



エネルギー
299kcal
食塩相当量
0.4g
(1人分)

枝豆ごはん

● 材料(4人分) ●

米	2合
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
枝豆(さやつぎ)	80g



作り方

1. 米をといいで水加減し、酒と塩を加えひと混ぜし、炊く。
2. 枝豆をゆでる。ゆで上がったたら豆をさやから出し、薄皮を取る。
3. 炊き上がったごはんに2を混ぜる。好みで白炒りごま(分量外)をふってもよい。



- ・新潟の人は枝豆をよく食べます。器に山盛りの枝豆もあつという間に平らげますが、この様子を他県の人が見ると、その量に大変驚くようです。
- ・枝豆は、採ってからゆでるまでの時間が短いほど、風味よく、おいしくゆで上げることができます。採りたての枝豆をお店に届けるため、枝豆農家は、まだ暗い真夜中から収穫作業を始めます。
- ・新潟では、「弥彦むすめ」「おつな姫」「湯あがり娘」「くろさき茶豆」「さかな豆」など多品種の枝豆が栽培されています。品種によって収穫時期が異なるため、初夏から初秋までの長い期間おいしい枝豆を味わうことができます。
- ・「くろさき茶豆」は、新潟市西区黒埜地区で栽培される枝豆です。豆の薄皮が茶褐色であることから“茶豆”と呼ばれます。特有の香りと強い甘さが特長で、その旨味を最大限に引き出すため、8割ほどの実入りのまだ若い状態で収穫されます。「くろさき茶豆」は、新潟市食と花の銘産品に指定されています。



エネルギー
730kcal
食塩相当量
1.5g
(1人分)

タシかつ井

● 材料(4人分) ●

豚肉 (好みの部位) ……	16枚 (1枚 30g)	
小麦粉 ……	適量	
卵 ……	適量	
パン粉 (細かいもの) ……	適量	
揚げ油 ……	適量	
A {	しょうゆ ……	80cc
	みりん ……	80cc
	酒 ……	80cc
	砂糖 ……	30g
	昆布 ……	10cm
ごはん ……	適量	

作り方

1. 豚肉を麺棒などでたたいて薄くのばす。卵はしっかりと溶く。
2. 1の豚肉に小麦粉を薄くまんべんなくまぶし、卵にくぐらせ、パン粉をしっかりとつける。
3. Aの材料を全て鍋に入れて火にかけ、1分ほど煮立てる。
4. 2を170～180度の油で3～4分揚げる。揚げたてを3にくぐらせ、丼に盛ったごはんの上のせる。

この料理について

- ・新潟のかつ井は、一般的な卵とじではなく、揚げたてのかつ井を醤油ベースの甘辛いタレにくぐらせ、ごはんののせるのが特徴です。衣が薄いため油っぽさがなく、タレがごはんにしみて箸がすすみます。
- ・まだ新潟市内中心部に堀があった昭和初期の頃、堀のほとりに店を出していた洋食屋台の一つが卵なしのかつ井を提供していました。これが現在の「タレかつ井」の発祥と言われています。
- ・豚肉は、ヒレやモモなど好みの部位を選んでください。