

いっぺん食べてみねの♪

坂井 ぶるさとの味

坂井市食育市民ネットワーク

坂井市内で、昔から食べられている懐かしい一品・・・
もう一度、ご家庭で味わってみませんか？

◆麩のからし和え

「つ〜ん」とした辛さがクセになる

<材料 6人分>

角麩	10個
きゅうり	2本
酢	大さじ3
味噌	大さじ3
和からし	小さじ2
砂糖	大さじ3
塩	少々
お湯	適宜

<作り方>

- ① 角麩は、水につけて戻し、固く絞って3つ切りにする。
- ② きゅうりは小口切りにして塩をし、軽くもみ、水気を絞る。
- ③ 和からしは、少量のお湯で練り、ラップをして10分ほどおく。
- ④ 酢・味噌・砂糖・和からしを合わせて酢味噌を作り、きゅうりと麩を和える。



<いわれ> 葬式・法事・報恩講等、仏事に作られる料理

福井県産のからし種から作られる、「地がらし」を使うと、香りや辛味がさらによくなる。

◆打ち豆なます

「作っておけば安心♪」
冬の保存食

<材料 6人分>

打ち豆	50g
大根	300g
にんじん	50g
塩	少々
砂糖	大さじ3
酢	大さじ3
塩	小さじ1

<作り方>

- ① 大根、にんじんは皮をむき、千切りにして塩をふり、しばらくおいておく。
- ② 鍋に打ち豆と水をひたひたに入れ、しばらくおく。弱火で大豆の臭みがなくなるまで煮てザルに上げる。
- ③ ②の打ち豆の皮を取り除きすり鉢ですり、調味料を合わせ、①を混ぜ合わせて器に盛る。



<いわれ>

古くから秋の収穫を祝う報恩講の精進料理の一つとして親しまれており、正月や結婚式など事あるごとに作られた。

坂井平野は大豆が豊富に採れていたため、なますに打ち豆を入れるようになったと思われる。良質のたんぱく質を豆で補った健康食でもある。