



ハピネス  
クッキング

# ふくいの恵みをいただく

## とろけるような味わい 若狭牛

30年以上の歴史がある福井県のブランド和牛「若狭牛」。中でも特に肉のおいしさが増すオレイン酸が55%以上あるものを「三ツ星若狭牛」として認証しています。オレイン酸とは、オリーブオイルの主成分で、オレイン酸が多いほど脂の融点が低くなります。とろける脂は肉の風味を口いっぱいに広げ、サラッとまろやかな後味にします。



若狭牛

### おすすめレシピ

## 牛肉のがっとりステーキ丼

牛肉の旨味たっぷり、ボリューム満点な丼ぶりです。



### 《材料2人分・調理時間約20分》

ステーキ肉… 1枚(200g)	玉ねぎ(すりおろし)… 40g
塩 …… 少々	★ 醤油 …… 大さじ2
黒こしょう… 少々	★ 酢 …… 大さじ2
オリーブオイル… 大さじ3	砂糖 …… 小さじ1/2
にんにく …… 4かけ	ごはん …… 2杯分
板こんにゃく …… 140g	大葉 …… 4枚

### 《作り方》

- ① 肉に塩、黒こしょうをふりかけておく。
- ② フライパンにオリーブオイル(大さじ2)を弱火で熱して、スライスしたにんにくを弱火で炒める。にんにくに香りが出て、薄茶色になったら取り出す。
- ③ フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を強火で熱し、肉を両面焼いて取り出す。
- ④ 一口大に切ったこんにゃくにゃくの両面に1cm間隔で格子状に切れ目を入れ、③のフライパンで両面焼く。
- ⑤ フライパンの油を拭き取り、すりおろし玉ねぎと★を煮詰める。
- ⑥ 器にごはんを盛り、スライスしたステーキとこんにゃくをのせる。⑤のタレをかけ、千切りにした大葉を中央に乗せて完成!

## 読者プレゼント 若狭牛すき焼き用薄切り (一人前500g)



5  
名様

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で5名様にプレゼントします。

応募締切 令和3年 3月27日(土)

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。賞品は令和3年4月中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



Q1 NEWS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(複数回答可)  
1.表紙 2.特集(嶺南振興)  
3.特集(新型コロナウイルス感染防止対策)  
4.2040年のふくい 5.ふくいインフォ  
6.ハピネスクッキング

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)

フェイスブック「ほやほや福井(福井県広報聴課)」で県政のトピックスなどをお知らせしています。詳しくは

「NEWSふくい」をスマートフォンにお届け  
マチイロ

