

食の國^{くに}ふくい

福井の美味しい食材

「打ち豆」



水に浸して柔らかくした大豆を叩いて潰し、乾燥させて仕上げる「打ち豆」。貯蔵のための乾燥や調理時の過熱時間が短くて済むことから、福井県に古くから伝わる伝統的な加工食材です。打ち豆を手作りする家庭は減ってきましたが、スーパー等で購入し、味噌汁や酢の物等の郷土料理を作っている家庭は今でもたくさんあります。



打ち豆ひじき



材 料

乾燥打ち豆…………… 100グラム
 乾燥ひじき…………… 17グラム
 油 ……………… 大さじ1
 にんじん…………… 3分の1本
 薄あげ…………… 1枚
 調味料
 〔 砂糖、みりん …… 各大さじ2
 酒、しょうゆ …… 各大さじ3
 だし汁…………… 1カップ
 グリーンピース(水煮)…… 30粒

(6人分・調理時間約30分)

作り方

- ① 乾燥打ち豆を下ゆでする
ポイント…水からゆでて沸騰したら弱火にする。吹きこぼれに注意しながら約10分間ゆで、柔らかくなったらざるに上げる
- ② 乾燥ひじきを水で戻し、ざるに上げる
- ③ 鍋に油をひき、①②を煎る
水分がなくなったら、短冊に切ったにんじん、薄あげを入れる
- ④ ③に調味料を入れる
- ⑤ 中火で煮込み、水分がほぼなくなったらグリーンピースを加えて完成！

レシピ提供：郷土料理研究家 佐々木京美さん

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、

**「イチゴ(200g×4パック)」を
10名様にプレゼントします。**

昨年12月おい町にオープンしたイチゴ園から、春に旬を迎える県産のイチゴをお届けします。



応募締切 平成29年 3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。(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4月中旬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.「福井ならではの」の魅力で観光客を呼び込む
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意見・ご感想や、今後取り上げてほしいテーマ等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]

春にかけ、県内各地で新たな観光施設が続々と誕生します。広報課の公式フェイスブック「ほやほや!ふくい」では、これらの施設のほか、県立施設で行うイベントやキャンペーン等の情報を発信していきます。みなさんの「いいね!」をお待ちしています。

フェイスブック
「ほやほや!ふくい」の
登録・閲覧はこちら

