

## かきのもと料理 3種



エネルギー  
16kcal  
食塩相当量  
0.4g  
(1人分)

「かきのもと」は、新潟で古くから栽培されている食用菊です。菊を食べる習慣は、新潟県と東北地方（主に山形県と秋田県）独特のもので、西日本にはありません。

新潟の秋を代表する食材「かきのもと」を使った料理を3品紹介します。

### ● 材料(4人分) ●

かきのもと ..... 250g  
酢 ..... 水1リットルに対し大さじ2~3  
A { しょうゆ ..... 大さじ1と2/3  
だし汁 ..... 大さじ1

この料理について

## かきのもののおひたし

### 作り方

1. かきのもとを洗い、中心を残して花びらを取る。
2. 鍋にたっぷりのお湯をわかし、酢を入れ、1をゆでる。ゆで上がったたらざるに広げ、冷ます。
3. Aを合わせておく。
4. 2を器に盛り、3をかける。

- ・かきのもととは、主に花びらをゆでて食べます。かきのものとの「がく」から花びらを取る作業を、新潟の言葉で「菊もぎ」と言います。苦味があるため、がくと中心の部分は残し、周辺の長い花びらをつみ取ります。かきのもとが出回る季節になると、子どもは「菊もぎ」の手伝いをしたものです。
- ・かきのもととは「延命楽」という品種の食用菊で、新潟では農家の庭先や畑の片隅で栽培されてきました。新潟市南区の白根地区では、花が大きく、花びら全体が鮮やかな紫色をした優良品種が作られています。
- ・かきのものとの紫色はアントシアニン色素によるものです。かきのもとをゆでる時にはお湯に少量の酢を入れますが、これは、酢を入れることでお湯を酸性にし、アントシアニン色素を安定させることで、ゆで上がりを色鮮やかにするためです。



エネルギー  
45kcal  
食塩相当量  
0.5g  
(1人分)

## かきのもとと春菊のごま和え

### ● 材料(4人分) ●

かきのもと	100g
酢	水1リットルに対し大さじ2~3
春菊	80g
白炒りごま	大さじ2
A { 砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

### 作り方

1. かきのもとを洗い、中心を残して花びらを取る。
2. 鍋にたっぷりのお湯をわかし、酢を入れ、1をゆでる。ゆで上がったたらざるに広げ、冷ます。
3. 春菊を色よくゆで、冷水にとって冷まし、水けをしぼる。3~4cm長さに切る。
4. すり鉢でごまをすり、Aで味を調える。
5. かきのもとと春菊を4で和え、器に盛る。

### この料理について

- ・かきもとの名前の由来は、「垣根の根元に植えられていたから」「柿の木の根元に植えられていたから」「柿の実が実る頃においしくなるから」など諸説ありますが、はっきりしていません。
- ・春菊のほか、ほうれん草や小松菜とあわせて和えてもおいしくできあがります。
- ・かきのもと特有のシャキシャキとした歯触りを残すため、ゆで上がったあとは水にとらず、そのままざるに広げて冷まします。ゆで時間はごく短くてよく、さっと湯がく程度で十分です。



エネルギー  
7kcal  
食塩相当量  
0.2g  
(1人分)

# かきのもとのがくの佃煮

## ● 材料(4人分) ●

- かきのもとのがく ..... 50g
- しょうゆ ..... 小さじ 1
- 酒 ..... 小さじ 1

## 作り方

1. かきのもとのがくを小鍋に入れ、しょうゆ、酒を加える。
2. 落し蓋をし、水けがなくなるまで煮る。



・通常は捨ててしまうかきのもとの「がく」の部分を利用した佃煮です。ほろ苦い風味が趣深く、ごはんのお供にはもちろん、お酒のおつまみにもぴったりです。

## ■ 新潟の秋とかきのもと

秋が深まると、新潟の家庭の食卓は、かきのもとの鮮やかな赤紫色で華やかさを増します。シャキシャキとした食感と爽やかな甘味、ほのかな苦味を有するかきのもとは、新潟に秋の訪れを告げる食材です。新潟県で食べられている菊は、苦みのある黄色い夏菊と、甘味のある紫色の秋菊の2つに大きく分けることができます。中でも圧倒的な人気を誇るのが、この「かきのもと」です。

