

料理名

赤飯



市町名

池田町

伝承料理の
いわれ

小豆は神仏のお供えに使われます。
赤飯は、おめでたい日、記念の日などに作ります。
ところによっては、お通夜に色のついていない赤飯をつくる場所もあります。

材料

もち米：2升、小豆：2合、打ち水：5合、
砂糖：大さじ1杯、塩：大さじ2杯

作り方

1. 小豆はやや硬めにゆでてざるにあげ、ゆで汁は別にとっておく。
2. 洗ったもち米にゆで汁を混ぜ合わせ、7～8時間つけておきピンク色に染めておく。
3. 浸した米をざるにあげ小豆を混ぜ、1時間ほど蒸し、蒸せたらおろしてうち水をし、また30分ほど蒸す。
4. 食べるときに黒ゴマを少々ふりかけていただく。

料理名	<p>紫雲米入りおこわ</p> 
市町名	鯖江市
伝承料理のいわれ	<p>古代中国においては薬膳料理の素材として珍重されていた黒五（黒米）の一つ。黒米や赤米など古代米には、鉄分やアントシアニンなどの豊富なミネラルが含まれています。</p>
材料	<p>8人分 うるち米：2合、もち米：2合、紫雲米：20g、塩：小さじ1</p>
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 紫雲米は洗って、少し多めの水で12～13分煮てザルにあげ、紫雲米と煮汁に分けておく。 2. うるち米ともち米を一緒に洗い、炊飯器に入れ、①の紫雲米も加え混ぜ合わせる。 3. ②に①の煮汁（好みに合わせて）と水を同量入れ塩を混ぜ合わせ炊く。

料理名	赤豆入り五目ご飯
市町名	池田町
伝承料理の いわれ	小豆は神仏のお供えに使われます。 赤飯は、おめでたい日、記念の日などに作ります。 ところによっては、お通夜に色のついていない赤飯をつくる場所もあります。
材料	もち米：2升、小豆：2合、打ち水：5合、 砂糖：大さじ1杯、塩：大さじ2杯
作り方	1. 小豆はやや硬めにゆでてざるにあげ、ゆで汁は別にとっておく。 2. 洗ったもち米にゆで汁を混ぜ合わせ、7～8時間つけておきピンク色に染めておく。 3. 浸した米をざるにあげ小豆を混ぜ、1時間ほど蒸し、蒸せたらおろしてうち水をし、また30分ほど蒸す。 4. 食べるときに黒ゴマを少々ふりかけていただく。

料理名	五目めし
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	報恩講、葬式、法事などの夜食として必ず作られた。
材料	5人分 米：3合、人参：1本、コンニャク：1/2、干しいたけ：5枚 うすあげ：1枚、ゴボウ：1本、 しょう油、砂糖、出し汁
作り方	1. 米は普通に炊き 炊き上がる時②を入れてよく蒸らす。 2. 人参、コンニャク、干しいたけ、うすあげ、ゴボウは千切にする。出し汁、砂糖、醤油で煮る。

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"> 1. 米を洗い、調味料を加えて、水加減をする。 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） 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。

料理名	あぶらげ飯
市町名	鯖江市
伝承料理の いわれ	
材料	米：5合、厚揚げ：2枚、しょうゆ：大7. 酒・みりん：各大3. 大根、ねぎ
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 厚揚げは細目に切る。 2. 米を洗い、炊飯器に入れる。 3. その中に調味料、切ったあげを入れて炊く。 4. 大根おろしにネギを混ぜ③の上にかけて暖かいうちに食べる。

料理名	ふるさどごはん
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。

料理名	押し寿し
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	祭や法事の人が集まる時に、お客様にふるまった（松、竹、梅）の型を使用する。
材料	酢飯、サクラでんぷ、ますの酢づけ（紅しょうが、ゴマ）、卵
作り方	1. 酢飯を作る。 2. 松、竹、梅を型どった木枠に①を入れ、上にサクラでんぷん、いり卵、鱈（ます）の酢づけなどを上に乗せ、押し出した物。（紅しょうが、ゴマ）

料理名	五目寿司
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	法事の時に出す料理の1つ
材料	10人分 米：3カップ、うすあげ：1枚、人参：60g、ひじき：30g、 高野豆腐：1枚、竹の子：80g、紅生姜：10g、 あわせ酢 酢：80cc、砂糖：大3. 塩：小1 調味料 出し汁：150cc、しょう油 大 2. 砂糖：大3. 塩水
作り方	1. 米は炊いて、合わせ酢を混ぜて酢飯を作る。 2. うすあげ、人参、高野豆腐、竹の子は2cmの細切りにし調味料で煮る (金時豆を入れるときは一緒に) 3. ②の材料がやわらかくなったらザルにあげる。残った煮汁でひじきを煮 る。 4. 卵は薄く焼き、刻んで錦糸卵にする。 5. ①に②、③を加えて混ぜ、茶碗に盛り紅生姜、錦糸卵を飾る。

料理名	ほうば飯
市町名	池田町
伝承料理の いわれ	五月の一服等に
材料	8個分 ほうの葉：16枚、米：2.5カップ、きな粉：60g、 砂糖：30、塩：少々
作り方	1. 大きくそろったほうの葉を準備し、水の中にしばらくつけてアクを抜く。 2. 米は普通のご飯のように炊き上げておく。 3. きな粉は、砂糖と塩少々を入れよくまぜておく。 4. ①の葉の水をよくふき取り、二枚を一組にして葉の裏側を使い十文字に葉 を置き、その重なった中心に、まず③のきな粉を一面にちらし、その上に②の 蒸らしたご飯をのせ、上にきな粉をたっぷり散らし、両方の葉をたたむよう にして包む。ラップに包み重石で上からしばらく押す。ほうの葉とご飯を落ち 着かせ、香りをきな粉飯に移す。

