

甘くてトロとした

やわ肌ねぎ

旬の時期 8月中旬～1月下旬

砂丘地を中心に市内全域で栽培されている「やわ肌ねぎ」。艶やかな白さと抜群の柔らかさが「やわ肌」を連想させることから、この名前がつけられました。

湿潤な気候と農家の細やかな目配りが「やわ肌ねぎ」の甘さを作り出します。焼くことで内側がより甘くなり、トロとした食感を味わえます。



やわ肌ねぎのテリーヌ
チヨリソーオイルがけ



「やわ肌ねぎ」は、「茹で・揚げ・焼き」どの調理方法でも美味しく食べることができ、無駄なところがなく一本丸々使える食材です。茹でて酢味噌和えにする食べ方は手軽におすすめです。



2018 準グランプリ

レコルタ カーブドッチ 佐藤 龍さん
埼玉県出身。フランスで料理の修業をした経験を持つ。現在は「レコルタカーブドッチ」の料理長。見て、食べて、楽しめる料理を心掛けている。



香草パン粉焼き
しろねポークの



「しろねポークの香草パン粉焼き」は、香草の香りと豚肉の芳醇な香りや甘味とのコンビネーションが楽しめるレシピです。豚肉のうまみを引き出すため、塩、コショウ、香草は少なめでもいいと思います。



2022 学生枠最優秀者

にいがた製菓・調理専門学校
えぶろん2年 高宮 茉優さん
2023年開催の技能五輪全国大会西洋料理の部に新潟県代表として出場。春からは東京のホテルで料理人人生をスタートする。



やわらかく、脂が甘い

しろねポーク

旬の時期 通年

新潟市は豚肉の消費量が多く、一世帯当たりの年間消費量・支出額は全国トップクラスです。

「しろねポーク」は、南区白根地区の広々とした風通しの良い豚舎で飼育されている豚の肉です。やわらかく脂に甘みがあり、冷えても豚肉特有の臭みがないことが特徴です。人間の体温くらいの温度で肉の脂が溶けるので、口に入ると、しつこくなくてさっぱりと食べられます。とんかつや冷しゃぶで美味しさが際立ちます。



新潟市若手料理人コンテスト

次代を担う料理人が、日ごろ培った調理技術を披露し、評価されることによるレベルアップと、新潟市の農水産物や食の魅力を、料理を通じて発信することのできる優秀な人材を発掘することを目的に平成30年度から4回開催されたコンテストです。

今回紹介したレシピはこれまでの受賞者が考案しています。



新潟市食と花の銘産品

新潟市が自信を持って全国に誇る自慢の農畜水産物で、29品目(令和6年3月現在)を指定し、全国へ向けて発信しています。

田園と都市が共存する新潟市は、日本を代表する穀倉地域・越後平野を有し、大河・信濃川と阿賀野川、日本海の恵みを受け、一年を通じて四季折々の「食」と「花」を楽しむことができます。

今回紹介した食材は新潟市食と花の銘産品の中から選びました。



若手料理人おすすめ!

新潟食材

レシピ

新潟市は四季折々豊かな食材に恵まれています。新潟の旬の食材をぜひ味わってみませんか?



新潟市農林水産部 食と花の推進課

〒951-8554

新潟市中央区古町通7番町1010番地(古町ルフル6階)

TEL:025-226-1802 FAX:025-226-0021

食に関する
情報発信中



旬の食材を使った
レシピ公開中



新潟市のキッチン
発行：令和6年3月

甘くてみずみずしい

やきなす

旬の時期 5月中旬～10月上旬

新潟県のナスの栽培面積は全国トップレベル。栽培品種も多く、料理で品種を使い分ける文化があります。

豊栄地区で栽培される「やきなす」は、県内最大級の長ナスで、大きいものは長さ30cmにもなります。

焼くと非常においしいことから、この名前がつけました。身も皮もとろけるようにやわらかく、甘くみずみずしい味わいが特徴です。



2022 グランプリ

和食店「手紙」阿部 優礎さん

料理の専門学校で奥深い和食の魅力に出会う。「手紙」では新しいメニューを提案するなど、料理長を支えている。将来の夢は自分の店を持つこと。

「やきなす」が出回ると夏が来たなと感じます。お肉なども相性が良い食材ですが、シンプルに焼いて味わうのがおすすめです。ショウガとしょうゆをかけて食べると素材そのものの風味や香りを楽しむことができます。



甘さが魅力の

いもジェンヌ

旬の時期 10月上旬～2月下旬

西区で栽培されているサツマイモ「いもジェンヌ」が誕生したのは今から約10年前。かつて西区の砂丘地では葉タバコが作られていました。たばこ産業の衰退を機に、水はけの良い砂丘地に適したサツマイモが作られるようになり、ブランド化しました。「いもジェンヌ」の品種は「べにはるか」です。収穫後、温度や湿度を管理した貯蔵庫で1カ月程度貯蔵することで熟成が進み、普通の「べにはるか」よりも濃厚な甘さが生まれます。



