

おいしい

しん せん
新 鮮

ふくいの旬

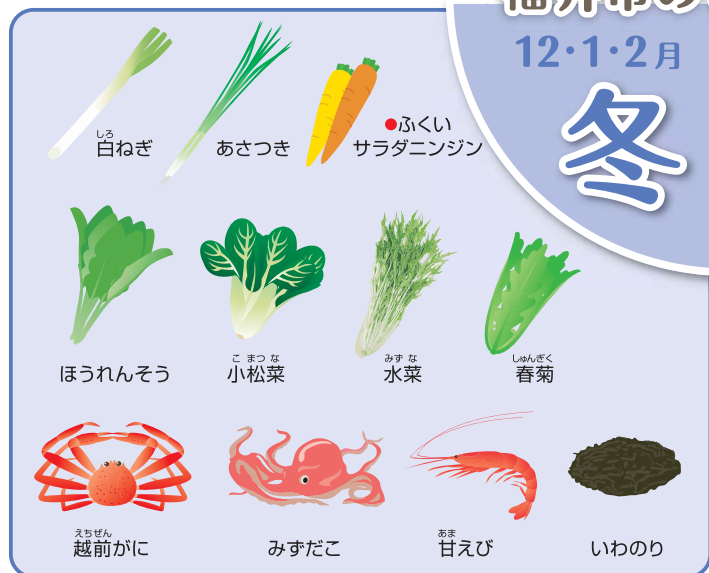
日本は春・夏・秋・冬という四季に恵まれ、旬の味が大切にされてきました。

今、わたしたちは、季節に関係なく、一年中、食べたいものを手に入れることができます。しかし、食べ物には、それぞれの地域で、よくとれる季節があります。その時期を「旬」といい、旬の食べ物は、味も香りもよく、栄養がたっぷりです。

また、自分の住む地域でとれたものを食べることを「地産地消」といいます。作ったりとったりした人が分かり、とれたてのものを安心して食べることができます。さらに、食べ物を運ぶ距離が短くなるため、地球環境にもやさしいなどのよい点もあります。



春 3・4・5月
夏 6・7・8月
福井市の旬の食べ物
冬 12・1・2月
秋 9・10・11月



●…伝統野菜 ●…福井市が開発

地元の新鮮な旬のものを食べましょう。

「風土異なれば、即ち民族同じならざる」
住んでいるところの風土にあった食生活が大切です

「春苦味、夏は酢の物、秋辛味、冬は脂肪と合点して食べ」
その土地の季節のものを食べるのが自然で身体にやさしい



日本で初めて「食育」という
考え方を広めた
福井市出身の明治時代の
医師 石塚左玄

ふくい旬レシピ

7~8月

新保なすのたたき風

(1人分92kcal)



材料 (4人分)

新保なす	3個
たまねぎ(小)	1個
花がっお	少々
みょうが	2個
かいわれ大根	少々
ゆずポン酢	適量
油	少々

作り方

(レシピ提供: JA福井市愛菜夢工房 里山食うらぶ)

- 1 なすは厚み1~1.5cmの輪切りにする。
- 2 グリルパンまたはフライパンに油をしき、1を入れてふたをし、焼き目がつくまで蒸し焼きにする。
- 3 たまねぎは半月の薄切りにし、さっと水洗いしてザルにあげておく。
- 4 みょうがは半分に切って千切りにし、かいわれ大根は根元を切っておく。
- 5 器に2を盛り付け、3・4・花がっおを散らし、ゆずポン酢をかけて出来上がり。



新保なす

啓蒙地区の伝統野菜で、丸型と卵型があります。身がしまり、アクと種が少ないなすです。

7~9月

福井育ちのタルタル (三年子らっきょ&かわずうり)

(三年子らっきょ&かわずうり)



材料 (4人分)

卵	2個
たまねぎ	1/8個
三年子らっきょ	18個
マヨネーズ	大さじ7~8
パセリ(刻み)	適量
黒こしょう	適量
塩	適量
かわずうりのピクルス	80g

作り方

(レシピ提供: 仁愛大学)

- 1 ゆで卵、たまねぎ、三年子らっきょ、かわずうりのピクルスを細かくみじん切りにしてボールに入れる。
- 2 1にマヨネーズを加えよく混ぜる。
- 3 仕上げに、パセリ、ブラックペッパーと塩で味を調える。



かわずうりのピクルス

作り方

(レシピ提供: 仁愛大学)

- 1 かわずうりは適当に切って、塩少々でもむ。
- 2 水気がでたら、よく絞る。
- 3 【A】の材料をすべて鍋に入れ、ひと煮立てしてピクルス液を作り、冷ましておく。
- 4 殺菌消毒したビンに2・3を入れる。

材料 (4人分)

かわずうり	1個
酢	1カップ
水	2カップ
砂糖	小さじ1
塩	大さじ2
A にんにく	1かけ
赤唐辛子	1本
粒こしょう	小さじ2
ローリエ	1枚



通年
(旬は冬)

ほうれんそうの簡単グラタン

(1人分254kcal)



材料 (4人分)

ほうれんそう	300g
じゃがいも	3個(450g)
たまねぎ	1個
ベーコン	120g
しめじ	80g
バター	大さじ1
塩・コショウ	適量
牛乳	大さじ3
塩・コショウ	少々
粉チーズ	大さじ3
バター(耐熱皿に塗る)	適量

作り方

(レシピ提供: JA福井市愛菜夢工房 里山食うらぶ)

- 1 ほうれんそうは、ゆでて水に取り、水気を絞って2cmくらいに切る。じゃがいもは適当に切って柔らかくゆでてつぶし、塩・コショウをふる。
- 2 たまねぎはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切り、しめじはほぐす。
- 3 フライパンにバターを溶かし、2を炒め、【A】を加えて味を調える。
- 4 1と3をよく混ぜ合わせ、バターを塗った耐熱皿に入れ、粉チーズをふってオーブントースターで10分ほど焼く。



ほうれんそう

旬の時期である冬に収穫されるほうれんそうは、夏に収穫されるものよりも、ビタミンCが約3倍も多く含まれています。

10~11月

しょうがカツ

(1人分552kcal)



材料 (4人分)

新しょうが	大2個
豚ロース肉(しょうが焼き用)	8枚
しょうゆ	大さじ2
卵	1個
A 水	1/3カップ
小麦粉	1/2カップ
生パン粉	適量
揚げ油	適量
青のり	適量
キャベツ	4枚

作り方

(レシピ提供: JA福井市愛菜夢工房 里山食うらぶ)

- 1 しょうがは繊維に逆らって横に薄く切り、ゆでたらザルに上げ、熱いうちにしょうゆをかける。
- 2 1を4等分に分けて豚肉2枚ではさみ、豚肉の両端を縫い合わせるように竹串でとめる。
- 3 揚げ油を170℃に熱し、【A】を混ぜ合わせた中に2をくぐらせ、パン粉をまぶして色よく揚げる。
- 4 器に千切りキャベツを盛り、3の竹串を抜いて食べやすい大きさに切って盛り付け、青のりをふる。



しょうが

収穫直後の根しょうがを「新しょうが」といいます。白くてやわらかく、辛味が穏やかな新しょうがを使った新メニューをどうぞ。

(写真提供: JA福井市)