

# ふくい食材でおうちごはん

福井の旬を味わおう



おすすめレシピ



材料 (4人分)

勝山水菜	1把	●しょうゆ	大さじ1
豚バラ肉	200グラム	●ケチャップ	大さじ1
オリーブ油	大さじ1	●りんご酢	大さじ1
塩こしょう	少々	●砂糖	大さじ1
米粉	大さじ3		

勝山水菜  
[旬の時期: 2~4月]

冬の水田を有効活用するため、江戸時代頃から栽培されてきた勝山水菜。勝山市の伝統野菜で、「福井百歳やさい」にも選ばれています。寒さに強く、害虫の被害も少ないため、冬の貴重な収穫物として重宝されています。

甘さの中にはほろ苦さがある特有の味わいは、特に太く伸びた“とう(花の茎がのびたもの)”に詰まっており、火を通すと驚くほど柔らかくなります。

## 勝山水菜の肉巻き

調理時間 約20分

作り方

- ① 水菜をさっとゆでて流水に取り、水気をしっかり絞る。キッチンペーパーに巻いてしばらく置く。
- ② 水菜を2株ずつ、豚肉できっちり巻き、塩こしょうをして米粉をふる。
- ③ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、②をこんがりと全面焼きつける。
- ④ 食べやすくカットし器に盛る。
- ⑤ フライパンに●を煮詰め、盛り付けた肉巻きにかける。

(レシピ提供:JA福井県)

## 読者プレゼント

7名様

応募締切 / 令和8年 2月21日(土)

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選でプレゼント!



### 十割そば粉のシフォンケーキ(8個入り)

福井県産十割そば粉を使用したやさしい味わいのシフォンケーキです。農薬や化学肥料不使用の素材を選び、保存料等の食品添加物は一切使わない、安心安全にこだわった一品です。

#### 応募方法

アンケートの回答と住所・氏名・年齢・性別(任意)・電話番号をご記入の上、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3月中に発送する予定です。

#### 応募先

〒910-8580 (住所は記載不要)  
県広報広聴課 NEWSふくい

ホームページでの応募は  
こちらから



Q1 NEWS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(複数回答可)

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1.表紙      | 2.特集①          |
| 3.特集②     | 4.県政トピックス      |
| 5.ふくいインフォ | 6.ふくい食材でおうちごはん |

#### アンケート

Q2 NEWSふくいの入手方法を教えてください。

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 1.新聞折り込み  | 2.コンビニ・スーパー |
| 3.インターネット | 4.その他(自由記述) |

Q3 NEWSふくいで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)。

Q4 NEWSふくいへのご意見をお願いします  
(自由記述)。



県公式YouTubeチャンネル

## 「ふく#(タグ)」スタート!

「福井をもっと身近に!」をテーマに、  
福井の魅力をたっぷり詰め込んだ動画を  
配信しています。ぜひご覧ください!



## デジタルブックで配信中!

「NEWSふくい」はデジタルブックでも配信しています。多言語対応や音声読み上げ機能もあります。「Catalog Pocket」のアプリやブラウザ版をご利用ください。



次号はデジタルブックのみ  
での発行となります。