

# ふくい食材で おうちごはん

福井の旬を

味わおう



漁獲時期: 4~5月

## ふくい サーモン

福井県の海で養殖されるトラウトサーモン(ニジマス)。低温で水質が良く、養殖に適した若狭湾の沿岸で、稚魚から徹底した管理のもと育て上げています。上質な脂ののりと芳醇な甘味、もっちりとした肉質、鮮度抜群の食べ応えのある食感が特長です。



おすすめレシピ

材料(4人分)  
ふくいサーモン… 80グラム×4  
塩 …… 小さじ1  
白ネギ …… 適量  
しめじ …… 適量

《味噌だれ》  
味噌 …… 50グラム  
みりん …… 大さじ1/2  
酒 …… 大さじ1/2  
砂糖 …… 小さじ1

## ふくいサーモンの 西京風焼き

調理時間約20分

作り方

- ① ふくいサーモンに塩を振って、30分から1時間おく。
- ② ①の塩気を洗って、水気をふき取る。味噌、みりん、酒、砂糖を混ぜた味噌だれに漬ける。
- ③ ホイルに油を塗って、②の魚、味噌だれを絡めた白ネギ、しめじをのせて包む。フライパンにのせ、蓋をしめて中火で15分ほど焼く。

レシピ提供: 今月のおうちごはん  
(<https://ouchigohan.recipes/>)

レシピ考案: 仁愛大学健康栄養学科

## 読者プレゼント

10名様

応募締切 / 令和8年 4月25日(土)

アンケートとクイズにお答えいただいた方の中から抽選でプレゼント!



### 恐竜サブレ缶 (ティラノ)

日本初の三層に重なった恐竜サブレ。福井県産米粉で作ったグルテンフリー商品で、小さなお子さまから大人まで楽しめます。

#### 応募方法

アンケートとクイズの回答と住所・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5月中旬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



### アンケート

Q1 NEWS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(複数回答可)  
1.表紙 2.特集① 3.特集②  
4.特集③ 5.県政トピックス  
6.ふくいインフォ 7.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)。



キーワード  
④ 全

さまざまなページにいる、はぴりゅうが持ったキーワードを順番に並べて一つの言葉にしてください。

キーワードクイズの答え  ①  ②  ③  ④

## 福井県広報誌がリニューアルします!

いつも「NEWSふくい」をご愛読いただき、ありがとうございます。

7年間にわたりお届けしてきた「NEWSふくい」は今号で最後となります。4月からは、より親しみやすく、読みやすい広報誌へと一新。さらに明るく楽しい誌面づくりを目指していきます。今後ともぜひご活用、ご愛読ください。

次回、4月26日(日)発行の5月号はデジタルブックのみで配信します。