

南北に長く5つの県と隣り合っている新潟県。同じ県でも、地域によって風土や食文化はさまざま。豊かな食文化に恵まれている新潟県を、食の切り口から6地域に分けて紹介するよ！



詳しくはこちら！

★ にいがたし にほんいち こめ
新潟市は日本一の米どころ！

新潟といえばお米！新潟市は、全国市町村の中で

お米がとれる量が第1位*だよ！

※出典：農林水産省「作物統計調査（令和6年）」

★ にいがたけん にほんいち えだまめおうこく
新潟県は日本一の枝豆王国

新潟県は、枝豆を作る畑の面積が全国で一番広い*よ！

※出典：農林水産省「作物統計調査（令和5年）」

もとは田んぼのあぜ道で作られていたんだって。

ざるいっぱい盛った枝豆を食べる文化は

新潟ならではの！

新潟市では、西区黒埼地区でとれる

「くろさき茶豆」が

最高級ブランドとして知られているよ！



なんでもとれる
ゆたかな島

佐渡

岩船

さけぶんかゆた
鮭文化が豊か！

とうざいしょくぶんか
東西の食文化が
まざり合う

古志

福島

にいがたし かんばらちいき
新潟市は蒲原地域

蒲原

しなのがわ あがのがわ
信濃川と阿賀野川がつくった
だいへいや こめ
大平野の米どころ！

とやま
富山

頸城

ながの
長野

魚沼

ぐんま
群馬

ぜんこくてき めすら
全国的に珍しい
しょくぶんか
「サメ食文化」

ゆきむる ゆきしたちよう
雪室や雪下貯蔵など
ゆき ちから かつよう ぶんか
雪の力を活用した文化

にいがた だいひょう きょうどりょうり
新潟を代表する郷土料理

むかし みず
昔は水がたまりやすく、お米を作るのが大変だったんだって。長い年月をかけて開発が進められ、今ではお米がたくさんとれる地域になったよ！

かんばらちいき やま
蒲原地域の山あいでは、福島県の会津との共通点も
おお 多く、独自の食文化が育まれているよ！

のっぺ

やさい さけ とりにく じもと
野菜やきのこ、鮭、鶏肉など地元の
しょくざい つか にもん ちいき
食材をふんだんに使った煮物。地域によって食
しょくざい あじつ ちが
材や味付けに違いがあるよ。



かきあえなます

しょくようぎく やさいるい
「かきのもと（食用菊）」に野菜類を
す あ いろど りょうり
あわせ、酢で和えた彩りのよい料理。
きく た ちいき にいがた やまがた
菊を食べる地域は、新潟や山形など。



笹団子

むかし ささ ほうふこうか りょう ほぞんしょく
昔は笹の防腐効果を利用した保存食だったよ。年貢米にならなかつた米を利用してつくられたとも言われているよ！

