



クックパッド 福島県公式キッチン



「はら食っち～な ふくしま」には、ふくしまの農林水産物を「はらくっち（「おなかいっぱい」という方言）」くらい食べてほしいという思いを込めています。

福島県には、地域ごとに変化に富んだ豊かな気候だからできる、おいしい農林水産物がいっぱい。生産者の愛情がつまった🌟おいしいふくしま🌟を是非味わってみてくださいね！

「ふくきたる」で味わう！アスパラごはん

レシピを保存



アスパラの季節到来！福島県オリジナル品種のアスパラガス「ふくきたる」をゴロッとぜいたくに入れた春のごちそうごはんです

福島県

材料 (2人分)

米	1合
だし昆布	1cm幅 1枚
塩	小さじ1/2
酒	小さじ2
アスパラガス	1～2本
ちりめんじゃこ	80g
ごま油	小さじ2

作り方

- 1 米を研ぎ、炊飯器に入れ、水加減を合わせたところに、だし昆布、塩、酒を入れて普通炊きにする
- 2 アスパラは袴（茎にある三角形の部分）をとって、根元の固い部分は皮をむき、2～3cmほどの食べやすい長さに切る
- 3 フライパンにごま油を熱して2とちりめんじゃこを火が通るまで炒める
- 4 1のごはんが炊きあがったら、だし昆布を取りのぞき、3を加えてざっくり混ぜたら出来上がり

コツ・ポイント

ごま油の代わりにバターで炒めても風味がよく、美味しくいただけます。「ふくきたる」は太くて食べごたえがあるアスパラなので、あえて大きめに切って、食感を楽しんでもみてください

このレシピの生い立ち

福島県が展開している「減塩＆野菜を食べようキャンペーン」において、県民の皆さんや福島県食育応援企業の方々に作成いただいたレシピです。塩分控えめでも野菜がたっぷりなので、おいしくいただけます

簡単！アスパラガスとエビのガーリック炒め

レシピを保存



今が旬のアスパラガスを使った炒め物です。アスパラガスのしゃきしゃき感とエビのプリプリした食感が堪りません！

福島県

材料 (2人分)

アスパラガス（太さ中～大）	4、5本
むきえび	100g
んにく（みじん切り）	1片
塩・こしょう	少々
ガーリックパウダー	少々
ハーブ	お好みで
オリーブオイル	適量

作り方

- 1 アスパラガスを上下に半分の長さに切り、それぞれ薄切りにする
- 2 むきえびは背わたを取り、軽く水洗いし、水気を切る
- 3 フライパンにオリーブオイルを引き、んにくを入れ熱したところに、1と2を加え炒め、塩・こしょうで味を調えたら完成

コツ・ポイント

んにくと塩こしょうのみのシンプルな味付けなので、アスパラガス本来の甘みを同時に楽しむことができます。

このレシピの生い立ち

今回のレシピは、福島県喜多方市でアスパラガスの有機栽培に取り組んでいる渡部好啓さん・敏子さんご夫妻に教えていただきました。



はら食っち～な



問い合わせ先

福島県県中農林事務所企画部

〒963-8540 郡山市麓山1-1-1

TEL 024-935-1510

FAX 024-935-1314

