこわ	P.10
あまおうイチゴ大福	P.11
単品メニュー	
焼きなすの香草パン粉焼き	P.12
ぶなしめじとえのきたけのブリック包み	P.13
ガスパチョ	P.14
シンプル!ヴィーガン豆乳豚骨風ラーメン	P.15
大豆ミートを使ったヴィーガン餃子	P.16
皿うどん	P.17
がめ煮	P.18
お野菜ケーキ・サレ	P.19
あまおうトライフル	P.20
多言語コミュニケーションシート	P.21



ベジタリアン・ヴィーガン対応における基礎知識

ベジタリアンとは、広く肉や魚などの動物由来の食品・食材を避けた食生活を行う人のこと。
ベジタリアンになる目的・背景には、宗教、動物、環境、健康などがあり、その中には、卵や乳製品を食べない人、
動物由来のもの全般を食べない人など、様々な人々が世界各地にいます。
ここではベジタリアン対応に必要な基本的な内容・ポイントをご紹介します。

ベジタリアンの種類

◆ ヴィーガン

肉、魚、卵、乳製品の他、はちみつ、ゼラチンなども含めた動物由来の食品を一切摂取しない完全菜食主義者。

◆ ラクトベジタリアン

乳製品(ラクト)は食するベジタリアン。

◆ オボベジタリアン

卵(オボ)は食するベジタリアン。

◆ ラクト・オボベジタリアン

乳製品と卵の両方を食するベジタリアン。

◆ オリエンタルヴィーガン

動物由来の食品全般だけでなく、にんにく、ねぎ、にら、らっきょう、あさつきなど五葷といわれる臭いの強い食材の摂取を避けるベジタリアン。

	肉	魚介	卵	乳製品	はちみつ	野菜・穀物
◆ ヴィーガン	×	×	×	×	×	○
◆ ラクトベジタリアン	×	×	×	○	○	○
◆ オボベジタリアン	×	×	○	×	○	○
◆ ラクト・オボベジタリアン	×	×	○	○	○	○
◆ オリエンタルヴィーガン	×	×	×	×	×	△※

※五葷はNG食材

ベジタリアン・ヴィーガン対応のメニューづくり・対応のポイント

① だしの使用について

- ・かつおや煮干し等、魚介を使っただしは使用不可です。
- ・昆布、きのこ類、野菜等、植物由来の食材からとっただしは使用可です。



② 砂糖の使用について

- ・砂糖は製造過程において動物の骨「骨炭」を使っているものがあります。砂糖の使用有無を気にされる方がいるため、調理の際には注意が必要です。
- ・砂糖の代わりとして、てんさい糖やきび砂糖などが使われることがあります。

色付きの砂糖が必ず大丈夫というわけではないため、動物由来のものが製造工程で使用されていないか念のため仕入先やメーカーに確認しておく安心です。



③ 油脂の使用について

- ・ラード、ヘット(牛脂)、魚油等は動物由来の食材にあたり使用不可です。
- ・バターも乳製品を食べないベジタリアンの方には使用できません。



④ 様々な食材の主な代用例

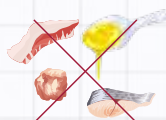
- 肉の代用……大豆ミート、厚揚げ、かのもどき、麩など
- 乳の代用……豆乳、アーモンドミルク、ライスマルク、オーツミルクなど
- はちみつの代用……メープルシロップ、アガベシロップ、水あめなど

※きのこ類や海藻等は使用可。
その他、動物由来不使用の加工品など、上記以外にも代用可能なものは様々あります。



⑤ 揚げ油について

動物由来の食材を揚げた油の再使用は避けましょう。



ムスリム対応における基礎知識

イスラム教は唯一絶対の神「アッラー」による教えに従う一神教の宗教です。

イスラム教を信仰する人々はムスリム（イスラム教徒）と呼ばれ、世界人口の約1/4を占めています。

近年、マレーシア、インドネシア、シンガポールなどを中心に、日本を訪れる訪日ムスリム旅行者が増えてきており、受入側の理解と対応が求められるようになってきています。

ここではムスリムの受入に大切な、食をはじめとする対応の基本事項やポイントをご紹介します。

ハラール・ハラームについて

イスラム教では神に許されている状態を「ハラール」、神に禁じられた状態を「ハラーム」と呼びます。

食事についても同様で、ムスリムは神に禁じられた食べ物や飲み物を避け、神に許されたもの（ハラール）だけを口にしよう気をつけています。提供側として、「ハラール」「ハラーム」の基本を理解して、禁じられたものを提供しないように配慮しましょう。

※ハラールの解釈は個人差があるため、食材だけでなく、ご自身の店舗の対応状況（調理環境など）も含めて対応状況を開示し、お客様自身に判断いただくようにしましょう。

（食べてはいけない） ハラームな食品・食材

NG

❌ 豚肉や豚に由来する原材料を含んでいるもの（含まれる可能性がある食材・調味料の食品表示）

ひき肉、ラード（豚脂）、加工油脂、食用油脂、ショートニング、ゼラチン、乳化剤、グリセロール／グリセリン、マーガリンなど

❌ 飲用アルコール・調味料に含まれるアルコール（含まれる可能性がある食材・調味料の食品表示）

みりん、料理酒、エタノール、アルコール、酒精、ワイン、リキュールなど

※手指消毒、テーブル、キッチンなどで使用する消毒用アルコールの使用は問題ありません。

（食べて良い）
ハラールな食品・食材



野菜、果物、穀物、きのこ、魚、
貝類、卵、乳などはOKです！

ムスリム対応の メニューづくり・対応のポイント

① 肉・肉加工品について

- 豚肉や豚由来の食材の使用は全てNGです。
- 牛・鶏・羊などの肉、またそれらの加工品を使用する際は、イスラム法に則った方法でと畜（ハラールと畜）されたものなのかどうかを確認しましょう。
※ベジタリアンとは異なり、魚や卵・乳そのものは「ハラール」とされています。
- 肉はムスリムが最も気にする食材です。食材としての使用だけでなく、豚由来の食材を揚げた油の利用なども避けましょう。



