

料理名	菜みそ
市町名	南越前町
伝承料理の いわれ	昔ながらの”長寿食材”人参、ごぼう、大豆をさらに”長寿食材”のみそごま でいためます。栄養ある保存食です。
材料	4人分 むし大豆：1カップ、人参：1/2本、ごぼう：1／2本、 合わせみそ みそ：大2. 酒：大2. 砂糖：大1. 黒ごま、サラダ油
作り方	1. にんじんは皮をむいてささがきにする。ごぼうはたわしで皮をこすり洗い し、ささがきにして、5分ほど水に放してあくを抜く。 2. 合わせみその調味料をよく混ぜておく。 3. フライパンにサラダ油大1を熱し、①の野菜を中火でいためる。 ごぼうに火が通ったら大豆と合わせみそを加え、弱火にして大豆が熱くなっ て、全体に味がなじむまでいためる。 仕上げに黒ごまを加える。 ※はまな味噌とはちがいすぐくわえる。