「菊を食べる」という食文化は全国的に見て大変珍しいものです。地域に根付く食文化を大切に守り、伝えていきたいですね。





エネルギー  
161kcal  
食塩相当量  
0.9g  
(1人分)

## 干しかぶとにしんの煮物

### ● 材料(5人分) ●

干しかぶ	30g	
身欠きにしん	2本	
人参	小1本 (150g)	
たけのこ	70g	
こんにゃく	1/2枚 (100g)	
じゃがいも	中2個 (300g)	
油揚げ	1枚 (30g)	
車麩	2枚	
だし汁	5カップ	
A	酒	50cc
	しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1

### 作り方

1. 干しかぶはさっと水洗いし、ぬるま湯に5分ほど浸して戻し、軽くしぼる。
2. 身欠きにしんはやわらかくなるまで米のとぎ汁に浸し、水でよく洗う。3cm幅のぶつ切りにする。半身干しの身欠きにしんの場合は、お湯でよく洗い、ぶつ切りにする。
3. 人参、たけのこは乱切りにする。こんにゃくは乱切りにし、さっと湯通しする。じゃがいもは皮をむき、乱切りにして水にさらす。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、適当な大きさに切る。
4. 車麩は水に浸して戻す。軽くしぼり、1枚を6つに切る。
5. 鍋にだしと1の干しかぶ、3の材料を入れ、火にかける。沸騰したら身欠きにしんと車麩を入れ、さらに煮る。材料が8分どおり煮えたら、Aの調味料を加えて火を弱め、そのまま煮込む。

この料理について

- ・昔は、秋にたくさん採れる大根を、わらで編んだむしろで囲い、雪の中に貯蔵しました。春先、貯蔵しておいた大根に“す”が入る前に、大根を薄切りにし、熱湯にくぐらせてから天日干しにして「干しかぶ」にして保存しました。
- ・農家では、田植えの時期になると、干しかぶと身欠きにしんを炊き合わせた煮物を食べる習慣がありました。
- ・だし汁として干しかぶの戻し汁を利用してもおいしく作ることができます。



## 鮭の焼き漬け

### ● 材料(4人分) ●

生鮭	4切れ (1切れ60g)	
A {	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2

### 作り方

1. 小鍋にAの酒とみりんを入れて煮切り、しょうゆを加え、冷ます。
2. 鮭を白焼きにする。
3. 焼き上がった鮭を熱いうちに1に入れ、つける。

### この料理について

- ・「焼き漬け」は昔からある調理法で、焼いた鮭をつけ汁に漬けることで、保存性が高まります。焼き上がった鮭がまだ熱いうちにつけ汁に漬けこむと、味がよくなります。
- ・「白焼き」とは、食材に調味料や油などを全くつけずに焼くことをいいます。素焼きということもあります。鮭の焼き漬けは、秋の短い期間に出回る生鮭を使って作ります。
- ・鮭の焼き漬けに用いる鮭は「もち切り」という新潟独特の切り方にしたものを使います。その名のとおり、切り餅の形に似ていることからこう呼ばれます。他の地域では見られない切り方であるため、「新潟切り」ともいわれます。



エネルギー  
31kcal  
食塩相当量  
0.5g  
(1人分)

## 女池菜のおひたし

### ● 材料(4人分) ●

女池菜 ..... 300g  
**A** { しょうゆ ..... 大さじ1と2/3  
       だし ..... 大さじ1  
 かつおぶし ..... 適量

### 作り方

1. 女池菜を色よくゆで、冷水にとって冷まし、水けをしぼる。
2. **1**を3～4cm長さに切り、器に盛る。かつおぶしをのせる。
3. **A**を合わせ、**2**にかける。



