

かんたんレシピ

一夜干しカレイの空揚げ

〈材料〉 (2人前・調理時間20分)
 一夜干しカレイ(種類問わず)… 2枚
 サラダ油…………… 適量
 片栗粉…………… 適量
 コショウ…………… 適量
 その他調味料(しょうゆ、レモン、マヨネーズ、ポン酢など)… 適量



Point
 干してあるため、2度揚げが不要。
 酒の肴としても絶好のお手軽レシピです。

レシピ考案者

今回のレシピを紹介してくれたのは、おおい町の「大島漁業協同組合女性部」の皆さんです。

作り方

- ①一夜干しカレイの表面の水分をとり、切れ目を入れて、全体に片栗粉をまぶす。
- ②天ぷら鍋に十分に油を入れ、熱が通ったらカレイを入れる。
- ③ひっくり返して両面をパリッと揚げたら、コショウをかける。
- ④もともと塩味が付いているため、好みに応じて、しょうゆやレモン、マヨネーズ、ポン酢などをかける。

福井が誇る旬の食材「若狭かれい」



若狭の冬を代表する食材の一つであり、毎年12月に皇室に献上される「若狭かれい(ヤナギムシガレイ)」。地元では、「笹がれい」、「甘がれい」とも呼ばれ、寒風の中、魚屋などの軒先で一夜干しにされる風景は、若狭の冬の風物詩です。中でも、透き通った身にピンクの卵巣を持った子持ちガレイは、脂の乗った格別の逸品。軽く火であぶって食べるのが一般的で、お歳暮などの贈答用としても珍重されます。

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『若狭かれいの一夜干し(セット)』を10名様にプレゼントいたします。

応募締切 平成24年 12月7日(金)

応募方法 アンケートの回答と住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、官製はがきまたは県のホームページでご応募ください。
 ※商品の発送をもって当選発表にかえさせていただきます。
 商品は12月中旬に発送する予定です。

応募先 〒910-8580 福井市大手3丁目17-1
 福井県広報課 県政広報ふくい担当

Q1.県政広報ふくいをお読みになった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(1~7の中から2つまでお選びください)
 1.表紙 2.福井方式を日本の教育モデルに
 3.「ふくい味の週間」を開催します! 4.県政HOT NEWS
 5.各地の催し 6.食の國ふくい 7.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)

県政広報ふくい

検索

県政情報をお届けしています

新聞

新聞各紙でくらしの情報(子育て・福祉・就職など)や企業向け情報を紹介
 ●福井県からのお知らせ/新聞各紙…毎月1・15日掲載

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1、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730
 FBCテレビ/日曜日 午前7:30~8:00
- まちかど県政
 FBCテレビ/日曜日 午後4:55~5:00
 福井テレビ/日曜日 午前11:45~11:50
- 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

メールマガジン

- eマガふくい(パソコン向け、携帯向け)

インターネット

- 福井県ホームページ
<http://www.pref.fukui.lg.jp>



携帯サイト

県政メールマガジン **ふくい“見えるマガ”**

詳細は 福井県広報課

検索

[編集後記]

- ・たくさんのご意見、ありがとうございます。
- ・「ふくいインフォ」は読みやすくなった、との声をたくさんいただきました。一方で、読む方向が変わるため混乱したのご指摘もあり、今号では、見開きページの左肩や右下に、読む方向が分かるような記載を入れました。
- ・毎回好評の「かんたんレシピ」では、今回、魚介類の素材を取り上げてみました。ぜひ、調理してみてください。
- ・今後とも、いろいろと工夫していきます。皆様のご意見をお待ちしています。