料理名	笹寿司
市町名	池田町
伝承料理の いわれ	6～7月ごろ美しい笹の葉が採れます。 笹の葉にくるんだお寿司として、古くから特別な御馳走となる山里の一品。 笹の風味が爽やかでとても美味しく、お祝い事、法事、お盆などに作ります。 笹の葉は殺菌効果がある。
材料	米：1升、塩ます：1本、笹の葉：寿司1ケに2枚分 生姜：2かけ すし飯（酢：1カップ、砂糖：2／3カップ、塩：大さじ2杯）
作り方	1. ご飯はすし飯に仕上げしておく。約80ケほどに丸めておく。 2. 塩ますは三枚におろして皮をむき、小骨を丁寧に抜き、薄く切って酢に1時間浸しておく。 3. 生姜は千切りにし、水につけて固く絞って甘酢に浸しておく。 4. 笹に丸めたご飯を置き、その上に生姜と鱈をのせて巻き、もう1枚の笹で十文字に巻き、ちま楊枝でとめる。 5. 四角に形を整え、重石を半日載せておく。

料理名	葉っぱ寿司三種
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	祭りの時にもよく作られています。農作業など外で食べる時に、殺菌効果のあるアブラギリの葉で包むことで、長もちし、手も汚れず、ごはんとおかずをいっしょに食べられることから作られるようになった。
材料	<p>ちらし寿司 米（三種とも）：3合、人参：1本、干しいたけ：5枚 薄揚げ：1枚、高野豆腐：1個、薄焼き卵：2個分 グリーンピースか金時豆：少々 塩：少々、砂糖：2／3カップ、酢：2／3カップ</p> <p>みょうが寿司 みょうがの甘酢漬け：10個、鮭：1切れ、青じそ：5枚</p> <p>鱒寿司 塩鱒（酢でしめたもの）：10切、 シウガの酢漬け：少々</p>
作り方	<p>1. ちらし寿司を作り、油ギリの葉っぱの裏側にちらし寿司をのせ、半分に折り、軽い押しをする。 ※今回は入れませんでしたが、祖母は金時豆をグリーンピースの代わりに入れました。とても甘味の少ない時代に美味しかったです。</p> <p>2. ミョウガの酢漬けと火を通した鮭（焼くと焦げ目がつくのでレンジでチンすると良い）を細かく切り青じその千切りを混ぜ葉っぱにくるむ。</p> <p>3. 塩鱒を三枚におろし、酢でしめる。</p> <p>4. 薄く切った鱒を押し寿司にして葉っぱにくるむ。 ※今回は丸い型で押しました。丸型は葉っぱに巻くのにお茶碗をつかいました。</p>

料理名	<p>三色おはぎ</p> 
市町名	南越前町
伝承料理の いわれ	<p>春と秋とで呼び名が違いますが、古くは「かいもち」と呼んでいて軟らかいもちという意味です。 ぼたもちと呼ぶようになったのは江戸時代からでお彼岸には欠かせないお供え物です。</p>
材料	<p>20ケ分 もち米：1と1/2カップ、うるち米：1と1/2カップ つぶあん：2カップ、きな粉：40g、砂糖：大2 塩：少々、 黒すりごま：大5、砂糖：大2、塩：少々</p>
作り方	<p>1. もち米とうるち米は、一緒に洗い、水3Cを加えて普通に炊いて蒸らす。 2. ごはんが蒸らし上がったらすりこ木などでご飯の形が少し残る程度に粗くつぶし、一個分を50gの大きさに丸め、8ケをつぶあん全体にむらなく包み、6個ずつに、きな粉、ごまを均等にまぶす。</p>

料理名	いもぼた
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	秋祭りの時の伝統食。米が高価であったため、里いもで量を増やして作った。
材料	40個・20人分 さといも：500g、もち米：1.5合、うるち米：3.5合 塩：大さじ1/2 粒あん20個分 あずき：400g、砂糖：250g、塩：少々 きな粉20個分 きな粉：70g、砂糖：35g、塩：少々
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. あずきは水洗いして、虫食いやごみを除く。 2. あずきにたっぷりの水を加えて強火にかけ、煮立ったらさし水をして、煮えたら煮汁を捨てて水をかえ、静置して再び上ずみ液を捨て、3～4回繰り返してさらし、粒が壊れないように注意して煮る。 3. 布巾を広げたザルにあずきをあげ、水気をきる。 4. あずきを鍋に入れ、砂糖を加えて煮る。（弱火） 5. 粒をこわしすぎないように木しゃもじで混ぜ、塩を加えて味をととのえ練り上げる。 6. きな粉は砂糖を混ぜ合わせ、塩少々を加えて味をととのえる。 7. さといもは皮をむいて水で洗い、細かく切る。米ともち米は洗い、混ぜて水につけておく。 8. 炊飯器に米、分量の2割増しの水を入れ、⑦のさといもを上に乗せ炊き込む。 9. 炊けたら、さといものみを取り出し、塩を加え、すりこぎなどでねっとりするまでつぶす。 10. さといもが完全につぶれたら炊飯器に戻し、炊けた米に混ぜ込んで、ぼたもちの要領で全体をつぶす。 11. 半分程つぶれたところで適量に分けて丸め、⑤や⑥をつける。

料理名	芋ぼた
市町名	鯖江市
伝承料理の いわれ	親鸞聖人様がお好きだったとのことで小豆を使った一品をつくり、仏前に供えました。 報恩講料理として、現在も伝承されています。
材料	40個分 うるち米：1升、餅米：2合、里芋：1kg 小豆（あん）（塩）…あずき1升 砂糖：1kg（好みによる）、塩：大さじ2
作り方	1. うるち米に餅米を入れてよく研ぐ。 2. 里芋は、きれいに洗って皮をむき一口ぐらいに切り米の上のせ、塩少々入れて炊きます。 ぼた餅の要領ですりこぎで良く里芋がお米と混ざる様につきまして小豆のあんをまぶします。 ◎芋ぼたのレシピは色々ありますが、これは河和田地区に伝承されているものです。

