

## 新潟の地域や歴史からくる食の背景・特徴

### ○昔の新潟

新潟は縄文時代(じょうもんじだい)と呼ばれる昔から人が住んでいました

そのころに「土器(どき)」と呼ばれる土を使って作ったうつわを料理などに使っていた事が分かっています!

長岡や十日町(とおかまち)からたくさん見つかる「火焰式土器(かえんしきどき)」は国宝になっています

さらに、新潟の一番西側にある系魚川(いといがわ)では「ヒスイ」と呼ばれるきれいな石がとれ

その石も縄文時代から色々な使われ方をしていた事が分かっています

(画像引用元:信濃川火焰街道連携協議会 <https://www.kaen-heritage.com/doki/>)



(画像引用元:フォッサマグナミュージアム <https://fmm.geo-itoigawa.com/>)

○港町(みなとまち)になった新潟  
今から1000年以上前に信濃川に  
「蒲原津(かんばらのつ)」という港が作られました

このころはまだ「新潟」という名前ではなく  
「越後国蒲原郡(えちごのくに かんばらぐん)」、  
「越後国沼垂群(えちごのくに ぬったりぐん)」  
という2つのちいきに分かれていました

このころは今よりも川が広く  
お米を作れるところはあまり多くありませんでした

「新潟」の名前が使われるようになったのは  
今から500年くらい前です

新潟には3つの港があり  
そのうちのひとつが「新潟津」という港でした



(画像引用元:新潟古町まちづくり株式会社「まちみなと情報館」<https://machiminato.jp/>)

○人口日本一の時代  
今から400年前には、北海道から大阪まで  
色々な物が舟で運ばれていました  
港町として新潟もにぎやかで  
田んぼもたくさん作られるようになりました

150年前くらいには新潟や北陸地方(ほくりくちほう)は  
お米作りの県として  
たくさんの方があつまってくるようになり  
新潟は東京よりもたくさんの方が暮らしていました  
(1889 新潟:166万人 東京:135万人)

お米を作る人がたくさんいた時代でしたが  
このころのお米は  
それほどおいしいお米ではありませんでした

80年くらい前に「コシヒカリ」が作られ  
そのころから新潟のお米はおいしくなりました

(画像引用元:新潟文化物語 <https://n-story.jp/>)



(画像引用元:南魚沼市グリーン・ツーリズム推進協議会 <http://gt.npo-m.org/kosihikari/>)

### ○新潟の色々な地域(ちいき)

新潟県は東西に長く、日本で5番目に大きい県です!

上越、中越、下越、佐渡の4つの地域で分けられることが多いですが

「食」で分けると

岩船(いわふね)、蒲原(かんばら)、古志(こし)、魚沼(うおぬま)、頸城(くびき)、佐渡(さど)に分かれそれぞれに面白いちいきがあります!



豊かな食文化を持つ新潟ですが

口下手なせいかな?

他県に比べるとアピールも弱いので知られていない事もたくさんあります!

そんな新潟の食文化を地域別に色々と見ていきましょう

(画像引用元:じゃらん.net <https://www.jalan.net/news/article/455118>)

(画像引用元:にいがた観光ナビ<https://niigata-kankou.or.jp/>)

### ○岩船地域(いわふねちいき)

おとなりの山形県と続いている地域で  
三面川(みおもてがわ)と荒川(あらかわ)が流れる平野  
北は村上丘陵(むらかみきゅうりょう)  
東は朝日山地(あさひさんち)と  
山や林もたくさんあります

三面川と荒川が作った平野に  
たくさんの方がくらしています

三面川は「鮭」の川として  
とても昔から有名でした

江戸時代(えどじだい)に  
「青砥武平治(あおと ぶへいじ)」という人が  
鮭を育ててふやす  
「種川の制(たねかわのせい)」を作ります  
おかげで今でも村上は「鮭」が名物です!



(画像引用元:はてなブログ「ものづくりとことだまの国」<https://www.zero-position.com/>)

(画像引用元:越後村上うおや <https://www.uoya.co.jp/index.html>)



○岩船地域の食べ物

田んぼや畑もありますが  
お米がたくさんとれる地域ではないので  
畑で作られる野菜やイモ、豆も良く食べられています  
お米を節約(せつやく)していた文化が残っています

名物である「鮭」は  
あらゆる行事(ぎょうじ)のごちそうに使われ  
まるごと一匹、ほとんどすてることなく料理します!

郷土料理(きょうどりょうり)の  
「飯ずし(いいずし)」は  
「鮭」を使った発酵食(はっこうしょく)です

毎年、7月7日は「村上大祭」があり  
ごちそうとして「くじらの刺身」なども食べられていたそうです

「大海(だいかい)」というおもてなし料理も有名で  
大きなフタつきのお椀(わん)を使います!



