



かんたんレシピ

## 梨のさっぱり鶏むねソテー

### 材料 (2~4人分・調理時間約20分)

梨	1個	醤油	5ml
鶏むね肉	500g	プチトマト	適量
塩・コショウ	適量	ベビーリーフ	適量
油	適量	スライスアーモンド	適量
パプリカ(黄)	1/4個		

### 作り方

- 1 密封容器などに、2mm程度にスライスした梨、鶏むね肉、塩コショウを入れて一晩漬けておく。
- 2 フライパンに油を熱し、①の鶏むね肉だけを焼く。火が通って焼き色がついたら取り出し、食べやすい大きさに切る。
- 3 同じフライパンに①の梨と、角切りにしたパプリカを入れて炒める。最後に醤油を入れ、味を調えたら火を止める。
- 4 プチトマトやベビーリーフとともに盛り付け、スライスアーモンドを散らして完成！

レシピ提供: JA花咲ふくい (<http://www.hanasaki.or.jp/>) 野菜ソムリエプロ飛田友香さん

### ふくいの美味しい食材～梨～

県内では主にあわら市や坂井市の丘陵地などで栽培されている梨。「幸水」や「豊水」といった品種が作られています。幸水は糖度が高く、歯ごたえのある果肉が特徴。豊水は果汁たっぷり、甘みと酸味のバランスが取れた爽やかな味わいです。

## 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、

**坂井市産 梨(箱入り3kg)**  
を6名様にプレゼントします。

糖度が高くジューシーで味わい深い梨をお届けします。



応募締切 令和元年 **8月24日(土)**

お忘れなく

応募方法 アンケートの回答と  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9月中旬に発送する予定です。

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

### 編集後記

宇宙フェスinふくいの取材で、宇宙関連施設を見学した子どもたちの発表を聞きました。大勢を前に、現地で学んだことやこれからの夢を堂々と話す姿がとても立派でまぶしく見えました。ぜひその夢を叶えてほしいと願っています。

Q1.NEWSふくいを読んだ感想を教えてください。

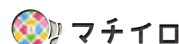
- 1.大変良い 2.良い 3.普通  
4.あまり良くない 5.良くない

Q2.良かった記事を教えてください。(複数回答可)

- 1.表紙 2.特集  
3.知事メッセージ 4.お知らせ  
5. Next Stage 6.ふくいインフォ  
7.食の國ふくい

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)



「NEWSふくい」をスマートフォンにお届け

