



1

- サトイモは一口大の乱切りにして水にさらす。
- ニンジンも千切りにして水にさらす。
- タケノコは薄切りにする。
- こんにゃくは薄く小さく切る。
- 鶏もも肉、生鮭は一口くらいに切る。
- かまぼこは薄くちょう切りにする。
- シイタケは薄切りにする。
- サヤエンドウは塩ゆでし、二つに斜め切りする。



材料を食べやすい大きさに切る。

2



鍋に材料(サヤエンドウとギンナンを除く)を入れる。

3



だし汁とAを入れて煮る。鶏もも肉のアクをすくい取る。

おいしく作るコツは、サトイモのぬめりを取って、固いものから順に煮ていくこと。

完成!

4



具が煮えたら、ギンナンを入れ火を止める。盛り付けをしてサヤエンドウを散らして出来上がり。



体験を終えて「のっぺ」と聞くと難しそうで、自分では作ったことがなかったけれど、思ったより簡単だったので、これからは自分でも作ってみようと思いましたが、子ども向けの味付けでも大人もおもしろく食べられました。調理体験を通して、幼児食に対する考え方を改めることができ良かったです。「のっぺ」をわが家の『おふくろの味』にしたいです。
(鳥屋野グループ)

のっぺ



郷土料理調理体験

子どもにも食べさせたい

調理時間 約20分

材料/大人4人分				
サトイモ	…300g(4~5個)	サヤエンドウ	…10g(4個)	
ニンジン	…80g(1/2本)	だし汁	…200cc	
タケノコ(水煮)	…80g	A	酒	…大さじ1
こんにゃく	…80g(1/3丁)		砂糖	…小さじ2
鶏もも肉	…60g(1/4枚)		みりん	…大さじ1
生鮭	…60g		しょうゆ	…大さじ2
かまぼこ	…60g(1/3本)			
シイタケ	…40g(3個)			
ギンナン(ゆで)	…20個			

()の数量はおよその目安

「のっぺ」はお正月などに欠かさない新潟の郷土料理。具だくさんで栄養バランスもよく、温めても冷やしても食べられます。今回は、子ども向けのレシピをご紹介します。

だし汁(昆布かつおだし)の作り方



だしの素はとても簡単で便利ですが、手作りの方が香りも良く、おいしくなります。

ひと手間かけて「わが家の味」にチャレンジしてみませんか? 他の料理にも幅広く使えます。

<作りやすい分量>

- ① 堅くしぼったぬれ布巾で昆布の両面を拭く。
- ② 鍋に水1,000ccと昆布10gを入れて中火で煮る。沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③ 鍋が煮立ったら火を弱めて、かつお節20gを加える。再び沸騰したら火を止める。
- ④ 布巾やキッチンペーパーなどでかつお節をこして出来上がり。

私たちが作りました!

意外と簡単に作れるのでぜひ挑戦してみてください。



作製委員 鳥屋野グループ(後列) & 新潟市食生活改善推進委員協議会 鳥屋野グループ 佐藤さん(前列左)、飯浜さん(同右)