福井名産の甘えびを
新しい食べ方で！

福井名産
甘えびのガレット

甘えびの頭も
無駄なく活用！

福井名産甘えびの
洋風味噌スープ

－福井産甘えびのガレット＜材料＞－

用途	材料名	量
★ガレット生地事前準備	★蕎麦粉	80g
	★小麦粉	20g
	★砂糖	20g
	★塩	2g
	★全卵Lサイズ	1個
	★水	220g
STEP①	福井県産甘えび	300g
	バター	20g
	にんにく	1片
	醤油	20g
STEP②	ベビーリーフ	20g

用途	材料名	量
STEP③	大葉	8枚
	ミニトマト	8個
STEP④	ベーコン	4枚
STEP⑤	バター	10g
	★事前準備のガレット生地	おたま1杯
STEP⑦	卵	4個
	シュレッドチーズ	100g
STEP⑨	オリーブ油	適量
	塩	適量
	こしょう	適量

－福井産甘えびのガレット＜作り方＞－

事前準備	ガレット生地を作る。 ボウルに蕎麦粉、小麦粉をふるい入れ、砂糖と塩を加えてよく混ぜる。中央に窪みを作り、全卵と水の半量を加え、中心からダマにならないようによく混ぜる。全体がムラなく馴染んだら残りの水を加えよく混ぜ、ラップをして冷蔵庫で休ませる。
STEP①	甘えびの殻を剥く。 頭をひねって落とし、身の殻を剥き、最後に尻尾を取り除く。
	にんにくをみじん切りにする。フライパンにバターと共に入れ熱する。 バターが泡立ち軽く色づいてきたら剝いた甘海老を強火でサッと炒め、鍋肌に醤油を回しかけて、にんにくバターごとバットに移す。
STEP②	ベビーリーフを洗いしっかりと水気を切る。
STEP③	大葉は軽く水洗いして千切りにし、ペーパーの上に置く。 トマトも洗って角切りにする。
STEP④	ベーコンは１cmの幅で切っておく。
STEP⑤	フライパンを火にかけ、バターを加える。泡立って少し色づいてきたらクッキングペーパーで軽く拭き取っておく。
STEP⑥	フライパンを回しながら全体が均一な厚みになるように生地を注ぐ。
STEP⑦	④のベーコン、卵、シュレッドチーズを乗せ、生地の縁が色付いたら四角になるように４方向を内側に折りたたみ蓋をする。
STEP⑧	卵白に火が通り、チーズが溶けたら皿に盛り付ける。
STEP⑨	②の甘えびと③のトマトを散りばめて、②のサラダを盛り付け、お好みでオリーブ油を振りかける。
STEP⑩	③の大葉の千切りをふわりと盛り付けて出来上がり。

－福井産甘えびの洋風味噌スープ＜材料＞－

用途	材料名	量
STEP①	バター	20g
	玉ねぎ	1/2個
	ベーコン	30g
STEP③	福井県産甘えびの頭	適量
STEP④	水	300g
STEP⑤	味噌	40g
	おろし生姜	5g
STEP⑥	ミニトマト	8個
	ベビーリーフ	20g
	豆乳	200g

－福井産甘えびの洋風味噌スープ＜作り方＞－

STEP①	玉葱とベーコン、ミニトマトをカットする。
STEP②	鍋にバターを入れ玉葱とベーコンを炒める。
STEP③	鍋に②と甘えびの頭を入れて炒める。
STEP④	鍋に水を加えて強火にして沸騰させアクを取り除く。
STEP⑤	味噌を溶き、おろし生姜を入れて沸騰直前まで温める。
STEP⑥	トマトとベビーリーフを加えサッと加熱し豆乳を加える。
STEP⑦	お椀に盛り付けて出来上がり。