

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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 三尺ささげは茹でて4～5cmの長さに切る。 2. いらごまを、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。