

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