

伝 え た い

に い が た の 味



## はじめに

新潟には、昔から地元につながる郷土の味、長い歴史を持つ家庭の味が数多く存在します。

たとえ同じ料理でも、作り手によって使用する食材や調理法が少しずつ異なるのは、その料理が作り受け継がれてきた地域の風土や歴史を反映しているためです。

新潟の家々に伝わる「新潟の家庭料理」を次の世代に伝え、受け継ぐために、レシピ集として一冊にまとめました。レシピは、新潟市食育・花育センター主催料理教室のレシピの中から抜粋（※）しています。

「伝えたいにいがたの味」は、大切な家族を、大切なあの人を、きっと笑顔にしてくれます。

※新潟市食育・花育センター主催料理教室  
平成24～26年度のレシピから抜粋。

■はじめに

■目次

おかず

p.2

なす料理2種

- ▶ なす炒り
- ▶ 白なすそうめん
- ▶ 切り昆布煮
- ▶ やなぎがれのいのか揚げ

ずいき料理2種

- ▶ ずいきの酢漬け
- ▶ ずいきのうま煮
- ▶ 車麩と根菜の煮しめ
- ▶ 粕いり

いとこ煮2種

- ▶ れんこんのいとこ煮
- ▶ かぼちゃのいとこ煮

主食のバリエーション

p.12

- ▶ 菜めし
- ▶ 新潟のしょうゆおこわ
- ▶ 麩寿司

汁物のバリエーション

p.15

- ▶ くじら汁
- ▶ 呉汁

おたのしみの甘味

p.17

- ▶ ぽっぽ焼き
- ▶ ながいもようかん

表紙のレシピ

p.19

- ▶ けんさ焼き

■正しく配膳し、家族で食卓を囲みましょう

■計量スプーン・カップによる重量表



エネルギー  
70kcal  
食塩相当量  
1.4g  
(1人分)

新潟の人は、なすを非常によく食べます。生産量に比べ出荷量が少ないことから、作ったなすの多くは自家消費されていると考えられます。新潟県内には形も色もさまざまな多品種のなすが存在し、料理の用途により品種を使い分けますが、これは全国的にも珍しいことです。

夏に多く出回る「丸なす」と、白い色が美しい「白なす」を使った2品を紹介します。

● 材料(4人分) ●

- 丸なす ..... 2個 (200g)
- ピーマン ..... 2個 (60g)
- 青しそ ..... 5枚 (5g)
- サラダ油 ..... 大さじ1
- みそ ..... 大さじ2
- 砂糖 ..... 大さじ1
- しょうゆ ..... 小さじ1
- 酒 ..... 小さじ1

## なす炒り

### 作り方

1. 丸なすはへたを落とし縦半分に切り、ななめ半月切りにする。水につけ、あくを抜く。
2. ピーマンは細切りにする。青しそは千切りにする。
3. 鍋を熱して油をひき、水けを切ったなすを入れ、炒める。なすに油が回ったら、2のしそを加え、さらにピーマンを加え、炒める。
4. ある程度火が通ったら、あわせておいたみそと砂糖を加え、さらに炒める。仕上げにしょうゆを加え、酒で味をととのえる。

この料理について

- ・「なす炒り」は、新潟の夏の家庭料理の定番です。「なすみそ」、「(なすの)油みそ」と呼ぶこともあります。なすが多く出回る時期には頻繁に食卓にのぼり、夏の味として親しまれています。
- ・丸なす以外のなすを使ってもおいしく作ることができます。



エネルギー  
62kcal  
食塩相当量  
0.8g  
(1人分)

# 白なすそうめん

## ● 材料(4人分) ●

白なす ..... 大2個 (200g)  
片栗粉 ..... 大さじ5~6  
めんつゆ (希釈したもの) ... 1カップ  
しょうが ..... 1かけ

## 作り方

1. 白なすは皮をむき、縦に2~3mm幅の細切りにし、水にさらす。
2. 1のなすをざるに上げ、水けをふき取り片栗粉をまぶす。
3. 鍋に湯を沸かし、2をゆでる。なすが透明になったらざるに上げ、流水であら熱をとる。器に盛りつけ、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
4. 表示通りに希釈しためんつゆをかけ、すりおろしたしょうがをのせる。好みに千切りにした青しそをのせてもよい。

