



エネルギー
30kcal
食塩相当量
0.7g
(1/4量)

えご

●材料(7.5×12×4cmの流し型1台分)●

- えご草 20g
- 水 5カップ
- 酢 小さじ 1/4
- A** { みそ 50g
- 砂糖 大さじ 4
- 酢 大さじ 2～3
- 練りからし 小さじ 1

作り方

1. えご草はよく洗い、細かいごみを取り除く。
2. 鍋に分量の水と **1** を入れ、強火にかける。沸騰したら酢を加える。
3. エゴ草の繊維が溶けてとろとろになるまで、菜箸で混ぜながら煮溶かす。エゴ草の繊維が溶けたら木べらに持ち替え、混ぜながらしっかりと煮詰める。
4. **3** が流し型 1 台分量の量 (だいたい最初の量の半分くらい) まで煮詰まったら、火を止める。
5. 水でぬらした流し型に **4** を流す。冷蔵庫に移し、冷やす。
6. **A** の材料で辛子酢みそを作る。小鍋にみそと砂糖を入れ、中火にかけ、練る。ひと息おいて、酢と練りからしを加えて混ぜる。
7. **5** が固まったら、食べやすく切って器に盛る。辛子酢みそを添える。

この料理について

- ・えごは、紅藻の一種であるエゴノリを煮溶かして固めた食べ物です。「えごねり」と呼ぶこともあります。エゴノリは乾燥させた状態で流通しており、高価です。
- ・えごは、新潟のお盆に欠かすことのできない料理です。酢みそのほか、酢じょうゆや、おろししょうがとしょうゆで食べる家庭もあります。砂糖をかけて食べることもあったようです。



エネルギー
17kcal
食塩相当量
0.7g
(1人分)

きゅうりびき

● 材料(4人分) ●

きゅうり (大きく育ちすぎたもの) …… 1本
塩 …… 小さじ1
しょうが …… 1かけ
砂糖 …… 大さじ1
酢 …… 大さじ2

作り方

1. きゅうりの皮をピーラーでまだらにむく。
2. きゅうりを縦二つに割り、種をスプーンで取り除く。
3. スライサーを使い、きゅうりを細切りにする。スライサーがない場合は、包丁で細切りにしても良い。
4. 3に分量の塩をまぶす。しんなりしたら水洗いし、しっかりと水けをしぼる。
5. しょうがを千切りにする。
6. 4にしょうがと砂糖、酢を加えて味を付け、冷やす。

この料理について

- ・この料理には、大きく育ち過ぎたきゅうりを使います。農家では、収穫期を過ぎて大きく育ち過ぎてしまったきゅうりを「ばばきゅうり」と呼びます。出荷することができないので、こうして酢の物にして、家庭で食べることが多いです。作物を無駄なく食べ切る農家の知恵です。
- ・ばばきゅうりは、種も大きく育っています。そのままでは種が邪魔になるため、除いてから調理します。
- ・昔は「千本つき」を使って、きゅうりびき用のきゅうりを細切りにしました。「千本つき」はスライサーによく似た調理器具で、一度に大量のばばきゅうりを調理する時にとても便利でした。

のっぺ 2種



エネルギー
99kcal
食塩相当量
1.0g
(1人分)

のっぺ

● 材料(6人分) ●

帆立貝柱(乾燥)	2個	
干し椎茸	2枚	
たけのこ水煮	80g	
里芋	4個(250g)	
人参	80g	
こんにゃく	1/2枚(100g)	
かまぼこ	40g	
ぎんなん水煮	18粒	
塩鮭(切り身)	100g	
だし汁(水)	あわせて3カップ	
帆立貝柱の戻し汁		
干し椎茸の戻し汁		
A	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	酒	大さじ2
	塩	適宜
	とと豆(いくら)	大さじ2

作り方

1. 帆立貝柱と干し椎茸はそれぞれ水で戻す。戻し汁はとっておく。戻した帆立貝柱は細かくほぐし、干し椎茸は細切りにする。
2. たけのこ水煮、里芋、人参を3cm長さの短冊切りにする。
3. こんにゃくとかまぼこは、野菜の大きさに合わせて切る。こんにゃくは湯通ししてあくを抜く。
4. 塩鮭は一口大に切る。熱湯をかけ、霜降りする。
5. 鍋に、かまぼことぎんなん以外の材料を入れる。帆立貝柱と干し椎茸の戻し汁、だし汁(水)を入れてひと混ぜし、火にかける。
6. あくを取りながら、材料がやわらかくなるまで煮る。
7. かまぼことぎんなんを加え、Aで味を調える。
8. 器に盛り、とと豆(いくら)をのせる。

この料理について

・のっぺは、新潟県を代表する郷土料理として広く全国に知られています。里芋が必ず入るのが特徴で、新潟市を含む下越地方ののっぺには里芋由来の自然なとろみがついています。上越地方では、片栗粉でくずをかき、強いとろみをつけます。



エネルギー
151kcal
食塩相当量
1.1g
(1人分)

かりあげののっぺ

● 材料(5人分) ●

車麩	5枚	
干し椎茸	3枚	
里芋	400g	
人参	50g	
こんにゃく	70g	
かまぼこ	5cm	
卵 (SSサイズ)	5個	
だし汁	あわせて600cc	
干し椎茸の戻し汁		
A	しょうゆ	大さじ1
	塩	小さじ1
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ1

作り方

1. 車麩と干し椎茸は水で戻す。干し椎茸の戻し汁はとっておく。
2. 里芋、人参、こんにゃく、かまぼこは短冊切りにする。こんにゃくは湯通ししてあくを抜く。
3. 鍋に2とだし汁、干し椎茸の戻し汁、Aを入れる。全体をざっと混ぜ、上に戻して軽くしぼった車麩を並べ、火にかける。
4. 具材がやわらかくなったら、車麩の輪の中に卵を落とし、ふたをして、卵に火が通るまで煮る。

