

ふくい食材で
おうちごはん

味わおう

福井の旬を

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。

おすすめレシピ

勝山水菜
の肉巻き

調理時間 約20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		

材料(4人分)

- 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。農業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)
県広報聴課 NEWSふくい

ホームページ
での応募は
こちらから

アンケート

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

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。