② 調味料について

- 醤油や味噌にはアルコールが添加されていることが多いため、食品の原材料表示を確認し、アルコールが添加されていないものを使用するようにしましょう。
- みりんや料理酒を飲用アルコールと同じと考えているムスリムもいるため使用は避けましょう。



③ 調理器具・食器について

- 調理器具や食器は、きちんと洗浄をすれば共用でも問題ないと感じるムスリムもいますが、人によってはNGとされている方もいます。
- 判断基準には個人差があるため、全てのお客様に対応される場合は、専用の調理器具や食器を用意すると良いでしょう。



食物アレルギー表示・グルテンフリーについて

食物アレルギーとは、特定の食べ物を摂取した際に、免疫システムが過剰に反応してアレルギー症状を引き起こすことをいいます。

日本では、加工食品について、特定原材料を含む旨の表示が義務付けられています。
また飲食店においてもアレルギー表示を取り入れる店舗が増えてきています。

特定原材料に定められている食物

8品目

えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生の8品目は特定原材料に定められており、容器包装された加工食品について、表示が義務付けられています。



特定原材料に準ずるものとされている食物

20品目

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、ごま、さけ、さば、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、りんご、バナナ、もも、まつたけ、やまいも、ゼラチンの20品目は、特定原材料に準ずるものとして、加工食品での表示が推奨されています。



※上記品目以外の食物に対してアレルギーを持つ人もいます。

※特定原材料等の品目が変更になることがあるため、最新の情報を常に確認するようにしましょう。

グルテンフリーについて



グルテンフリーとは、麦類(小麦、大麦、ライ麦等)に含まれるたんぱく質のグルテンを摂取しない食事法やグルテンを含まない食品のことをいい、セリアック病のような自己免疫疾患を持つ方や食生活の改善を目的とする方など、幅広い方々がグルテンフリーを実践しています。

グルテンが含まれる主な食品は、うどん、パスタ、パン、カレー・シチューのルーなど。その他、醤油、味噌など様々な食品にグルテンが含まれている可能性があります。

重度な自己免疫疾患を持つ方にとって、コンタミネーションは深刻な問題です。グルテンフリーメニューを提供される場合は、店内で使用している食材や調理環境など、お店の状況を分かりやすく伝え、お客様自身で判断いただくようにすると良いでしょう。



福岡の食材・メニューを使った

食の多様性対応レシピ集



ヴィーガンを中心に、ハラール、グルテンフリーなどにも対応する様々な料理ジャンルのレシピ例をご紹介します。先進的に食の多様性に取り組む料理人が考案した、味わいや食感に富んだレシピを参考に、自店にあったメニューづくりにぜひ取り組んでみてください。

【掲載メニュー】

コースメニュー

- 柚子釜蒸し ヴィーガン P.07
 【レシピ提供者】伊勢すえよし 店主 田中 佑樹
- 穴子もどきのはかたのお椀 ヴィーガン グルテンフリー ハラール P.08
 【レシピ提供者】伊勢すえよし 店主 田中 佑樹
- 吹寄せ天ぷら ヴィーガン グルテンフリー ハラール P.09
 【レシピ提供者】伊勢すえよし 店主 田中 佑樹
- サツマイモおこわ ヴィーガン グルテンフリー P.10
 【レシピ提供者】伊勢すえよし 店主 田中 佑樹
- あまおうイチゴ大福 ヴィーガン グルテンフリー ハラール P.11
 【レシピ提供者】伊勢すえよし 店主 田中 佑樹



単品メニュー

- 焼きなすの香草パン粉焼き ヴィーガン ハラール P.12
 【レシピ提供者】(株)フードピクト コーポレートシェフ 川井 良祐
- ぶなしめじとえのきたけのブリック包み ヴィーガン ハラール P.13
 【レシピ提供者】(株)フードピクト コーポレートシェフ 川井 良祐
- ガスパチョ ヴィーガン ハラール P.14
 【レシピ提供者】(株)フードピクト コーポレートシェフ 川井 良祐
- シンプル!ヴィーガン豆乳豚骨風ラーメン ヴィーガン P.15
 【レシピ提供者】(株)北斗星(ソラノイロ) 代表 宮崎 千尋
- 皿うどん ヴィーガン P.16
 【レシピ提供者】TOKYO-T's(株) T'sレストラン代表 下川 詞左都
- 大豆ミートを使ったヴィーガン餃子 ヴィーガン P.17
 【レシピ提供者】TOKYO-T's(株) T'sレストラン代表 下川 詞左都
- がめ煮 ヴィーガン P.18
 【レシピ提供者】TOKYO-T's(株) T'sレストラン代表 下川 詞左都
- お野菜ケーキ・サレ ヴィーガン ハラール P.19
 【レシピ提供者】TAKAGIYA 取締役/パティシエ 高木 博世
- あまおうトライフル ヴィーガン ハラール P.20
 【レシピ提供者】TAKAGIYA 取締役/パティシエ 高木 博世