この料理について

- ・白なすは美しい白色の果皮が特徴で、新潟市では「越後白なす」の名前で、主に西蒲区で栽培されています。果皮が紫色の一般的ななすに比べ糖度が高く、加熱すると甘さが一層高まります。とろりととろけるような舌触りが魅力です。
- ・なすをそうめんに見立てたこの料理は、涼しげな見た目が夏の食卓にぴったりです。なすに片栗粉をまぶしつけることで、ゆでた時に透明感が出て、口あたりも良くなります。また、つゆもからみやすくなります。
- ・白なすは、焼きもの、煮もの、揚げものと、どんな調理法にも適しています。加熱すると果皮が黒く変色しますが、一度高温の油で素揚げすると、美しい白色を保つことができます。



エネルギー  
84kcal  
食塩相当量  
1.1g  
(1人分)

# 切り昆布煮

## ● 材料(4人分) ●

切り昆布(乾)	15g	
打ち豆	12g	
人参	1/4本(40g)	
油揚げ	1枚(30g)	
A {	だし汁	1カップ
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1
サラダ油	小さじ2	

## 作り方

1. 切り昆布は水で戻し、食べやすい長さに切る。打ち豆はさっと熱湯でゆでておく。
2. 人参は皮をむき、短冊切りにする。油揚げは油抜きをし、縦半分に切り、短冊切りにする。
3. 鍋にサラダ油を熱し、1の切り昆布と、2の人参、油揚げを加え、さっと炒める。
4. 1の打ち豆とAを加え、汁けがなくなるまで煮る。



- ・切り昆布の煮物は全国的に広く食べられている料理ですが、新潟の切り昆布煮の特徴は、「打ち豆(つぶし豆)」が入ることです。
- ・「打ち豆(つぶし豆)」は、大豆をぬるま湯に浸してから木づちで叩きつぶしたもので、北陸から東北地方の日本海側に伝わる保存食です。煮物や味噌汁、炒め物の具材など、その使い道は多岐にわたります。
- ・切り昆布煮は、家庭でももちろん、学校や幼稚園・保育園などの給食でもおなじみの料理です。幼い頃から誰もが慣れ親しんできたこの料理は、次世代に受け継いでいきたい新潟の郷土の味です。



エネルギー  
165kcal  
食塩相当量  
0.6g  
(1人分)

## やなぎがれいのから揚げ

### ● 材料(4人分) ●

やなぎがれい …… 4尾 (1尾 140g)  
塩 …… 小さじ 1/3  
こしょう …… 少量  
小麦粉 …… 大さじ 2  
かぼちゃ …… 8切 (80g)  
ししとう …… 8本 (40g)  
サラダ油 …… 適量

### 作り方

1. やなぎがれいは頭を切り落とし、内臓を取り、水洗いする。
2. 1の両面に飾り包丁を入れ、塩、こしょうをふり、しばらくおく。
3. 2の表面の水けをふき取り、全体に小麦粉を薄くはたく。
4. 付け合せ用のかぼちゃとししとうを中温の油で素揚げにする。
5. 3のやなぎがれいを中温でじっくりと揚げる。皿に盛り、4の野菜を添える。好みでレモンを添えてもよい。



- ・やなぎがれいは「新潟市食と花の銘産品」に指定されており、脂肪が少なく、淡白で上品な味の特徴の、新潟を代表する高級魚です。漁獲量が少なく、足が早いいため、県外に流通することはまれで、ほとんどが新潟県内で消費されます。正式名称は「ヤナギムシガレイ (柳虫鰯)」といい、まるで柳の葉のような形をしていることから命名されました。
- ・やなぎがれいはから揚げのほか、刺身や焼き魚にしてもおいしい魚です。また、干してもおいしく、一夜干しをさっと炙ったものは、新潟の地酒の肴にもってこいの一品です。



エネルギー  
35kcal  
食塩相当量  
0.7g  
(1人分)

