

# にいがたの味

■はじめに

■目次

おかず

p.2

かきのもと料理3種

- ▶ かきのもとのおひたし
- ▶ かきのもとと春菊のごま和え
- ▶ かきのもとのがくの佃煮

- ▶ 干しかぶとにしんの煮物
- ▶ 鮭の焼き漬け
- ▶ 女池菜のおひたし

煮菜2種

- ▶ 味方の煮菜
- ▶ 新津の煮菜

- ▶ 真鱈の子のうま煮
- ▶ きりあえ
- ▶ いかぢまき

主食のバリエーション

p.13

- ▶ 枝豆ごはん
- ▶ タレかつ丼

汁物のバリエーション

p.15

- ▶ だらみ汁
- ▶ にぎすの団子汁

おたのしみの甘味

p.17

- ▶ 麦まんじゅう

表紙について

p.18

- ▶ にいがたのお正月料理

■いただきますとごちそうさま

■計量スプーン・カップによる重量表

■おわりに