料理名	<p>草あん餅</p> 
市町名	池田町
伝承料理の いわれ	<p>田植えの終わったころ、春の芽が吹いたばかりのよもぎを摘んで餅を搗き、色と香りを楽しむ。 山奥にある裏白よもぎは一番おいしいといわれている。</p>
材料	<p>もち米：2升、ゆでよもぎ：800g、つぶ餡（小豆、砂糖） 片栗粉：少々</p>
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 小豆は一晩水に浸け、砂糖を混ぜながら焦げないように餡を作っておく。 2. もち米は一晩水に浸けておく。 3. 1時間ほど蒸し、杵突きを始める。 4. 途中で、熱湯に浸し固く絞ったよもぎを入れる。 5. つきあがった餅は、適当な大きさにちぎり、餡を入れて丸める。

料理名	呉汁
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	村社八幡神社の氏子が1年に1回、家回りで集まり、料理や演芸を楽しんだお八幡講で出された料理。
材料	4人分 大豆：20g、大根：120g、人参：40g、ごぼう：15g カブ：40g、水：800g（だし汁）、味そ：小さじ1
作り方	1. 大豆は一晩水につけておき、すり鉢でする。 2. 大根、人参、カブは皮をむいていちょう切にする。 ごぼうは、ささがきにして水にさらす。 3. 鍋に分量の水と②を入れて軟らかくなるまで煮る。 4. ①を加えしばらく煮た後にみそを入れて調味する。 ※大豆の代わりに打ち豆の刻んだものを使ったり大豆粉で代用する場合もある。

料理名	呉汁
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	報恩講さんに精進料理として作られる他、冬には日常家庭で作る。
材料	5人分 大豆：1／3カップ、薄揚げ：1枚、白かぶ：1コ、青ネギ：少々 だし汁：4カップ、みそ：50g、一味とう辛子：少々
作り方	1. 大豆は洗って一昼夜水につけておく。 2. だし汁に、薄揚げ、白かぶを入れて煮る。 3. 大豆に②のだし汁2カップとみそを入れミキサーで砕く。 4. ②に③を加えて沸騰させ、大豆がふわふわと固まったら出来あがり。

料理名	煮豆（大豆）
市町名	南越前町
伝承料理の いわれ	植物性たんぱく質は大豆より取れるが昔はたんぼのあぜで大量に取れた。みそ、集落内にあるトーフ屋でトーフにしてもらったが、甘い煮豆は家族に大好評であった。
材料	大豆：3合、砂糖：350g 塩：小さじ1（梅干を入れる時は塩を少なくする）
作り方	1. 大豆は水につけずにそのまま洗って軟らかくなるまで2時間位煮る 2. よく煮えたらザルに取って、なべにうつしかえ砂糖、塩を入れて水分が少なくなるまで、焦がさないように煮る。

料理名	菜みそ
市町名	南越前町
伝承料理の いわれ	昔ながらの”長寿食材”人参、ごぼう、大豆をさらに”長寿食材”のみそごま でいためます。栄養ある保存食です。
材料	4人分 むし大豆：1カップ、人参：1/2本、ごぼう：1/2本、 合わせみそ みそ：大2. 酒：大2. 砂糖：大1. 黒ごま、サラダ油
作り方	1. にんじんは皮をむいてささがきにする。ごぼうはたわしで皮をこすり洗いし、ささがきにして、5分ほど水に放してあくを抜く。 2. 合わせみその調味料をよく混ぜておく。 3. フライパンにサラダ油大1を熱し、①の野菜を中火でいためる。ごぼうに火が通ったら大豆と合わせみそを加え、弱火にして大豆が熱くなって、全体に味がなじむまでいためる。 仕上げに黒ごまを加える。 ※はまな味噌とはちがいすぐくわえる。

料理名	なっと汁
市町名	池田町
伝承料理の いわれ	報恩講料理
材料	5人分 納豆：650g、ねぎ、みそ：70g、豆腐：半丁
作り方	1. 納豆は、すり鉢でよくする。 2. 出し汁をみそで味を付ける。 3. すり鉢の納豆にみそ汁を少し入れてすり、又少し入れる。 納豆がなめらかになったらみそ汁の中に入れ火にかけて煮え立ったら、豆腐を入れ煮え立ったら火を止める。 4. 納豆汁をおわんに入れ、きざみねぎを浮かす。

料理名	納豆汁
市町名	池田町
伝承料理の いわれ	一年の収穫の終わりに先祖に報恩感謝する「報恩講」の料理の内の一つ
材料	納豆：200g（豆腐が入ることもある）、葱：少々 味噌：20g
作り方	1. 納豆は、すり鉢でよくする。 2. にぼしで取ったダシ汁は、味噌で味をつける。 3. すり鉢の納豆に味噌汁を少し入れてすり、又少し入れてする。 納豆がなめらかになったら味噌汁の中に入れ、火にかけて煮え立ったら火を止める。 4. 納豆汁を、お椀に盛り、刻み葱を浮かす。

料理名	<p>あぶらあげの煮たの</p> 
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	法事、仏事に池田ではこびりによる時もある。
材料	<p>厚揚げ A（煮汁） 酒、みりん、砂糖、出し汁 からし</p>
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aの煮汁に1／4に切った厚揚げを入れて煮る。 2. お皿に盛り付け、からしを添える。

料理名	打ち豆のみそ汁
市町名	南越前町
伝承料理の いわれ	親鸞聖人の命日や御正忌など、仏事のお料理聖人が好まれたと言われる。報恩講料理として、現在も伝承されています。
材料	打ち豆、大根、里芋（油あげが入ることも）
作り方	1. 大根は大き目の短冊切り、里芋は、一口大（大き目）に切る。 2. 材料をしっかり煮る。 3. 器に盛った時、具が汁より盛り上がる位の盛り。（油揚げを入れる場合もある）

料理名	豆とれんこんの精進ハンバーグ大根おろし添え
市町名	南越前町
伝承料理の いわれ	
材料	ハンバーグだね （木綿豆腐、れんこん：20g） つけあわせ （レタス、キャベツ千切り、トマトくし形きり、塩ゆでブロッコリー）
作り方	1. 豆腐をふきんでつつみ、重石をし1時間水きりする。 2. レンコンは皮をむきすりおろす（皮はにんじんとゴボウできんぴら）水気を半分ぐらい絞る。 3. ①、②をすり鉢に入れてまぜ、かたくり、塩を加えまぜる（こぼん形） 4. フライパンに油をしき③を強火で焼き、焦げ色をつける。 しょうゆ：大3、みりん：大2、酒：大1をフライパンにいれ中火でハンバーグにからめ両面を焼く。 ※ごごみのゴマ和え 2人分 ごごみ：10本、白ごま：大3 酒、砂糖：大1、みりん：小1、しょうゆ：小2 冷凍ごごみをかるく湯通しし、白ごま（ごまだれ）であえる。