ずいきとは、里芋の一種である「八つ頭」の茎のことをいいます。「芋がら」と呼ぶこともあります。

夏の旬の“生ずいき”と、生ずいきを保存用に乾燥させた“干しずいき”を使った料理を紹介します。

● 材料(4人分) ●

生ずいき	250g	
A {	酢	1/2カップ
	砂糖	1/2カップ
	塩	大さじ 1/2
しょうが	1 かけ	

## ずいきの酢漬け

### 作り方

1. **A** を小鍋に入れ煮立てる。砂糖がとけたら火を止め、そのまま冷ます。
2. ずいきは皮をむき、30分くらい水につけ、あくを抜く。
3. 沸騰したお湯で**2**をゆでる。ゆですぎないように注意する。ゆであがったらざるに上げ、3cm長さに切る。
4. **3**のずいきが熱いうちに**1**に漬ける。よく冷やし、すりおろしたしょうがを添えていただく。

この料理について

- ・生のずいきを酢に漬けると、鮮やかな美しい赤色に変わります。ずいきの酢漬けは新潟のお盆の時期のもてなし料理として作られるほか、お茶うけや箸休めとしても親しまれている料理です。
- ・生のずいきはあくが強く、皮をむくと手が黒くなります。水につけ、よくあくを抜いてから調理してください。ゆでる際、お湯に少量の酢を加える方法もあります。





エネルギー  
113kcal  
食塩相当量  
1.3g  
(1人分)

## ずいきのうま煮

### ● 材料(4人分) ●

干しずいき ..... 20g  
油あげ ..... 2/3枚 (20g)  
糸こんにゃく ..... 1/3袋 (70g)  
人参 ..... 1/4本 (40g)  
打ち豆 ..... 20g  
しょうゆ ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 大さじ1と1/2  
サラダ油 ..... 大さじ1と1/2

### 作り方

1. 干しずいきをぬるま湯に30分くらいつけ、戻す。水けをしぼり、2cmの長さに切る。
2. 油あげは油抜きをし、縦半分に切り、千切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。人参は短冊切りにする。打ち豆はさっと熱湯でゆでておく。
3. 鍋にサラダ油を入れて熱し、人参、ずいき、油あげ、糸こんにゃく、打ち豆を順に加え、炒める。
4. 人参がやわらかくなったら、しょうゆ、砂糖を入れ、煮含める。

この料理について

・干しずいきは保存がきくため、野菜が少なくなる冬の保存食として利用されてきました。新湯では、このレシピのように、「打ち豆(つぶし豆)」を加えた甘辛い味付けの炒め煮にして食べることが多いです。炒め物のほか、汁物の具材としても用います。

干しずいきが  
手に入らないときは…

干しずいきが手に入らない場合、生のずいきを干すことで、干しずいきに加工することができます。

生ずいきの皮をむき、ざるに広げるか、ひもなどで結んで吊るし、風通しがよく雨のあたらない軒下などに干します。保存がきくよう、からからに乾くまでしっかりと干すのがコツです。



エネルギー  
164kcal  
食塩相当量  
1.0g  
(1人分)

くるま ふ

## 車麩と根菜の煮しめ

### ● 材料(4人分) ●

車麩	2枚	
人参	1/2本 (80g)	
油揚げ	1枚 (30g)	
こんにゃく	1/2枚 (100g)	
れんこん	100g	
ごぼう	1/2本 (100g)	
干しいたけ	4枚	
じゃがいも	2個 (300g)	
水	3カップ	
煮干し	3本 (15g)	
A	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ4
	しょうゆ	大さじ4
	みりん	大さじ1
塩	適宜	

