

ちいぎ 地域に古くから伝わる郷土料理や伝承料理を作ってみよう!
きょうど

いっしょに作ろう! 新潟の味

ふるさと レシピ

なるほど

料理の背景や食文化についても分かる
「食と生活文化のガイドブック」
作っておいしい 読んで楽しいレシピ



● 新潟の食材を使った郷土料理のレシピ

● 郷土料理よもやま話

● 郷土料理と歳時記

大地の恵みとともに 伝えていきたい食文化

新潟市各区で生産されている農産物

新潟市は、豊かな自然環境や広大な農地を生かした農業の盛んな都市(まち)です。平成19年4月からは政令市に指定され、8つの区ができました。

お米はもちろんのこと、それぞれの区では特色豊かなたくさんの野菜や果物が生産されています。

このレシピ集では、新潟ならではの食材を利用して作る郷土料理や伝統料理をご紹介します。

中央区(ちゅうおうく)

市街地が多くを占めますが、農業も行われています。明治20年ころから栽培されてきた「女池菜」はとう菜の一種で、独特の甘みとほろ苦さがほどよく調和した冬場のビタミン源です。

西区(にしく)

西蒲区にまで連なる海岸砂丘地ではすいかや大根・ねぎなどが生産されています。近年ではかぶの生産も盛んです。また、黒埼地域のくろさき茶豆は全国的にも有名で、「えだまめの王様」と呼ばれています。

西蒲区(にしかんく)

弥彦・角田山を望むこの地域は自然環境に恵まれており、県内でも有数の農業地域となっています。砂丘地では大根・ねぎ・ながいも・ごぼう・すいかなどが生産されています。その他、柿・桃・梨・ぶどうといった果樹や、そらまめなどの野菜が生産されています。

南区(みなみく)

信濃川と中之口川沿いの肥沃な土地で、レクチエ・桃・ぶどうなど果樹栽培が特に盛んで、桃やぶどうの生産は県内一。観光果樹園も多くあります。食用菊の栽培も盛んです。



※各地域のイラストマップ上におかれた産物のイラストは、限定地域としてではなく主立った生産地として紹介しております。

発刊によせて



新潟市食と花の総合アドバイザー
服部 幸應

近年、食の乱れが深刻化し、若い世代の体と心に重大な影響を与えるようになってきました。欧米諸国では健康的な食のあり方として、米・魚・野菜を中心とする日本食が注目されている一方、日本では過食や家庭での食習慣の乱れなどにより、多くの人々が健康を損ねるとともに、日本の食文化の継承が危ぶまれています。

子どものころから郷土の味を体験し、正しい食の選択の力を身につけることは、健全な体と心を育み、また将来、健康で豊かな食生活を送るための礎となります。

新潟市には、広大な田園や日本海、信濃川、阿賀野川の豊かな水と自然を背景に、農耕と深く結びついた行事と食があります。この冊子は、長い間受け継がれてきた郷土の料理やその由来などの一端に触れ、また実際に作って食べることで、真に豊かで健康な食生活を考えるきっかけになるものと思います。また、新潟を訪れる方々に新潟の食文化を知っていただく一助にもなることと期待しています。

東区(ひがしく)

しなのがわ くり あがのがわ つうせんがわ
信濃川、栗の木川、阿賀野川、通船川などの川に囲まれたエリアで、じゃがいもやいちごなどの農産物が生産されています。

北区(きたく)

ふくしまがた あがのがわ
福島潟や阿賀野川などの水辺空間をもつエリアです。稲作をはじめ、砂丘園芸やハウス園芸などが行われています。海岸砂丘地ではすいかやメロンの生産が盛んです。また、トマトとなすは県下一の出荷量を誇っています。

江南区(こうなんく)

すいとう かじゆ
水稲を中心に、野菜や果樹など多くの農作物が生産されています。かめだ ちいぎ どうごろうめ
亀田地域で江戸時代から生産されている「藤五郎梅」からは、梅干し・梅酒・梅ゼリーなどの加工品も作られています。また、かめだ ちいぎ
亀田地域ではたまねぎにも力を入れています。

秋葉区(あきはく)

あがのがわりゅういき ひよく ちいぎ さか
阿賀野川流域の肥沃で水はけのよい地域では、里いもの生産が盛んで、にいづ ことすど
旧新津市と旧小須戸町は国の指定産地に登録されています。かき かぼく くつし
また、花弁・花木の園芸産地としては全国屈指の生産地です。

ふるさとなるほどレシピ

もくじ

| | | |
|--|--|----|
| | しょうがつ お正月の定番 もちぞうに 餅雑煮 | 02 |
| | も 食材盛りだくさんで栄養たっぷり かきあえなます | 03 |
| | “年取りの魚” さけ たんのう 鮭を堪能 ひす 氷頭なます | 04 |
| | にいがた 言わずと知れた新潟の味 のっぺ | 05 |
| | ごはんとおみそのおいしい関係 けんさ焼き | 06 |
| | ひがん あま お彼岸に、甘くておいしい おはぎ | 07 |
| | おこわと団子でおいしさが増す 団子おこわ | 08 |
| | さっぱりした夏の味が食卓を彩る ずいきなます | 09 |
| | れんこんと小豆の不思議な組み合わせ あずき いとこ煮 | 10 |
| | お世話になった水の神様に感謝する かんしゃ 大根と川エビの酒粕煮 さけかすに | 11 |
| | きょうど 郷土料理と歳時記 さいじき | 12 |



しょうがつ
お正月の定番
もちぞうに
餅雑煮



具たくさんでカラフル。
年の初めのおめでたい味。

つくり方

1 大根は長さ4cm、幅1cmの短冊に切ってゆでておく。
にんじん、ごぼうはさがきにし、水にさらしておく。
こんにゃくは長さ3cm、幅5mm位に切る。しいたけは半分にし、細長く切る。
かまぼこ、油揚げも細切りにして熱湯をかけ、油抜きをする。ねぎは小口切りにする。塩鮭は一口大に切る。

