

ハピネス クッキング

おいしい福井の食を
PRする「たべりゅう」

小浜よっぱらいサバ

小浜市東部の^{うちとみ}内外海地区^{たがらす}田烏にある^{つるべ}釣姫漁港。リアス式海岸の入り江で波が穏やか、プランクトンも豊富です。魚の養殖に適した環境で、エサに酒かすを混ぜ、大切に育てられたブランド魚「小浜よっぱらいサバ」。酒かすを与えられたサバは、うま味が出て、臭みや脂っさがなく、むしろ、ほのかな酒かすの香りとともに甘みが口の中に広がります。



漁師の宿 おすすめレシピ

サバのぬた

材料 (4人分・調理時間約20分)

サバ…………… 切り身2枚 白みそ…………… 大さじ3
塩…………… ひとつかみ 砂糖…………… 大さじ2
万能ねぎ…………… 1本 米酢…………… 小さじ2

作り方

- ① サバの切り身に塩をまんべんなく振って、2時間ほど冷蔵庫で寝かせる。
- ② ①の塩を洗い流し、水気を切る。サバの皮をむき、中骨を抜いた後、一口大に切る。
- ③ 万能ねぎを小口切りにし、お湯でゆでる。
- ④ 白みそに砂糖を入れて混ぜ、米酢を加えてのばす。
- ⑤ ④に②と③を入れ、和えて完成!

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、

小浜よっぱらいサバ(半身2枚)

を10名様にプレゼントします。

最新の凍結技術を使い、産地ならではの鮮度でお届けします。ぜひお刺身でご堪能ください。
(要冷凍・日持ち180日間)



応募締切 令和元年 11月23日(土・祝)

お忘れなく

応募方法 アンケートの回答と住所・氏名・年齢・性別・電話番号を必ず記入の上、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12月中旬に発送する予定です。

応募先 〒910-8580 県広報広聴課 NEWSふくい (住所は記載不要)
ホームページでの応募は

編集後記

今回からの新コーナー「ハピネスクッキング」では、県内産食材を使い、産地おすすめのレシピを紹介し、また、県のテレビ広報番組「朝だよ!ハピネスふくい」(FBC毎週日曜7:00~7:30)の「ハピネスクッキング」コーナーとも連動。料理の作り方をテレビでもぜひご覧ください。

Q1.NEWSふくいを読んだ感想を教えてください。

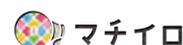
- 1.大変良い 2.良い 3.普通
4.あまり良くない 5.良くない

Q2.良かった記事を教えてください。(複数回答可)

- 1.表紙 2.特集
3.知事メッセージ 4.お知らせ
5. Next Stage 6.ふくいインフォ
7.ハピネスクッキング

Q3.NEWSふくい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)

「NEWSふくい」を
スマートフォンにお届け