

かんたんレシピ

一寸そら豆のガーリックサラダ



材 料

| | |
|----------------|--------|
| 一寸そら豆 | 400g |
| サラダ油 | 適量 |
| バター | 20g |
| にんにく | 1片 |
| 塩・こしょう | 適量 |
| パセリ | 適量 |
| (ドレッシング) | |
| サラダ油 | 30ml |
| 酢 | 20ml |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |
| 砂糖 | ひとつまみ |
| (4人分・調理時間約20分) | |



ひと粒の大きさが一寸(約3cm)と大きく、食べ応えのあるホクホクした食感が特徴です。

福井県では若狭地域や坂井市などで作られています。若狭地域では、昭和55年頃から水田で栽培するのに適した野菜として導入され、特色ある園芸作物として生産拡大を進めてきました。

5月下旬～6月中旬に出荷される福井の一寸そら豆。鮮やかなグリーンが初夏を感じさせ、上品な香りと絶妙な甘みで関西圏でも高い人気を得ています。

作り方

- 一寸そら豆の薄皮に切り込みを入れ、さっとゆでて薄皮をむく。
- サラダ油を熱し、そら豆を炒めて取り出しておく。
- 同じフライパンにバターを溶かし、みじん切りにしたにんにくを炒めて香りを出す。
- 一寸そら豆を戻して炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- 混ぜ合わせたドレッシングに④を加えて和える。
- 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らしてできあがり。

アレンジ パスタに絡めても美味しく召し上がれます。

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、**「そのまま食べられるおいしい麦茶1kg」**を15名様にプレゼントいたします。

生産量日本一を誇る福井県産六条大麦を焙煎した香り高い麦茶。煮出して飲むのもよし、そのままポリポリ食べても食物繊維たっぷりです。おつまみ、サラダにもどうぞ。



応募締切 平成28年 6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。

※商品の発送をもって当選発表に代えさせていただきます。商品は7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.子育て支援をさらに充実
 - 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

フェイスブック

●ほやほや!ふくい(福井県広報課) 随時更新

県広報誌「県政広報ふくい」は、毎月発行。福井新聞、日刊県民福井への折り込みのほか、図書館などの公共施設やコンビニエンスストア、道の駅などで入手できます。

[編集後記]

瑞々しい緑が目を楽ませしてくれる季節になりました。自然とふれあえる楽しいイベントが盛りだくさんですので、ぜひ足を運んで晴れやかな気分になってみてはいかがでしょうか。

広く県政を知っていただけるよう、より良い広報誌を目指していきます。皆様からのたくさんのご意見をお待ちしております。

この広報誌をスマートフォンで読めるアプリ「i広報紙」はこちら



(福井市、あわら市の広報誌も読める!)