2 かまぼこねぎ以外の1の材料を鍋に入れ、だし汁をひたひたより少し控え気味にして火にかけ、しょうゆ・酒・塩で味付けする。
最後にねぎとかまぼこを入れる。

3 別鍋にお湯を沸かし、餅を煮ておく。

4 できたお汁の中に、煮た餅を入れ、いただく。

cooking DATA

- 所要時間 20分
- 栄養 (一人あたり)
 - カロリー 340kcal
 - 塩分 8.7g
 - 脂質 7.8g

材料 * 4人分

- 大根 1/2本
- にんじん 1/2本
- ごぼう 1/2本
- しいたけ 2枚
- こんにゃく 1/3枚
- 油揚げ 1/2枚
- かまぼこ 1/4本
- ねぎ 1本
- 塩鮭 2切れ
- 餅 8個
- だし汁 (煮干しとかつおぶし) 4カップ
- しょうゆ 大さじ2、酒 大さじ2、塩 小さじ1

郷土料理
よもやま話
のうそんちいき
農村地域生活アドバイザー
めいけ
中央区女池
だいさか まさこ
大坂昌子さん

その昔、お餅が一番のごちそう。

昔はいろいろな行事がありましたが、中でもお正月は特別。新潟のお雑煮は「煮餅」が主流ですが、餅が見えないほど具をたくさんにするんです。お餅が一番のごちそうでしたから、家族で競争して食べましたよ。また、「あんこもち」「きなこもち」も一緒に食べるんです。お正月はお節料理もなくて餅雑煮とのっぺくらいでしたね。それも年夜までに作ってしまうの。餅雑煮に使う「こうとう」(大根をスライスしたもの)も「こうとうつき」で何本も突いておいて、今では拍子切りが多いけど「こうとう」の方が煮るとやわらかく、なめらかになりますよ。ぜんぜん違います。また、餅雑煮を食べる日は一日二食だったんですよ。これも普段は忙しい主婦が休むための知恵だったんでしょうね。



ここがポイント!
ちょうりどうぐ
調理の道具

【こうとうつき/餅あみ】



「こうとうつき」は、今でいうところのスライサー。雑煮の具は年末に3が日分をまとめて作ったため、手間を省くために使用しました。また、煮た餅が鍋の底にくっつかないように「餅あみ」を使って調理しました。



食材盛りだくさんで栄養たっぷり

かきあえ なます



- 1 菊は沸騰したお湯に塩、酢(ゆで用…分量外)を入れてからさっとゆで、ざるに広げてすばやくさます。にんじん、キャベツは千切りにして一緒にゆで、しらたきは熱湯をかけて3cmの長さに切る。
- 2 きゅうりは板ずりし、薄切りにし軽く塩をふり、しんなりしたら水洗いし、きつく水気を絞る。
- 3 干しいたけは戻して石づきを取り、半分に切って細切りにし、しいたけの戻し汁(大さじ3)を加えて、調味料Aで煮る。
- 4 れんこんは皮をむき、薄切りにして一旦酢水に浸して色どめした後、水を切り、調味料Bで軽く煮る。
- 5 くるみとごまをよくすり、残りの調味料Cを加えさらによくすり合わせた後、1~5の材料と玉麩をよく混ぜ合わせる。(玉麩が野菜からでた水分を吸い取るので、戻さなくてもよい。)



旬の野菜を和えて、
彩りも栄養も満足の味。

✽ cooking DATA ✽

🕒 所要時間 30分

🌟 栄養 (一人あたり)

- カロリー 295kcal
- 塩分 1.9g
- 脂質 9.0g

材料*4人分

れんこん(小)1節 キャベツ葉1枚 にんじん1/2本
きゅうり1本 菊(花)4~6個 しらたき1/2個
玉麩1/2カップ 干しいたけ3枚

調味料A (みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ1)
調味料B (酢大さじ4、砂糖大さじ2、塩小さじ1)
調味料C (くるみ30g、白ごま30g、酢1/2カップ、砂糖1/2カップ、塩少々)

ここがポイント!

新しい食材

【かきのもと】

しよくようぎく 食用菊「かきのもと」は新潟の秋の風物詩。シャキシャキと歯触りがよく、鮮やかな紫色が食卓に彩りを加えます。特に白根地域や潟東地域での栽培が盛んで、8月から12月くらいにかけて出荷されます。



郷土料理 よもやま話

のうそんちいき 農村地域生活アドバイザー
たじま 西区田島
よしくら 吉倉アキノさん



あざ 鮮やかな彩りが食欲をそそる!
にいがた 新潟は菊の花を食べる文化がある珍しい地域。紫色の食用菊

の名前を「かきのもと」といいます。
かきあえなますのこつは、とにかくいろいろな色を混ぜること。いっぱい具が入れば栄養バランスもいいからね。お正月や、お客さんがいらした時などにおもてなしとして作りましたよ。「めんどくさそう」という人もいますが、意外と簡単なんです。タレだけ作っておいて小松菜でも、にんじんでも、旬の野菜を何でも使えばいいからね。
また、昔はこの家にもくるみの木が植えられていました。くるみは1個で鶏卵5個分も栄養があるといわれるほど。食材の種類が少なかった時代には、くるみが大切な栄養源だったんです。
最近は料亭で出されるようになったと聞きました。うれしいですね。



