

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