

料理名	あぶらげ飯
市町名	南越前町
伝承料理の いわれ	お祭りなど、人が沢山集まったときのごちそうで、昔は、肉や魚が無く、あぶらげ（あげ）が唯一のたんぱく源でありごちそうでした。
材料	米、厚揚げ、しょう油、酒、みりん（昆布）、大根、ネギ
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 米を洗い、調味料を加えて、水加減をする。</li> <li>2. 厚揚げは、1 c m角に切る。（米の上にだし昆布を置いてもよい）</li> <li>3. 炊き上がり、器に盛ったら、その上に、ねぎとしょう油を混ぜた大根おろしをかける。</li> </ol>