



ハピネス  
クッキング

# ふくいの 恵みをいただく



じっくり時間をかけて育てています

通常、らっきょうは植え付けから約1年で収穫されます。坂井市から福井市にまたがる三里浜砂丘地で採れるらっきょうは、全国でも唯一植え付けから収穫まで「足かけ三年」かけて栽培され、「三年子(さんねんご)」と呼ばれています。らっきょうは年月が経つにつれ粒が小さくなるため、「三年子」は小粒で繊維が細かく身がしまり、歯切れのよい食感が特徴です。



## おすすめレシピ

### 三年子らっきょうのいなり寿司

#### 材料

4人分・調理時間約40分

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| らっきょうの甘酢漬        | 黒ごま …………… 適量      |
| らっきょう …………… 160g | いなり揚げ(正方形) ……10枚  |
| らっきょうの漬汁100~120g | だし汁(かつおと昆布) 250ml |
| に分けて使用します。       | 米 …………… 2合(約20個分) |
| 塩 …………… 少々       | ★【砂糖 …………… 50g    |
|                  | 【こいくちしょうゆ… 大さじ3   |

#### 作り方

- らっきょうの甘酢漬をらっきょうと漬け汁に分け、らっきょうのみじん切りにする。
  - 炊き上がったご飯を飯台に移し、らっきょうの漬け汁と塩をかけてよく混ぜ、すし飯を作る。
  - らっきょうのみじん切りをすし飯に混ぜる。
  - ③に黒ごまを加えて軽く混ぜる。
  - いなり揚げは、油抜きにして二つに切り、★を加えだし汁で煮る。
  - 煮上がった⑤に④を詰めて出来上がり!
- 米は固めに炊き上げるのがポイント
  - お好みで、らっきょうと黒ごまをいなり寿司の上にトッピングしてもOK



## 読者プレゼント



### 三年子花らっきょうほのぼのセット

三年子花らっきょう(80g×3袋)、ピリカリらっきょう(100g×2袋)  
らっきょう屋カレー(200g×5袋)、らっきょうドレッシング(1本)

アンケートにお答えいただいた方の中から  
抽選で**7名様**にプレゼントします。

#### アンケート

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(複数回答可)

- 1.表紙 2.特集①  
3.特集② 4.ふくいインフォ  
5.まちのタネ 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)

Q5 表紙と同じ右の「はびりゅう」は何ページにいますか?



応募  
してね!



応募締切 令和3年 7月24日(土)

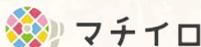
応募方法 アンケートの回答と住所・氏名・年齢・性別・電話番号を必ず記入の上、郵便はがきまたは県のホームページでご応募ください。(お一人1通まで)

※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8月中に発送する予定です。

応募先 〒910-8580 (住所は記載不要)  
県広報広聴課 NEWSふくい  
ホームページでの応募はこちらから



「NEWSふくい」をスマートフォンにお届け



県政のトピックスをお届け  
フェイスブック「ほやほや福井」



友だち登録をお願いします!

福井県公式LINE

※LINEアプリを起動し、QRコードを読み取ってください



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。  
スマートフォンやタブレットで「Catalog Pocket(カタポケ)」の  
アプリまたはブラウザ版をご利用ください。(多言語対応、音声読み上げ機能あり)

