

# ふくい食材で おうちごはん

福井の旬を  
味わおう



旬の時期：6月初旬～7月下旬  
8月下旬～11月初旬

## 越のルビー

越のルビーは、県内で生産されるミディトマトのブランド名です。宝石のような美しさを連想させるこの名前は、福井県出身の芥川賞作家・津村節子さんにより命名されました。大玉トマトとミニトマトの中間の大きさで、大玉トマトと比較して糖度が高いのが特長です。また、ビタミンCやリコピンも豊富に含まれており、美味しいだけでなく、栄養価も優れています。

おすすめレシピ



- 材料(4人分)
- キャベツ …… 400g
  - 玉ねぎ …… 100g
  - なす …… 160g
  - ししとう …… 8本
  - 越のルビー …… 200g
  - しめじ …… 100g
  - 豚肉 …… 200g
  - トマト缶詰 …… 1缶
  - 水 …… 400cc
  - コンソメ …… 大さじ1
  - 酒 …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 大さじ1/2
  - しょうゆ …… 大さじ1/2
  - おろしにんにく …… 1片
  - 塩こしょう …… 少々
  - チーズ …… お好みの量

## 越のルビー トマト鍋

作り方

- ① キャベツ、玉ねぎはひと口大、なすは乱切り、ししとうは小さく切れ目を入れ、トマトは湯むきする。
- ② 鍋にトマト缶、水、コンソメ、酒、砂糖、しょうゆ、おろしにんにくを入れて煮立てる。
- ③ 煮立ったら、②に①としめじ、豚肉を入れて15分ほど煮込み、塩こしょうで味をととのえる。
- ④ 仕上げにチーズを加える。

調理時間  
約30分

暑い夏は冷たいものの摂りすぎに注意して、野菜たっぷりの温かい料理を食べましょう！

## 読者プレゼント

7名様

応募締切 / 令和7年 8月23日(土)

クイズとアンケートにお答えいただいた方の中から抽選でプレゼント!



坂井市産 梨  
(あきづき)  
5kg10~12玉入り

果汁たっぷりのとてもジューシーな梨です。酸味が少なく、フルーティな香りと甘みの強さが特長。

応募方法

クイズとアンケートの回答と住所・氏名・年齢・性別(任意)・電話番号をご記入の上、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9月中旬に発送する予定です。

応募先

〒910-8580 (住所は記載不要)  
県広報聴課 NEWSふくい

ホームページ  
での応募は  
こちらから



## アンケート

Q1 NEWS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(複数回答可)

- 1.表紙 2.特集① 3.特集②  
4.特集③ 5.県政トピックス  
6.ふくいインフォ 7.ふくい食材でおうちごはん

Q2 NEWSふくいの入手方法を教えてください。

- 1.新聞折り込み 2.コンビニ・スーパー  
3.インターネット 4.その他(自由記述)

Q3 NEWSふくいで今後取り上げてほしい  
県政のテーマを教えてください(自由記述)。

Q4 NEWSふくいへのご意見をお願いします  
(自由記述)。



さまざまなページにいる、はぴりゅうが持った  
キーワードを順番に並べて一つの言葉にしてください。

キーワードクイズの答え

① ② ③ ④ ⑤ ⑥  
□ □ □ □ □ □

## 県政広報のご案内

### テレビ番組

- 朝だよ!ハピネスふくい (FBCテレビ)  
毎週日曜 7:00~7:30
- 輝け!ふくいチャレンジャー  
(福井テレビ)  
第1・3土曜 17:00~17:15

### ラジオ番組

- ふくいチャレンジ通信 (FBCラジオ)  
月・水・金曜 10:20ごろ  
第3・5土曜 13:50ごろ
- FM県政スポット (FM福井)  
毎週金曜 8:45ごろ

## デジタルブックで配信中!

「NEWSふくい」はデジタルブックでも配信しています。多言語対応や音声読み上げ機能もあります。「Catalog Pocket」のアプリやブラウザ版をご利用ください。



次号はデジタルブックのみでの発行となります。