

料理名	ぜんまいの炒め煮
市町名	鯖江市
伝承料理の いわれ	山仕事の合い間に山菜を取り保存食としていた。 仏事、その他の行事におもてなし料理としてだされていた。
材料	ぜんまい：100g、人参：1/2本、竹の子：1/4コ、 玉ねぎ：1/2コ、うすあげ：1/2枚、しょう油：大3、 砂糖：大2、みりん：大1、油：大1
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 戻したぜんまいを、ゆでアクをとり、3cmに切る。 2. 人参竹の子、玉ねぎをぜんまいに合わせて短冊に切る。 3. ①と②を油でいため、しんなりしたら、うすあげを入れさっといためる。 4. 砂糖、みりん、しょう油を入れ味がからむまでいため煮する。