

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

※市町村の区分は目安です。



にいがたふうど



新潟県のふうど編

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。



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！

信濃川流域を中心に稲作が広がる

新潟に大和朝廷の支配がおよぶ

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

「新潟」という名前が初めて
使われたのもこの頃らしい

かんばらのつ
「蒲原津」など港が栄える

きたまえいぶね
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

「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

西洋野菜の栽培が広がる

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

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

日本の「伝統的酒造り」が
ユネスコ無形文化遺産に登録される

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、長い時間の流れの先にあるものです。海沿いの港町として長い歴史があるから。農地改良に力を入れたから。私たちがふだん口にしている食材や料理が、地域や家庭の味を受け継いできたから。私たちがふだん口にしている食材や料理が、地域や家庭の味を受け継いできたから。私たちがふだん口にしている食材や料理が、地域や家庭の味を受け継いできたから。

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」「佐渡」という6地域に分けて紹介しています。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！

にいがた ふうど地図

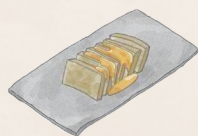
おいしさは、風土から。

南北に長く、九州がすっぽり入るくらい長い海岸線を持つ新潟県。日本で5番目の広さを持ち、山形・福島・群馬・長野・富山の5つの県と隣り合っています。多様な風土に恵まれた新潟から、どんな食文化が育まれてきたのか。各地域の風土の特徴や食文化、郷土料理を地図にまとめました。



煮しめ

出汁は焼きアゴ。大振りに切った野菜や焼き豆腐などを、汁気が残らないほどじっくり煮込んで「煮締め」ます。



いごねり

天日干しにした海藻の「いご（えご）」を煮こみ、練って、平たく伸ばして冷やし固めます。佐渡では細く切ることも。

さど 佐渡地域

お米からフルーツまで なんでもとれる 豊かな島。

南北に山があり、真ん中には平野が広がる佐渡島（さどがしま）。海産物はもちろん、米、野菜、果物、乳製品など豊富な食材を島で自給しています。古くは独立した一国だった歴史も。貴人や文化人が島流しでやってきたこと、北前船（きたまえぶね）が寄港したことなど、京都とのつながりが食文化に影響。繊細さや華やかさのある独自の食文化が育まれました。



煮こごり

煮込んだサメの皮を醤油、生姜などで味付けをし、冷やし固めた料理。お節料理として正月の食卓に並ぶことも。



笹ずし

笹の葉の上に酢飯を載せ、彩りよく具材を盛りつけるハレの日の料理。笹の形で「箕寿司（みずし）」と呼ぶ地域も。



のっぺ

野菜やキノコ、鮭、鶏肉など地元の食材をふんだんに使った煮物。地域、地区によって食材や味付けに違いがあります。



かきあえなます

「かきのもと（食用菊）」に野菜類をあわせ酢で和えた彩りのよい料理。菊を食べる地域は、新潟や山形など。



笹団子

昔は笹の防腐効果を利用した保存食でした。年貢米にならなかったくず米を利用してつくられたとも言われています。

かんばら 蒲原地域

信濃川と阿賀野川が つくった大平野の米どころ。

蒲原地域の特徴は、信濃川と阿賀野川が囲む大きな平野。もとは一面が湿地帯で「蒲（がま）の原」と呼ばれていました。長い時間をかけて新田開発が進められ、水田が広がる米どころに。東側の「山の蒲原」と呼ばれる阿賀野川流域の山あいでは、福島県の会津と共通点を多くもつ独自の食文化が育まれ、山菜やキノコなど山の幸も食べられています。



いわふね 岩船地域

「鮭の川」がつなぐ、 山と海。

山形県に接しており、海、山、川、平野がほどよくある岩船地域。「鮭の川」として知られる三面川（みおもてがわ）には、産卵のため鮭が遡上。稚魚は日本海へ出て成長し、数年後にまた川へ戻ってきます。鮭文化が豊かで、鮭一匹を味わい尽くすのに100を超える調理法があるほど！村上には「北限のお茶」や「村上牛」といった名産品もあります。



だいかい
大海

岩船地域ののっぺ。「大海」はもともと大きなフタつきのお椀のこと。器に盛る料理を「大海」と呼ぶようになりました。



い
飯ずし

なれずしと言われる保存食の一種。鮭と野菜などを米、麴と一緒に発酵させます。お正月には欠かせない一品です。

うおぬま 魚沼地域

おいしい米と 野菜の宝庫。

信濃川中流域の山間にあり、豪雪地帯の魚沼地域。山が近く、雪の多い内陸の風土では、豊かな雪国文化が育まれてきました。雪室や雪下貯蔵など「雪」の力で野菜が甘く、滋味深（じみぶか）く。寒暖差と豊富な雪解け水は、お米をおいしくします。お隣の福島県や長野県とは共通の食文化を持ちますが、群馬県とはあまり似ていないから不思議……！



へぎそば

そばのつなぎに海藻の「布海苔（ふのり）」を使用。冬の農閑期（のうかんぎ）につくる織物の布海苔を応用したと言われています。



あんぼ

米の粉で作った皮で「あん」や野菜をくるんで蒸したものだ。長野の名物、小麦粉でつくった「おやき」に似ています。

こし 古志地域

食文化がまざり合う新潟の真ん中。

県央にあり、山深く、棚田や山畑が広がる古志地域。夏は暑く、冬はよく雪が降ります。ここを中間地点として、東西の食文化が変化。例えば、食用菊はここより西に行くともあまり食べられません。さまざまな地域の食文化が交じり合って、多様で変化のある食が生まれてきました。信濃川沿いでは醸造、発酵食が発達。昔は川を伝って舟でお酒を運んでいました。



ふかしなす

なすを蒸して冷やし、醤油をかけて、からしや生姜と食べます。新潟はなすの作付面積、消費量ともトップクラスです。



醤油おこわ

醤油で色付けをした独特のおこわで、金時豆が入ることも。赤飯としてめでたい席で食べられることもあります。