### 作り方

- 鍋に水と煮干しを入れ、3時間以上おく。
- 材料の下ごしらえをする。車麩は、水に浸して戻し、軽くしぼり、半分に切る。人参は皮をむき、7cm長さのななめ切りにする。油揚げは油抜きをし、4等分に切る。こんにゃくは4等分にし、ゆがいてあくを抜き、表裏に切り込みを入れる。れんこんは皮をむき、5mm厚さの輪切りにし、水にさらす。ごぼうは表面の汚れを取り、7cm長さのななめ切りにし、水にさらす。干しいたけは水に浸してもどし、石づきを取り除く。じゃがいもは皮をむき、半分に切る。
- 1の鍋に2の材料を並べ、落し蓋をし、中火にかける。沸騰したらAの調味料を入れ、弱火から中火の火加減で煮合める。塩で味をととのえ、火を止める。

この料理について

- 新潟県は麩の生産が盛んであり、この料理に用いた大型の「車麩」や、岩船麩などの「まんじゅう麩」に代表される焼き麩が有名です。
- 車麩は、麩の生地(小麦グルテン)を金属製の棒に巻き付け、回転させながら直火で焼き上げて作ります。味染みがよく、もちもちとした食感が特徴です。
- 肉が高価だった時代、麩は貴重なたんぱく源でした。乾物なので保存性、輸送性に優れており、大豆と並ぶ良質な植物性たんぱく質を含む食材として、精進料理などにも多用されてきました。



エネルギー  
128kcal  
食塩相当量  
0.6g  
(1人分)

## かす 粕いり

### ● 材料(4人分) ●

かぶ	5個 (300g)	
油揚げ	1/2枚 (15g)	
A	酒粕	100g
	みそ	大さじ2
	砂糖	大さじ1
だし汁(水)	50~100ml	
サラダ油	大さじ2	

### 作り方

1. かぶは皮をむき、縦半分に切り、5mm厚さのいちょう切りにする。
2. 油揚げは油抜きをし、縦半分に切り、5mm幅の短冊切りにする。
3. Aを合わせ、だし汁(水)少々でゆるめておく。
4. 鍋にサラダ油を熱してかぶを炒め、かぶに火が通ったら、2の油揚げを加える。3の調味料を入れ、中火で炒り煮する。

この料理について

- ・米どころ、酒どころである新潟には、たくさんの酒蔵があります。新潟には、日本酒を造る過程の副産物である「酒粕」を使った料理が数多くあり、このかぶを使った「粕いり」もその一つです。
- ・粕いりは、かぶの他にも、とう菜(女池菜など)を使って作ることもあります。打ち豆が入る場合もあり、新潟の冬の家庭料理として広く親しまれています。
- ・お好みでかぶの葉を加えてもおいしくできあがります。かぶの葉を加える場合、葉はよく洗い、3~4cm長さに切り、さっとゆで、仕上げに加えひと混ぜします。

## いとこ煮 2種



エネルギー  
115kcal  
食塩相当量  
0.5g  
(1人分)

小豆と一緒に野菜などを煮込んだ料理を「いとこ煮」と呼びます。名前の由来は諸説あり、はっきりわかっていません。

新潟だけに見られる“れんこん”を用いるものと、最も一般的な“かぼちゃ”を用いるもの、2種類の「いとこ煮」を紹介します。

# れんこんのいとこ煮


### 作り方

1. 小豆は洗って一晩水に浸す。
2. れんこんは皮をむき、小さい乱切りにして水にさらす。
3. 1の小豆を鍋に入れ、たっぷりの水を加えて火にかけて、一度ゆでこぼす（渋抜き）。水を入れ替え弱火にかける。水が少なくなったら足しながら、小豆がやわらかくなるまで煮る。
4. れんこんの水を切り3の鍋に加え、れんこんがやわらかくなるまで煮て、砂糖と塩で調味する。
5. 煮汁がなくなるまで煮て、火を止める。そのまま20分ほどおく。

### ● 材料(4人分) ●

小豆	100g
れんこん	100g
{ 砂糖	大さじ1と1/2
{ 塩	小さじ1/3






エネルギー  
148kcal  
食塩相当量  
0.5g  
(1人分)