さけ たん のう
“年取りの魚” 鮭を堪能

ひず 氷頭なます

しなのがわ あがのがわ
信濃川、阿賀野川でとれた魚を
とことん味わう。



cooking DATA

所要時間 15分

栄養 (一人あたり)
● カロリー 96.5kcal
● 塩分 4.1g
● 脂質 1.5g

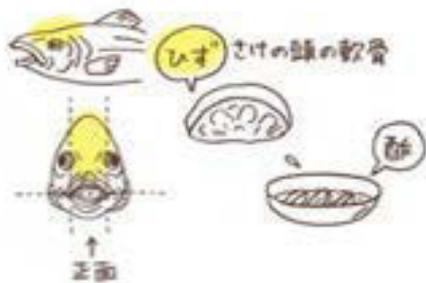
材料*4人分

しおざけ びき
塩鮭の頭1匹分 大根(中)1本
イクラスプーン2杯(20g) ゆず少々
調味料(酢1/2カップ、砂糖1/2カップ、塩一つまみ)

つくり方

1 大根はおろして軽く塩をふり、ざるに入れて水をかけて水気を切る。

2 しおざけ ひず うすぎ す
塩鮭の頭の氷頭の部分を薄切りにして、酢(分量外)の中につけておく。



3 調味料を混ぜ合わせ甘酢を作り、大根おろしと氷頭を和える。

4 食べる直前にイクラと千切りにしたゆずをのせてできあがり。



郷土料理 よもやま話

のうそんちいき
農村地域生活アドバイザー



めいけい
中央区女池
だいさか まさこ
大坂昌子さん

にいがた かしら さけ
新潟のお頭は、鮭じゃなきゃダメ!

にいがた さけ ちえ
新潟では、鮭をあますところなく食べる食文化と知恵があります。

しなのがわ あがのがわ
また、信濃川・阿賀野川など、地元でとれた魚でしたから“年取りの魚”として食べる習慣がありました。そんな理由で、お頭は鮭じゃないとダメなんです。しかも「氷頭なます」は鮭の「お頭」を食べるわけだから、お正月には必ず作っていたけど、冠婚などお祝い事にも欠かせません。昔は自分の家で結婚式をあげたので、ふるまいで出されましたね。また、鮭は秋に上ってくる魚だから「刈り上げ」の行事にも付きものだったんです。

おいしく作るコツは、良く切れる包丁で鮭の頭を薄く切るに限ります。また、塩でもみ、酢につけておくと冬の間くらいは持ちますよ。

ここがポイント!

にい がた しよく ざい
新潟の食材



【大根】

にいがた さきゅう
新潟市の海岸線の砂丘畑
では大根の栽培が盛んです。

ころ
9月末頃から12月くらいにかけて出荷されます。大根にはジアスターゼという消化酵素が多く含まれており、胃にやさしい野菜です。



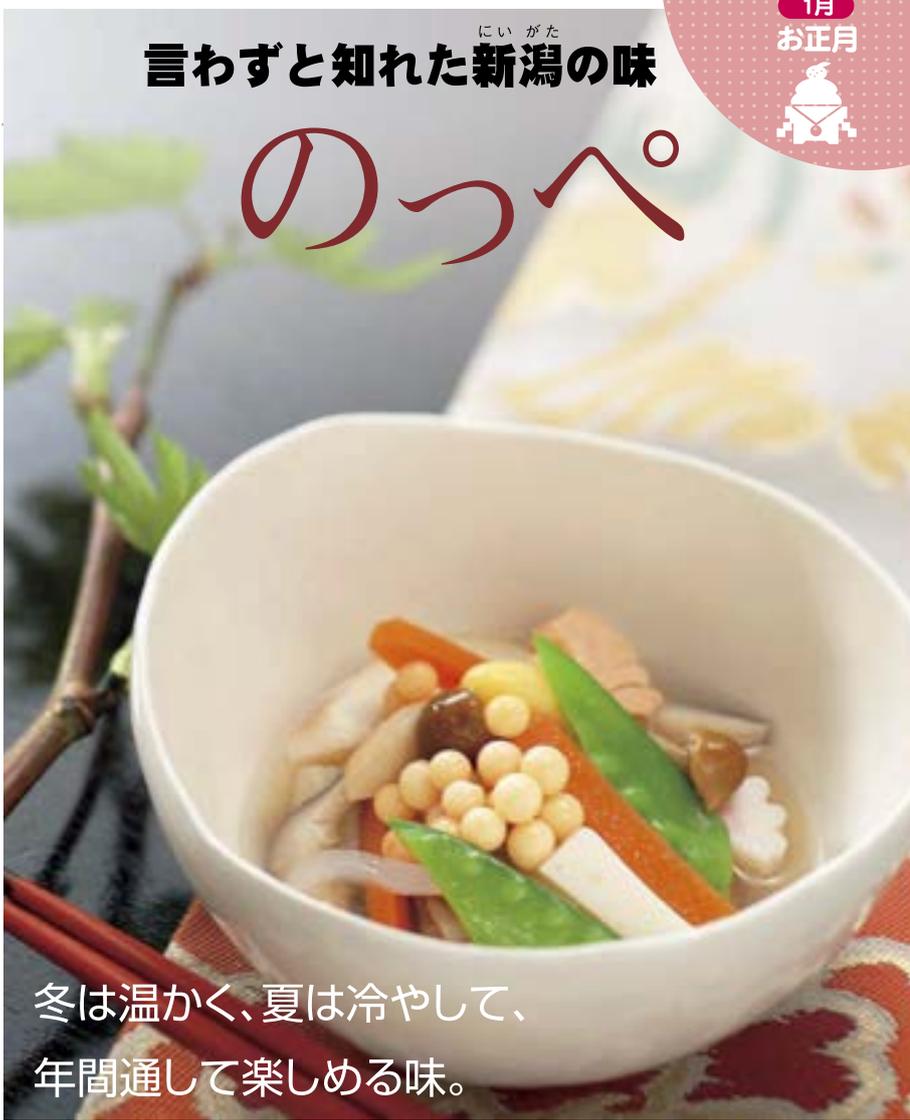
NIIGATA





言わずと知れた新潟の味

のっぺ



冬は温かく、夏は冷やして、
年間通して楽しめる味。



つくり方

1 干しいたけを水かぬるま湯で戻す。



2 干しいたけの戻し汁に煮干しを入れて、水1500から2000cc程度を加え、だし汁を作る。

3 里いも・にんじん・しいたけ・こんにやく・かまぼこ・ちくわ・たけのこを短冊に切る。
鮭・とりにく・なるとは食べやすい大きさに切る。



4 鍋に材料Aを入れて、だし汁と塩を加えて煮る。(だし汁が足りないようであれば、水を加え材料が浸る程度にする。)

