

ふくいの美味しい食材

ほたるいか



ほたるいかの漁獲量が全国トップクラスを誇る福井県。漁のピークは早春で、海流に乗って日本海沖にやってきたほたるいかを漁獲するため、多くの底びき網漁船が出漁します。福井県で水揚げされるほたるいかは、約5～6cmと食べやすいサイズ。茹でて辛子酢で和えたり、足だけを集めてイカそうめんにしたりと様々な味わいがあり、春を感じさせる食材として人々の舌を楽しませます。

かんたんレシピ ほたるいかのアヒージョ

ほたるいかの
コクが絶品!

材 料

- ほたるいか(茹で) …… 150グラム
- ニンニク …… 2片
- オリーブオイル …… 70グラム
- 塩 …… 少々
- 青ねぎ …… 適量

(4人分・調理時間約10分)



作り方

- ① ほたるいかは目と軟骨を取る。
- ② 包丁の腹で軽く押しつぶした薄皮付きのニンニクを、オリーブオイルを入れたフライパンに入れ、弱火でじっくり香りがでるまで加熱する。
- ③ ②に①のほたるいかを入れて、サッと炒めて塩で味を付け、仕上げに青ネギをちらして完成!

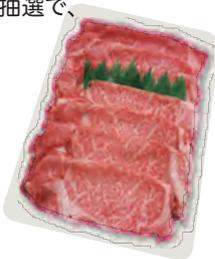
県政広報ふくい アンケート

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、

三ツ星若狭牛(300g)

を5名様にプレゼントします。

きめ細かで上品なサシと、口の中であとろける柔らかい肉質が特長の「若狭牛」。最高ランクの厳選お肉をお届けします。



応募締切 平成30年 4月21日(土)

お忘れなく 

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5月中旬に発送する予定です。

応募先 〒910-8580 県広報課 県政広報ふくい (住所は記載不要)
ホームページでの応募は

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(複数回答可)
 1. 表紙
 2. 特集「大雪災害を乗り越える」
 3. 特集「変わる! 医療の仕組みと県立病院」
 4. 県政HOT NEWS
 5. 各地の催し
 6. ふくいインフォ
 7. はびりゆう通信
 8. 食の國ふくい

Q2. 県政広報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)

Q3. 県政広報ふくいへのご意見をご記入ください。(自由記述)

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

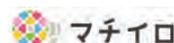
●ふれあい県政だより 年12回発行

SNS・ユー・チューブ

- 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_fukui」(海外向け)
- Instagram「insta_fukui」(県外向け)
「experience_fukui」(海外向け)
- ユー・チューブ「おいでよ!ふくい」(県外向け)
「Experience_fukui」(海外向け)

[編集後記]

災害は忘れた頃にやってくるということを身にしみて感じた冬でした。あれほど格闘した2月の雪はすっかり解けてなくなりましたが、この経験はずっと記憶に留めておきたいと思います。そしてこれから、待ちに待った暖かな春の訪れに感謝し、力を奮い立たせていきたいです。



「県政広報ふくい」を
スマートフォンにお届け

