

かんたんレシピ

夏バテ防止に「夏の新そば」



Point

市販のおそばで作れます。旬の野菜と一緒にどうぞ。ごまだれは、どんな野菜とも相性バツグン。(ごまドレッシングは不可)豚肉は、器に盛る直前に湯でるのがポイントです。

作り方

- ① かぼちゃ、さつまいも、しいたけを切り、蒸す。トマトなどの生野菜を切る。
- ② そばを茹でた後、流水で洗い、氷水でしめ、水を切る。
- ③ ①を混ぜて、つけだれを作る。
- ④ 豚肉を茹で、氷水でさっとしめる。
- ⑤ そば、野菜等を器に盛り、①に付けて食べる。

レシピ考案者

今回のレシピを紹介してくれたのは、夏に収穫される「夏そば」を味わうメニューの開発を進めている「福井県麺類業生活衛生同業組合」の皆さんです。

＜材料＞

- そば …………… 3～4人分
 - カボチャ、さつまいも、しいたけなど
季節の野菜 …………… 適宜
 - トマト …………… 1個
 - 水菜 …………… 2株
 - バラ豚肉(薄切り) …………… 200g
 - ① 麺つゆ(ストレート) …… 100cc
 - ① 水 …………… 200cc
 - ① しゃぶしゃぶのたれ(市販品) 150cc
- (4人前・調理時間約15分)

福井の「ふくふく」食材 「夏そば」



春に種をまき、7月に収穫する「夏そば」。本県では11月収穫の「秋そば」が中心ですが、新たな福井そばブランドとして「夏そば」の栽培を進めています。

夏そばは、秋そばに比べて、機能性成分であるルチンが多く含まれるのが特徴。今年は8月1日から旬の県産食材を組み合わせた夏そばの新メニュー「福井さんちの夏の新そば」を「福井県麺類業生活衛生同業組合」加盟店で提供。なくなり次第終了します。

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、

**丸海の小鯛ささ漬大樽(160g)を
15名様に**

プレゼントいたします。

(県の嶺南産品販路拡大支援事業で販売。若狭を代表する名産品。クール便で発送します。)



応募締切 平成25年 **9月13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10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(1～8の中から2つまでお選びください)

- 1.表紙
2.豊かな里地里山を活かす
3.福井県地域防災計画(原子力災害対策編)を改定
4.県政HOT NEWS 5.食の國ふくい
6.越前・若狭の逸品 7.各地の催し 8.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 福井県広報課 県政広報ふくい担当 (住所は記載不要)

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

- おはようふくいセブン
FBCテレビ/日曜日 午前7:00～7:30
- 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

- ふくい“見えるマガ”

【編集後記】

- ・たくさんのご意見、ありがとうございます。今回は、いつもより4ページ増やしました。ご要望の多かったイベント情報を充実し、「里山」、「地域防災計画」について特集。読み応えたっぷりの号になったのではないのでしょうか。
- ・「越前・若狭の逸品」は福井のお土産特集。気になる商品はありましたか。福井土産の参考にしてください。

福井県広報誌「県政広報ふくい」は、年6回の発行です。福井新聞、日刊県民福井への折り込みのほか、公共施設やコンビニエンスストア、道の駅で入手できます。

