

料理名	豆とれんこんの精進ハンバーグ大根おろし添え
市町名	南越前町
伝承料理の いわれ	
材料	ハンバーグだね (木綿豆腐、れんこん：20g) つけあわせ (レタス、キャベツ千切り、トマトくし形きり、塩ゆでブロッコリー)
作り方	<p>1. 豆腐をふきんでつつみ、重石をし1時間水きりする。</p> <p>2. レンコンは皮をむきすりおろす(皮はにんじんとゴボウできんぴら)水気を半分ぐらい絞る。</p> <p>3. ①、②をすり鉢に入れてまぜ、かたくり、塩を加えまぜる(こぼん形)</p> <p>4. フライパンに油をしき③を強火で焼き、焦げ色をつける。 しょうゆ：大3、みりん：大2、酒：大1をフライパンにいれ中火でハンバーグにからめ両面を焼く。</p> <p>※ごごみのゴマ和え 2人分 ごごみ：10本、白ごま：大3 酒、砂糖：大1、みりん：小1、しょうゆ：小2 冷凍ごごみをかるく湯通しし、白ごま(ごまだれ)であえる。</p>