料理名	<p>里芋のゴマあえ</p> 
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	<p>秋の料理として、祝い、仏事に作る。 種芋をもとに、親、子、孫芋と増えていくことから、子孫繁栄の縁起物といわれる。 今立地区で収穫される里芋は固くもなく軟らかくもなく。</p>
材料	<p>4人分 洗い芋：12ヶ、黒ごま：大4、味噌：大4、砂糖：大2 しょう油、生姜：2カケ、みりん</p>
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 里芋を、少々砂糖、しょう油で煮る。 2. ごまは、すり鉢ですり、味噌、砂糖、みりんを加え火にかける。 3. ②をさまして、生姜を加え①と混ぜる。

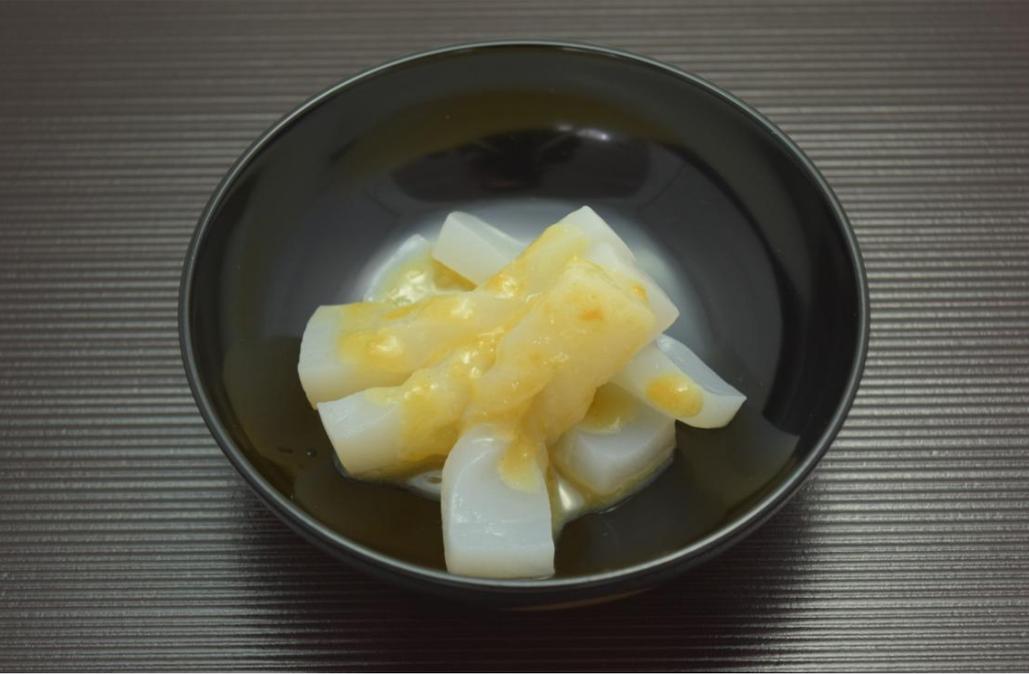
料理名	里芋の煮っころ
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	種芋をもとに、親、子、孫芋と増えていくことから、子孫繁栄の縁起物といわれる。 祝、仏事その他通常でもよく作られる。
材料	洗里芋：1k、しょうゆ：1／3カップ、みりん：1カップ 酒：1カップ、水、砂糖
作り方	1. 鍋に洗い里いもを入れ、里いもがかぶる程度まで、しょう油、みりん、水、酒、砂糖を入れる。 2. 最初は中火にかけ、煮上がったら弱火にして煮汁がなくなるまで煮る。

料理名	里芋の田楽
市町名	池田町
伝承料理の いわれ	報恩講料理
材料	4人分 里芋：400g、しょう油：大2、みそ：大5、砂糖：大3 みりん：大1、しょうが：1かけ、酒：大1
作り方	1. 里芋の皮をむきひたひたの水、しょう油でうす味に煮る。 2. みそはよくすって、砂糖、酒、みりんを入れ火にかけて練りすりおろしたしょうがを入れる。 3. 里芋を串にさして、味噌をぬり、火で焼いて食べる。

料理名	<p>小豆いも</p> 
市町名	鯖江市
伝承料理の いわれ	お寺の報恩講と家の報恩講があり、精進料理として猪口に盛って出した。
材料	<p>5人分 里芋：500g、塩：小2、小豆：150g、砂糖：150g</p>
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 芋は、塩茹でしておく（里芋は小さい物が良い） 2. こしあんにして、おはぎに付けるより少々柔らかくする。 3. ①と②を温かいうちに混ぜる。

料理名	イカと里芋の煮しめ
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	秋祭の時来客にふるまった。 海から遠い所で、とれた里芋と、イカをたいてお客様に食していただいた。 祭は秋の稲刈を早く切り上げて楽しみにして煮しめを食べていた。
材料	
作り方	

料理名	酢こ
市町名	池田町
伝承料理の いわれ	秋の祭りなどの行事食として、芋だけではなく茎もむだなく利用する方法として、昔から作られている。 保存食としても重宝ですし、皮を剥いて乾燥させて利用する事もある。 昔は出産後にズイキを食べるとよいと言われていたそうです。
材料	4人分 八ツ頭のズイキ：200g、食塩：少々 砂糖：大3.5、食酢：大2.5、清酒：大1と1/2
作り方	1. 八ツ頭のズイキを洗い、皮をむき、3～4cmの長さに切り、塩をまぶして10分程度おき、出た水をきっておく。 2. 大きめの鍋に①をいれて、火がとおりに過ぎないようにから炒りする。 3. ②に酒を加えてしんなりしたら火を止め酢を入れて仕上げ、別の容器に移し変える（酢を入れる前に水が出ていたら捨てる） 4. 食べる直前に砂糖を加えて食べる。保存しておく場合は、砂糖は入れない方がよい。