アイコンガイド

レシピで使用している食品ピクトグラムの紹介です。



牛肉



豚肉



鶏肉



馬肉



羊肉



えび



かに



いか



魚



貝類



あなご・うなぎ



たこ



やまいも



きのこ



にんにく類



根菜



オレンジ



キウイフルーツ



りんご



バナナ



もも



乳



卵



落花生



カシューナッツ



くるみ



アーモンド



マカダミアナッツ



なまもの



小麦



そば



ごま



大豆



ゼラチン



酒



はちみつ

ご案内・ご注意

- 本書のレシピは、お店のメニューとして自由にアレンジしてお使いいただけます。
- ご紹介しているレシピは、原材料として動物由来のものが含まれない食材、調味料等を使用したレシピをヴィーガンとして掲載しています（ハラールレシピは、原材料にアルコールが含まれないものを使用）。
- ヴィーガン、ハラール、グルテンフリーのとらえ方は地域差や個人差があるため、食材だけでなく、ご自身の店舗の対応状況（調理環境など）も含めて、お客様に説明できるようにしましょう。
- 特にグルテンフリーについては、コンタミネーションを気にされる方もいるため、「キッチン内でグルテンを含む食材を使用している場合がございます」など、あらかじめお店の状況を分かりやすく伝えるようにすると良いでしょう。
- 本書のレシピで紹介されている材料（砂糖類、ソースなど）は、流通している全ての商品が、ヴィーガン・ハラール・グルテンフリー対応になっていることを保証するものではありません。ご自身の店舗や施設でメニューをつくられる際は、使用する食材・調味料の原材料・成分を仕入先やメーカーに確認し、動物由来など、使用できないものが含まれていないかをチェックするようにしましょう。

柚子釜蒸し



材料・分量（4人前）

柚子 4個
 湯葉(湯がいて丸めてカットしたもの) (1個あたり2cm×1cm)16個
 里芋 7g×16個
 柚子味噌 100g

【A】柚子味噌

西京味噌(濾し味噌) 85g
 てんさい糖 15g
 削り柚子皮 1個分
 湯(または水) 適量

調理手順

- 1 柚子のヘタの部分と底を水平にカットした後、柚子の実をくりぬいて中を洗い、柚子釜を作る。
- 2 【A】西京味噌にてんさい糖と削り柚子皮を加え、温めながらよく混ぜて溶かす。※硬さを見て湯(または水)を適量加える。
- 3 里芋は切り出して、蒸しておく。
- 4 柚子釜に湯葉と里芋をバランスよくかたよらないように入れて10～15分蒸す。※柚子味噌は別で温める。
- 5 4に温めた柚子味噌を上からかけ、器に盛りつけて完成。

One Point

- ◆ 西京味噌(白みそ)や柚子は、海外の方にも好まれます。
- ◆ 本レシピを使い、厚揚げの柚子味噌田楽や、蕪のふろふき柚子味噌添えなどにもアレンジが可能です。



穴子もどきのはかたのお椀



材料・分量（4人前）

のり（有明のり）…………… 適量
大和芋（すりおろし）…………… 100g

精進だし

昆布だし…………… 400cc
※水1Lに対して昆布15gで、60℃1時間程度でだしを引く
乾燥ごぼう（粗みじん）…………… 約1g
乾燥菊芋（粗みじん）…………… 約1g
お吸い物用調味料（グルテンフリー醤油、塩）…………… 適量

穴子もどきのはかた

[A] もどき生地

木綿豆腐（水切り後）…………… 100g
大和芋（すりおろし）…………… 100g
ごぼう（皮付きのまますりおろし）…………… 20g
グルテンフリー醤油…………… 5cc
※アルコールが添加されていない醤油を使用
てんさい糖…………… 3g

煮物椀

精進だし…………… 100cc
穴子もどきのはかた…………… 1貫
木の芽…………… 4枚
焼きなす（博多なす）…………… 2本
春菊…………… 1～2本

調理手順

- 1 ごぼうと菊芋を粗みじんに刻み、焦げないように時々かき混ぜながら、完全に水分を飛ばしきるまで低温で素焼きにする（サラマnderを使用した場合は15分間程度）。
- 2 昆布だしを引き一度沸騰させて火を止める。そこに1を入れて60秒後にこす。
- 3 流し缶よりひと回り小さく四角にカットした有明のりの上に、[A]もどき生地の分量を合わせた生地をのせ、160～170℃の油で素揚げにして穴子もどきを作る。
- 4 3の穴子もどきを流し缶に入れ、大和芋（すりおろし）を薄めに流し入れる。この作業を繰り返して2～3層にする。
- 5 蒸し器やスチームコンベクションオーブンで蒸し固め、切り出す。
- 6 お吸い物調味料で精進だしの味をととのえ、木の芽、焼きなす、春菊とともに盛り合わせる。

One Point

- ◆ 穴子もどきはタレを付けて焼くことで蒲焼風にアレンジが可能です。
- ◆ 精進だしを様々な料理に活用できます。干し椎茸や乾燥舞茸を使うと、がめ煮にもあう、しっかりと旨味を効かせただしになります。



吹寄せ天ぷら



材料・分量（4人前）

天ぷら食材

春菊	1～2本
なす（博多なす）	1/2～1本
かぼちゃ	（約200g）1/8個
蓮根	4切れ
米粉（打ち粉用）	適量

● 海老もどき

蒸した人参	1/3本
のり（有明のり）	適量

[A] あしらひ

むかご	8個
けしの実	適量
稲穂	4本

[B] 天ぷらの衣

米粉	50g
炭酸水	90～100cc
グルテンフリー醤油	1cc

※アルコールが添加されていない醤油を使用

飾り

紅葉の葉
イチヨウの葉
柿の葉

調理手順

- 1 食材を切り出す。蒸した人参をカットし、のりを巻いて海老もどきを作る。
※本レシピでは、なすは末広なす、蓮根は雪輪蓮根の切り方にしています。
- 2 [B]の材料を合わせておく。
- 3 それぞれの食材に米粉で打ち粉をして、2の衣を絡めて160℃～170℃の揚げる。
- 4 [A]けしの実のは打ち粉をし、天ぷらのドロを頭の部分にだけ漬け、むかごをその頭の部分だけまわらせて揚げる。稲穂は天日で良く乾かしておき、もみの部分を210～220度の油で揚げて弾かせる。
- 5 あしらひとともに盛り付けて完成。

