



「おいしいふくいを食べきろう！」

おいしいふくい

食べきり運動

展開中!

エンジョイ

新鮮な地元食材を使って
おいしい料理を
楽しみましょう♪

発見

自分の適量を見つけて
おいしく食べきる習慣を
身につけましょう♪

チャレンジ

食べ残った料理はひと工夫して
おいしい料理にアレンジ♪
レストラン等で食べきれなかったら
「お持ち帰りできるか」尋ねてみよう♪



冷蔵庫に貼ってね!



今日からあなたもチャレンジ! 食べきり実践チェック表

- 買物に出かける前に、**冷蔵庫を確認**しましょう。
- ばら売り、量り売り**を利用して必要な分だけ購入しましょう。
- 週に1回は「冷蔵庫一掃デー」**(消費期限が近い食材を使い切る日)を設定しましょう。
- 自分が食べきれる量(適量)を見つけましょう。
- 家族の予定を把握し、**必要な分だけ料理を作り**ましょう。
- 調理くずは再調理し、工夫して**食材を使い切り**ましょう。
- 食べきれなかったものは、**他の料理にアレンジ**しましょう。



ふくいのおいしい伝統野菜を食べきろう!

かぶら

のっこさん

自然と人が共に育んできた、「伝統の福井野菜」。これらは地域共有の宝物です。
大切な食材を、できる限り使いきって、おいしい料理を楽しみましょう♪
いつものお料理をちょっとひと工夫して、食品廃棄物の減量化に取り組みましょう♪



若狭町山内集落で昔から伝わるかぶで、毎年11月に行われる仏事の食材として伝えられてきました。ひげ根が多くゴツゴツした野性的なかぶですが、みそ汁に入れても煮崩れません。また、浅漬け等にすると独特の風味があり、葉もおいしいいただけます。

食材使いきり
レシピ

山内かぶら汁 若狭町山内集落に伝わる味噌汁

材 料

約5人分

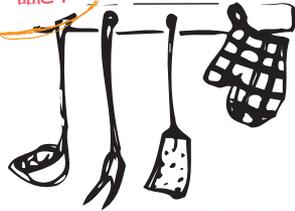
山内かぶら…2個 山内かぶらの葉…少々

里芋…2個 絹豆腐…1/2丁

煮干し…20g だし昆布…1枚

味噌…適宜 水…4カップ

かぶをまるごと使って
おいしい一品に!



作り方

- ① 昆布と煮干しでだしをとっておく。
- ② 山内かぶらは皮をむき6つに切る。里芋は塩もみして茹で、6つに切る。
- ③ ①中へ②を入れ、柔らかくなったら適当に切った豆腐を加え、味噌を入れる。
山内かぶらの葉を刻んで入れる。



募る

皆さまのアイデアを募集中!

「食材使いきりレシピ」「アレンジ料理レシピ」を募集します。
詳しくは、県のホームページで!

<http://info.pref.fukui.lg.jp/junkan/tabekiri/>

福井県 食べきり

検索



ふくいのおいしい水産物を食べきろう!

のっこさん

開放的な海岸線が続く越前と、リアス式で多くの湾をもつ若狭。
この美しく変化に富んだ福井の海は、多種多様なさかな達を育み、
わたしたちに実に豊かな海の恵みをもたらしてくれます。
大切な食材を、できる限り使いきって、おいしい料理を楽しみましょう♪
いつものお料理をちょっとひと工夫して、
食品廃棄物の減量化に取り組みましょう♪

浜の母ちゃんの
食材使いきり
レシピ

干ワカメの芯と シイタケの煮付け

材 料

約20人分

干ワカメの芯(25g)・・・長さ2.5cm位に切る

干シイタケ(小2)

※(A)シイタケの戻し汁+水 500cc、砂糖 50g、
酒 50cc、しょうゆ 50cc、みりん 50cc

作り方

- ①干ワカメをさっと水で洗い、4時間ほど水に浸し、戻しておく。
- ②干シイタケを水に浸し、戻してから細切りにする(戻し汁は煮汁用にとっておく。)
- ③鍋に①と②と(A)を入れて火にかけ、煮立ったら落し蓋をして弱火にし、汁気がなくなるまで(1時間ほど)煮る。

☆調味料の分量はお好みで。



食べにくい芯を利用して
おいしい一品に!



募る

皆さまのアイデアを募集中!

「食材使いきりレシピ」「アレンジ料理レシピ」を募集します。
詳しくは、県のホームページで!

<http://info.pref.fukui.lg.jp/junkan/tabekiri/>

福井県 食べきり

検索