料理名	<p>こんにゃくさしみ</p> 
市町名	鯖江市
伝承料理の いわれ	通夜、葬儀には生ぐさい魚などの材料は使えないために魚などの代用としてコンニャクを使ってさしみがわりにしていた。
材料	<p>4人分 平こんにゃく：1枚、酢：大1、味噌：大1、砂糖：大2 辛子</p>
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. コンニャクは5mmの暑さにして、横から切る。 2. 中心に2cm位の切れ目を入れて両端を通してひっくり返す。 3. 湯通しする。 4. 酢、味噌、砂糖を合わせて酢味噌を作る。 5. コンニャクを器に盛り上から酢みそをかける。

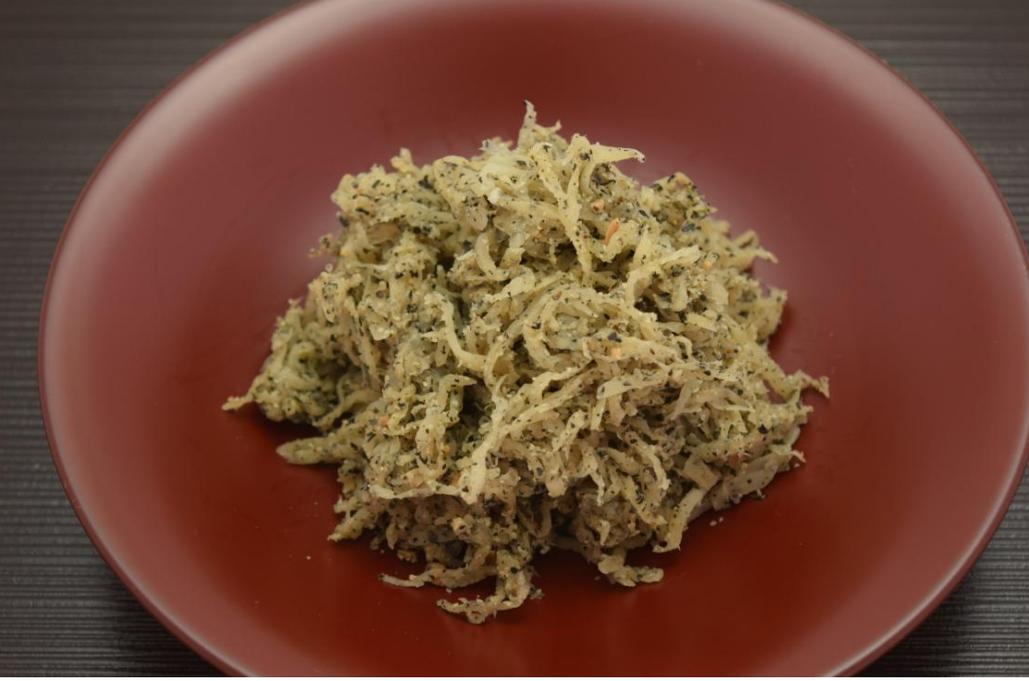
料理名	<p>なます</p> 
市町名	鯖江市
伝承料理の いわれ	報恩講の料理で酢のも物も大切な栄養源で食膳には欠かせないものです。
材料	<p>4人分 大根：250g、人参：40g、 A 砂糖：30g、酢：30cc、塩：少々 B 黒ゴマ、マヨネーズ：少々</p>
作り方	<p>1. 大根、人参はうすく千切し、塩をふってしばらくおき、かたくしぼって水分を取る。 2. ①にAを加えBで和える。</p>

料理名	紅白なます
市町名	鯖江市
伝承料理の いわれ	報恩講料理の一品です。人参を入れることでよく栄養もあり正月や普通にもつかわれています。
材料	大根：300g、人参：50g、塩：小：1/2 酢：大3、砂糖：大3
作り方	1. あわせ酢をひと煮立ちさせます。 1. 大根と人参をせん切りにする。 3. ②に塩をまぶし、しんなりする迄置く。 4. ③の水気をしっかり絞る。 5. ①のあわせ酢と④を混ぜ合わせて、出来上がり。

料理名	紅白なます
市町名	鯖江市
伝承料理の いわれ	おめでたい正月料理として紅と白のかぶで紅白なますが作られた。
材料	4人分 白かぶ：100g、赤かぶ：20g、酢：大1、砂糖：大1 塩：小1/2
作り方	1. 白かぶは皮をむきいちょう切りにして塩少々をまぶす。 2. 赤かぶは赤い部分を残して皮をむき同じくいちょう切りにして塩少々をまぶす。 3. 酢、砂糖、塩であわせ酢を作り①と②を軽くしぼりませる。

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言い伝えられています。
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、れんこんをいちよう切りにし、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。

料理名	にしん漬け
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	
材料	大根：2本、人参：2本、身欠きニシン：500g、 こうじ：300g、みりん1/2カップ、 しょう油：小4、酒：1/2、たかの爪：適量
作り方	1. 大根は一度干してから3%の塩で塩漬けしておく。 2. にしんは1晩水につけ柔らかくしておく。 3. にしんをきれいに洗い、2つに切る。人参は厚さ1cmの斜め切、大根は長さ10cm厚さ1cmの短冊切り。 4. 大根と人参を交互につけていく。 5. 大根とにしんを1並べたら、こうじ、たかの爪、酒、みりん、しょう油をふる。 6. 繰り返し漬け込んでから重しをしっかりとって保存する。

料理名	<p>大根のごまあえ</p> 
市町名	南越前町
伝承料理の いわれ	親鸞聖人の命日や御正忌など仏事のお料理 聖人が好まれたといわれる。
材料	大根、ごま、みそ、砂糖、水
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大根を千切にして少し水を入れぐつぐつ茹でる。その後汁がなくなるまで固く絞る。 2. 合わせ調味料に①を混ぜる。

