

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | ちまき |
| 市町名 | 鯖江市 |
| 伝承料理の いわれ | 笹の葉が青々する頃になると庭の周りから葉を採り毎年つくります…山田トシ先生の手料理帳引用 |
| 材料 | 1. 材料 (20個分) 餅粉 500g 熱湯 3カップ 上新粉 500g 笹の葉 40枚 砂糖 150g |
| 作り方 | 1. 笹の葉は両面をよく洗い水気を拭取っておく。 2. 餅粉、上新粉、砂糖をボウルに入れてまんべんなく混ぜ合わせる。 3. ②のボウルに熱湯を少しずつまわし入ゴムベラなどでこねる。 全体に水分が回ったら手でこねながらまとめる。 4. 生地に透明感が出て耳たぶくらいの固さになったら、ピンポン玉大の大きさにとり、円錐型にまるめていく。 5. 笹の葉 (2枚～お好みで数枚使う) をつかって④を巻いてたっぷりのお湯で10～15分ゆでて、できあがり。 |

| | |
|--------------|--|
| 料理名 | 葉すし |
| 市町名 | 鯖江市 |
| 伝承料理の いわれ | 季節の素材を生した郷土料理として伝承してほしい。 |
| 材料 | あぶらぎの葉 20枚 しいたけ 5枚 白ごま 大…1 米 3カップ 人参 200g 薄揚げ 2枚 (酢 70cc さとう 1/2 カップ 塩 少々) |
| 作り方 | 1. あぶらぎの葉は良く洗って布巾で水気を取り乾かしておく。 2. 米は洗って普通に炊いて蒸らす。 3. あわせ酢の調味料を一煮させ②の炊き上がりの釜に入あけてさっとほぐす。 ・人参2cm長さの千切にして水大1. さとう小1. 塩少々で煮詰める。 ・薄揚げ2cm巾5mm切り揃え水大2. さとう、醤油、みりん、酒、各大1. で煮る。 ・しいたけ5mm巾に切り、砂糖大2. 醤油大2. みりん、酒各大1で煮る。 ③のすしめしに混ぜ合わせゴマの加える。 |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | <p>あべかわ餅（土用餅）</p>  |
| 市町名 | 鯖江市 |
| 伝承料理の いわれ | お盆に孫や子供達が集まった時に餅をついて賑かに食べた |
| 材料 | <p>もち米 2升 塩 少々 黒砂糖 500g 白砂糖 100g きな粉 200g</p> |
| 作り方 | <ol style="list-style-type: none"> 1. もち米は水洗いして一晩水につけておく。 2. 米をせいろで蒸す。 3. 蒸しあがった米を臼または餅つき機でつき丸める。 4. 黒砂糖に水100gを入れてにる。 5. とろりになったらそのままおく。 6. きな粉に塩と白砂糖を入れる。 7. 次にこの餅に②の黒砂糖をつけきな粉にまぶす。 |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | ニラのお粥 |
| 市町名 | 鯖江市 |
| 伝承料理の いわれ | 夏、下痢をした時作って食べると頑固な下痢もすぐに治るといわれる。 |
| 材料 | 4人分 米1合 ニラ 100g みそ 大 1 水 5合 |
| 作り方 | 1. 米をとき5倍の水につける。 2. ニラを細かく切って①の中に入れ弱火で炊き上げる。 |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | 金時豆入り混ぜ寿司 |
| 市町名 | 鯖江市 |
| 伝承料理の いわれ | 夏祭りになると、作りました。 |
| 材料 | 10人分 米 5合 長ひじき 7g 金時豆 125g 人参 50g 薄揚げ 1枚 (A) 醤油 50cc 砂糖 100g 塩 2g すし酢 150cc |
| 作り方 | 1. 薄揚げ、ひじき、人参は同じ大きさに切ってAの調味料で味付けしておく。 2. 金時豆もあまりやわらかく煮ないで味付けしておく（砂糖 110g 塩 8g） 3. 米を炊く。 4. 炊き上がったごはんにすし酢を混ぜてすし飯を作る。 5. すし飯に①と②を入れて混ぜ合わせる。 |

| | |
|--------------|--|
| 料理名 | つる豆のまぜごはん |
| 市町名 | 鯖江市 |
| 伝承料理の いわれ | お盆ごろから収穫できるつる豆匂いがするのできれいな人もいるが、稲刈りの時など忙しい時に作って食べます。なすといためて煮るのもとても美味しいです。 |
| 材料 | 4人分 つる豆 200g (両手にいっぱいぐらい入れます) 厚揚げ 1枚 油 大1~2 醤油 大2~3 みりん 大2 ご飯 どんぶり4 |
| 作り方 | 1. つる豆はすじをとり細切りにして油でしんなりするまでいためる。 2. 醤油、みりんを入れさっとからめる。 3. 厚揚げも細切りにして入れ煮詰める。 4. 白ご飯に混ぜる。 |

