

新潟県のふうど編

に
い
が
た
ふ
う
ど



人と風土が 織りなす食文化。

新潟県の食文化が豊かなのは、たくさん理由があります。恵まれた気候風土が作物をおいしく育てるから。日本海沿岸の港町として長い歴史があるから。農地改良に取り組み、地域や家庭の味を受け継いできた先人たちがいるから。私たちがふだん口にしている食材や料理は、長い時間の流れの先にあるものです。

この冊子は食の切り口から、新潟県を「岩船」「蒲原」「古志」「魚沼」「頸城」という6地域に分けて紹介します。南北に長い新潟県は、地域によって食文化もさまざま。新潟県の食文化と風土や歴史とのつながりを一緒に見ていきましょう！



※市町村の区分は目安です。

にいがた食文化の歴史

長い時間をかけて育まれた新潟の食文化。その成り立ちに影響を与えたかもしれない歴史的なできごとをピックアップ。合わせて、新潟の食のシーンを変革してきた「フードイノベーター」を紹介します。

にいがたのフードイノベーター

縄文

このころから越後平野に人が住んでいて土器を使って料理していた

長岡や十日町で見つかった
かえんがたどき
火焰型土器は新潟県唯一の国宝！

弥生

信濃川流域を中心に稲作が広まる

飛鳥

古墳

奈良

鎌倉

平安

越後国が「鮭」を税として朝廷に納めていた
しょうえんかいばつ
荘園開発が始まって、
たくさんの田んぼができる

室町

「新潟」という名前が初めて
使われたのもこの頃らしい

桃安

山土

かんばらのつ
「蒲原津」など港が栄える

江戸

きたまえふね
新潟では北前船などによって
米が運び出されていた

新潟町は港町として栄え、
ふるまちげいぎ
料亭料理や古町芸妓の文化が育まれる

ごうのう
新田開発が進み豪農が誕生

条約で新潟港が開港5港のひとつになる

明治

「米どころ」「港町」として
たくさんの人を養った！

新潟県の人口が日本一に

大正

西洋野菜の栽培が広がる

昭和

福井で開発された品種を
新潟で育てたらおいしい
お米になった！

「コシヒカリ」が本格的につくられ始める

昭和50年代に田植えが機械化される

ご当地ラーメンが誕生

平成

新潟で「酒の陣」や「食の陣」がスタート

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録される

「火焰型土器」や「北前船」が日本遺産に認定

令和

日本の「伝統的醸造」が
ユネスコ無形文化遺産に登録される

縄文人

自然の恵みを採集する達人



土器を使って調理をしていた縄文人。その食生活はとても豊かで、自然のなかから食材を採集することを基本としていました。現在でも「きのこ」や「山菜」など山の恵みを食べる地域が新潟には多くあります。遺跡からたくさん見つかる火焰型土器は、食生活の豊さを物語っているようです。

上杉謙信

戦の保存食を研究した武将

新潟と北陸地方を支配した上杉謙信。戦のための食糧や保存食の研究に熱心で、「笹団子」や「けんさん焼き」を戦の携行食にしたという説もあります。出陣前に炊きたての白米を振る舞う「お立ち飯」で兵士の士気を高めた、敵に塩を送って義を重んじたなど、食に関する逸話が残されています。



青砥武平治

鮭の自然増殖の発案者

村上藩の下級武士だった青砥武平治。村上では平安時代から鮭を朝廷に納めていました。江戸時代に鮭の乱獲で漁獲量が減っていたところ、鮭の回帰性に注目。「種川の制（たねがわのせい）」という自然のなかで鮭をふ化増殖させる画期的な仕組みを発案しました。



越後杜氏

酒造りのプロフェッショナル

杜氏とは、日本酒造りの職人のこと。越後杜氏は、冬の積雪で農業ができない農民たちの仕事として発達しました。技術力と勤勉さが高く評価され、越後杜氏は全国で引っぱりだこ。日本三大杜氏のひとつに認められています。その技術と魂は、各酒蔵や新潟清酒学校などで長く受け継がれています。



坂口謹一郎

発酵学の父

上越市出身の坂口謹一郎は、応用微生物学の世界的権威として知られ、味噌や醤油、酒の醸造などに欠かせない発酵を科学的に解明し、日本の食生活の発展に貢献しました。酒に関する著書や豊富な知識から「酒の博士」とも呼ばれています。

佐野藤三郎

農地を変えたリーダー

今は田んぼが広がる越後平野ですが、かつては「芦沼（あしぬま）」と呼ばれ、腰まで水に浸るような湿地帯でした。困難を伴う土地改良を進めていったのが、新潟市出身の佐野藤三郎。排水機場の整備、農業と都市が調和して発展する地域づくりなどを力強いリーダーシップで進めました。



だから、おいしい。



新潟市農林水産部食と花の推進課
令和7年3月発行

〔監修〕 ふうどオフィス

〔制作〕 U・STYLE



にいがたふうど
NIIGATA FOOD & TERRAIN