One Point

- ◆ 米粉を使用しているため、複数個を同時に揚げると通常より衣同士がくっつきやすくなります。特に葉物系は油の中でゆするようにして衣のダマを振り払うようにすると、美味しく揚がります。
- ◆ 様々なフードリクエストの方に対応できる天ぷらです。このレシピを活用すれば、季節ごとに具材を変えて、ハラール、ベジタリアン、卵・小麦アレルギー等の対応も可能です。（ハラール対応の場合はアルコールが添加されていない醤油を使用）



サツマイモおこわ



材料・分量（4人前）

もち米	1.6合
銀杏	8個
紫芋	80g
さつまいも	80g
油揚げ(うすあげ)	80g

【A】もち米漬け汁

昆布だし	300cc
酒	10cc
グルテンフリー醤油	10cc
みりん	10cc
塩	10g

調理手順

- 1 もち米を洗い、【A】をあわせて漬け込む（一晚以上）。
- 2 もち米を漬け汁からザル揚げして、濡らした炊飯ネット（もしくは耐熱のザル）に広げ※、98℃で13分蒸す。※広げないと押されて水分が下に行き餅になってしまうため
- 3 地浸けしていた汁を数回に分けてもち米にかけ、もち米と汁をバランスよく均一に混ぜ合わせて5分蒸す。硬さを見て、硬い場合はもう一度汁をかけて蒸す作業を繰り返す行う。
- 4 紫芋とさつまいもは1～1.3cm角に、油揚げは1～1.5cm角に切り、5 のもち米を蒸すタイミングで別の容器に入れて蒸す。銀杏は1個を輪切りで3等分に切った後、別の容器に入れ、5 のもち米を最後に5分蒸す工程と同じタイミングで蒸す。
- 5 おこわ→具材→おこわ→具材の順で2層に盛り付けて完成。

One Point

- ◆ 銀杏を蒸す時間は5分程度で大丈夫です。時間をかけて蒸すと色が飛んでしまうため注意してください。
- ◆ 芋は形が崩れたりもち米に色が移ったりしないように別の容器で蒸すようにしましょう。
- ◆ もち米とさつまいもと銀杏の食感により、食べ応えのあるメニューになります。栗おこわや、筍おこわ、豆おこわなど、食感のある食材を用いて、同じように作ることが可能です。



あまおうイチゴ大福



One Point

- ◆ 6の工程で生地を手で広げた後、1を置く箇所を、水につけた指で軽く濡らしてあげると接着がよくなります。
- ◆ あまおう以外に、シャインマスカットやみかんなど、季節の果物で代用することも可能です。

材料・分量（4人前）

【A】こしあん ※仕込み上、作りやすい分量

あずき	250g
水	2.5L
てんさい糖	250g

いちご(あまおう)	4個
こしあん	100g
片栗粉	適量

いちご求肥

【B】白玉粉	90g
てんさい糖	10g

【C】いちご(あまおう)	2個
水	150cc

調理手順

- 【A】あずきを分量の水で60～90分茹で、柔らかくなったらザルに上げて、てんさい糖とともにフードプロセッサーにかけ、水(分量外)300ccを加えてかく拌する。それを鍋で頃合いが良い硬さになるまで煮つめた後、裏ごしして練り上げる。
- あまおうをこしあんで包んでおく。
- 【B】白玉粉とてんさい糖を耐熱ボウルに入れよく混ぜあわせる。
- 【C】あまおう2個を裏ごしした後、水と合計で150ccになるようにあわせて3に入れる。ダマがなくなるまでしっかりと混ぜ、ラップをして20分ほど蒸した後、よく混ぜる。
- バットに片栗粉を薄くしき、ボウルから取り出した生地を広げる。生地の上からも片栗粉をふりかけて4等分する。
- あら熱がとれたら、生地を手で広げ1を包み、生地を指でつまんでしっかりと閉じる。片栗粉をつけながら形を整え、閉じ目を下にした状態で器にのせて完成。



ヴィーガン

ハラール

焼きなすの香草パン粉焼き



材料・分量（4人前）

なす 2本

【A】ロメスコソース

にんにく 2片
 ローストパブリカ 2個
 セミドライトマト 4個
 ローストクルミ 30g
 コリアンダー 1つまみ
 レモン果汁 適量
 オリーブオイル 100～130cc
 燻製パブリカパウダー 少々

【B】香草パン粉

にんにく（みじん切り） 1/2個
 生パン粉（食パンから挽いたもの） 50g
 ※卵・乳不使用
 イタリアンパセリ（みじん切り） 10g

調理手順

- 1 なすを直火にかけ、皮目を焦がしながら焼きなすを作り、皮を剥く。
- 2 【A】にんにくの皮を剥いて芽を除き、2回茹でこぼす。
他の材料と合わせてブレンダーで回し、ロメスコソースを作る。
- 3 【B】にんにくのみじん切りに少量のオリーブオイル（分量外）を加えて香りを移し、挽いたパン粉を合わせて香りを引き立てるように軽く火を通す。
パン粉を常温まで冷ましてボウルに入れ、最後にイタリアンパセリを加えて香草パン粉を作る。
- 4 ソテーした焼きなすを皿に盛り、2のロメスコソースをかける。
上から3の香草パン粉を振る。

One Point

- ◆ 焼きなすの調理の際は香りを活かすために、水には浸さずに皮を剥きましょう。
焦がしたなすの皮が多少残っていても問題ありません。
- ◆ ロメスコソースをつくる際は、フレッシュなパブリカを丸ごとローストしてから使用すると香りが良くなるのでおすすめです。手間を省く場合は、ピキージョ（ローストパブリカの缶詰）で代用できます。



