

## かんたんレシピ

## 焼き鯖とねぎの煮付け



### Point

しょうがで鯖の臭みを消します。  
谷田部ねぎを使うと、ねぎの甘さが引き立ちます。

### 作り方

- ① 焼き鯖は、串から抜いて骨を取り、大きくほぐす。
- ② ねぎを5cmの斜め切りにする。しょうがは、半分を皮付きのまま薄切りにし、残りの半分は皮をむいて細切りにする。
- ③ 鍋に②と薄切りにしたしょうがを入れて強火にかける。煮立ったら、①の鯖を並べ、弱火で7～8分煮る。
- ④ ②のねぎを加えて、さらに5分ほど煮る。
- ⑤ ④を器に盛り、細切りにしたしょうがを上に乗せる。

### レシピ考案者

今回のレシピを紹介してくれたのは、小浜の郷土料理などの作り方を指導している「グループマーメイド」の皆さん。鯖のうまみとねぎの甘みがマッチした料理です。

### ＜材料＞

焼き鯖	小1尾
ねぎ	160g
しょうが	15g
水	260cc
しょうゆ	大さじ4
① 砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1

(4人前・調理時間約20分)

### 福井の「ふくふく」食材

#### 「谷田部ねぎ」



根元がきゅっと曲がり、甘味が料理を引き立たせる「谷田部ねぎ」。小浜市郊外の谷田部地区で栽培されています。谷田部ねぎは、柔らかくて甘く、どんな料理にも合いますが、すき焼きや伝統料理のぬたがおすすめです。

## 県政広報ふくい アンケート

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、

**若狭ふぐ料理セット**  
(2～3人前)を5名様に  
プレゼントいたします。

若狭は日本海側で唯一のとらふぐ産地。地元の民宿でもぜひ味わってください。



応募締切 平成26年 1月17日(金)

応募方法 アンケートの回答と住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、官製はがきまたは県のホームページでご応募ください。



※商品の発送をもって当選発表にかえさせていただきます。商品は2月中に発送する予定です。

Q1.県政広報ふくいをお読みになったご感想を教えてください。

- ①内容について
- 1.大変良い
  - 2.良い
  - 3.普通
  - 4.あまり良くない
  - 5.良くない

②良かった記事など  
(1～7の中から2つまでお選びください)

- 1.表紙
- 2.北陸新幹線開業に向けて
- 3.福井米のブランド化を目指して
- 4.県政HOT NEWS
- 5.食の國ふくい
- 6.各地の催し
- 7.ふくいインフォ

Q2.県政広報ふくいへのご感想や、今後取り上げてほしいテーマ、ご意見などがありましたらご記入ください。(自由記述)

応募先 〒910-8580 県広報課 県政広報ふくい 宛 (住所は記載不要)

県政広報ふくい

検索

## 県政情報をお届けしています

### 新聞

新聞各紙でくらしの情報(子育て・福祉・就職など)や企業向け情報を紹介  
●福井県からのお知らせ/新聞各紙…毎月1・15日掲載

### ラジオ

- ふくい元気通信  
FBCラジオ/月、水、金曜日 午前10:20～10:30頃  
第1、3、5土曜日 午前10:35～10:40頃
- FM県スポッ  
FM福井/金曜日 午前8:45～8:53頃

### テレビ

- おはようふくいセブン  
FBCテレビ/日曜日 午前7:00～7:30
- まちかど県政  
FBCテレビ/日曜日 午後4:55～5:00  
福井テレビ/日曜日 午前11:45～11:50
- ほっとふくい  
福井テレビ/第1、3土曜日 午後5:00～5:15
- NHK地上デジタルのデータ放送

### 点字・音訳

- ふれあい県政だより 年12回発行

### メールマガジン

- ふくい「見えるマガ」

福井県広報誌「県政広報ふくい」は、年6回の発行です。福井新聞、日刊県民福井への折り込みのほか、公共施設やコンビニエンスストア、道の駅などで入手できます。

### [編集後記]

・たくさんのご意見、ありがとうございます。今回は、みなさんからご意見の多かった新幹線、観光について取り上げました。嶺南での消費喚起キャンペーンも始まります。越前がにや若狭ふぐなどおいしい季節です。おいしいものを食べて、冬を乗り切りましょう。