- ・女池菜は「とう菜」の一種で、新潟市中央区女池地区で栽培されています。厳しい冬を耐え、春の気配を感じると、アブラナ科の野菜は花茎を立ち上げ、花を咲かせようとします。この花茎が「とう」です。「とう」の部分を食べるので「とう菜」と呼ばれます。
- ・女池菜は、気温が下がり雪が降ると、凍結から身を守るために糖分を作りたくわえます。このため、冬が寒ければ寒いほど、甘く、おいしくなります。降り積もった雪の下で新潟の厳しい冬の寒さにじっと耐え、一段と甘みを増した女池菜は、新潟の長い冬に春の訪れを告げる野菜です。
- ・「女池菜」は、新潟市食と花の銘産品に指定されています。

## 煮菜 2種



エネルギー  
80kcal  
食塩相当量  
0.8g  
(1人分)

煮菜は文字通り菜っ葉を煮た素朴な家庭料理で、「<sup>に</sup>な」または「<sup>に</sup>一な」と読みます。「<sup>たい</sup>体菜」という野菜の塩漬けを使うのが特徴で、打ち豆を入れるのが一般的です。新潟市内でも地域や家庭によって使用する材料が異なります。市内2つの地域の「煮菜」を紹介します。

### ● 材料(4人分) ●

<sup>たい</sup> 体菜の塩漬け	300g
打ち豆	30g
油揚げ	1枚 (30g)
煮干し	2本 (10g)
みそ	大さじ1~2
水	3カップ

この料理について

- 新潟の家庭で作られる煮菜の大半は、<sup>たい</sup>体菜と打ち豆、油揚げが入ったシンプルなもの。家庭によってはここに酒粕が入ります。
- <sup>たい</sup>体菜の塩出しの加減により、調味に使用するみその量が変わります。味見をしながら加えるみその量を調節してください。

## 味の煮菜

### 作り方

1. <sup>たい</sup>体菜の塩漬けは塩出ししておく。
2. 塩出した<sup>たい</sup>体菜を2~3cm幅に切る。油揚げは縦半分に切り、短冊切りにする。
3. 鍋に2の<sup>たい</sup>体菜と打ち豆、油揚げ、頭とはらわたを取った煮干し、水を入れ、火にかける。
4. 打ち豆が煮えたらみそを加え、味をととのえる。

### ■ <sup>たい</sup>体菜の塩漬けの塩出しの方法

<sup>たい</sup>体菜は塩漬けにして保存します。料理に使う際には、塩分を抜くために「塩出し」または「塩抜き」と呼ばれる作業をします。

- ①大きめの鍋を用意し、<sup>たい</sup>体菜の塩漬けとたっぷりの水を入れて火にかけ、煮立てる。
- ②①の<sup>たい</sup>体菜をざるに上げる。たっぷりの水に一晚浸す。



エネルギー  
49kcal  
食塩相当量  
0.6g  
(1/8量)

# 新津の煮菜

## ● 材料(作りやすい量) ●

体菜の塩漬け	500g
打ち豆	35g
油揚げ	1枚 (30g)
人参	1/4本 (40g)
こんにゃく	1/3枚 (70g)
里芋	2個 (80g)
ごぼう	1/4本 (50g)
煮干し	2尾 (10g)
水	4カップ
みそ	大さじ2~3

## 作り方

1. 体菜の塩漬けは塩出ししておく。
2. 鍋に分量の水と頭とはらわたを取った煮干しを入れ、しばらくおく。火にかけて5分くらい沸騰させ、煮干しを取り出す。
3. 塩出しした体菜は2~3cm幅に切る。油揚げは縦半分に切り、細切りにする。人参、こんにゃく、里芋は短冊切りにする。ごぼうは細めの短冊切りにする。
4. 2の鍋に、体菜、打ち豆、油揚げ、人参、こんにゃく、ごぼうを入れ、10分ほど煮る。
5. 4に里芋を加え、さらに5分ほど煮る。
6. 野菜が煮えたらみそを加え、味をととのえる。

この料理について

- ・新津や五泉地域周辺の煮菜には、打ち豆と油揚げに加え、里芋や人参など、多種類の具材が入ります。昔、くじらがたくさん獲れた頃には、くじらを入れる家庭もあったそうです。
- ・煮菜のことを「茎菜煮」と呼ぶ地域もあります。
- ・昔、雪深い新潟では、冬場に青菜が不足しました。不足しがちな青菜を冬場に補うため、秋に採れた青菜を塩漬けにし、冬場の貴重なビタミン源として保存しました。煮菜は塩漬けにした青菜の代表的な食べ方です。