ヴィーガン

ハラール

ぶなしめじとえのきたけのブリック包み



材料・分量（4人前）

【A】まいたけのデュクセル

にんにく（みじん切り）	1片
エシャロット（みじん切り）	1/2個
まいたけ	2株
オリーブオイル	適量
イタリアンパセリ	適量

【B】ドライトマトペースト

セミドライトマト	4個
発酵唐辛子ペースト	20g
ディジョンマスタード	15g
エクストラバージンオリーブオイル	適量
塩	適量

ぶなしめじ	2株
えのきたけ	1株
パートブリック	4枚
大葉	12枚

調理手順

- 1 【A】みじん切りにしたにんにくとエシャロットを甘みを引き出しながらオリーブオイルでソテーし、粗めに刻んだまいたけを加える。水分をしっかりと飛ばしながら炒めて味を凝縮させる。仕上げに刻んだイタリアンパセリを合わせ、まいたけのデュクセルを作る。
- 2 【B】セミドライトマトを細かく刻み、発酵唐辛子ペーストとディジョンマスタードを合わせ、ペーストを作る。
- 3 ぶなしめじとえのきたけを強火で一気にソテーする。
- 4 パートブリックに大葉を敷き、ソテーしたぶなしめじとえのきたけ、1のまいたけのデュクセルを入れて包む。
- 5 多めの油で揚げ焼きし、2のドライトマトペーストを添える。

One Point

- ◆ まいたけのデュクセルの調理では、弱火でじっくり炒め、しっかりと水分を飛ばすことで、味に凝縮感が出ます。反対に、ぶなしめじとえのきたけを強火で一気にソテーし、ジューシー感を残すことで、同じキノコで味わいに対比が生まれます。
- ◆ 揚げ焼きに時間をかけると油を吸いすぎてしまうため、パリッと仕上がるように火力を調整しましょう。



ヴィーガン

ハラール

ガスパチヨ



材料・分量（4人前）

にんにく	1片
トマト	660g
きゅうり	50g
パプリカ	50g
エシャロット	90g
塩	1.5g
きび砂糖	1.5g
エクストラバージンオリーブオイル	適量
ライムゼスト	適量

調理手順

- 1 にんにくは芽を除き、みじん切りにする。
- 2 トマト、きゅうり、パプリカ、エシャロットをそれぞれ1.0～1.5cm角にカットする。
- 3 2のカットした野菜に、にんにく、塩、きび砂糖を混ぜ合わせ、10分ほどマリネしておく。
- 4 出てきた水分とともにブレンダーで回しながら、エクストラバージンオリーブオイルを注ぎ入れ、乳化させながら滑らかなスープにする。
- 5 器に注ぎ、仕上げにエクストラバージンオイルを少量振りかけ、ライムの皮を擦りおろす。

One Point

- ◆ トマトは完熟したものを選ぶと、味わいに凝縮感が出るのでおすすめです。トマトの状態にあわせて塩ときび砂糖で好みの味わいに微調整してください。
- ◆ マリネで出てきた水分とともにエクストラバージンオリーブオイルを入れる際は、ブレンダーで回しながらゆっくり注ぎ入れると、水分と油脂が繋がりやすくなります。
- ◆ 本レシピでは、味にメリハリをつけるために生のエシャロットとにんにくを使用しています。マイルドに仕上げたい場合は、水にさらしたエシャロットと茹でこぼしたにんにくを使用してください。



ヴィーガン

シンプル！ヴィーガン豆乳豚骨風ラーメン



材料・分量（4人前）

麺(卵不使用) (1玉あたり110g)4玉

【A】タレ

醤油(小麦不使用) 90cc
水 36cc
岩塩 9g
※うま味調味料を3g程度入れるとさらに美味しく仕上がります

【B】油

米油 120cc
にんにくスライス 10g
玉ねぎスライス 10g

豆乳スープ

調整豆乳 900～950cc
※沸かすと蒸発するため上記分量の範囲で調整
水 300cc

トッピング

【C】 エリンギ 32g
しめじ 32g
黄色パプリカ (1人前あたり3個ずつ)12個
ミディトマト (1人前あたり1/2を2個ずつ)4個
水菜 1/3～1/4束程度
厚揚げ (1人前あたり4センチ三角のものを3個ずつ)12個
糸唐辛子 少々

調理手順

- 1 【A】醤油を鍋に入れて沸かし、水に塩を溶かしてから醤油と合わせて沸騰したら火を止める。(うま味調味料を入れる場合は冷めてから入れるようにする)。
- 2 【B】米油を120℃程度まで熱し、にんにくスライスと玉ねぎスライスをきつね色になるまで弱火で揚げる。
- 3 【C】トッピング用の食材をカットする(厚揚げは加熱しておいてもよい)。エリンギとしめじは適量の米油・塩コショウ・ブラックペッパー(分量外)で炒めておく。その他の野菜類は生で使用する。
- 4 タレ30cc、2の油30ccを丼ぶりに入れる。水と合わせた豆乳スープを沸騰する直前まで加熱した後、丼ぶりに約300cc注ぎ入れて、麺の茹であがるタイミングと合わせる。※本レシピでは、22番の麺を使用。茹で時間は60～70秒を目安にしてください。
- 5 丼ぶりに茹で上がった麺を入れ、3で用意したトッピングを盛り付ける。最後に糸唐辛子を乗せて完成。

One Point

- ◆ シンプルなタレとスープですが、オイルが効いているので美味しく仕上がります。スープに練りごまとラー油を加えれば担々麺にアレンジできます。
- ◆ 麺は細麺を使用することで、茹で時間の短縮が可能です。



ヴィーガン

皿うどん



材料・分量（4人前）

かた揚げ麺 4玉

あんかけの具材

[A] 白菜(そぎ切り) 250g
にんじん(短冊切り) 120g
ちんげん菜(5cm幅) 50g
しめじ 100g
ヤングコーン(1cm幅) 4本
たけのこ(1口大) 120g
キクラゲ(乾燥) 8g
きぬさや 30g

