

食の國^{くに}ふくい

福井の美味しい食材

福井
百歳
やさい

「黒河^{くろこ}マナ」



敦賀市内を流れる黒河川の上流にある自然豊かな山地区で100年以上前から栽培されてきた「黒河マナ」。3月下旬から4月頃、花が咲く直前の茎のやわらかい部分を手で折って収穫します。青菜独特のほろ苦さがたまらない早春の味です。

かいたし
レシピ

マナ漬け焼飯



材 料

- 【マナ漬け】※市販品も可
 マナ……………200g
 塩……………6~10g
- 【焼飯】
 玉ねぎ……………100g (1/2個)
 人参……………50g
 サラダ油……………大さじ1
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 ごはん……………520g
 ちりめんじゃこ……………20g
 ごま……………40g
 ごま油(仕上げ用)……………小さじ1

(4人分・調理時間約10分)
 ※①の時間を除く

作り方

- ① マナは採ってきたらすぐに塩をふって、繊維をやわらかくするためによく揉み、重石をして4~5日漬け込んだらマナ漬けの完成。
- ② 玉ねぎ、人参をみじん切りにし、マナ漬けも細かく切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れてよく熱し、玉ねぎ、人参をよく炒め、塩・こしょうをふる。
- ④ ③にごはん、マナ漬け、ちりめんじゃこ、ごまを入れ、さらに炒めて味をととのえる。
- ⑤ 仕上げにごま油を回しかけてできあがり!

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、「**里芋で作ったみんなのアイス6種セット**」を**10名様にプレゼント**します。

牛乳・卵の代わりに大野市特産の里芋を使って、とろりなめらかな口どけと優しい味わいを実現したこだわりアイスです。

※6種セット(ブルーベリー、いちご、宇治金時、マンゴー、福井梅、ゆず)を冷凍便でお届けします。



応募締切 平成29年 4月22日(土) **お忘れなく**

応募方法 アンケートの回答と住所・氏名・年齢・性別・電話番号を必ず記入の上、郵便はがきまたは県のホームページでご応募ください。(お一人1通まで)

※賞品の発送をもって当選発表に代えさせていただきます。賞品は5月中旬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(1~8の中から2つまでお選びください)

- 1.表紙
- 2.宇宙・科学への夢を育もう
- 3.知ったク ふくい
- 4.教えて!ラプトくん
- 5.県政HOT NEWS
- 6.食の國ふくい
- 7.各地の催し
- 8.ふくいインフォ

Q2.県政広報ふくいへのご意見・ご感想や、今後取り上げてほしいテーマ等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 (住所は記載不要)

ホームページは

県政情報をお届けしています

新聞

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

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3、5土曜日 午前10:35~10:40頃
- FM県政スポット
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
福井テレビ/日曜日 午前11:45~11:50
FBCテレビ/日曜日 午後 4:55~ 5:00
- 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

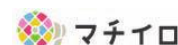
- ふれあい県政だより 年12回発行

SNS・ユー・チューブ 随時更新

- フェイスブック「ほやほや!ふくい」(県内向け)
「おいでよ!ふくい」(県外向け)
「Experience_fukuij」(海外向け)
- インスタグラム「insta_fukuij」(県外向け)
「experience_fukuij」(海外向け)
- ユー・チューブ「おいでよ!ふくい」(県外向け)
「Experience_fukuij」(海外向け)

[編集後記]

表紙の撮影では、見延選手と徳南選手の剣を持たせていただきました。意外と重く、持ちごたえのある2本の剣でしたが、それぞれ持ち手の形が全く異なっていて驚きました。フェンシングは、種目によってルールが異なるのはもちろん、剣の形や長さまで違うそうです。



「県政広報ふくい」をスマートフォンにお届け

