

料理名	水ぶきのたいたん
市町名	南越前町
伝承料理の いわれ	今庄の山で採れる山菜を、冬場雪ぶかい中、食するものがないように塩漬けしておいたものを利用する事と動物性タンパク質を取る事。
材料	塩出しした水ぶき：5わ、浜焼サバ：1ひき
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 塩出しした、水ぶき5わをなべにならべ、焼サバ一匹を上へのせ水を入れて煮る。</li> <li>2. 一煮立したら、砂糖、しょう油で味をつける。</li> <li>3. お皿にもりつけるときに水ぶきは切る。</li> </ol>