## かぼちゃのいところ煮

### ● 材料(4人分) ●

小豆	80g
{ 砂糖	大さじ1と1/2
{ 塩	小さじ1/3
かぼちゃ	280g
砂糖	小さじ1



小豆と  
別に  
煮る



この料理について

### 作り方

1. 小豆は洗って一晩水に浸す。
2. 1の小豆を鍋に入れ、たっぷりの水を加えて火にかけ、一度ゆでこぼす(渋抜き)。水を入れ替え弱火にかける。水が少なくなったら足しながら、小豆がやわらかくなるまで煮て、砂糖、塩を加えて調味する。
3. かぼちゃを別鍋で調理する。かぼちゃは乱切りにし、鍋に入れる。かぼちゃがかぶるくらいの量の水を入れ、砂糖を加え、煮くずれないように弱火で煮る。
4. 3のかぼちゃを器に盛りつけ、2の小豆をかける。

- ・新潟県では小豆とれんこんの組み合わせが主流ですが、この組み合わせは新潟県だけに見られる全国的に珍しいものです。冬至の時期にはかぼちゃを用いたものがよく作られます。
- ・昔は砂糖が貴重だったため、砂糖を入れずに塩味で作りました。
- ・いところ煮には、小豆と具材と一緒に煮る作り方と、小豆と具材を別々に煮る作り方の二通りがあります。小豆と具材と一緒に煮ると素朴で家庭的な仕上がりになり、別々に調理すると見た目よく美しく仕上がります。



エネルギー  
287kcal  
食塩相当量  
0.8g  
(1人分)

## 菜めし

### ● 材料(4人分) ●

米	2合
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
かぶの葉	60g
白ごま	小さじ2

### 作り方

1. かぶの葉は、塩少々(分量外)を加えた熱湯でかためにゆでる。水けをしぼり、みじん切りにする。
2. 米をとぎ、水加減して、30分吸水させる。分量の酒、塩を加えてひと混ぜし、普通に炊く。
3. ごはんが炊けたら1のかぶの葉と白ごまを混ぜる。

### この料理について

- ・給食でもおなじみのメニューです。ごはんを炊く時に青菜と一緒に入れると、できあがりがかぼくなる上、青菜が茶色く変色してしまうので、炊き上がったごはんに青菜を混ぜ込んで作ります。
- ・ごはんに塩味を付けずに、青菜に塩味を付けて混ぜ込む方法もあります。
- ・かぶの葉のほか、大根の葉や小松菜を使ってもおいしくできあがります。西区赤塚地域で大根の栽培が盛んな新潟では、大根の葉を用いることが多いようです。



エネルギー  
318kcal  
食塩相当量  
1.3g  
(1人分)

## 新潟のしょうゆおこわ

### ● 材料(4人分) ●

もち米	2合
金時豆	20g
みりん	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
A { 水(だし)	80ml
しょうゆ	大さじ 2
みりん	大さじ 2
白ごま	適宜

### 作り方

1. もち米は洗い、一晩水につける。ざるにあげ、水けを切る。
2. 金時豆は一晩水につける。ざるにあげ、多めの水で15分くらい煮る。みりん、しょうゆを加え、さらに5分ほど煮たらざるに取り、水分を切っておく。皮が破れず、芯がないようにゆであげる。
3. Aをあわせておく。
4. 蒸し器の一段目にお湯をはる。二段目に水でぬらしてしぼった蒸し布をしき、1のもち米を入れ平らに広げ、蒸し布で包むようにおおう。蒸し器の一段目のお湯が沸騰してから二段目をのせ、強火で20分間蒸す。
5. 蒸しあがったもち米をボウルに移し、3の調味料を回しかけ、米の白い部分がなくなるまで、しゃもじでよく混ぜる。再び蒸し器に戻し、2の金時豆を上のにせ、10分間蒸す。
6. 蒸しあがったら器に盛り、白ごまをかける。

この料理について

- ・しょうゆおこわは新潟で昔から食べられているおこわで、ふっくらと炊き上げた金時豆が入るのが特徴です。長岡周辺の地域では「醤油赤飯」と呼び、長岡では赤飯というところ、このしょうゆおこわのことをいいます。
- ・西蒲地域には、しょうゆおこわであん団子を包んだ「おこわだんご」というお菓子があり、昔から農家のおやつとして親しまれてきました。この「おこわだんご」は、寺泊や与板、和島周辺でも食べられています。