5 煮立ったら材料Bを入れて、しょうゆ、砂糖で味を調える。

* しょうゆを多く入れすぎると黒くなるので、味が薄かったら塩を入れる。

* 出来上がりを器に盛りつけたら、好みでイクラ、別にゆでたさやえんどうをのせる。

● 夏場は、冷蔵庫で冷やして食べてもおいしく召上がります。

＊ cooking DATA ＊

所要時間 20分

栄養 (一人あたり)

- カロリー 195kcal
- 塩分 1.9g
- 脂質 3.6g

材料＊4人分

材料A… 里いも(中)4個 にんじん1/2本
干しいたけ4枚 こんにやく1/2枚
かまぼこ1/2本 ちくわ1本 たけのこ水煮1本
鮭1切れ なめこ1パック なると1/4本

材料B… とりにく100g ぎんなん10個

イクラ大さじ1 さやえんどう少々 しょうゆ大さじ1
塩小さじ1 煮干し1本 砂糖小さじ1

家庭に根ざした、ポピュラーな郷土料理。

のっぺは、お正月をはじめ、お盆や行事、お祭りなど一年中食べていましたね。冠婚葬祭にも出されました。冬は温かいまま、夏は冷蔵庫で冷やして食べてもおいしい。どこの家でもよく作り、よく食べるから家々の味がありますね。里いも、その他ににんじん、しいたけ、こんにやくが入っているようですが、具も、切り方もそれぞれ違うようです。

おいしく作るコツは里いものぬめりをとって、固いものから順に煮ていくこと。こんなに具たくさんだけど、のっぺの具は地元でとれたものばかり。鮭だって阿賀野川を上ってきたし、たけのこは近くに生えていたし。昔はしいたけやなめこも自分の家で作る人が多く、うちにもしいたけの木があって、寒くなるとお風呂場に入れた思い出があります。

ここがポイント!

