

料理名	にしんとなすの炊いたの 
市町名	南越前町
あ	保存食品の身欠きにしんは子供の頃から慣じみが深く一年中煮物に使用されていましたが、特に夏にはスタミナ源として夏野菜と炊いていました。先人の知恵が忍ばれる一品だと思います。
材料	4人分 にしん 2本 煮昆布 1本 醤油 100cc なす(丸ナスが良い) 2ケ 干しかぶら 30g 砂糖 80g
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. にしんは2～3度水をかえながら1晩水につけてもどし食べやすい大きさに切ります。 2. なすは1ケを4ケくらいに切り、皮に切り込みを入れ水につけておきます。 3. 昆布は結び昆布にして水につけておきます。 4. 干しかぶらはもどして、食べやすい大きさに切ります。 5. 鍋ににしん、昆布を入れて煮たて、干しかぶら、なすを入れて、醤油、砂糖で味をととのえ、なすに火が通るまで煮て味を含めます。