ごま油 適量

にんにく 10g

しょうが 10g

長ねぎ 30g

料理酒 50g

湯 500cc

水溶き片栗粉 適量

[B] ヴィーガン用中華だし 10g

醤油 50g

調理手順

- 1** **[A]** キクラゲを水に入れて戻し、一口大に切る。白菜とたけのこを一口大に切る。にんじんは短冊切りにする。しめじをばらし、きぬさやはすじを取っておく。ヤングコーンは1cm幅、ちんげん菜は5cm幅に切る。
- 2** あんかけを作る。弱火で熱したフライパンにごま油をひき、にんにく、しょうが、長ねぎを入れ、香りが出るまで熱する。**1**の野菜を硬いものから順に入れ、火が通るまで炒める。
- 3** 料理酒を入れ、アルコールが飛んだら、湯と**[B]**を入れる。ひと煮立ちしたら一旦火を止めて水溶き片栗粉を回し入れる。再び火をつけてとろみがついたらごま油を加え、火からおろす。
- 4** 麺を用意して、**3**のあんかけをかけて完成。

One Point

- ◆ 野菜は長時間煮込み過ぎないようにしましょう。
- ◆ 片栗粉のとろみがついてから仕上げのごま油を入れるようにしましょう(とろみがつく前にごま油を入れるととろみがつかなくなります)。
- ◆ あんかけをご飯にかけて中華丼へのアレンジも可能です。



ヴィーガン

大豆ミートを使ったヴィーガン餃子



材料・分量（4人前）

大豆ミート（ミンチタイプ・乾燥）…………… 20g
※もどすと60gに増える

【A】 白菜……………100g
長ねぎ（みじん切り）…………… 1/2本分
玉ねぎ（みじん切り）…………… 1/3個分
生姜（みじん切り）…………… 15g
にんにく（みじん切り）…………… 5g
ニラ（5mm幅に切る）…………… 1束分
レンコン（5mm角に切る）…………… 15g

【B】 ヴィーガン用粉末中華だし…………… 5g
醤油…………… 15g
てんさい糖…………… 5g
甜麺醬…………… 5g
塩…………… 5g
白コショウ…………… 少々
ごま油…………… 5g

餃子の皮…………… 8枚
米油…………… 適量
ごま油…………… 20g

調理手順

- 1 大豆ミートは、3分程度ゆでて戻し、水気を絞っておく。
- 2 ボウルに【A】の野菜、1の大豆ミート、【B】を入れて手でやさしく混ぜる（水分が出るので練りすぎないようにする）。
- 3 混ざったら、乾かないようにラップをして冷蔵庫で30分ねかせる。
- 4 3の餡を、餃子の皮に一口大ずつのせ、皮のふちに水をつけ、ひだを寄せながら包む。
- 5 フライパンに米油をひいて4をならべ、まわりに水を適量入れる。蓋をして、中火で5分ほど蒸し焼きにする。
- 6 水分がなくなってきたら蓋をはずし、餃子のまわりにごま油を入れる。底に焼き目がついたら器に盛り付けて完成。

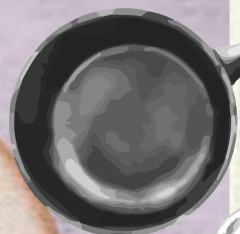
One Point

- ◆ 大豆ミートを戻した後、しっかりと水を切るようにしましょう。
- ◆ 野菜は水分が出るので、強く混ぜたり、握ったりしないようにしましょう。
- ◆ 餃子の皮を手作りする場合は、焼き餃子より水餃子がオススメです。（皮を作る場合の材料…強力粉50g、薄力粉50g、塩ひとつまみ、ぬるま湯50cc）



ヴィーガン

がめ煮



材料・分量（4人前）

人参	1本
里芋	4個
れんこん	1節
ごぼう	1本
干しいたけ	4個
こんにゃく	1/2枚
絹さや	4個
ごま油	30g
醤油	10cc

[A]	昆布だし	400cc
	みりん	30cc
	醤油	30cc
	てんさい糖	10g

調理手順

- 1 こんにゃくは一口大にちぎり、下茹でをする。水で戻した干しいたけ、人参、里芋、れんこん、ごぼうの根菜類は一口大に切る。絹さやはすじを取っておく。
- 2 鍋にごま油を熱し、人参、れんこん、ごぼう、しいたけ、こんにゃくを炒める。**[A]**を加え、強火で沸かし、弱火で15分程度煮る。
- 3 **2**に里芋を加え、さらに5分程度煮込み、汁気がなくなったら醤油で味をととのえる。
- 4 器に盛り、さっと茹でた絹さやを飾り完成。

One Point

- ◆ こんにゃくを下茹ですると、臭みがなくなり、味が染み込みやすくなります。
- ◆ 煮るときは、弱火でコトコト煮込むと、素材に味が染み込みおいしくなります。
- ◆ 柚子の皮や生姜の千切りを最後に加えると、爽やかな香りが楽しめます。
- ◆ けんちんうどんや、炊き込みご飯などへのアレンジも可能です。



ヴィーガン

ハラール

お野菜ケーキ・サレ



One Point

- ◆ 地場の野菜や旬の野菜を組み合わせることで、地域性・季節感が出せます。
 - ◆ 野菜を炒める際、きのこ類を油できちんと炒めることにより美味しい味がでます。また日本酒を少し加えると風味が増します。
- ※今回はハラール対応のためアルコールは不使用



材料・分量（約8人前） ※18cmパウンド型1本分の分量(4人前の場合は半分の量)

具材

なす(博多なす)	1/4本
トマト(土耕トマト)	1/2個
蓮根	50g
とうもろこし	15g

[A] しめじ	15g
えのき	15g
エリンギ	1/2本
(他のキノコ類で代用可)	