| | |
|--------------|--|
| 料理名 | トウモロコシご飯 |
| 市町名 | 越前市 |
| 伝承料理の いわれ | ・夏のモノメシです。(昔の米節やくご飯) ・トウモロコシの甘みが増して格別の味がする。 |
| 材料 | 5人分 米 3合 トウモロコシ 1本(350g位) 塩 小1/2 |
| 作り方 | 1. トウモロコシは実(こそげとる)を削る。 2. 米は洗ってふつうの水加減で①をのせて炊く。 3. 炊き上がったら塩を加えてざっくりと混ぜる。 |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | よもぎきな粉餅  |
| 市町名 | 池田町 |
| 伝承料理の いわれ | |
| 材料 | 5人分 もち米 4合 よもぎ 少々 きな粉 100g 砂糖 大3 塩 少々 |
| 作り方 | <ol style="list-style-type: none"> 1. もち米は洗って4～5時間ほど浸けておく。 2. 蒸して搗き、ゆでたよもぎを入れ、さらに搗く。 3. 搗けたら丸くちぎってきな粉をまぶし盛り付けます。 |

| | |
|--------------|--|
| 料理名 | 迎え団子・送り団子 |
| 市町名 | 南越前町 |
| 伝承料理の いわれ | お盆になると必ずつくって仏壇に供えたものです。迎え団子には小豆あんをつけご先祖様をお迎えし、送り団子は白い団子のままでご先祖先へお送りしたのが我家の習わしでした。 |
| 材料 | 20ヶ だんご粉 150g あずきあん、砂糖など 熱湯 約150cc |
| 作り方 | 1. ボールにだんご粉を入れ熱湯を少しづつ入れ木べらで混ぜ合わせていきます。 2. ぼそぼそになったら、手でよくこねます。 3. 耳たぶくらいの固さになったら20等分し熱湯に入れて茹で上げます。 4. 浮いてきたら冷水に取ってお皿に移しあんや砂糖でいただきます。 |