新潟の食材

【里いも】

新潟の里いもの特徴は、丸くて適度なぬめりがあること。

色の白さときめ細かい肉質で、煮込んでも煮くずれしません。秋から冬にかけて、新津地域で盛んに栽培されています。



郷土料理 よもやま話

のらそんちいき 農村地域生活アドバイザー

よこごし 江南区横越
えぐち えつこ 江口悦子さん

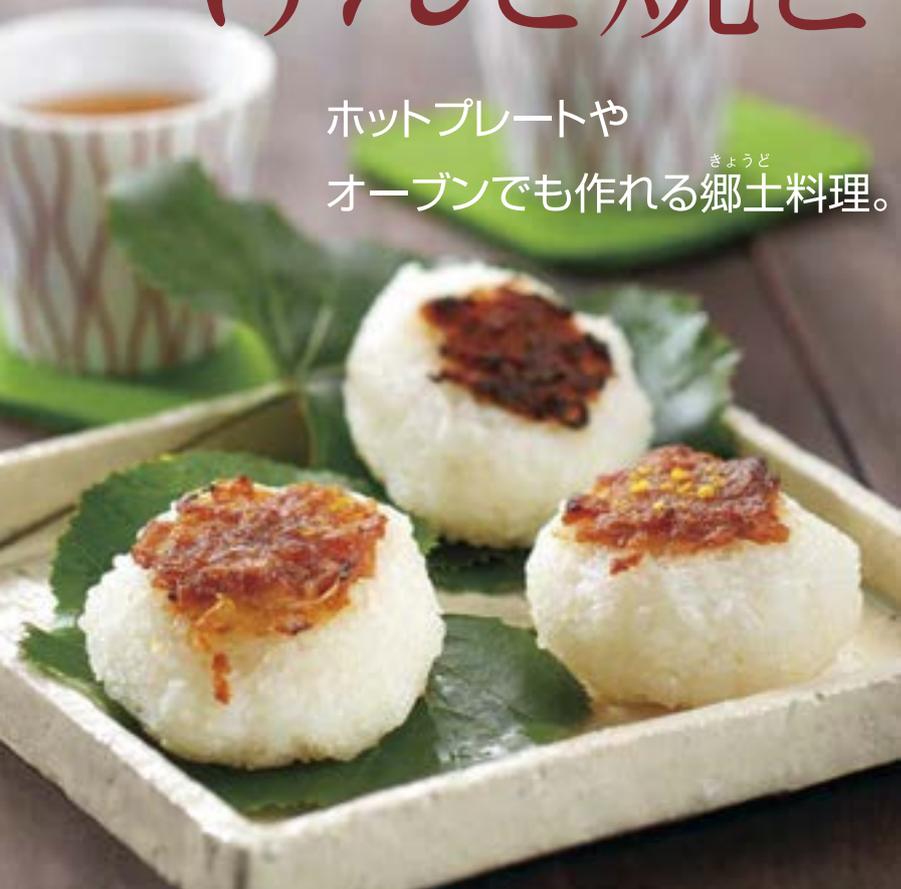




ごはんとおみそのおいしい関係

けんさ焼き

ホットプレートや
オーブンでも作れる郷土料理。



cooking DATA

所要時間 20分

栄養 (一個)
● カロリー 190kcal
● 塩分 3.25g
● 脂質 1.4g

材料 * 4人分

ごはん400g みそ40g 砂糖(好みで)適量
しょうが(小)1個 ねぎ適量 ゆず適量 ごま適量
かつおぶし適量 焼きのり適量

郷土料理 よもやま話

のうそんちいき
農村地域生活アドバイザー

中央区女池
だいさか まさこ
大坂昌子さん



けんさ焼きは、子を想う親の味。

「けんさ焼き」という名前は不思議な名前ですが、その由来はよくわからないようです。

昔は、交通機関も発達していなかったので、里帰りの時は雪道を徒歩で移動したそうです。なので、実家に着くのは夜も更けたころ。寒さで凍え、お腹をすかせた娘のために実家では囲炉裏でけんさ焼きを作って待っていたといいます。また、お茶漬けにもできるから、冬の夜長に話さいたり、お酒の後の夜食として食べることもあったようです。

串に刺して焼くところもあると聞いていますが、うちでは「ほろく」という平らな鉄鍋の様なものが囲炉裏にかかっていて、そこでけんさ焼きやお餅などいろいろなものを焼いていました。火で焼くとやわらかく、おいしくなるんですよ！
みんなで囲炉裏を囲んで食べるのは楽しかったですね。

作り方

1 しょうがとゆずの皮はすりおろし、ねぎはみじん切り、ごまはすり鉢ですり、それぞれみそと合わせ、「しょうがみそ」、「ゆずみそ」、「ねぎみそ」、「ごまみそ」などを事前に作っておく。

2 ごはんを円盤型ににぎる。中央をくぼませて、金網で両面をさっと焼く。



3 1のみそを塗り、焦げ目がつく程度にこんがり焼く。
*ホットプレートだと、きれいに焼ける。



4 そのままアツアツをいただく。熱いお茶や湯を注ぎ、のりやかつおぶしをかけてお茶漬けにしてもよい。



ここがポイント!

新しい食材



【みそ】

越後の風土で、香り高いみそがつくられています。栄養価が高く、薬効もあるというみそ。みその持つ防腐力が、雪国に欠かせない保存食づくりにも利用されてきました。



NIIGATA



お彼岸に、甘くておいしい

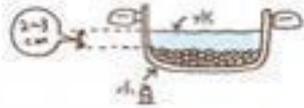
おはぎ



昔は今よりもっと大きかった！
みんなで握った季節の味わい。

作り方

- 1 小豆を水洗いし、ざるに上げ水を切る。
- 2 鍋に小豆を入れて小豆の上2~3cmかぶる程度の水に10時間ほど浸してから、強火で沸騰させる。
- 3 重曹を加えて5分ほどゆでる。その後一度ゆで汁を捨て、ゆで小豆に新しく水を900cc加え、柔らかくなるまで中火で煮る。砂糖2種を混ぜ合わせ2回に分けて加えながら、鍋底が焦げ付かないように時々しゃもじで鍋底からかき混ぜる。
- 4 甘味を引き立てるため、塩少々を加え、ぼつとりとツヤが出るまで弱火でほどよいかたさに練り上げる。
- 5 もち米を水洗いしてざるに上げる。
- 6 30分ほど水に浸してから炊飯器で普通のお米3.5合(カップ)を炊く要領で炊く。
- 7 炊き上がったら15分程度蒸らし、すりこぎなどで軽くすりつぶす。
- 8 つぶしたもち米を好みの大きさに握り、小豆を付ける。
*小豆のほかに、炒った白ごま、黒ごまをすり鉢ですり、白砂糖としょうゆを加えて味付け、握ったもち米につければ、三色おはぎの出来上がり。



cooking DATA

- 所要時間 1時間
※下準備時間を除く
- 栄養 (一個)
 - カロリー 380kcal
 - 塩分 0.5g
 - 脂質 1.1g

材料*4人分

- もち米3カップ(480g) 水900cc 小豆300g
- ざらめ糖150g 三温糖150g 塩一つまみ
- 重曹少々

ここがポイント!

新潟の食材

【小豆】

昔は自分の家で食べる物はほとんど自分の家で作っていました。小豆も自家産で、7月に植え、10月に収穫をしていました。11月の刈り上げの時に新しい小豆で餅を食べたそうです。余った小豆は羊糞に使ったりもしました。



郷土料理
よもやま話

のうそんちいき
農村地域生活アドバイザー
よこし
江南区横越
えぐち えつこ
江口悦子さん

待ち遠しかった、甘~いおはぎ。

昔は、砂糖は貴重品、もち米も特別な時にしか食べなかったから、おはぎはたいへんなごちそうでした。とくに子どもや女性は甘いものが好きでしょう。ほかの地域ではお彼岸に食べるようだけど、うちの地域では「谷地刈り」の時にも食べましたね。堤防に挟まれている場所がみな谷地(湿地帯)だった頃は、11月になると村のみんなで協力して“よし”や“かや”を刈って、平等に分けたんです。冬囲いや屋根葺き、春になれば長いもやえだまめの手立って使っていましたね。

おはぎは今と比べるとすごく大きくて、10cmもあったかな。だから2つも入れると茶碗が転ぶのね。おもしろがって、みんなで大きなおはぎを作っていましたよ。あんこは冷えると固くなるから、おはぎに使うなら、しゃもじでかき混ぜた時にたらたらと垂れるぐらいにやわらかく煮てね。





