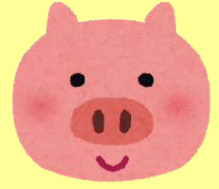


こどもしょくいく しんぶん



新・第4号

平成30年12月 食と花の推進課 発行

今年もあとわずかとなりましたね。今回のテーマは、「新潟県の“のっぺ”を比べてみよう」です。みんなは“のっぺ”は知っているかな？また、みんなが食べる“のっぺ”にはどんな具が入っているかな？新・第4号では、新潟県内の“のっぺ”のちがいについて紹介するよ！

“のっぺ”ってどんなもの？

“のっぺ”はお正月やお祝いごと、お祭り、お葬式など行事のときに作る具たくさんのお煮物のような新潟県の郷土料理だよ。みんなは給食でも食べたことがあるかもしれないね。まずは、のっぺの特ちょうについて紹介するよ。（郷土料理については、「こども食育新聞第5号」を見てね！）



お祝いのときとお葬式では切り方がちがう！

のっぺは、新潟県だけでなく全国にあるものだけれど、どのようにして新潟県の郷土料理になったのだろうか？それは、お正月やお祝いごと、お葬式など、人が多く集まるときに必ずふるまわれたことで、県内に広がったといわれているよ。“のっぺ”はお祝いのときと、お葬式や法事のときでは、具材の切り方がちがうよ！知っているかな？

どんなとき？

どんな切り方をするの？

どんな具材を入れるの？

お正月など



短冊切り



鮭のはらす

はらこ（いくら）



お葬式・法事など



細い短冊切り
三角切り・乱切り



油揚げ



新潟県の“のっぺ”を比べてみよう！

新潟県の中でも地域によって“のっぺ”に入れる具材やだしに使う食材、切り方のほか、よび方もいろいろだ。今回は新潟県内の“のっぺ”を比べてみよう！

下越・佐渡



①のっぺ(新潟市)

だしはしいたけと貝柱の戻し汁を使うよ。さといも、にんじん、こんにゃく、かまぼこなどの材料を短冊切りにして煮るよ。さといもを入れることで、とろみがついておいしいよ。

③のっぺい汁(村上市)

だしはカマスやスルメイカなどからとるよ！お湯でさっとゆでたいくら（“とと豆”というよ）とぎんなんを最後にかざる。とろみは片栗粉でつけるんだ。



“カマス”とは、佐渡周辺でとれる魚だよ。

②月岡のっぺ(新発田市)

新発田市特産の車麩や、鶏肉、しめじを入れるよ。そして一番の特ちょうは、最後に“温泉卵”をのせること！見た目も个性的でおいしそうなのっぺだよ。

④のっぺ(五泉市)

にんじん、ゆでたけのこ、干しいたけ、鶏肉のほかに新巻鮭が入るよ！材料は拍子切りにする。



拍子切り

⑤煮しめ(佐渡市)

佐渡では、お正月や法事などのときには「煮しめ」を食べることが多いよ！だしはあご(トビウオ)でとる。焼き豆腐やフキ、大根、ごぼう、昆布などの縁起物の食材を入れるよ。

佐渡では、“のっぺ”はほとんど食べないよ！



⑥のっぺ(長岡市)

ほ かいばしら に ほ
干し貝柱と煮干しでだしをと
るよ。ながおかし
長岡市もさといもをいれ
るけれど、さといもはかたち
形がくず
れないように煮るんだ。



いくら、ゆりね、ゆず、みつば
などをかざるよ。
いろど
彩りもきれいだね！



かんぴょうは、
ユウガオという
ウリ科の植物を
かんそう
乾燥させた
食べものだよ。



⑦のっぺ(上越市)

なにより特ちょう的なことは、「じゃがいも」を入
れること！このほかにも、かんぴょうもい
れ
るよ。
にいがたし
新潟市では、さといもを入れることで自然なとろ
みをつけただけれど、じょうえつし
上越市では、かたくりこ
片栗粉でとろみ
をつけることもおお
大きな特ちょうだ。ただし、おそうしき
お葬式
などのときにはとろみはつけ
ないよ。



“のっぺ”だけど“のっぺ”じゃない！

“のっぺ”は、“のっぺい”や“のっぺい汁”などいろいろなよび方をするけれど、県内には、さらにちがったよび方をする“のっぺ”があるんだ。



こにも(胎内市)

汁を多くしてうす
味にし、みそ汁と
同じように汁物と
して食べるよ。



茅煮(十日町市)

お正月やお盆など
年中行事のとき
に作るよ。



つぼ煮(南魚沼市)

のっぺを「つぼ」
に盛りつけたこと
からその名がつい
たよ。



煮しめ(柏崎市)

佐渡市の「煮しめ」
とはちがって、材
料や切り方は“の
っぺ”と同じだよ。

にいがたの郷土料理

“のっぺ”を作ろう！



今回は貝柱は使わずに、干しいたけや鶏肉のほか、かつお節とこんぶからとただしを使って“のっぺ”を作るよ。うま味たっぷりの“のっぺ”ができるよ。お家でも簡単に作れるから、お正月などに作ってみんなで食べよう！



【材料】(4人分)

| | | | | |
|---|-------------|------|----------------|--------|
| A | ・こんにやく | 60g | ・鶏肉 (もも肉・皮なし) | 50g |
| | ・たけのこ (水煮) | 50g | ・さやえんどう | 4枚 |
| | ・にんじん (皮むき) | 30g | ・だし汁 (かつお・こんぶ) | 1.5カップ |
| | ・ちくわ | 1/2本 | ・干しいたけの戻し汁 | 100cc |
| B | ・干しいたけ | 1枚 | ・しょうゆ | 大さじ1/3 |
| | ・里いも (皮むき) | 中1個 | ・塩 | 小さじ2/3 |
| | ・かまぼこ | 40g | ・砂糖 | 小さじ1/2 |
| | ・なると | 20g | ・こんぶ | 5g |
| | ・ぎんなん (缶詰) | 4粒 | ・かつお節 | 20g |

【作り方】

- ①干しいたけをぬるま湯100ccで戻す。(戻し汁は捨てないでね！)
- ②①の戻し汁にだし汁(かつお・こんぶ)1.5カップを加える。
- ③里いも・ちくわ・かまぼこは長さ3cm・幅1cm・厚さ5mmの短冊切りにする。こんにやく・にんじん・たけのこは長さ3cm・幅1cm・厚さ3mmの短冊切りにする。①の干しいたけは縦半分に切り、厚さ3mmの細切りにする。鶏肉は1.5cm角、なるとは厚さ3mmに切る。さやえんどうは1分ゆでて冷ました後、斜めに切り2等分にする。
- ④鍋に②のだし汁と材料Aを入れて、火にかける。
- ⑤沸騰し、にんじんに軽く火が通ったら鶏肉を入れる。(鶏肉は沸騰したところに入れてね！)
- ⑥鶏肉に火が通ったら、材料Bを入れる。
- ⑦砂糖・塩、しょうゆを加え、1~2分ほど煮たら火を止める。
- ⑧器に盛りつけ、③のさやえんどうをのせたら完成！

【だし汁の作り方 (4カップ分)】

- ①水1リットルにこんぶを30分つけておく。その後、中火にかけ沸騰直前にこんぶを取り出す。次にかつお節を入れて2分そのままにする。ぬらしたペーパータオルを敷いた万能こし器をボウルで受け、だしをこす。



みんなからのおたよりまっています♪

〒951-8550 新潟市中央区学校町通1番町602番地1

新潟市役所農林水産部 食と花の推進課 まで