| | |
|--------------|--|
| 料理名 | きゅうりとわかめの酢の物 |
| 市町名 | 鯖江市 |
| 伝承料理の いわれ | |
| 材料 | きゅうり 500g (3~4本) 干しわかめ 少々 (生わかめでもよい) 塩 8g A (酢100cc、砂糖60g) |
| 作り方 | 1. きゅうりを1mm位の輪切りにし、塩をまぶしてしんなりする迄おく 2. 干しわかめを水でもどして細かく切る。 3. 酢と砂糖を鍋に入れ、火にかける。砂糖が溶ければよい。 4. ③が冷えたら①と②を混ぜ合わせる。(きゅうりは水で洗わず固く絞る) |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | きゅうりなます |
| 市町名 | 鯖江市 |
| 伝承料理の いわれ | あつい時に冷やして食べると口あたりがよく体も冷えて食が進む。 |
| 材料 | きゅうり 2本 塩 小1 A (米酢 大1 砂糖 大1～2 醤油 少々) |
| 作り方 | 1. きゅうりの皮を少しそぎおとし、薄くスライスする。塩を入れ混ぜてしばらくおく。 2. きゅうりを絞ってボールに入れて A調味料を入れ混ぜる。 |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | きゅうりなます |
| 市町名 | 越前市 |
| 伝承料理の いわれ | 太く大きくなってしまったきゅうりも無駄無く美味しく食べる方法では…他に煮物にもして食べることもあった。 |
| 材料 | 4人分 太いきゅうり 1本 砂糖 大1.5 塩 少々 酢 大3 煎り ゴマ 適量 |
| 作り方 | 1. きゅうりは粗く（皮が少し残るくらい）皮ひきで皮をむき縦半分に切り、スプーンで種をすくって取る。 2. 種を取ったきゅうりは1～2mmの薄切りにして塩少々ふり、しんなりとしたらよく揉んで絞る。 3. 砂糖、酢を合わせ絞ったきゅうりに混ぜ合わせ、皿に盛り煎りゴマをかける。 |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | きゅうりなます |
| 市町名 | 南越前町 |
| 伝承料理の いわれ | |
| 材料 | 4人分 きゅうり 1.5本 塩 少々 砂糖 大1 黒ゴマ (いったもの) 酢 大2 |
| 作り方 | 1. きゅうりは2～3mm程度の小口切にする。 2. ①に塩をふってしんなりさせ、軽く絞る。 3. 器に入れて、砂糖、酢の順で味をととのえる。 |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | きゅうりの佃煮 |
| 市町名 | 鯖江市 |
| 伝承料理の いわれ | きゅうりがたくさんとれるので、きゅうちゃん漬けのように作り置きできるのでたくさん作って食した。 なすも同じように作ると、とてもおいしいです。なすは少しあまい方がおいしいです。 |
| 材料 | きゅうり 1kg 塩 30g 塩昆布 15～20g A (砂糖 60g 醤油 大2 酢 60g みりん 大1 しょう が 1かけ たかのつめ 1本) |
| 作り方 | 1. きゅうりは3mmくらいにスライスして塩をまぶし一晩つける (7～9時間) 2. きゅうりを固く絞る。 3. Aを鍋で一度沸騰させる。 4. 絞ったきゅうりを入れ混ぜながら水をとばし煮詰める。(強火で煮る) 5. 塩昆布を入れさっと煮る。 |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | きゅうりのあんかけ |
| 市町名 | 越前市 |
| 伝承料理の いわれ | 初夏から夏に水分が多く熱を下げる効果があると云われています。 冬瓜の代用として作ります。 |
| 材料 | 4人分 きゅうり（太目を）800g 出し汁 400cc 片栗粉 大1 醤油 大1 水 大1 みりん 小2 しょうがの絞り汁 小1 塩 1 1/2 |
| 作り方 | 1. きゅうりは皮をむき乱きりにし塩少々入れ熱湯でゆでる。 2. 鍋に調味料を入れ煮立ったらきゅうりを入れて落とし蓋をして煮る。 3. 片栗粉を水で溶き②にまわし入れてとろみをつけ、火をとめる。 しょうがの絞り汁を入れさます。冷たくして食べる。 |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | なすの酢みそ掛け |
| 市町名 | 鯖江市 |
| 伝承料理の いわれ | |
| 材料 | 4人分 なす4ヶ 天ぷら油 A（酢 5cc みそ 15g 砂糖 15g） |
| 作り方 | 1. なす1ヶを4つ切にして油で揚げる。 2. 酢とみそ、砂糖を混ぜ合わせる。 3. 皿に盛り②をかける。 |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | <p>若なすの酢のもの</p>  |
| 市町名 | 越前市 |
| 伝承料理の いわれ | 実家の母が夏に作っていた料理 |
| 材料 | <p>4人分 なりたての若い長ナス10本 しょうが 1かけ みょうが 2～3ケ 砂糖 適量 酢 適量 塩少々</p> |
| 作り方 | <ol style="list-style-type: none"> 1. なすのへたを取り薄くいちょう切りにして水につけておく。 2. 水けを切ってから塩をふってかるく揉む。 3. なすがしんなり柔らかくなったら水気を絞る。 4. しょうがの細いせん切りとみょうがのせん切りを③に加えて砂糖、酢であえる。 |

| | |
|-----|---|
| 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。 |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | <p>ナスのニシンかぶせ</p>  |
| 市町名 | 越前市 |
| 伝承料理の いわれ | 昔はニシンが何よりのごちそう。ナスの取れる頃煮物として作られた。 |
| 材料 | <p>4人分 ニシン 3～4本 ナス 4ヶ 砂糖 大3 醤油 少々 酒 少々 出し汁 しょうが 少々</p> |
| 作り方 | <ol style="list-style-type: none"> 1. ニシンは前日米のとぎ汁につけておく。 2. ニシンを3～4つに切る。 3. しょうがは針しょうがにする。 4. ナスは縦2つ割にしてきざみを入れ水につける。 5. 鍋に調味料、ニシン、ナスを入れ弱火でことこと煮る。 6. 盛り付け時しょうがをのせる。 |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | なすとにしんの煮物 |
| 市町名 | 鯖江市 |
| 伝承料理の いわれ | 北前船によりもたらされたにしんと季節のなすの煮合わせがとても味よく、現在でも各家庭でつくられる。 |
| 材料 | 4人分 身欠きにしん 120g (小4本) なす 280g (4個) じゃがいも 200g (大2個) いんげん豆80g (8本) みょうが 80g 塩 少々 A (だし汁 1.5カップ 醤油 大3強 みりん 大2 砂糖 大3) |
| 作り方 | 1. にしんは米のとぎ汁に5時間つけてやわらかくする。 2. なすは縦二つ割にして刻みを入れ水に放す。ジャガイモは皮をむき四つ切にする。 3. いんげんは両端を切ってさっと塩茹でしておく。 4. 鍋にAを入れて火にかけ、にしんを適当に切って、その中に入れ少し味がしみるまで煮る。 5. にしんに少し味がしみた頃、ジャガイモを入れて煮、更になすを加えて落とし蓋をし、味がしみるまで中火でゆっくり煮含め、最後に塩茹でしておいたいんげんを入れてしばらく煮る。 「ほっとするね福井の伝承料理」より |