菜種油	大さじ2
自然塩	ふたつまみ
コリアンダー	少々
バジル	少々

生地

[B] 米粉	170g
片栗粉	10g
自然塩	5g

[C] 有機豆乳	160g
菜種油	50g
アーモンドプードル	45g
レモン果汁	20g
アガベシロップ	20g

ベーキングパウダー	10g
ブラックペッパー	適量

調理手順

- 1 なす、トマトをさいの目に切り、蓮根はスライスする。フライパンに菜種油を入れ、**[A]**、なす、蓮根、とうもろこしを炒める。自然塩、コリアンダー、バジルを適量入れ、トマトを加えてサッと炒め常温まで冷ます。
- 2 **[B]** **[C]**の材料を計量後、**[B]** **[C]**を別々のボウルであわせて混ぜておく。
- 3 **[C]**に**[B]**を加え、ホイッパーで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。※混ぜすぎないように注意
- 4 3のボウルにベーキングパウダーを加えてゴムベラで手早く混ぜる。
- 5 型に1/3くらい4の生地を入れたら、残った生地に1の炒めたものを加え、さっくりあわせてから型に流す。※ブラックペッパーは最後にお好みで加えてください。
- 6 180℃のオーブンで40～45分程度焼く。※事前にオーブンを180℃まで予熱し、型に紙を敷いておいてください。※オーブンによって焼き時間は異なります。
- 7 焼きあがったら形が崩れないよう型から丁寧を外し、カットして盛り付けて完成。



ヴィーガン

ハラル

あまおうトライフル



One Point

- ◆ カップ、グラス、お皿等、お店にある容器にあわせてお好みで盛り付けてください。
- ◆ ヴィーガンアイスをトッピングしパフェにアレンジすることも可能です。



材料・分量 (4人前)

いちご(あまおう).....1パック(約300g)

いちごフレッシュソース

いちご(あまおう).....100g
 素精糖(キビ糖).....50g
 レモン果汁.....少々
 水.....100cc

プラントベースジェノワーズ ※6号サイズ(180×50)の型1台分の分量

[A] 国産小麦.....70g
 アーモンドプードル.....70g
 アルミフリーベーキングパウダー.....10g

[B] 素精糖(キビ糖).....50g
 菜種油.....30g
 有機豆乳.....120g

プラントベースクリーム

菜種油.....240g
 有機豆乳.....200g
 豆乳ヨーグルト(70gの豆乳ヨーグルトを一晩水切りしたもの).....40g
 ※乳不使用のものを使用
 アガベシロップ.....80g
 レモンジュース(ストレート果汁100%).....20g

調理手順

いちごフレッシュソース

- 鍋に全ての材料をいれて火にかける。水を足しながら焦がさないようにアクを取り除きながら中火〜弱火で15分煮た後、常温まで冷ます。

プラントベースジェノワーズ

- オーブンを180℃にしておく。
[A]と**[B]**は別々のボウルで計量し、ホイッパーでそれぞれ混ぜておく。
- [B]**に**[A]**を加えて混ぜる(混ぜすぎないように注意)。混ぜた後、手早く型に流し込みオーブンに入れ20分焼く。※焼き色によって焼き時間を5分追加

プラントベースクリーム

- 豆乳と菜種油を器に入れバーミックスでかく拌する。
- 混ぜたら豆乳ヨーグルトを加えて混ぜ、次にアガベシロップを加えて混ぜ、最後にレモンジュースを加えて混ぜる。※冷蔵庫で1時間程度冷やして少し固めると使いやすいです。1日置くと濃厚なクリームになります。

組み立て

- 盛り付ける器のサイズに合わせ、ジェノワーズをセルクルで抜き、器に盛る。
 ※本レシピではシャンパングラスを使用。器のサイズに応じてジェノワーズをカットしてください。
- 器の内側の側面にカットしたいちごを貼り付けた後、いちごフレッシュソース→プラントベースクリーム→いちごフレッシュソースの順で入れ、最後にいちご1個を上から飾って完成。
 ※器のサイズに合わせていちご、ソース、クリームのバランスを調整してください。





COMMUNICATION SHEET

コミュニケーションシート



I'm afraid I don't speak English,
so please allow me to speak to you using this sheet.

(英語が話せないため、このシートを使用してお話しさせていただきます。)

The red boxes are mainly intended for restaurant staff, and the blue boxes for customers.

(主に赤の枠内は飲食店のスタッフ、青の枠内はお客様が使うことを想定しています。)

Arriving (来店時)

Do you have a reservation?

(予約はされていますか?)

No.

(いいえ)

I'm sorry, we are full at the moment.

(ただいま満席です)

How many people?

(何名様ですか?)

Yes.

(はい)

Please have a seat at any available table.

(お好きな席におかけください)

**Please wait after writing your name
on the waiting list.**

(名前を書いてお待ちください)

Please wait after taking the numbered ticket.

(整理券を取ってお待ちください)

Do you have any seating preference?

(お席のご希望はありますか?)

Please line up and wait.

(並んでお待ちください)

Counter

(カウンター)

Table

(テーブル)

Tatami room

(お座敷)

Terrace

(テラス)

Non-smoking

(禁煙)

Smoking

(喫煙)

The waiting time now is ●● minutes.

(現在の待ち時間は○○分です)

**Please purchase your food vouchers
at the vending machine.**

(食券を購入してください)



Can I order take-out?

(テイクアウトはできますか?)

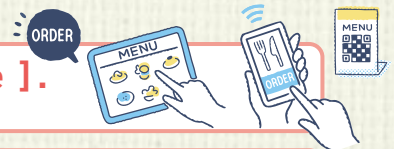
Please eat within today.

(本日中にお召し上がりください)

Seating (着席時)

Please order [using the tablet / via QR code].

(タブレット/QRコードで注文してください)



When ordering, please [press the button / call our staff].

(注文の際はボタンを押してください / 店員を呼んでください)

Minimum charge is [1order / 1drink].

(1オーダー制 / 1ドリンク制です)



Do you need ●●?

(○○は必要ですか?)

Do you have ●●?

(○○はありますか?)