エネルギー  
94kcal  
食塩相当量  
0.9g  
(1人分)

## 真鱈の子のうま煮

### ● 材料(4人分) ●

真鱈の子	200g	
A {	水	2カップ
	砂糖	大さじ3
	しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ3
しょうが	1/2 かけ	

### 作り方

1. 真鱈の子は血合いを取り、3cm 位の幅に切る。
2. 鍋に A を煮立て、1 を入れる。煮崩れしないよう落し蓋をし、ゆっくり煮含める。
3. 器に盛り、千切りにしたしょうがを天盛りにする。

### この料理について

- ・真鱈の子(卵巣)は「真子まご」ともいいます。おにぎりの具でおなじみの「たらこ」は、真鱈ではなく、スケソウダラの卵巣(助子すけご)です。
- ・真鱈の子は助子に比べ大ぶりで、魚体が大きくなる真冬の頃になると、大人の手の大きさくらいのもをお店で見かけます。黒いまだら模様の薄皮でおおわれており、初めて見た人は、その見た目に驚くかもしれません。
- ・真鱈の子を筒状に切り、煮付けると、切り口から卵がふわりと広がり、まるで花が咲いたような華やかな見た目に仕上がります。しらたきと煮付けることも多く、もちろん鱈の身と一緒に煮てもおいしくできあがります。



エネルギー  
32kcal  
食塩相当量  
1.0g  
(1食分15gあたり)

## きりあえ

### ● 材料(作りやすい量) ●

大根のみそ漬け	250g
黒ごま	50g
ゆずの皮	5～10g
砂糖	100g

### 作り方

1. 大根のみそ漬けを細かく切り、水けを絞る。
2. ゆずの皮を細切りにする。
3. 黒ごまをする。
4. 1～3と砂糖をよく混ぜ合わせる。

### この料理について

- ・「きりあえ」は、新潟市西蒲区岩室地域周辺で昔から食べられてきた郷土料理です。現在でも法事などの行事の際に作り、食べられています。
- ・岩室地域からほど近い西区赤塚地域では、大根の栽培が盛んです。たくさん採れた大根は、漬げ物にも加工されます。「きりあえ」は、大根のみそ漬けを使った、甘辛い味がくせになるごはんのお供です。
- ・まだ白いお米が貴重だったころ、白いごはんを食べているところを役人に見つからないように、この「きりあえ」をごはんにたっぷりふりかけ、わざと見た目を真っ黒にしていた、という逸話も残っています。



エネルギー  
188kcal  
食塩相当量  
1.4g  
(1人分)

## いかぢまき

### ● 材料(4人分) ●

いか	中4はい	
もち米	2/3カップ	
A	しょうゆ	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ1と1/2
水	2カップ	

### 作り方

1. もち米は一晩水に浸す。ざるに上げ、水を切っておく。
2. いかははらわたを出し、中をよく洗う。
3. いかの半分くらいまで1の米を詰め、楊枝で口を止める。米が多いとできあがったときに割れるので注意する。
4. 鍋にいかを入れ、分量の水を注ぎ火にかける。沸騰したら火を弱め、弱火で20分くらい煮る。
5. Aを加え、さらに20～30分ゆっくり煮詰める。

この料理について

- ・「いかぢまき」は、いわゆる「いかめし」のことで、「いかちまき」「いかずまき」などとも呼ばれます。新潟市西蒲区や長岡市(旧寺泊町)などの海岸地方では、獲れたての新鮮ないかを使い、この「いかぢまき」を作ります。
- ・「いかぢまき」は主食としても食べますが、主におかずとして食卓に並びます。甘辛い味付けでごはんがすすみます。
- ・このレシピではいかの足を使用していませんが、いかにもち米を詰める際、足も一緒に詰めてから口を閉じ、煮込んでも、おいしく仕上がります。