| | |
|--------------|--|
| 料理名 | なすとじゃがいもとにしんの煮物 |
| 市町名 | 鯖江市 |
| 伝承料理の いわれ | 昔はにしんがよく出回っており家でとれたなすとじゃがいもを使って日常のメニューとしてよく作った。「ふるさと福井の味」福井県総合農政課内 福井県生活改善実行グループ1 |
| 材料 | 5人分 にしん 3本 水 2 1/2カップ じゃがいも 5個 醤油 1/2カップ なす 5個 砂糖 大3 |
| 作り方 | 1. にしんは米のとぎ汁に3時間つけておく。 2. なすは縦2つ割にしてきざみを入れて水にはなす。 3. じゃがいもは皮をむき、大きく切る。 4. 水、調味料、なすを鍋に入れゆっくり落としふたをして煮含ませる。 |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | なすのずんだ和え |
| 市町名 | 鯖江市 |
| 伝承料理の いわれ | 鯖江 河和田地区に伝わる郷土料理でお盆に作る料理。(山田トシさんの料理手帳) より |
| 材料 | なす 小ぶりのもの5本 枝豆 200g 下味 薄口醤油 大1 みりん 大1 1/2 A (砂糖 大1 塩 小1/3 出し汁 大1) |
| 作り方 | 1. なすは縦に6つ割にして水にさらす。その間に鍋に湯を沸かす。 2. お湯が沸騰したら、なすを2分程茹でてザルにあげる。布巾に包んで軽くふり、水気を切る熱いうちに下味を付けておく。 3. 枝豆は湯で過ぎないで甘皮をむき、すり鉢で十分にする。Aの調味料を入れてさらにすり合わせる。 4. なすの粗熱が取れたら③の衣と和える。 |

| | |
|--------------|--|
| 料理名 | ナスの丸焼き |
| 市町名 | 鯖江市 |
| 伝承料理の いわれ | 仏事や家庭の郷土料理として作ります。(野菜を持ち寄って手伝いをしたのでたくさん集まったのでそうしたのではないのでしょうか?) |
| 材料 | 4人分 ナス 8本 700g 昆布 15~20cm 水 5カップ おろししょうが 適量 A (醤油 大3 みりん 大3 砂糖 小1) |
| 作り方 | 1. ナス(小ぶりの物)へたを切り落とす。表面に斜めに細かく切れ目を入れ、浮き上がらない様に落し蓋をして10~15分さらす。 2. 鍋の底にさっと拭いた昆布を敷き、ナスの水気を拭いて並べ入れる。水5カップを加える。 3. 落し蓋をして強めの中火で煮たてる。沸騰したら弱めの中火で煮る。 4. Aを加えて2~3分煮てそのままさます。器に盛りおろししょうがをのせる。 |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | なすのおひたし  |
| 市町名 | 越前市 |
| 伝承料理の いわれ | 子供の頃夏になると母が作ってくれたもので、ラジオ体操から帰って来ると食卓の上になすのおひたしがあり夏だなあ〜と感じたものです。 |
| 材料 | 2人分 なす 3本 醤油 適量 おろし生姜 大1 水 かつお節 適量 塩 一つまみ |
| 作り方 | <ol style="list-style-type: none"> 1. なすはヘタを取らずに洗っておく。 2. ナベに水と塩を入れ沸騰させ洗ったなすを丸のまま入れて茹でる（5～6分）上げてみて竹串がすーっとささったらOKです。 3. なすは流水で冷やして、ヘタを切り取り縦4ツ切りにして皿に盛る。おろし生姜、醤油をかけかつお節をのせる。 |

