

料理名

昆布まき



市町名

南越前町

伝承料理の
いわれ

北前船が敦賀に出入りし、ニシンや昆布がたやすく手に入った。
冬場、ミネラルやタンパク質の補給に大変重宝した。

材料

10人分
しょう油：80cc、砂糖：330g：昆布：1m×2本、
ニシン：10本、酒：80cc、ミチツタ：10本

作り方

1. ニシンは、米のとぎ汁又は、水で一晩もどす。
2. 昆布は洗って巻きやすいようにたたんでおく。
菜箸を芯にニシンといっしょにもって昆布を2m分まく。
3. 端がはずれないように、ミチツタでしばって、鍋に並べ、たっぷりの水で昆布がやわらかくなるまで煮る。
4. よく煮えたら、砂糖、しょう油、酒を入れて味のしみ込むまで煮る。