Another plate

(取り皿)

Spoon

(スプーン)

Fork

(フォーク)

Knife

(ナイフ)

Chopsticks

(箸)

Salt

(塩)

Pepper

(胡椒)

Soy sauce

(醤油)

Vinegar

(酢)

Apron

(エプロン)

Paper napkin

(紙ナプキン)

Wet towel

(おしぼり)

Children's tableware

(子供用食器)

Children's chair

(子供用椅子)

No smoking

(禁煙)

Smoking

(喫煙)

Wi-Fi

(Wi-Fi)

Toilet

(トイレ)

Yes.

(はい)

No.

(いいえ)

Ordering

(注文時)

Are you ready to order?

(ご注文はお決まりですか?)

Do you have any food restrictions or allergies?

(食べられない食材はありますか?)

It will take about ●● minutes to cook, is that ok?

(調理に●●分ほどかかりますがよろしいですか?)

I am very sorry, this item is sold out.

(今日は売り切れてしまいました)

What is your recommendation?

(おすすめは何ですか?)

Which one can you serve very quickly?

(早くできるのはどれですか?)

Do you have [vegan / vegetarian / halal / gluten free] dishes?

(ヴィーガン/ベジタリアン/ハラール/グルテンフリー料理はありますか?)

Cooking method

(調理方法)

Raw

(生)

Grilled

(焼く)

Stir-fried

(炒める)

Boiled

(茹でる)

Steamed

(蒸す)

Simmered

(煮る)

Deep-fried

(揚げる)

Smoked

(燻製)

Taste

(味)

Sweet

(甘い)

Spicy

(辛い)

Sour

(酸っぱい)

Salty

(塩辛い)

Bitter

(苦い)

Is ●● in the dish?

(●●は入っていますか?)

Can you take ●● out?

(●●を抜いてもらえますか?)

My order hasn't come yet. / This is not what I ordered.

(注文した料理が来ません / 注文した料理と違います)

Paying

(お会計時)

Please pay at [the cash register / your table].

(お会計はレジ / テーブルでお願います)

How will you be paying?

(何でお支払いされますか?)

We only take cash (yen) payment.

(お支払いは 現金(円)のみです)

Ramen

Please choose [Amount / Hardness of the noodle].

(量 / 麺の硬さを選んでください。)

Amount (量)

Large (多め)

Normal (普通)

Small (少なめ)

Hardness of the noodle (麺の硬さ)

Yawa

(Soft)

(やわ)

Noodles that are boiled further after boiling to make them soft. Boiled for about 70 to 100 seconds.
(茹で上がった後にさらに茹でた柔らかい状態の麺。70~100秒ほど茹でる。)

Normal

(普通)

Noodles of average hardness preferred by many people. Boiled for about 45 to 70 seconds.
(多くの人が好む一般的な硬さの麺。45~70秒ほど茹でる。)

Kata

(Hard)

(かた)

Noodles that are taken out slightly prior to their normal boiling time, leaving a slightly hard core for a firm texture. Boiled for about 20 to 45 seconds.
(通常の茹で時間よりも早めに引き上げ、少し芯が残る程度に仕上げた麺。茹で時間は20~45秒程度。)

Barikata

(Extra Hard)

(ばりかた)

Noodles with a firm bite. Boiled for about 15 to 20 seconds.
(しっかりとした歯応えがある麺。茹で時間は15~20秒ほど。)

Harigane

(Very Hard)

(ハリガネ)

Noodles with a firm core and a wheat flavor. Boiled for about 7 to 15 seconds.
(麺に芯が残り、小麦の風味も感じられる。茹で時間は7~15秒ほど茹でる。)

Konaotoshi

(Extremely Hard)

(粉落とし)

Noodles are only passed through the water for a few seconds to remove any flour powder left on them. Boiled for about 3 to 7 seconds.
(麺の粉を落とす程度でお湯から引き上げた麺。茹で時間は3~7秒ほど。)

Kaedama (refill of noodles) is ●● yen.

(替え玉(麺のお替り)は●●円です)

Otoshi (appetizer) is a small dish served when you sit down, the cost is included in the table charge.

(お通しは席に着くと出てくる小皿料理で、料金はテーブルチャージの中に含まれます。)

It's time for last [food / drink] orders.

(お食事の / 飲み物のラストオーダーです)

These are the payment methods we accept.

(ご利用可能な決済方法はこちらです(店内のパネルを指す))

Contactless payment is not available for credit cards.

(クレジットカードのタッチ決済はできません)

Can we pay separately?

(別々に支払えますか?)



Beef

(牛肉)



Pork

(豚肉)



Chicken

(鶏肉)



Horsemeat

(馬肉)



Lamb

(羊肉)



Shrimp

(えび)



Crab

(かに)



Squid

(いか)



Fish

(魚)



Shellfish

(貝類)



Conger eel/Eel

(あなご/うなぎ)



Octopus

(たこ)



Yam

(やまいも)



Mushroom

(きのこ)



Garlic

(にんにく類)



Root vegetables

(根菜)



Orange

(オレンジ)



Kiwi

(キウイフルーツ)



Apple

(りんご)



Banana

(バナナ)



Peach

(もも)



Milk

(乳)



Egg

(卵)



Peanut

(落花生)



Cashew

(カシューナッツ)



Walnut

(くるみ)



Almond

(アーモンド)



Macadamia nuts

(マカダミアナッツ)



本書に掲載しているレシピは、以下サイトでもご覧いただけます。
「福岡市食のユニバーサル推進事業ウェブサイト」
<https://fuk-univ.city.fukuoka.lg.jp/>

令和 7 年 3 月 発行

福岡市経済観光文化局観光コンベンション部クルーズ課
〒810-8620 福岡県福岡市中央区天神 1 丁目 8-1 電話:092-711-4559

本書は、NPO法人ベジプロジェクトジャパン、株式会社モットの監修により、制作いたしました。