| | |
|--------------|--|
| 料理名 | <p>なすのおひたし</p>  |
| 市町名 | 越前市 |
| 伝承料理の いわれ | 実家の母が夏に作っていた料理 |
| 材料 | <p>4人分 長なす 8本 しょうが 1かけ 適量 醤油 適量</p> |
| 作り方 | <p>1. なすを沸騰したお湯にそのままのなすを入れる 2度か3度に分ける。芯がとおるまで茹でる。取り上げて冷めてからへたを取り皮はついたまま縦6つに切り盛り付ける。 2. しょうがをおろして、しょうが醤油でいただく。</p> |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | なすのだるま煮 |
| 市町名 | 池田町 |
| 伝承料理の いわれ | 秋口の終わりの小さい茄子を使って作った。 (池田町「ふるさとの味」池田町栄養改善三色グループ) |
| 材料 | 茄子 10個 とうがらし 2本 砂糖 大3 醤油 大4 サラダ油 少々 |
| 作り方 | 1. 茄子をとろとろに、箸で穴をあける。 2. 鍋に茄子を入れ、水・砂糖・醤油・とうがらしをいれて煮る。 3. 最後にサラダ油を加えて煮つめる。 ※塩味はややうすめにして、煮汁がなくなるまでこげないように煮つめるとおいしい。 |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | なすの芯焼き |
| 市町名 | 池田町 |
| 伝承料理の いわれ | |
| 材料 | 3人分 なす 3ヶ サラダ油少々 味噌少々 砂糖少々 |
| 作り方 | 1. なすは約5mm位の厚さに切っておく。 2. 油が熱くなったらなすを入れる。 3. 両面焼いたら器にもり 4. 味噌と砂糖を炒めたものをのせる。 |

料理名

蒸しナスの冷汁漬け



市町名

南越前町

伝承料理の
いわれ

材料

4人分
ナス 4本 出し汁 200cc (きゅうり、みょうが、ピーマン (パプリカ)、なすを5mm角に切って、大さじ5杯分用意する)

作り方

1. ナス、縦2つにきり半分になったナスを4本に切る。
2. 蒸し器で蒸して皿に取り、つけ汁用材料とだしを合わせて上からかけて冷蔵庫で冷やす。

| | |
|--------------|--|
| 料理名 | <p>なすとピーマンの味噌炒め</p>  |
| 市町名 | 越前市 |
| 伝承料理の いわれ | 実家の母が夏に作っていた料理 |
| 材料 | <p>4人分 長なす 6本 砂糖適量 サラダ油 大1～2 ピーマン4ケ 酒適量 ゴマ油 大1 あわせ味噌適量</p> |
| 作り方 | <ol style="list-style-type: none"> 1. なすはへたを取り乱きりで大きさをそろえて水につけておく。 2. ピーマンはタネ・へたを取り除き、8つ切にしておく。 3. フライパンにサラダオイルを入れ熱してなすを入れしんなりしたらピーマンを加えて炒める。砂糖、味噌、酒を加え最後にゴマ油を加えて出来上がり。 |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | なすとピーマン（甘なんば）の味噌炒め |
| 市町名 | 池田町 |
| 伝承料理の いわれ | |
| 材料 | 3人分 なす 3ケ ピーマン 4ケ 味噌少々 油少々 |
| 作り方 | 1. なすは縦長に切り、ピーマンも同じに切る。 2. 油を熱し、なす、ピーマンを入れて炒める。 3. 炒めたら味噌を入れて混ぜる。 |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | 玉ねぎ入りそうめん |
| 市町名 | 越前市 |
| 伝承料理の いわれ | 夏のちょっとした来客には、このそうめん冷麦だったかもとスイカ等でもてなしたと思います。 |
| 材料 | 2人分 そうめん 2束（200g） 醤油 大2 水 300ml みりん 大1 玉ねぎ 中1/2 塩少々 かつお節 ひとつまみ |
| 作り方 | 1. 玉ねぎは1cm程の薄切にして、鍋に水、醤油、みりん、塩少々で煮る。 2. 玉ねぎが柔らかくなったら、かつお節を入れひと煮させ火を止め冷やしてつゆを作る。 3. 茹でたそうめんを器に盛り、玉ねぎ入りつゆをかける。玉ねぎもそうめんの上にのせる。 |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | ミョウガの甘酢漬け |
| 市町名 | 越前市 |
| 伝承料理の いわれ | <ul style="list-style-type: none"> ・夏の保存食として一般家庭でも多く作られる。（自家山畑の自生えのもの） ・客人の箸休めとしても使われている。 ・夏の香りシソとならぶ薬味。 |
| 材料 | ミョウガ 30コ（450g位） A（酢 2カップ 砂糖 80g 塩 小1） 塩少々 |
| 作り方 | <ol style="list-style-type: none"> 1. ミョウガは茎を少し切り、沸騰湯で2分位茹でる。ザル上げし水気を切塩少々ふる。 2. 上の材料をよく混ぜミョウガを漬ける。 |