この料理について

- ・「かりあげ」は「刈り上げ」と書き、稲刈りが終わったことを意味します。米作りが盛んな新潟では、秋の収穫作業が終わるとごちそうを作り、「刈り上げ祝い」をしました。
- ・刈り上げ祝いのごちそうの主演は鮭。とっておきの大きな切り身を焼きます。米が豊作だった年は鮭を焼き、不作だといかを煮付けにして、鮭の代わりに食べたそうです。砂糖をたっぷり使ったおはぎやあんこもち、赤飯も作ります。
- ・昔は、鶏を飼っている家が多くありました。卵は貴重品でしたが、刈り上げ祝いの時には、貴重な卵を使ってお祝いのごちそうを作ったのだそうです。



エネルギー
62kcal
食塩相当量
0.5g
(1人分)

いもみそ

● 材料(4人分) ●

里芋 400g
だし汁 300cc
みそ 大さじ1
みりん 大さじ1
ゆずの皮 少々

作り方

1. 里芋は洗って皮をむき、水にさらす。たっぷりの水で下ゆでする。
2. 鍋にだし汁を煮たせ、下ゆでした里芋を入れ、あくを取りながら煮る。
3. 里芋がやわらかくなったらみそを加え、煮汁が少なくなるまで煮詰める。
4. みりんと細切りにしたゆずの皮を加える。時々鍋をゆすり、里芋を転がして、全体に味をからませる。

この料理について

- ・いもみそには、ぬめりが強い里芋がむいています。里芋のぬめりによってみそが全体によくからみ、おいしく仕上がります。
- ・いもみそはみそ味で作りますが、しょうゆ味の煮っころがしもよく作られます。しょうゆ味の煮っころがしは、しょうゆ、砂糖、みりんでき味付けします。お好みでゆずの皮の細切りを加えても良いでしょう。



エネルギー
137kcal
食塩相当量
1.1g
(1人分)

たら 鱈の煮付け

● 材料(4人分) ●

鱈 1尾 (約800g)
 A { しょうゆ 大さじ5
 酒 大さじ3
 砂糖 大さじ3
 水 1/2カップ
 ごぼう 1/2本 (100g)
 人参 1/2本 (80g)
 ジャガイモ 1個 (150g)

作り方

1. 鱈はうろここと内臓を取り、好みの大きさに切る。白子(だらみ)または鱈子、キモはとっておく。頭は縦半分に割る。
2. 1に熱湯を回しかけ、霜降りする。
3. 浅鍋にAを煮立て、1の鱈の切り身、白子(だらみ)または鱈子、キモ、頭を入れ、10分くらいで煮上げる。
4. 別の鍋に、食べやすい大きさに切ったごぼう、人参、ジャガイモを入れ、上から3の煮汁をかける。煮汁と同量の水を加え、火にかける。
5. 沸騰したら弱火にし、12分くらいで煮上げる。3の鱈と一緒に器に盛る。

この料理について

- ・鱈は冬を代表する魚です。新潟県では、北部沖と佐渡沖で、真鱈とスケソウダラが水揚げされます。真鱈の身はやわらかくてくせがなく、脂が少ない淡白な味わいのため、様々な料理に利用されます。スケソウダラは、おにぎりの具でおなじみの「たらこ」の原料としてその卵巣が珍重されますが、もちろん身もおいしいです。
- ・魚を煮付け、その煮汁で野菜を煮るのは、昔の人の日常でした。魚のうまみが加わった煮汁で野菜を煮付け、最後まで余すことなく味わい尽くします。鱈子のつぶつぶが入った煮汁をごはんにかけて食べる食べ方は、今も昔も、子どもが大好きな食べ方です。
- ・鱈を煮付ける時には、頭やキモも一緒に煮ると、おいしく煮上がります。



エネルギー
88kcal
食塩相当量
0.8g
(1人分)

ひず 氷頭なます

● 材料(4人分) ●

- ひず 氷頭 (鮭の鼻先の軟骨) 50g
- 大根 400g
- ゆずの皮 適量
- ゆずのしぼり汁 適量
- A** {
 - 塩 小さじ 1/2
 - 酢 30ml
 - 砂糖 10g
 - みりん 大さじ 1 と 1/2
- とと豆 (いくら) 大さじ 2

作り方

1. 大根は鬼おろしでおろす。熱湯をかけ、水でさらしてざるに入れ、水を切る。
2. ひず 氷頭は薄切りにし、酢 (分量外) に 30 分浸ける。
3. ゆずの皮を細切りにする。
4. 大根、ひず 氷頭、細切りにしたゆずの皮、ゆずのしぼり汁をボウルに入れ、**A** で味を付ける。一晩おき、味をなじませる。
5. 器に盛り、とと豆 (いくら) をのせる。



- ・鮭の鼻先の軟骨を「ひず 氷頭」といいます。新潟には、このひず 氷頭を使った「ひず 氷頭なます」という郷土料理があります。氷頭なますは新潟のお正月料理にかかせません。
- ・新潟には鮭を余すことなく食べる食文化と知恵があります。今は少なくなりましたが、昔は、一匹ものの鮭を塩漬けにして干した「あらまきざけ」がお歳暮の定番でした。身は焼魚やのっぺに、あらは昆布巻や煮物に、頭 (鼻先の軟骨) は「ひず 氷頭なます」にして食べました。
- ・「とと豆」とは、火を通したいくらのことをいいます。いくらを沸騰したお湯に入れ、弱火にし、ゆっくり加熱します。いkraの周りが白く、中心が赤い状態で水に取り、ざるに上げます。半生の状態が理想です。