

FUKUI TABLE

Shopping List & Recipe Book

02
SUMMER

「FUKUI TABLE」では、たとえ遊びつくした旅の1日の終わりでも、手軽にさっと、福井の食材を使った料理を楽しめるスピードメニューをご紹介します。

旅の食事に
さっと作れる
福井メシ
を集めました。





夏野菜をふんだんに、栄養たっぷり夕ごはん

1 皿目 野菜たっぷりトマトスープ

野菜の水分と塩麹で作る、うま味がぎゅっと詰まった簡単スープ。

材料 (4 人分)

- ◎トマト …… 大玉 4 個
- ◎玉ねぎ …… 小玉 2 個
- ◎ズッキーニ …… ½ 本
- ◎茄子 …… 2 本
- ◎ウインナー …… 1 袋
- ◎塩麹 …… 大さじ 2〜3

- 1 材料は、一口大の大きさに切る。
- 2 鍋の中に全ての具材・塩麹を入れて煮る (IHは7くらい)。
- 3 具材から水分が出てきたら、20分程煮込んで完成！

おおよその予算 **¥898**



2 皿目 一口サイズの簡単ピザ

餃子の皮で作る一口ピザ。色んな具材でオリジナルピザを作ってみよう。

材料

- ◎餃子の皮 …… 10 枚程
- ◎トマトベーストッピング
 - … 玉ねぎ 小玉 ½ 個 (スライス)
 - … ピーマン 1 個 (スライス)
 - … ミニトマト 4 個 (2mm 幅に切る)
 - … トマトソース・チーズ お好み
- ◎へしこベーストッピング
 - … オリーブ油 大2〜3
 - … へしこ 3 枚 (細かくしオリーブ油と混ぜる)
 - … ミニトマト 2 個 (2mm 幅に切る)
 - … ピーマン 1 個 (スライス)

- 1 餃子の皮に、それぞれ具材をのせ蓋をして焼く。裏に焼き目がついたらできあがり。

おおよその予算 **¥2,052**





塩うどんに 3,248円 道の駅みくに

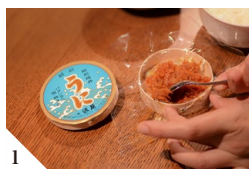
塩うにとわかめの、贅沢海鮮ごはん

塩うにの海鮮おむすび

白米にうにを乗せて食べるもよし、うにを中に入れ
地物のわかめを乗せておむすびにしても絶品です。

材料（2人分）

- ◎うに …… お好み
- ◎もみわかめ …… お好み
- ◎ごはん …… 人数分



- 1 バックのご飯に、うにを入れて握り、もみわかめをまぶして出来上がり。

おおよその予算 **¥3,800**

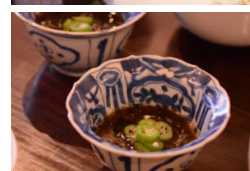
※ 塩うにには一箱おおよそ 3,240円です

さっぱりもずく酢

道の駅で購入した新鮮なもずくを使う、暑い日にぴったりの一品。
夏バテ対策にもばっちりな、旬の酢の物です。

材料（2人分）

- ◎もずく酢 …… お好み
- ◎おくら …… 2本



- 1 もずく酢をお椀に盛り付け、塩茹でしたおくらを添えて、出来上がり。

おおよその予算 **¥700**



旬の果物で、 少しいっぷく

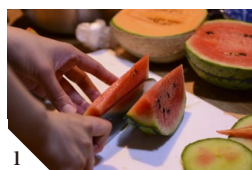
夏にぴったりの 簡単フルーツポンチ

ジンジャーエールやワインに、すいかやメロンを入れてフルーツポンチに。爽やかな生姜の風味と、果物の甘さがよく合います。

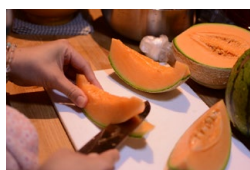
材料

- ◎小玉すいか …… お好み
- ◎マルセイメロン …… お好み
- ◎ブルーベリー …… 1パック
- ◎生姜エール …… 1本

おおよその予算 **¥1,640**



すいか・メロンを一口大にカットし、生姜エールやワインに漬け込んでできあがり。



甘くてもみずみずしいので、そのまま切っていただいても美味しいです。



夏の風物詩といえば、くず饅頭。
水羊羹ともゼリーとも違った、しっとりとした優しい風味のスイーツです。創業百年の歴史を持つ、江戸時代からつくづく老舗餅店「はんしよの下木村餅店」では夏にぴったりのくず饅頭や、レパートリー豊富な最中アイス(バナナ・チョコ・キャラメル等々...)を販売しております。午後のおやつには是非ご賞味ください。

くず饅頭、最中アイス
(はんしよの下木村餅店)

本日のおやつ

Shopping Map レシピ作成にあたり、実際に買い物をしたお店をご紹介します。



Special Thanks! 三国湊町のお店とみなさん

※ あいうえお順、敬称略 ※店舗情報は掲載当時のものです



イーザ

福井県坂井市三国町三
国東5丁目1-20
TEL : 0776-82-6655
10:00~20:00



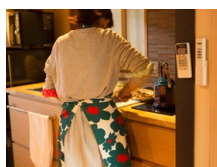
木村餅店

福井県坂井市三国町覚
善 8-58-4
TEL : 0776-82-0318
9:00~17:30



道の駅みくに

福井県坂井市三国町山
岸 67-3-1
TEL : 0776-82-3339
9:00~18:00



レシピを教えてください
たMさん!