| | |
|--------------|--|
| 料理名 | たくわんの煮たの |
| 市町名 | 越前市 |
| 伝承料理の いわれ | 古くなったたくわんを利用して保存食とした。 |
| 材料 | 古たくわん漬け 1本 だし汁 砂糖 大1 醤油 大1 タカの爪少々 ゴマ少々 |
| 作り方 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 古たくわんは2mm位の輪切りにする。 2. 鍋にかぶる位の水を入れ煮たせてを繰り返す。 3. たくわんが、やわらかくなったら調味料で味付けしタカの爪を入れ味をつける。 |

| | |
|--------------|--|
| 料理名 | 豆のごま合え |
| 市町名 | 鯖江市 |
| 伝承料理の いわれ | |
| 材料 | 豆（花豆、インゲン豆、ササゲなんでも良い）30gで1人分 塩 白ごま 大4 砂糖 大4 塩少々 |
| 作り方 | 1. 湯を沸かし、塩を入れて豆を茹でる。かために茹で、そのまま冷やし3～4cmに切る。 2. 白ごまを火でいり、砂糖、塩を入れ、すり鉢でする。 3. ①と②を混ぜ合す。 |

| | |
|--------------|--|
| 料理名 | 三尺ささげのごま味噌あえ |
| 市町名 | 越前市 |
| 伝承料理の いわれ | お寺のお墓参り（盆）の折に産拜者にふるまう精進料理の一品 |
| 材料 | 三尺ささげ 味噌 ごま 砂糖 みりん |
| 作り方 | 1. 三尺ささげは茹でて4～5cmの長さに切る。 2. いりごまを、すり鉢で十分すり、味噌、砂糖を入れてよく混ぜる（する）固い時はみりんでのばす。 3. ②に①を入れて混ぜる。 |

| | |
|--------------|--|
| 料理名 | じゃがいもの煮ころがし |
| 市町名 | 越前市 |
| 伝承料理の いわれ | くずいもといわれる小さいじゃがいももすてずに大事に食べる百姓の知恵 (もったいない精神) |
| 材料 | 直径4～5cmのじゃがいも 醤油 油 砂糖 |
| 作り方 | 1. 小芋を皮つきのまま使うのでいねいに洗う。 2. 鍋に油を入れて熱し、水気を切ったじゃがいもを炒める。 3. 調味料を入れて、鍋をゆすりながら、じゃがいもがこげつかないようにする(鍋は蓋をしたまま) じゃがいもがやわらかくなり、味がしみたらできあがり。 |

| | |
|--------------|--|
| 料理名 | 葛まわし |
| 市町名 | 鯖江市 |
| 伝承料理の いわれ | 暑さが本格的になるころ、暑さしのぎに冷たいものを多くとりがちになりますが、食事には冷たくても体を温める食材を意識したいもの、七夕の夜にはこれとおそうめん、お盆のお墓参りのときなんかにもみんなで食べるご馳走だった。温かくしても冷やして食べてもいい。葛や生姜には体を温める効能もあると言われている。 |
| 材料 | じゃがいも 2個 人参 1/2本 キュウリ 1本 昆布だし汁 4カップ 薄口醤油 小2 塩少々 A (葛粉 大2 水 大4) |
| 作り方 | 1. キュウリはピーラーで皮をむき、5mm巾の輪切りにする。ジャガイモ、人参も皮をむいて縦半分に切り、5mm巾の薄切りに。 2. 鍋にだし汁と①の野菜を入れて火にかける。野菜が柔らかくなったら薄口醤油、塩で調味する。 3. Aの葛粉と水を合わせてよく溶き、②の鍋に回し入れて全体をよく混ぜたら火を止める。 4. 冷やして椀に盛り、お好みで葱と生姜を散らす。 「山田トシさんの手数料帖」より |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | 干しずいきの酒かす和え |
| 市町名 | 池田町 |
| 伝承料理の いわれ | 親から子へと伝わってきている。 家の行事（報恩講や法事等）に作った料理。 八つ頭の茎を干して保存して置いたのを使用する。 |
| 材料 | 干しずいき 砂糖 醤油 みりん サラダ油 酒粕 |
| 作り方 | 1. 干しずいきを、水で柔らかくもどし、水気をしぼって食べやすい長さに切る。 2. サラダ油少々で炒め砂糖、醤油、みりんで味付けする（好みの味付けで） 3. 汁がなくなって来たら酒粕を入れ和える。 ※炒めて温かい間に酒粕を和えた方が混ざりやすい。 ※干したぜんまいでも美味しくいただけます。 |

