

# 食の國<sup>くに</sup>ふくい

## 福井の美味しい食材

### 「鯖のへしこ」



「へしこ」は、絶妙な塩加減とぬかの旨みが絶品の若狭の伝統料理です。かつて、朝廷に食べ物を贈ることを許され「御食國」とよばれた若狭。若狭湾で多く獲れた鯖を京都に運ぶ中で、鯖を長期保存する技術が発達し、江戸時代からは冬の保存食として各家庭で鯖のへしこ作りが始まりました。重石をかけて「庄し込む」ことからその名が付けられたといわれています。

かいたし  
レシピ

## へしこパスタ



### 材 料

- へしこ …………… 適量
- パスタ …………… 100g
- オリーブオイル …… 大さじ1
- 醤油または塩 …… 少々
- スイートコーン …… 適量

(1人分・調理時間約15分)

作り方

- ① へしこに付いているぬかと、中の骨を取る。
- ② オリーブオイルを薄くひいたフライパンでへしこを軽く焼く。
- ③ パスタを茹でる。その間、②のへしこの身を小さくほぐしておく。
- ④ フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れて熱し、茹でたパスタを素早く炒める。
- ⑤ パスタにオリーブオイルが絡んだら、へしこを加えて軽く炒め、混ぜ合わせる。
- ⑥ 醤油または塩で味を調整して皿に盛り、スイートコーンを飾ればできあがり！

## 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、

**「若狭牛入りハンバーグ」を  
10名様にプレゼントします。**

福井のブランド牛「若狭牛」が入ってふんわり柔らか、ジューシーな逸品。霜降りできめ細かいお肉の味が凝縮されています。(100g×2個、50g×4個セット)  
※冷凍便でお届けします



**応募締切** 平成29年 2月25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。



※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3月中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(1～6の中から2つまでお選びください)

- 1.表紙
- 2.住むひと・来るひとがもっと便利に! 福井の交通
- 3.食の國ふくい
- 4.県政HOT NEWS
- 5.各地の催し
- 6.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 県広報課 県政広報ふくい (住所は記載不要)

ホームページは

## 県政情報をお届けしています

### 新聞

●福井県からのお知らせ/新聞各紙…毎月1・15日掲載  
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

### 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  
福井テレビ/日曜日 午前11:45~11:50  
FBCテレビ/日曜日 午後 4:55~ 5:00
- 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

### SNS・ユー・チューブ 随時更新

- フェイスブック「ほやほや!ふくい」(県内向け)  
「おいでよ!ふくい」(県外向け)  
「Experience\_fukuij」(海外向け)
- Instagram「insta\_fukuij」(県外向け)  
「experience\_fukuij」(海外向け)
- ユー・チューブ「おいでよ!ふくい」(県外向け)  
「Experience\_fukuij」(海外向け)

### [編集後記]

平成29年の第一号です。昨年も、たくさんのご意見をありがとうございました。県政を分かりやすくお伝えし、明るい話題で皆さまの生活に花を添えられるような広報誌を目指していきたいと思っております。今年も「県政広報ふくい」をよろしく願っています。

この広報誌を  
スマートフォンで  
読めるアプリ  
「マチイロ」はこちら