料理名	大根の辛子あえ
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	冬期報恩講、法事等に夜食用に作られた。
材料	大根：500g、からし：小1、みそ：大1、砂糖大：2
作り方	1. 大根は千切りにして、さっとゆでる。 2. からし、みそ、砂糖をすり大根を和える。

料理名	大根の千切の辛子和え
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	法事の精進料理
材料	3人分 千切大根：20g、酢：小1と1/2. みそ：大1 砂糖：大1と1/3. 和辛子：小1弱
作り方	1. 千切大根は水につけてもどし固く絞って食べやすいように切る。 2. すり鉢でみそをすり、酢、砂糖を加え、辛味を出した和辛子を加えて酢みそを作る。 3. ①を②和える。

料理名	<p>干しかぶらの煮物</p> 
市町名	鯖江市
伝承料理の いわれ	保存食として、大根、人参、赤ズイキ等を干しておいたものを、野菜のない時に、煮物、和え物、おひたし等に調理し食していた。
材料	干しかぶら：15g、干し人参：2g、干しズイキ：3g、干しシイタケ：2枚、砂糖：大1、しょう油：大2、みりん：大1、もどし汁：2カップ、かつおぶし：2g
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 干し野菜をきれいに洗い水につけて戻す。 2. 1. をもどし汁を入れて、やわらかくなるまで煮る。 3. やわらかくなったら調味料、かつおぶしを入れ煮つめる。

料理名	<p>大坪、大根めた</p> 
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	古くから大坪町に伝わり冠婚葬祭の手料理として味真野地区に広がっていった。
材料	<p>30人分 大根中：6本、コンニャク：20枚、豆腐：6丁 ねぎ：3本～5本 塩：少々、味噌 300g、白味噌：400g、酢：適量 鬼からし：2袋、砂糖：700g</p>
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大根を薄い短冊切にし、塩をかけておく。 2. コンニャクを薄く短冊切にする。 3. 豆腐は軽く水抜きをしておく。 4. ネギは薄く斜めに切っておく。 5. ミキサーで豆腐をつぶして、砂糖、味噌、（少しづつ増やして味を調える）で味を調理し、酢も加える。 6. 鬼とうがらしを水にとく。⑤のあわせ味噌へ徐々に加えて味を調整する。 7. 大根をしぼり、コンニャクと混ぜ⑥の味噌を少しづつ加え味を調整しネギを加えて完成。

料理名	干しかぶらとにしんの煮物
市町名	南越前町
伝承料理の いわれ	春先に保存食として作る干しかぶらは一年中重宝します。先人の知恵が活かされた料理です。
材料	4人分 干しかぶら：100g、身欠きにしん：2本、じゃがいも：2ケ だし汁：4cc、しょう油：50cc、みりん：30cc、 砂糖：大2
作り方	1. 干しかぶら、身欠きにしんは、それぞれ水につけて十分にもどしておく。 ジャガイモは、皮をむき4等分に切る。 2. 鍋にだし汁、一口大に切ったにしん、干しかぶらを入れて、火にかけて煮 立ったて来たらジャガイモを加える。 3. ジャガイモがほどよく煮えたら、みりん、砂糖、しょう油で味つけさらに 煮る。

料理名	切干大根とほうれん草のおひたし
市町名	鯖江市
伝承料理の いわれ	春先に畑に残っている大根を使って切干大根を作り青葉の一品とした仏事など にもつかわれる。（胡麻和えにしても良い。）
材料	4人分 切干大根：20g、ほうれん草：150g、しょう油：大1、 だし：大1
作り方	1. 切干大根は、水にしばらくつけておき水気を切る。 2. 食べやすい大きさに切る。 3. ほうれん草はゆでて、3cm長さに切る。 4. ①と③をしょう油とだしで和える。

料理名	こじわり
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	昔から地域に伝わる自家野菜を使った家庭料理（冬場～春にかけ）
材料	5人分 大根：1本、里芋：5ヶ、人参：1～2本、しいたけ：3～5本 うすあげ：1～2枚、サラダオイル・しょう油：適量、 酒：少々、みりん：少々、砂糖：少々、だしの素：少々
作り方	1. 大根、人参、しいたけ、うすあげを太めの千切（均一の大きさ）に切る。 2. 鍋にサラダオイルを入れ火にかける。 3. 大根、人参、里芋を炒める。 4. しいたけ、うすあげも炒める。 5. ③、④がしんなりしたら酒、みりん、砂糖を入れ混ぜ合わせて、しょう油、だしの素を入れ調整する。

料理名	かぶの葉の白あえ
市町名	鯖江市
伝承料理の いわれ	報恩講に出される料理。北中山地区では「和食のテーブルマナー」として、報恩講料理を小学6年生を対象に実習して伝承している。
材料	4人分 かぶの葉：200g、木綿豆腐：1丁、砂糖：大1、 しょう油：大1、塩：少々
作り方	1. かぶの葉をたっぷりのお湯で、塩少々入れてさっとゆでる。冷水にとり3cmの長さに切り水をしっかり絞る。 2. とうふはお湯にほぐしいれひと煮たちしたらザルに上げさまして水を切る。 3. すり鉢にとうふを入れすりませる。すりごま、砂糖、しょう油を加えてすり、なめらかになったらかぶの葉を入れ和える。

料理名	きんぴらごぼう
市町名	鯖江市
伝承料理の いわれ	報恩講料理の一品です。
材料	ごぼう：300g、人参：100g、赤唐辛子：1本 白ごま：少々 しょう油、砂糖、ごま油：各大2
作り方	1. ごぼう、人参をたわし等でこすり洗い、縦5cm位の短冊に切り、ごぼうは水につけてアクを抜き、ザルに上げて水を切る。 2. ごま油に赤唐辛子を輪切りにしていため、そこにごぼう、人参を入れていためます。しんなりしたら砂糖を入れ、混ったら、しょう油を入れ、やわらかくなるまで炒めます。 3. 皿に盛り付けた上に、白ごまをふりかけます。