| | |
|--------------|--|
| 料理名 | すこ |
| 市町名 | 南越前町 |
| 伝承料理の いわれ | |
| 材料 | 4人分 すこずいき 4本 砂糖 80g 塩少々 酢 100cc |
| 作り方 | 1. すこずいきは皮を取り手で4～5cmの長さに切って塩をまぶす。 2. しんなりしたずいきを、しっかり絞っておく。 3. 鍋に酢、砂糖、をわかしその中に絞ったすこずいきを入れて1分程煮る。 4. 火を止めしばらくそのままにする。 |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | 焼肉のたれ（にんにくのたれ） |
| 市町名 | 池田町 |
| 伝承料理の いわれ | <p>30年程前から我が家の伝承で作り始めた。 最初は誰かに教えて貰ったと思う。 このたれは焼肉はもちろん、野菜炒め等にも使える。 知り合いにおすそ分けしたら「おいしかった作り方教えて欲しい」との事 材料みんな1が目安」と教えてあげたら他の人からも「教えて欲しい」と言っ て来られた。 このたれも伝承されて行くと良いと思い書かせて頂きました。</p> |
| 材料 | <p>にんにく 1升 みりん 1升 醤油 1升 リンゴ 1ケ 玉ねぎ 大1ケ (にんにくは皮をむいたのを1升で、リンゴは皮をむかずに使う)</p> |
| 作り方 | <p>1. にんにく、リンゴ、玉ねぎを細かく切ってミキサーにかける。 (まわりにくい時は、みりんを入れてまわりやすくすると良い) 2. ①をみりんを少しずつ入れながら火を通す。ふつふつとして来てから15 分程焦げない様に混ぜる。 3. ②に醤油を入れまた火を通す。煮えて来てからまた15分程焦げない様に 混ぜる。 4. 冷えたら、ペットボトル等に入れ保存して置く。 ※すぐ使うより1ヶ月位置いた方が美味しい。 ※けっこう長く保存がきく。使う時大根おろしやリンゴのすりおろしを加えて 食べても美味しく頂ける。</p> |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | さつまいもの軸の佃煮風 |
| 市町名 | 越前市 |
| 伝承料理の いわれ | サツマイモは戦時中は食料（代用食）重用されてきました。 それで戦後豊かになってから特に食べられなくなりました。 しかし、おいしい味付けなどで再び食べられるようになってきました。 |
| 材料 | サツマイモの軸 砂糖 油（べに花油など） 醤油（好みで唐辛子を入れてもよい） |
| 作り方 | 1. サツマイモの軸を洗って茹でる。 2. ①を4～5cmに切る。 3. フライパン（中華なべ）に油を入れ熱したら②を入れ炒める。 4. 柔らかくなったら、調味料を入れ煮詰める。 こげつきに注意（酒やみりんを足してもよい） ※たくさん作って保存食としてもよい。 |

| | |
|--------------|--|
| 料理名 | きごみそ |
| 市町名 | 池田町 |
| 伝承料理の いわれ | ”きご”は、じゃがいものでんぷんのことで、昔くずいもを利用して作られており、風邪のときなど砂糖を入れて溶かしたものを飲んだ。”きご”を作るときはくずいもをすりおろして作るが、”きごみそ”はすりおろしたじゃがいもを味噌と混ぜる。 |
| 材料 | じゃがいも 1個 みそ 大2 竹の皮 1枚 |
| 作り方 | 1. じゃがいもをすりおろし、味噌と混ぜ合わせる。 2. 竹の皮をきれいにふき、①を包み、いろりの火や灰の中にうめて良い香りがするまで焼き、こんがりしたところを食べると美味しい。 ※現在の作り方 じゃがいものすりおろした中に味噌・砂糖を加え、ささの葉に包んで焼くか油で揚げる。 (池田町「ふるさとの味」 池田町栄養改善三色グループ) |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | <p>ちそ味噌</p>  |
| 市町名 | 池田町 |
| 伝承料理の いわれ | 味噌を焼いたり炙ってご飯と一緒に食べることはよくあった。ちその葉が取れる時期に、香りをつけて味わった。 |
| 材料 | ちその葉　味噌　砂糖　片栗粉 |
| 作り方 | <ol style="list-style-type: none"> 1. ちその葉はよく洗って水気を切っておく。 2. 味噌に砂糖・片栗粉を混ぜかために練っておく。 3. ちその葉に味噌を平たくしてのせ、もう一枚のちその葉をかぶせ網の上でとろ火で焼く。 <p>(池田町「ふるさとの味」　池田町栄養改善三色グループ)</p> |