2018 グランプリ 2021 準グランプリ

日本料理 古門 前田 裕貴さん

料理の専門学校へ進学、東京の老舗日本料理店で修業後、新潟にUターンした。四季折々の素材を引き出す和食の伝統を守り、その魅力を伝えている。

子どもから年配の人まで幅広い年代に人気のある「いもジェンヌ」。今回のレシピでは、豆腐と焼き芋にした「いもジェンヌ」のペーストと五角に切った具を混ぜて揚げ出しにした「いもジェンヌのがんもどき」です。



2022 準グランプリ

万代シルバーホテル 高野 愛理さん

幼い頃から洋菓子作りが好きで料理の専門学校に進む。食材を無駄なく使う調理や、料理を通して生産者の想いを伝えることを意識している。



トマトは料理によって食感を残したまま使ったり、ペーストにしたり、メインからスープ、デザートまで幅広く使える万能食材です。特にパスタソースの具材としてバジルやナスとよく合います。甘くして食べたいときは蜂蜜を加えるのもお勧めです。



栄養価の高い

トマト

旬の時期 4月下旬～11月下旬

トマトはリコピンやビタミンCなどの栄養が豊富に含まれていて、「トマトが赤くなると医者が青くなる」という言い伝えもあります。

新潟県内の主な産地は新潟市で、多くはハウス栽培されています。味を濃くするため水の量を調整する節水栽培や、農薬・化学肥料を減らした栽培に取り組んでいる産地もあります。



2019 グランプリ

鮨 登喜和 諏佐 尚紀さん

高校を卒業し、自衛隊に入隊後、興味を持った料理人の道へ進む。現在、新潟の食の魅力を発信するレストランの開業を目指している。

新潟で採れる南蛮エビは鮮度が良く、生で食べたときのぷりぷりとした食感やねっとりとした甘みが魅力です。殻はだし汁や唐揚げに使ってもおいしいです。今回は南蛮エビとルレクチエと越後姫を使ったレシピにしました。



鮮度が良く、ふくよかな風味の

南蛮エビ

旬の時期 9月上旬～6月下旬

一般的には甘エビとも呼ばれ、色や形が赤唐辛子(南蛮)に似ていることから「南蛮エビ」と呼ばれています。新潟産の南蛮エビはよく太り、むき身は赤色が鮮やかで、甘くとろけるようなふくよかな風味は格別。すしや刺身のほか、みそ汁や唐揚げでもおいしいです。

南蛮エビ漁は7～8月の禁漁時期を除いて、通年行われています。冬は海水温が低いので鮮度が落ちにくく、より新鮮な南蛮エビを食べることができます。



食べられる菊

かきのもと

旬の時期 9月上旬～11月下旬

シャキシャキした食感が特徴的な食用菊「かきのもと」。食用が始まったのは江戸時代からといわれ、菊を食べる文化は新潟や東北、北陸地方の一部に限られています。「かきのもと」のほとんどは南区の白根地区で栽培され、県内の生産量の約8割を占めています。花にシートをかけることで開花時期を早めて収穫時期の調整ができるので、8月中旬ごろ～12月中旬ごろの長期間出荷することができます。



2021 グランプリ・特別賞

Atelier CHIANTI(アトリエ・キャンティ) 川又 真さん

2016年に自身のイタリア料理店「Atelier CHIANTI」をオープン。カヌレの店を市内と東京で展開。食の魅力を若い世代に伝えていきたい。

元祖エディブルフラワー(食用花)で、新潟を感じることでできる食材です。おひたしも定番ですが、軽く湯通ししてレモン汁や酢などをあえ、カレーなどの付け合わせとして食べるのもお勧めです。シャキシャキ感を楽しんで。



甘くてなめらかな食感の

越後姫

旬の時期 1月上旬～6月上旬

新潟特産のイチゴ「越後姫」は、新潟の気候に合うように6年もの歳月をかけて新潟県が育成したオリジナル品種です。「可憐でみずみずしい新潟のお姫様のようなイチゴ」ということで、平成6年に「越後姫」と命名されました。大粒で甘く、程よい酸味と豊かな香りがあり、滑らかな果肉食感が特徴的です。果実が柔らかいので長距離輸送に向かず、生産量も少ないため、ほとんどが新潟県内で消費されています。



2019 準グランプリ

赤倉観光ホテル 小川 耕希さん

北陸食育フードカレッジを卒業後、東京のホテルやパリの料理店で腕を磨く。新潟の食材の魅力を引き出すことを心掛けている。

「越後姫」は甘みと香りのバランスがとても良く、ジャムにしても甘みが強くおいしいです。今回のレシピはジャムにしたものにメレンゲ、泡立てた生クリームを入れて凍らせたフランスのアイス「ヌガーグラッセ」です。