おこわと団子でおいしさが増す

団子おこわ

特徴ある作り方でできる団子入りおこわ。
そのポリウムに満足。



cooking DATA

所要時間 50分
※下準備時間を除く

栄養 (一膳)
●カロリー 380kcal
●塩分 2g
●脂質 0.7g

材料*4人分

もち米4カップ(640g) にんじん1/2本
ごぼう1/2本 こんにゃく1/4枚 干しいたけ2枚
たけのこ水煮(小)1本 干しいたけ3個 ひじき10g
団子(もち粉1/2カップ、うるち粉1/2カップ、水少々)
調味料(干しいたけの戻し汁1カップ、しょうゆ大さじ2、
酒大さじ2、砂糖大さじ1、塩小さじ1)

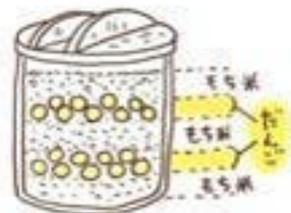
タブルのもちもち感がたまらない。

団子とおこわを層状に重ねていく珍しい料理。稲が団子のように、
しっかり実り、たくさんの米粒が付くように豊作を祈って作られました。
かつての西蒲原地域あたりで食べられているようですね。団子は白玉粉を使ったり、うるち粉ともち粉を混ぜて使ったり、団子の中にあんこを入れるところもあるようです。

上手に作るコツは、色がむらにならないようにすること。なのでお米はしょうゆを入れた水に浸け、差し水をする時も、しょうゆが入った水でします。炊きあがったら、敷いてある布ごと豪快に平らな皿や板にひっくり返して、みんなでアツアツを取り分けて食べました。「刈り上げ」の祝いに出されたものですが、お彼岸に作ることもあるようです。稲刈りという重労働の前に食べて、力を蓄えたのでしょうか。

つくり方

- 1 もち米はよくといで一晩水につけておき、ざるにあげて水をきる。ひじきは水につけておき、よく洗う。
- 2 にんじん、ごぼうはマッチ棒くらいの太さの千切りにする。干しいたけも戻して、半分に切って細切りにする。こんにゃくは2cm位の長さに細く切りさつと湯どおしする。
- 3 だし汁で材料を煮て、しょうゆ、砂糖、酒で薄味をつける。
- 4 うるち粉、もち粉をまぜ水を少しずつ入れ、固めにこね、梅干大に丸める。
- 5 蒸気のアがったせいろにもち米を入れ、25分蒸す。蒸しあがったらポウルにあげ、具を汁ごとに入れて混ぜる。混ぜたらせいろに蒸した米と団子を交互に入れ、強火で15分ほど蒸してできあがり。蒸しあがったら、平らなバットかボウルに布ごとあける。



※はじめから団子を入れないこと。

団子を入れるコツ

- 団子を入れてからは混ぜないこと。
- 強火で蒸さないで、べたっとしてふけなく失敗することがある。

ごもくせきはん
五目赤飯と見た目は同じく、食べると団子が入っているので珍しいおこわです。

ここがポイント!

新 潟 の 食 材

【ごぼう】

よごし ちいき あがの がわ
主に横越地域の阿賀野川
沿いで作られています。阿
賀野川からの水と肥沃な大
地の恵みを受けて出荷され
ています。西蒲区の砂丘地
でも生産が盛んです。



郷土料理

よもやま話

のうそんちいき
農村地域生活アドバイザー

たじま
西区田島

よしくら
吉倉アキノさん

POWER UP!!





しよくたく いろど
さっぱりした夏の味が食卓を彩る

ずいき なます



昔は家々で作っていた、
保存もできるお漬物。

作り方

- ずいきの皮をむく。30分ほど水にひたしてアク抜きをする。
- ゆでてから、3cm位にそろえて切る。
- 酢、砂糖を弱火にかけ、砂糖が溶けたらすぐに火からおろしてさます。
※この中にしょうゆを加えると、またおつな味になります。
- 沸騰したお湯の中に酢(分量外)を入れ、切ったずいきを入れる。
- かきまぜながら竹くしが通るようになったらざるに上げる。
※ゆで過ぎないこと。指でつまんで確かめる。
- 5をしっかり水気を絞ってボウルに入れ、3の漬け汁を注ぐ。



※ cooking DATA ※

- 所要時間 15分
※下準備時間を除く
- 栄養 (一人あたり)
 - カロリー 46kcal
 - 塩分 0g
 - 脂質 0g

材料*4人分

- ずいき200g
- 酢 1/2カップ
- 砂糖大さじ3

ここがポイント!

新 潟 の 食 材

【ずいき】

ずいきとは、里いもの一種の「八つ頭」の葉柄のことをいいます。昔は各家庭で栽培し、調理して食べていたようです。ずいきなますの他、みそ汁に入れたり、五目ご飯に入れたりして食べられていました。



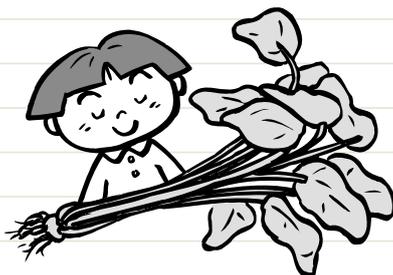
郷土料理 よもやま話

のうそんちいき
農村地域生活アドバイザー
たじま
西区田島
よしくら
吉倉アキノさん



暑い季節にサッパリおいしい。

八つ頭の茎を「ずいき」と呼びます。お盆の料理ですが、漬ける汁に火を入れてカビが生えないようにするから3か月くらいは保存できますね。薄い紅色の酢漬けにするときれいで、お正月にもよく食べますよ。酢漬け以外にも干して保存しておいて、雑煮に入れたり、汁物や煮物にも使います。



さっぱりしていますから暑い時期はおいしくてね。昔はどこうちでも作っていたけど、今は買う人も多くなりました。田島地区の直売所でも販売していますが、人気があって売れ残るということがないですね。また、やはりとれたての若いずいきの方がおいしい。旬のものが一番ですね。



れんこんと小豆の
不思議な組み合わせ

いとこ煮



朱色の小豆、先を見通すれんこん。
縁起の良いもの同士のペア。

cooking DATA

所要時間 50分

栄養 (一人あたり)

- カロリー 256kcal
- 塩分 0.7g
- 脂質 0.8g

材料*4人分

れんこん1節 小豆1カップ 水3カップ
砂糖1カップ 塩一つまみ

郷土料理 よもやま話

きょうどしよく
郷土食を考える会

とよさか
北区豊栄

かざま
風間ひさ子さん



「いとこ煮」の名前の由来とは…?