| | |
|--------------|--|
| 料理名 | なんばの葉の佃煮 |
| 市町名 | 池田町 |
| 伝承料理の いわれ | 親から子へと伝わってきた料理。 なんばが秋になり生り終わる頃に葉をつんで炒め煮して料理した。 秋まつり等にも作って食べてもらった。 |
| 材料 | なんばの葉 400g 醤油 1カップ 砂糖 大1 サラダ油 少々 みりん (好みで) (量は目安で好みにより加減する) |
| 作り方 | 1. なんばの葉をつみとり、水洗いしてたっぷりも水に1晩つけてあくを抜き する。 2. さらに熱湯で茹でてあく抜きする。固く絞る。 3. 鍋にサラダ油を入れ、絞った葉を炒める。みりん、砂糖、醤油を加減し ながら入れ弱火で炒め煮する。 4. 時々まぜ、煮汁が無くなるまで煮詰める。 ※火は弱火です。 ※好みで、仕上げに唐辛子を入れても良い。 |

| | |
|--------------|--|
| 料理名 | 実サンショウの佃煮 |
| 市町名 | 越前市 |
| 伝承料理の いわれ | 夏の保存食として作られる。(山地帯の料理) 初夏の短い間だけ取れる実サンショウは煮魚の臭みぬきやちりめんジャコ入 りのつくだ煮も利用できる。 |
| 材料 | 実サンショウ 50g 醤油 大2 みりん、酒 各大1 水 2 00ml位 |
| 作り方 | 1. 実サンショウは小枝から実を外す。 2. 沸騰湯で1分位さっと茹でザル上げる。 3. 鍋に上の材料を入れ弱火で30分煮含める。 |

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | 角麩のからし味噌あえ |
| 市町名 | 鯖江市 |
| 伝承料理の いわれ | 報恩講・仏事には必ず作りました。 |
| 材料 | 4人分 角麩 4ケ きゅうり 1/2本 (50g) A (からし 【和からし】 5g 味噌 50g 砂糖 30g) |
| 作り方 | 1. 角麩を1枚4等分に切って、水につけて置く。水から上げて手で絞る (あまり固く絞るとカスカスになる) 2. きゅうりをスライスして塩でもんでしんなりさせて置く。 3. Aの調味料を混ぜ合わせてその中へ①と②を入れて混ぜる。 |

| | |
|--------------|--|
| 料理名 | 麩の三倍酢 |
| 市町名 | 越前市 |
| 伝承料理の いわれ | 法事、葬式などに作る。 |
| 材料 | 4人分 角麩 4枚 酢 大2 砂糖 大1 醤油 大1 又は塩 2/5 |
| 作り方 | 1. 角麩を水につけ3枚に切り分ける。 2. 酢、砂糖、塩で合わせ酢を作り麩にかけてなじませる。 木皿等に3枚並べて盛り付ける。 |

料理名

さばへしこのなれ寿し



市町名

南越前町

伝承料理の
いわれ

昔船で運ばれた米を精米し大量の米ぬかでへしこにしたそうです。夏の間にとれた魚を塩漬したあとに、米ぬかに漬け込んで一年発酵し、そのできた鯖のへしこを使用した鯖へしこのなれ寿し（旧）河野村糠 十月十九日のお祭りの時期に作る。海の守り神をまつる十九社神社のお祭り日に作ります。各家庭の味が出ます。糠の風物誌です。

材料

鯖へしこ 1本 炊いたご飯 200g 三杯酢
油桐の葉 5～6枚 ビニールの紐（もしくは道芝）150cm位

作り方

1. へしこを一晚（5～8時間）かけて塩抜きした後2時間ほど三杯酢に漬ける。
2. 油桐の葉を6枚広げてへしこ、その上に御飯をのせる。
3. 三杯酢少々御飯にまぶして葉でしっかり包みビニール紐で縛る。
4. 重石をして2～3時間ほどおく。すぐ食べたい場合は食べやすいサイズにカットして食べる。2時間おくと御飯がなじんでおいしくなります。

| | |
|--------------|---|
| 料理名 | なすびのせいげ |
| 市町名 | 南越前町 |
| 伝承料理の いわれ | 一説によると「せいげ」とは本来「菜貝（さいがい）」という言葉が由来となっており、ホタテなどの貝殻を鍋代わりにして魚介類や野菜を煮て味付けして食べる漁師料理が起源とされている。 |
| 材料 | ナス 2ケ 豆こうじ味噌 80g だしのもと 少々 ※豆こうじ味噌（豆こうじ1升、醤油1升を混ぜ合わせる。1週間ほど毎日混ぜ合わせたら出来上がり） |
| 作り方 | 1、ナスを短冊切りして水を切り、鍋に入れてさっと煮る。 2、ナスが柔らかくなったら豆こうじ味噌を入れて出来上がり。 |