

料理名	長寿いためなます
市町名	鯖江市
伝承料理の いわれ	正月に、この料理を食べると長生きするとはいえられています。
材料	大根：120g、れんこん：120g、人参：80g、ごぼう：80g、きぬさや：20g、薄揚げ：20g、赤唐辛子：1/4本、白ごま：小1、ごま油：大1 A だし汁：大5、砂糖：小1と1/2、しょう油：小2、酢：小4
作り方	1. 大根、人参、れんこんをちよう切りにし、ごぼうはさがきにして水につけアクをとる。 うす揚げは油抜きをして短冊切りにする。 2. フライパンにごま油を熱し、小口切にした赤唐辛子を炒め、①の材料を入れて炒める。 3. きぬさやをさっと茹でて細かく斜め切にして、③と混ぜる。