

## ふくふくミニレシピ



### Point

へしこはこげ付きやすいので、ごはん混ぜ込むように炒めるのがポイント。へしこの独特の塩味やうまみを十分に活かした、子どもたちにも食べやすいメニューです。玉ねぎや、しょうが、ねぎなどの量はお好みでどうぞ。

## へしこチャーハン

### 作り方

- ① フライパンでいり卵をつくっておく。
- ② へしこは焼いて細かくほぐし、玉ねぎとしょうがをみじん切りに、ねぎを小口切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて、しょうが、玉ねぎ、へしこ、ねぎの順に炒める。
- ④ ③にごはんといり卵を加え、さらに炒める。
- ⑤ お皿に盛り、好みに応じて、白いりごまと焼きのりなどを上から散らせば完成。

### レシピ考案者

今回のレシピを紹介してくれたのは、地産地消の給食メニューづくり活動を進めている「福井県学校栄養士研究会」の皆さんです。

## 福井の「ふくふく」食材「鯖のへしこ」



かつて帝に食べ物を贈ることが許された国として「御食国(みけつくに)」と呼ばれた若狭地域。若狭湾でとれた鯖などの海の幸は、「鯖街道」を通じて京都に運ばれていました。中でも、冬の重要な保存食として、江戸時代から各家庭でつくられてきたとされるのが「鯖のへしこ」。新鮮な魚を水洗いし、塩漬け、ぬか漬けを経て待つこと1年。重石の下で熟成され、若狭の風味あふれる逸品が完成します。

### ＜材料＞

ごはん	800g
へしこ	60g
卵	2個
玉ねぎ	80g
しょうが	2g
ねぎ	50g

(4人前・調理時間約15分)

## 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、**(株)さなだミート(敦賀市)の「手造り福井ポークの煮豚」を15名様にプレゼントいたします。**

(県の嶺南産品販路拡大支援事業により、嶺北での販売がスタートした人気商品。県民生協(ハーツ)各店舗で販売中)

**応募締切** 平成25年 **5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6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.みんなが主役!「福井しあわせ元気国体」  
3.「福井の教育」をさらに充実! 4.県政HOT NEWS  
5.越前・若狭の逸品 6.各地の催し 7.食の國ふくい  
8.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 福井市大手3丁目17-1  
福井県広報課 県政広報ふくい担当

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  
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

●eマガふくい(パソコン向け、携帯向け)

### インターネット

●福井県ホームページ  
<http://www.pref.fukui.lg.jp>

県政メールマガジン **ふくい“見えるマガ”**

詳細は [福井県広報課](#)

検索

### [編集後記]

・たくさんのご意見、ありがとうございます。  
・「県政広報ふくい」は、2年目を迎えました。従来の路線を基調としながらも、新たに福井県のさまざまな魅力を紹介する新企画コーナー「越前・若狭の逸品」を設け、「ふくいインフォ」のデザインを変えるなど、今号でも工夫を加えてみました。いかがだったでしょうか。  
・特に今号では、「若狭路ご膳」ランチを紹介したほか、読者アンケートプレゼントに、県の支援で嶺北での販売がスタートした嶺南産品を使うなど、嶺南の魅力あふれる食の情報発信に力を入れました。ぜひ、ご堪能ください。  
・今後も、いただいたご意見を参考にしながら、より一層、中身を充実させていきます。皆さまのご意見をお待ちしています。

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(ローソン、ファミリーマート、オレンジBOX)、道の駅で入手できます。

**次号は6月15日(土)に発行の予定です。**