エネルギー  
409kcal  
食塩相当量  
3.8g  
(2個分)

## 麩<sup>ふ</sup>寿司

### ● 材料(10個分) ●

岩船麩	10個	
A {	だし汁	2と1/2カップ
	砂糖	65g
	しょうゆ	大さじ8

### 《酢飯》

米	3合	
B {	酢	1/2カップ
	砂糖	大さじ3
	塩	小さじ2

### 作り方

1. 麩はやわらかくなるまで水に浸す。やわらかくなったら、麩の平らな部分に包丁で1cmくらいの切り込みを入れ、手のひらで水をしぼりだす。
2. 鍋にAを入れ火にかけ、砂糖が溶けたら1の麩を入れ、中火にかける。煮立ったら弱火にし、麩に煮汁をしみこませるよう落とし蓋をし、10分ほど煮る。火を止め、そのまま30分おき、味を含ませる。
3. 酢飯を作る。米をとぎ、水加減して、30分吸水させてから炊く。Bをあわせてすし酢を作る。炊き上がったごはんをすし桶にあけ、すし酢を回しかけ、うちわであおぎながら手早く混ぜる。10個に分け、丸く握っておく。
4. 麩を手のひらに広げ、握った酢飯をのせ、麩の切り目のついた部分が下になるようひっくり返す。

この料理について

- ・「岩船麩」は、新潟県村上市岩船地域を中心に古くから作り続けられており、江戸時代後期にその加工技術が伝わり、製造が始まったと言われていいます。お椀型をした独特の形が特徴で、その見た目から、「まんじゅう麩」とも呼ばれます。
- ・この「麩寿司」は、甘辛く煮含めた岩船麩を使った、いなりずしのような料理です。やわらかでつるりとした中にこしがある、岩船麩特有の口あたりを楽しむことができます。





エネルギー  
115kcal  
食塩相当量  
1.4g  
(1人分)

## くじら汁

### ● 材料(4人分) ●

塩くじら	30g
小麦粉	大さじ1
丸なす	1個
玉ねぎ	1/2個
みょうが	2個
水	4カップ
煮干し	15g
酒	大さじ2
みそ	大さじ2と1/3

### 作り方

1. 鍋に分量の水と煮干しを入れ、30分程度おく。
2. 塩くじらは薄く切り、小麦粉をもみ込む。水で洗い流し、たっぷりのお湯で2～3回ゆでこぼす。
3. 丸なすは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。みょうがは千切りにする。
4. 1の鍋を中火にかけ、煮立ったらあくを取る。弱火にし、5～10分煮て、煮干しを取り出す。
5. 4に酒を加え、くじら、丸なす、玉ねぎを入れ、火を通す。
6. みそを溶き入れ、煮立つ直前に火を止める。お椀に盛り、みょうがを添える。

この料理に  
ついて

- ・くじら汁は、新潟の厳しい夏の暑さに負けないためのスタミナ源として昔から食べられてきた新潟の夏の味です。塩蔵のくじらの脂身を使用した、こってりとした味わいが魅力です。
- ・くじら汁にはなすが欠かせません。なすの他、玉ねぎやじゃがいも、ねぎなども具材に用いられます。上・中越地域では、かんぴょうの材料であるユウガオも欠かせない材料の一つです。
- ・みそ仕立てが主流ですが、しょうゆ仕立てで作る場合もあります。



エネルギー  
127kcal  
食塩相当量  
1.2g  
(1人分)

# ごじる 呉汁

## ●材料(4人分)●

- 大豆(乾) ..... 50g
- 大根 ..... 1/4本(250g)
- 人参 ..... 1/3本(50g)
- 白菜 ..... 100g
- 里芋 ..... 1個(40g)
- 長ねぎ ..... 1/2本(30g)
- 水 ..... 2と1/2カップ
- サラダ油 ..... 大さじ1
- みそ ..... 大さじ2

