

# 里芋のころ煮

県庁(都庁)所在地  
福井市

～福井県～



## 材料(1人分)

- ・冷凍里芋 40g
- ・砂糖 2.25g
- ・醤油 4.5g
- ・酒 0.8g
- ・みりん 少々
- ・水 30g

## おすすめ献立例

- ・ごはん
- ・焼き鯖
- ★里芋のころ煮
- ・打ち豆汁

福井県  
メニュー

## 作り方

1. 鍋に水、砂糖、醤油を入れ火にかけます。
2. 沸騰したら冷凍里芋を入れます。
3. 再度沸騰したら弱火にし煮込みます。
4. 煮汁がなくなったら、みりんを加え里芋とからめて完成です。



## 里芋のころ煮とは？

皮を薄くこすり落とした里芋を醤油や砂糖、みりんなどで煮たもの。

福井県では仏教の信仰が広く浸透しており、様々な**精進料理**が食べられています。「里芋のころ煮」もその精進料理の一つで、秋から新年にかけて行われる浄土真宗各派の年中行事「**報恩講**」で振舞われてきました。

発祥は**奥越地方**。この地では特産品として里芋が栽培されています。大野市で栽培される「**上庄里芋**」は“地理的表示保護制度(地域の特産品ブランドを国が保護する制度)”に登録されています。その上質な味から、シンプルな**ころ煮**で食べるのが一番美味しいといわれています。

## 福井県について

日本海に面した北陸地方に位置します。人口総数は75万9,289人(令和3年12月1日現在)。

別名「**越山若水(えつざんじゃくすい)**」とも呼ばれ、“越前の緑豊かな山々と、若狭の美しい水に恵まれた土地”という意味をもつ自然豊かな県です。

「**永平寺**」や「**東尋坊**」など名所旧跡や自然の絶景を楽しめます。「**越前大野城**」は日本100名城の一つで、晩秋から春にかけて雲海が城を囲むように発生する姿から「**天空の城**」ともよばれます。

日本一の化石出土地で、「**福井県立恐竜博物館**」は世界三大恐竜博物館の一つでもあります。

## 食文化について

ズワイガニの中でもトップブランドといわれる「**越前かに**」。福井県で水揚げされるオスのズワイガニのことをいいます。越前におけるズワイガニ漁の歴史は国内で最も古く、室町時代頃からといわれています。

厳しい冬を越すため、**保存食**として「**へしこ**」(サバの糠漬け)などの郷土料理が生まれました。奥越地方の特産品である**里芋**は、冬の貴重な栄養源として日常的に食べられていた食材です。

若狭湾で水揚げされたサバは「**鯖街道**」を通じて都まで運ばれ天皇や朝廷に献上されていた歴史があります。「**丸焼き鯖**」「**焼き鯖寿司**」などは、現在定番の特産品となっています。

## 福井県の給食情報

1食あたりの給食費(平均)

小学校 **253円**

中学校 **299円**

完全給食実施人数 **実施率99.9%**

小学校 **4万1,723人**

中学校 **1万8,800人**

**実施率89.9%**

(平成30年文部科学省)