「いとこ煮」は不思議な名前ですが、そのいわれはよくわからないようです。「繊維の多い食べ物同士だから相性がよい」と言われていました。小豆は朱色でしょ。だからおめでたい時に使うんですよ。

また、れんこんは穴が空いているので「先を見通す」といわれて、やはり縁起がよいもの。それが一緒に入っているから、収穫と豊作を祝う「刈り上げ」などのお祝い事や神様にお供えするとか特別な行事に作りました。今は甘くしているけど昔は塩味だったんですよ。砂糖は貴重品だったからね。また、横越地区ではれんこんの代わりに里いもの親いも(八つ頭)を使うんですよ。



つくり方

1 れんこんは皮をむき、乱切りにして酢水にさらしておく。



2 小豆を水から煮、沸騰したら、一度ゆでこぼして、再び水を加えて弱火でゆっくり煮る。
(7ページのおはぎを参照)

3 小豆が柔らかくなったられんこんを加え、煮る。(水が少なくなったら足す。)

4 砂糖と塩で調味し、鍋をゆすりながら水がなくなるまで煮る。



5 ぼったりしたら、できあがり。
*弱火でゆっくり煮るのがコツ。焦がさないように注意する。

ここがポイント!

新 潟 の 食 材



【れんこん】

れんこんには炭水化物や食物繊維がたっぷり含まれています。

また、「穴があいていて先の見通しが良い」ということから縁起がいいとされてきました。煮物だけでなく、てんぷらや酢の物など、いろいろな楽しみ方があります。





お世話になった
水の神様に感謝する

大根と川エビの酒粕煮



舟が移動手段だった頃。
水の神様へのお供え料理。

1 大根は千切りにしておく。川エビはさっと洗い、ゆでて塩をふる。酒粕は水に溶かしておく。

2 大根の千切りとエビを鍋に入れ、中火にかけ、箸でかき混ぜる。(水、油は使用しない。)



3 大根の水気が出たら火を弱めて鍋のふたをし、大根が柔らかくなるまで煮る。

4 大根が柔らかくなったら溶いておいた酒粕を入れる。エビの塩分があるので、味をみながらみそを加える。
※川エビはすでに塩ゆでしたものも流通している。
※粕は水に浸して軽くレンジにかけると溶けやすくなる。



※ cooking DATA ※

所要時間 20分

栄養 (一人あたり)
● カロリー 114kcal
● 塩分 0.6g
● 脂質 0.9g

材料※4人分

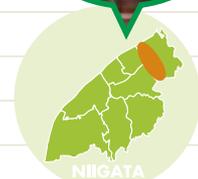
大根(中)1本 川エビ120g
酒粕50g みそ大さじ1 (*みその代わりに大根のみそ漬でもよい。)

ここがポイント!

新潟の食材

【川エビ】

地元でとれるテナガエビなど、淡水産のエビです。昔は現在の大きさの2倍くらいの大きさだったそうです。川エビにはカルシウムが多く含まれており、昔は人々の貴重な栄養源でした。



郷土料理 よもやま話

郷土食を考える会



北区豊栄
風間ひさ子さん

水神様へお供えする料理でした。

毎年12月中旬の夜は水の神様に感謝する「水神様」の行事がありました。この辺は、昔はみんなの家に大小一艘ずつ舟があってね。その舟先と井戸にお酒やお料理を供えて、井戸の神様と川の神様にお参りするんです。当時、大きな大根や米を運ぶのに使い、小さな舟は魚釣りや菱とりに行ったり、人が出かける時に使ったりしていましたね。私も川エビをとっている風景をよく見ましたよ。

「大根と川エビの酒粕煮」も、蓮の葉の上にあげてお供えしました。昔の駒林川、新井郷川、福島潟では川エビがたくさんとれましたから。大きさがって今の倍ほどもありましたよ。生きたままお酒に漬けると色もきれいに赤くなって、ひげもピョンピョンと立ってね。あと、水は一滴も使わない方がおいしくできますよ。



郷土料理と歳時記

地域では古くから様々な行事が行われてきました。今ではあまり見られなくなつたものもあれば、まだ続いてるものもあります。行事と料理も関わりがあり、おめでたい時に食べた料理やお祭りの時に食べる料理などがあつたようです。

※いつ、どんな行事が行われていたのかは地域によって異なりますが、ここでは新潟市内で広く伝わっているものについて掲載します。



1月
正月 (1月1日)
 雑煮、餅、のっぺ、氷頭なます、かきあえなます
 お正月は年の初めのけじめの日。新年を迎えるにあつて、家族が揃つて、お酒や具だくさんのお雑煮などの餅料理とのっぺ、なます、昆布巻などの料理をいただきます。床の間には鏡餅が供えられています。



4月
雛祭り (4月3日)
菱餅
 3月3日の一月遅れ。よもぎの新芽を入れた草餅と紅白の餅をつき、菱形に切つたものを雛壇に飾ります。雛壇は豪華なものから土雛などを飾る素朴なものまで多様でした。新嫁が紅白の菱餅を持って里帰りをしたところもありました。

