

こっばなます



敦賀の五幡と拳野集落に伝わる珍しい伝承料理で、この地区に育った者には正月や祝い事の膳には欠かすことのできない味である。こっばなますという名前は、もともとはダイコンを、木のこっばを削るようにかんで削って作ったことに由来している。
シャッキリとした歯ざわりのよいダイコンを、ゴマとからしの効いたからし酢味噌で和えたコクのあるおいしさである。

【材 料】

・大根	1kg	・砂糖	100g
・人参	50g	・味噌	110g
・薄揚げ	1枚	・ねり辛子	大さじ2
・細ネギ	3本	・酢	大さじ3
・白ごま	80g		



健康長寿な福井です

福井県嶺南振興局二州農林部

1



①大根と人参は皮をむいて、なますかんな(スライサー)でかき、塩をふって一晩おき、しんなりさせる。

*塩加減は薄めにし、食べるときに好みで醤油などで加減することができるようにする。

2



②油揚げ(注1)はフライパンで表面がちよっと焦げパリッとする位に焼く。こうすることで「香ばしく」なる。それを幅0.5cm長さ5cmくらいに細く切る。

*油揚げは湯通しをしない。

3



③ネギは小口切から薄切りにする。

4



④ごまは擦るとプチプチと音が出るまで香ばしく炒り、油がでてカニ味噌のようになるまでよく擦って、砂糖、酢、溶き辛子を合わせ、ごま入りの辛子酢味噌を作る。

5



⑤大根と人参は、布巾などを使って固く水気を絞り、油揚げと葱と共に、辛子酢味噌で和える。

ごまをとにかくよくすること、野菜の水気を固く絞ることが美味しく作るコツ