料理名	ごぼうのごま味噌和え
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	昔は法事などによく出された。 家庭でも日常的に作る。
材料	5人分 ごぼう：100g、白ごま：6g、 あわせ味噌 味噌：12g、酒：1g、砂糖：8g
作り方	1. ごぼうは皮をむき、米ぬか水にしばらくつけて、アクをぬく。 2. 合わせ味噌を作る。 3. 鍋に湯を沸かし、アクぬきしたごぼうを20分位煮る。 4. 煮たごぼうをすりこぎ棒でたたき、食べやすい細さ（長さ）にして砕く。 5. たいたごぼうに合わせ味噌とごまを混ぜて半日以上（位）ねかす。

料理名	ごぼうのから揚げ
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	法要やお正月などに作ります。
材料	ごぼう、片栗粉、揚げ油、砂糖、ごま、しょう油
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. ごぼうの皮をこそげ、薄切にして水でさらしてアクを抜く。さっと湯がいてざるにあげ水分を切る。 2. 水分を軽くふきとり、片栗粉をまぶして新しい揚げ油で揚げる。 3. 砂糖、しょう油をまぜた調味料に揚げたごぼうをつけ、味をつける。 4. ごまをふってできあがり。

料理名	角ふのからしあえ
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	報恩講仏事の時に
材料	きゅうり：2本、塩：少々、 角ふ：10個、酢：大3、味噌：大3、からし：小2、 砂糖：大3
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. きゅうりは、小口切り、塩で軽くもみ水気を絞る。ふは水で戻し固く絞り四つ切りする。 2. 味噌を十分にすり、酢、砂糖をとき辛味を出したからしを加え酢味噌を作る。 3. ②の酢味噌できゅうりとふを和える。

料理名	角ふとキュウリの辛子和え
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	葬式、法事等を作る
材料	4人分 キュウリ：200g、塩：少々、 角型のふ：4枚、からし：小3、酢：大1 味噌：24g 砂糖：大1
作り方	1. キュウリは小口切にして塩で軽くもみ、水気を絞る。 2. 味噌を十分にすり、酢、砂糖、からしで酢味噌を作る。 ふは1枚を3ケに切り、酢味噌で和える。

料理名	やたらづけ
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	夏秋に収穫できる野菜を塩漬けたものを利用 報恩講、法事、祝等 冬期を作る。
材料	塩漬野菜（キュウリ、ナス、みょうが、ウリ、ピーマン、オクラ、シソの実と 葉など）、しょう油、砂糖、ショウガ
作り方	1. 塩漬野菜を小さく切塩出しする。 2. 塩出後、熱湯をかけ臭みを取り、固く絞る。 しょう油、砂糖、を少し煮て野菜を入れる。 味付したものに、家によっては、鬼辛子、ショウガ、豆板醤などで味を含ませる。

料理名	冬至南瓜
市町名	池田町
伝承料理の いわれ	冬至には痛風にならないようにと祈りながら食べる」といい伝えられてきました。又冬至以後まで南瓜を残すと娘が縁遠くなるという迷信があります。
材料	南瓜：400g、小豆：1/2カップ、 砂糖：70g、塩：小1/2、しょう油：大1
作り方	1. 小豆をやわらかく煮ます。 2. 南瓜は種を取り3～4cmの角に切る。 3. 小豆の煮えた中に、南瓜を入れ、砂糖、塩を入れほとんど汁がなくなるまで煮る。おろし際にしょう油をまわし入れて火を止める。

料理名	あずきかぼちゃ（いとこ煮）
市町名	池田町
伝承料理の いわれ	昔から冬至の日や仏教行事の報恩講の時に作られていた料理で、現在も冬至などに食べる習慣がある。
材料	4人分 かぼちゃ：300g、ゆであずき：250g、 だし汁 食塩：小1/2、しょう油：小1、みりん：大1、砂糖：大3
作り方	1. かぼちゃは種を取り、一口大の大きさに切り、皮をところどころむいておく。 2. 鍋にかぼちゃを入れかぼちゃが浸かる程度にだし汁を加えて塩で味をととのえる。 弱火にしてかぼちゃが八分程度火がとおるまで煮る。 3. ゆであずきにしょう油、みりん、砂糖を加えて煮込む。 4. 器に②を盛り、上から③をかけて仕上げる。

料理名	いりこ柿
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	秋になるとビタミンC補給と、おなかを満たすため。 子供の頃は甘い物がなくて、少しでも大きい柿がほしかった。
材料	塾した柿、おちらし
作り方	1. 渋柿の熟した物の薄皮をむき、種を取り除く。 2. (いりこ柿用品種の柿があった) その中へおちらしを入れ、よくかきまぜるだけ。

料理名	塩柿
市町名	池田町
伝承料理の いわれ	昔は果物もあまり買えないので、どこの家庭でも作り最高のおやつでした。また、ビタミンCも多く、降圧剤としても柿は良いとされていました。
材料	しぶ柿：100個、塩：1合、水：1斗
作り方	1. 柿は傷のないものを選び桶に入れる。 2. 水1～2升到塩を加えて火にかけ塩が溶けたら粗熱を取り、残りの水を加えて①の柿の中に入れ密閉しておく1ヶ月位で甘くなる。

料理名	柚子うに
市町名	池田町
伝承料理の いわれ	昔、家の周りに植えてある柚子をもいできて、すり鉢ですって一味を入れ、辛くして酒の肴としたり、料理の薬味として食べたりした。
材料	柚子：420g、一味：大2、塩：大3、砂糖：大2、 柚子のしぼり汁：おたま1
作り方	1. 柚子はきれいに洗って横に切り、種を出して絞ります。 2. 絞った柚子を細かく切ってミキサーに入れる。 3. 塩、砂糖、一味、しぼり汁、を加えて攪拌。 4. 小カップに詰め直し冷凍、所要量を取り出し自然解凍し食べる。

料理名	フキみそ
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	・春一番のいぶきがそなわった料理 ・毎年、2. 3回作る ・ほろ苦いフキノトウをふんだんに使った春の味
材料	フキノトウ 100g A (味噌：70g、酒・みりん：各大1、砂糖：少々) サラダ油：大1
作り方	1. フキノトウは汚れを落とし縦に包丁を入れてから、粗みじん切りにする。 色が変わりやすいので手早い作業。 2. 鍋にサラダ油を中火で熱し①をてば手早く炒め全体に油が回ったら火を止める。 3. Aを加えて混ぜ、よくなじませてから再び弱火にかける。よく混ぜながら火を通す。