6月
節句 (6月5日)
笹団子、三角ちまき
 一月遅れの端午の節句で男の子の無事の成長を祈るもの。この頃には、新笹もよもぎも十分に得られるので、男の子がいるいないに関係なくそれぞれの家庭でこの団子やちまきをたくさん作り、保存がきくので遠い親戚縁者にまで送ってあげました。この団子作りは、まさに蒲原地方の初夏の風物詩でした。

7月
七草 (1月7日)
七草粥
 雪の下で冬の寒さに耐えている7種の青菜を入れた粥で、その青菜の生命力をいただくもの。7種揃わないことが多いので、地域によって色々と内容が変化しています。

3月
田の神様迎え (3月16日)
団子
 水田にあって稲作を見守ってくれる田の神を迎える日。16個の団子を供え、家族も一緒にお祝いをします。



5月~6月
さなぶり (5月~6月)
赤飯、団子おこわ、あん餅、さなぶり膳
 機械がない頃の田植えはすべて人力が中心で、この大仕事は親戚や近隣の人々の協力を得てはじめてできるもの。それが無事終わったとき「さなぶり」と称してお手伝いの人々をもてなし慰労しました。地域によってご馳走の内容は違いますが、豊作祈念と感謝の心は同じでした。

1月
小正月 (1月15日)
餅、小豆粥、けんさ焼き
 主に主婦の慰労のための正月。蘭玉飾りや「どんと焼き」の火祭りなどもあつて、地域によって祝い方やご馳走が違います。

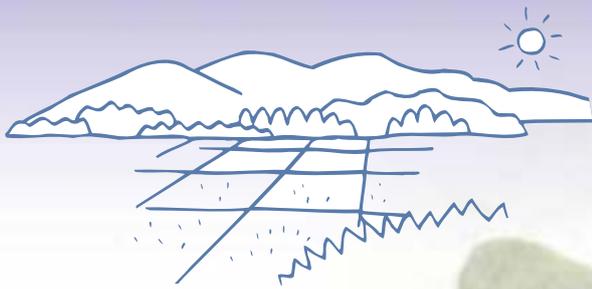
3月
春の彼岸 (3月21日頃)
彼岸団子、ぼた餅
 春分の日を中日とする7日間、墓参りなどの仏事を行います。この頃から農作業が忙しくなります。

4月~5月頃
春祭り (4月~5月頃)
草もち、せりやあさつきの和えもの
 春早く芽吹く青物を食べて、その活力をいただき、春の到来を喜びます。



2月
天神様 (2月25日)
粉菓子、ぼた餅、福荷ずし、五目飯
 この日は菅原道真公の命日。天神様の掛軸の前で字を書くと上達するといわれています。





7月

8月

9月

10月

11月

12月

お盆 (8月13日前後)

素麺やうどん、団子、夏野菜の天ぷら、ごま豆腐、ずいきなますなどの精進料理

先祖の霊を迎え供養し、墓参りをします。盆踊りで夏の夜を過ごすところも多くありました。ご馳走としてあっさりした喉ごしの良いものが多いのは夏のせいでしょう。

刈り上げ祝い (10月下旬~11月上旬頃)

団子おこわ、けんさ焼き、赤飯、おはぎ、餅、茶碗蒸し、のっぺ、いとこ煮

農家にとって一年で最も大事な米の収穫を無事終えたという、豊作の喜びとご苦労をねぎらうお祝いです。各地で日時やご馳走の内容は違っていました。皆がこの日を心待ちにしていました。

水神様 (12月15日)

フナや川エビの煮物など

かつての下越地方は大小の河川や湖沼、それに湛水田が多いところでしたので、水神信仰が盛んでした。水神様のために井戸、舟などに魚などのご馳走をお供えし、お祝いしました。

十五夜 (9月中旬頃<旧暦8月15日>)

団子、白餅

中秋の名月、団子や餅、新里いもなどを供えます。



冬至 (12月20日頃)

かぼちゃ料理

この日にかぼちゃを食べると健康に良いというのは、新鮮な緑黄色野菜が不足がちの時期にそれに代わるものとして食べようという、先人の知恵でしょう。



田の神様送り (11月16日)

団子、餅、おはぎ

3月16日に山よりお迎えした田の神様が山へお帰りの日で、お土産にといって団子をお供えます。秋祭りは本来この祭りに由来するものであったとのこと。

秋の彼岸 (9月23日頃)

おはぎ、団子

墓参りなどの仏事で先祖の霊をまつります。

大晦日、年夜 (12月31日)

塩びき鮭の焼物、氷頭なます、のっぺ、煮菜、長いもかんてん、干し大根の煮物など

家族揃ってたくさんのご馳走をいただきながら、過ぎた一年間のご苦労をねぎらい家族の無事を感謝する。新潟では、どちらかというところと新年よりも年夜のほうがご馳走が多く、年越し蕎麦でもって大晦日を簡単にすますという風習は盛んでないようです。

報恩講 (11月28日)

おはぎ、いとこ煮、精進料理

親鸞上人の忌日で、一月遅れの地域もあります。いとこ煮やおはぎをお供えますが、それは上人が小豆をたいへんお好きであったことによるもの。お参りしたお寺で精進料理をいただくことが多いようです。

夏祭り (6月~8月頃)

笹団子、三角ちまき、赤飯など

各地で夏祭りが行われますが、中でも中央区にある蒲原神社の「蒲原祭り」は7月1日に行われる米作の豊凶を占う御託宣で有名。かつては、それで米価が上下したとのこと。



監修
県立新潟女子短期大学 名誉教授 本間 伸夫

新潟市農林水産部
食育・花育センター

〒950-0933 新潟市中央区清五郎401番地

TEL 025-282-4181 FAX 025-282-4987

E-mail: shokuikuhanaiku@city.niigata.lg.jp

URL: http://www.city.niigata.lg.jp/business/shoku_hana/ffcenter/