

料理名	ふるさとごはん
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	今立地区で作られる里いもは固くも軟らかくもなく、種いもをもとに親、子、孫芋と増えてゆく事から子孫繁栄の縁起物といわれる。
材料	5人分 米：4カップ、里いも：200g、まぜワカメ：40g、 大根の葉、サラダ油
作り方	1. 米は洗って、普通に炊く。 2. 大根の葉はゆでて固く絞り2～3cm位の大きさに切り空炒りする。 3. 里いもは、スライスして、油であげる。 4. 炊き上がったごはん、まぜワカメで味付し、大根な、里いもを混ぜる。