料理名	ふきのとう味噌 
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	山里で雪解けの季節に味わえる苦味と香りの一品に広く伝わっています。
材料	5人分 ふきのとう：20ヶ程、こうじ味噌：適量、砂糖：適量、 みりん：少々、サラダオイル：適量
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. きれいに始末したふきのとうをざく切りする。 2. サラダオイルで炒める。 3. 色が黒っぽくなったら砂糖、みりんを入れかるくまぜ合わせ味噌を入れ味がなじんだら仕上がり。

料理名	水ぶきのくるみ和え
市町名	池田町
伝承料理の いわれ	水ぶきは、別名たにふたぎとも呼ばれ溪谷の湿地に自生する山菜で、その名のとおり、谷に群生していることから、春に摘み取り塩漬けして保存し、いろいろな料理に利用している。
材料	4人分 水ぶき：300g、豆腐：1/2丁、くるみ：大2、 白ごま：大2、食塩：小1/2、砂糖：大2
作り方	1. 水ぶき（ウワバミソウ）は春から初夏にかけて採取し塩漬けしたものを、水で洗い水からゆでる。 2. ゆがいた後、流し水の状態で一昼夜塩抜きをする。 3. 塩抜きを終えたら、3cm程度に切り、柔らかくなるまで水煮し、しょう油を少し加えて下味をつけておく。 4. くるみ、白ごまをすり鉢でよくすり、一度湯通しした豆腐をよく絞り、すり合わせて塩、砂糖で味付けする。 5. ③と④を混ぜ合わせて器に盛る。

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	塩出した水ぶき：5わ、浜焼サバ：1ひき
作り方	1. 塩出した、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。 2. 一煮立したら、砂糖、しょう油で味をつける。 3. お皿にもりつけるときに水ぶきは切る。

料理名	<p>ぜんまいの大豆和え</p>  <p>A photograph of a bowl filled with a mixture of shredded zenzaimai (dried bamboo shoots) and soybean salad. The mixture is brownish-green and appears to be coated in a light sauce. The bowl is light-colored and sits on a dark surface.</p>
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	祝い、報恩講、葬式などには必ず作る。
材料	<p>4人分 ぜんまい（乾）：30g、大豆（乾）：100g、 味噌：18g、砂糖：大、砂糖：大3、しょう油：小2</p>
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. ぜんまいは3cm位の長さに切り、砂糖、しょう油で下味をつける。 2. 大豆はゆでミキサーにかける。 すり鉢に入れ味噌、砂糖を加えてする。 3. ①のぜんまいの水気をきり②であえる。

料理名	ぜんまいの大豆和え
市町名	鯖江市
伝承料理の いわれ	浄土真宗門徒にとって最も大切な仏事の報恩講の法要に欠かせない報恩講料理の一品です。
材料	大豆：1合、干しぜんまい：25g、人参：20g、 青葉：50g、砂糖：70g、塩：小1/2、 薄口しょう油：少々、酒：少々、みりん：少々
作り方	1. 大豆を洗い水につけておく（一晚） 2. 干しぜんまいは沸騰したお湯に入れ5分程度煮そのまま一晚おく。 3. 大豆を煮る（男煮）すり鉢にてよくすり（ミキサーでもよい）砂糖、塩を入れて味を付ける。 4. ぜんまいはよく洗って、3～4cmに切る。 5. 人参は細めの短冊に切る。 6. 青葉を湯で2cm位に切る。 7. ぜんまい、人参、青葉にしょう油、酒、みりん味をつける。 8. ③と⑦を混ぜ合わせて出来上がり。

料理名	ぜんまいの大豆和え
市町名	越前市
伝承料理の いわれ	
材料	ぜんまい：200g、出し汁：100cc、大豆：2カップ 白ごま：大2 ア（砂糖：小1、酒：少々、薄口しょう油：大1） イ（砂糖：大2、酒：少々、薄口しょう油：少々）
作り方	1. ぜんまいを2cmぐらいの長さに切る。 ア で煮て下味をつけておく。 2. 大豆は一晚水につけておく。 固めにゆで細かく刻んでおく。 3. 白ごまをすり②を入れてすり鉢で形が残るようある程度すれたら イで味付けする。 4. 汁気を切ったぜんまいを③の中へ入れ混ぜる。

料理名	ぜんまいの白和え
市町名	鯖江市
伝承料理の いわれ	報恩講、仏事のとき精進料理の一品として作ります。
材料	干しぜんまい：13g（もどしたのなら100g）、 砂糖：大1/2、塩：大1/4、水：25cc、 みりん：大1/4、木綿とうふ：1/4丁、 砂糖：大1、塩：小1/4、白ごま：大1強
作り方	1. 干しぜんまいは熱湯でもどし、水洗いして3～4cmの長さにきり、薄味で煮含める。 2. 油がでるまでゴマをすり、ここへ湯通しして絞った豆腐を入れ更にする。 3. ②に塩、砂糖で味付けし、ねばりが出る位までする。 4. ③で①を和える。 ※食卓に出す寸前に和えるとよい。

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	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。

料理名	<p>昆布まき</p> 
市町名	南越前町
伝承料理の いわれ	北前船が敦賀に出入りし、ニシンや昆布がたやすく手に入った。冬場、ミネラルやタンパク質の補給に大変重宝した。
材料	<p>10人分 しょう油：80cc、砂糖：330g：昆布：1m×2本、 ニシン：10本、酒：80cc、ミチツタ：10本</p>
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. ニシンは、米のとぎ汁又は、水で一晩もどす。 2. 昆布は洗って巻きやすいようにたたんでおく。 菜箸を芯にニシンといっしょにもって昆布を2m分まく。 3. 端がはずれないように、ミチツタでしばって、鍋に並べ、たっぷりの水で昆布がやわらかくなるまで煮る。 4. よく煮えたら、砂糖、しょう油、酒を入れて味のしみ込むまで煮る。