## 作り方

1. 「呉」を準備する。大豆は一晩水に浸す。大豆の水を切り、ミキサーに入れ、細かく砕く。すり鉢を使っても良い。
2. 長ねぎ以外の材料は大きさをそろえて、ひと口大に切る。長ねぎは斜め薄切りにする。
3. 鍋に油をひいて火にかけ、大根と人参を炒める。分量の水と白菜、里芋を入れ、野菜に火が通るまで煮る。
4. 野菜が煮えたらみそを加え、長ねぎと1の呉を加え、ひと煮立ちさせてから火を止める。



- ・水に浸した大豆をすり潰したものを「呉」といい、呉をみそ汁に加えたものを「呉汁」といいます。
- ・呉汁は、大豆が出回る秋から冬の時期によく作られます。大豆は、肉が高価で貴重だった時代のたんぱく源として、様々な料理に用いられてきました。呉汁もその一つです。
- ・呉汁に入れる具材は地域や家庭によって様々です。人参、大根のほか、ごぼうや玉ねぎ、豆腐、厚揚げ、油揚げ、ずいき(芋がら)、こんにゃく、椎茸、肉なども、具材として用いられます。

おたのしみの  
甘味



エネルギー  
128kcal  
食塩相当量  
0.1g  
(2本分)

## ぼっぼ焼き

### ●材料(13×18cmの卵焼き用)● フライパン1台分

黒糖(粉末)	55g
水	80ml
天ぷら粉※	80g
重曹	小さじ 1/4
サラダ油	少々

※天ぷら粉の代わりに薄力粉を使用する場合は、ベーキングパウダー小さじ 1/4 を加える。

### 作り方

1. 黒糖と水をボウルに入れ、泡立て器で黒糖が溶けるまでよく混ぜる。
2. 天ぷら粉と重曹をポリ袋に入れ、口を閉じてよくふる。1に加え、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
3. 卵焼き用フライパンにペーパータオルでサラダ油を薄くぬり、火にかけ温める。弱火にし、2を流し入れ、アルミホイルでふたをして約8分焼く。
4. 表面が乾いてきたら裏返し、さらに約2分焼く。
5. 焼きあがったら皿などに取り出し、あら熱が取れてから2cm幅に切り、8等分する。

この料理について

- ・「ぼっぼ焼き」は、細長い形をした黒糖蒸しパンのようなお菓子です。主に新潟県下越地方の祭や縁日などで販売されています。同じ新潟県内でも、中越地域や上越地域でぼっぼ焼きの屋台を見ることは少なく、上・中越地域の人の中には食べたことがないという人もいます。発祥は新発田市と言われており、新発田市周辺の地域では、ぼっぼ焼きのことを「蒸気パン」と呼びます。
- ・名前の由来には、焼き器から上がる蒸気が機関車の蒸気を連想させるからという説や、寄せのために使用していた笛の音からくるという説など、諸説あります。
- ・屋台で売られているぼっぼ焼きは専用の型を使って焼き上げますが、家庭では卵焼き用フライパンを使うことで簡単に作ることができます。



エネルギー  
106kcal  
食塩相当量  
0.0g  
(2切れ分)

## ながいもようかん

### ●材料(4人分)●

ながいも	200g
棒寒天	1/2本(4g)
水	180ml
砂糖	75g

### 作り方

1. 寒天は適当な大きさに手でちぎり、水(分量外)に30分ほど浸しておく。
2. ながいもは皮をむき、ゆで、表面のぬめりを洗い流し、裏ごしする。
3. 鍋に水けをしぼった1と分量の水を入れ火にかけ、木べらでかき混ぜながら煮溶かす。沸騰したら火を弱め、砂糖を加える。砂糖が溶けたら2を入れ、さらに練る。
4. 水でぬらした型に流し、冷やし固める。



- ・ながいもは「新潟市食と花の銘産品」に指定されており、新潟市江南区横越地区や、西蒲区巻地区で栽培されています。横越地区では、阿賀野川沿いの肥沃でやわらかい土壌を利用して栽培するのに対し、巻地区では、水はけが良い砂丘地を利用して栽培が行われています。
- ・ながいも特有の透明感のある白色が美しいこのようかんは、一般的な小豆のようかんに比べあっさりとした味わいで、長芋の上品な風味を感じることができます。さっくりとした独特の歯切れの良さがくせになる一品です。
- ・好みにより、食紅や抹茶を加えて色をつけても美しく仕上がります。



エネルギー  
192kcal  
食塩相当量  
1.3g  
(1人分)

## けんさ焼き

### ●材料(4人分)●

ごはん	400g	
{ みそ 砂糖 しょうが	みそ	40g
	砂糖	小さじ1
	しょうが	1かけ

### 作り方

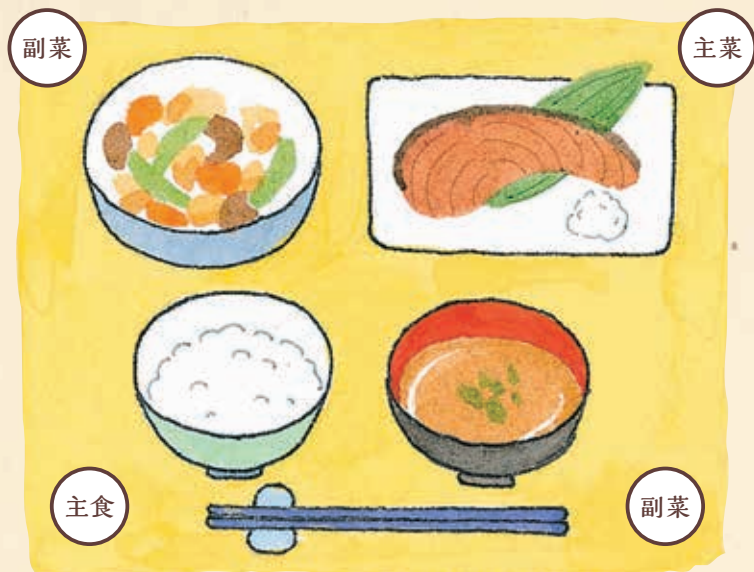
1. しょうがはすりおろし、みそ、砂糖と合わせ、しょうがみそを作る。
2. ごはんは4等分にし、平たい丸型に握る。金網にのせ、両面をさっと焼く。
3. 2の片面に1のしょうがみそをぬり、みそに焦げ目がつく程度に再びこんがり焼く。

この料理について

- ・けんさ焼き(けんさん焼き)の名前の由来ははっきりしていません。戦時に剣の先におむすびを刺して焼いて食べた「剣先焼き」がなまった、という説や、「献残焼き」もしくは「献餐焼き」と書き、年貢の残りのお米を使って作ったことが由来である、という説があります。
- ・しょうがみそ以外にも、ゆずみそ、ねぎみそ、ごまみそなどでもおいしく作ることができます。
- ・金網がない場合は、オーブントースターやホットプレートで代用することができます。



# 正しく配膳し、 家族で食卓を囲みましょう



箸は、箸先を左に向け、箸置きに置きます。

ごはんは手で持つ回数が多いので、

左手で持ちやすいよう手前左側に置きます。

汁物はごはんの隣、手前右側に置きます。

肉や魚などの主菜は、

箸を持った手を伸ばしやすいよう、右奥に置きます。

魚料理の場合、魚は頭を左側に向けて盛りつけます。

切り身の場合は、皮が奥になるよう盛りつけるのが正式です。

野菜料理などの副菜は左奥に置きます。

正しく配膳し、家族で食卓を囲みましょう。

楽しい会話に花が咲き、食事がきつと

より一層おいしく感じられます。

## 計量スプーン・カップによる重量表（単位：グラム）

食 品	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒	5	15	200
しょうゆ	6	18	230
みりん	6	18	230
みそ	6	18	230
食塩（精製塩）	6	18	240
食塩（あら塩）	5	15	180
上白糖	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
小麦粉	3	9	110
かたくり粉	3	9	130
ベーキングパウダー	4	12	150
マヨネーズ	4	12	190
ケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	18	240
油	4	12	180
バター	4	12	180
粉チーズ	2	6	90

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（直通） FAX：025-282-4987

平成27年3月発行



新潟市農林水産部  
食育・花育センター