(画像引用元:公益社団法人 全国学校栄養士協議会 [https://www.zengakuei.or.jp/kyodosyoku/pref/nigata\\_02.html](https://www.zengakuei.or.jp/kyodosyoku/pref/nigata_02.html))

○鮭をつかった 色々な食べ物  
村上には「飯ずし」だけではなく  
鮭を使った色々な食べ物があります

「塩引き(しおびき)」  
鮭に塩をしっかりとすりこんで  
冬のつめたい風でかんそうさせて作ります  
ふつうの塩鮭よりも熟成(じゅくせい)されています

「氷頭(ひず)なます」  
鮭の頭のやわらかいほねをうすく切って  
お酢(す)やさとうを合わせたもので  
味付けした料理

「酒(さか)びたし」  
塩づけにした鮭から塩ぬきをして  
さらに半年ほどかんそう、はっこうさせてつくり  
鮭のうまみがつまった村上の名物



(画像引用元:越後村上うおや <https://www.uoya.co.jp/index.html>)

(画像引用元:村上市観光協会HP <https://www.sake3.com/murakamicha/>)



### ○村上のお茶

お茶はあたたかい地方の植物で  
村上では日本でお茶が育つ一番北の地域です

400年前くらいから  
作られるようになった  
村上のお茶は  
渋(しぶ)みの少ないやさしい味が特徴(とくちょう)です



最近では「紅茶(こうちゃ)」なども作られていますが  
緑茶も紅茶も  
じつは同じ葉っぱから出来ています!

生産量(せいさんりょう)が少なく  
あまり知られてはいませんが  
とてもおいしい村上の名物です

(画像引用元:越後村上物産会 <https://echigomurakami.com/category/tea/>)

### ○蒲原地域(かんばらちいき)

信濃川(しなのがわ)と  
阿賀野川(あがのがわ)が作る  
新潟平野が大きくふくまれている地域です

広い平野には田んぼが作られ  
お米を作って暮らしている人がたくさんいました

中でも豪農(ごうのう)とよばれる  
地主(じぬし)さんは  
たくさんのお米を持っていました

阿賀町(あがまち)は  
となりの福島県(ふくしまけん)とつながっています

このあたりは「山の蒲原」とよばれている地域で  
平野にくらべると田んぼがすくなく  
きのこや山菜(さんさい)も良く食べます



(画像引用元:白ごはん.com <https://www.sirogohan.com/recipe/namesi/>)



○お米は生活の中心  
田んぼからとれるお米は大切なもので  
白米として食べるよりも  
野菜などをくわえて食べる事がふつうでした

良く食べられていたのは  
「かて飯(かてめし)」という料理で  
かんたんな「たきこみご飯」の事です  
大根や大根の葉っぱを  
切って塩でつけた物を入れて作ることが多いです



ほかにも季節の野菜をまぜて作る  
まぜご飯のような物も食べていました

昔からお米を良く食べていましたが  
そのころのお米は「とりまたぎ」と言われていて  
今のようにおいしいお米ではありませんでした

(画像引用元:新潟県HP [https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/niigata\\_norin/1356886907084.html](https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/niigata_norin/1356886907084.html))

(画像引用元:みのおの日々 <https://fanblogs.jp/minohnohibi/>)



○新潟のえだまめ  
新潟で良く食べられる「えだまめ」

もともとは田んぼのあぜ道で  
「大豆(だいず)」を作っていたのですが

いつの間にか「えだまめ」のまま  
食べるようになっていました

今では新潟は  
全国で一番「えだまめ」を作る県になりました!

ところが新潟の人は「えだまめ」が大好きで  
いっぱい食べすぎてしまうので

出荷(しゅっか)する量は  
全国で7番目になっています



(画像引用元:日刊にいがたwebタウン情報 <https://tjniigata.jp/>)

(画像引用元:セゾンのふるさと納税 <https://furusato.saisoncard.co.jp/>)



○東蒲原地域(ひがしかんばらちいき)  
津川(つがわ)を中心とした東蒲原は  
むかしから福島県(ふくしまけん)の  
会津地方(あいづちほう)とつながりがありました

山の方にあるので林業(りんぎょう)がさかんで  
「山の蒲原」と呼ばれる事もあります

料理に山菜(さんさい)やキノコが良く使われます  
山に入るときに作られるのが「たんぼ」です

「たんぼ」は炊いたご飯をつぶし  
くしにまき付けて焼いたら  
そこに味噌(みそ)をぬって  
もう一度焼いて作ります

東蒲原地域は田んぼが少ないので  
「アワ」や「そば」もよくつくっていました  
「そば」はおめでたい日に  
ごちそうとしても食べられていました



(画像引用元:旅ブックスMAGAZINE「旅そば万歳!」 <https://note.com/monvoyage/>)

○魚沼地域(うおぬまちいき)  
信濃川の上流にあり  
山が近く雪がたくさんふる地域です

山から流れる川のまわりには  
たくさんの田んぼが作られています

朝と夜の気温のちがいや

冬にたくさんつもった雪が春になってとけます  
そのきれいな水のおかげで  
お米の味がおいしくなると言われています

福島県(ふくしまけん)、群馬県(ぐんまけん)  
長野県(ながのけん)と  
ほかの県とつづいている地域です



(画像引用元:津南で田舎暮らし <https://iju-tsunan.org/>)



(画像引用元:新潟のつかいかた <https://howtoniigata.jp/>)

(画像引用元:魚沼市観光オフィシャルサイト <https://www.iine-uonuma.jp/>)

### ○お米と雪

魚沼(うおぬま)でつくられる「コシヒカリ」は  
日本で一番おいしいお米です

たくさん雪がふることで有名な地域ですが  
その雪がとけた水で  
おいしいお米やお酒をつくっています

雪はお米だけではなく野菜もおいしくします!  
「雪下(ゆきした)にんじん」は  
雪にうまっている間に  
とってもあまくおいしくなります

雪を冬の間にあつめて  
そこに色んなものをいっしょに入れてほぞんする  
「雪室(ゆきむろ)」は天然の冷どう庫で  
最近では色々な商品が作られています



(画像引用元:津南町HP <https://www.town.tsunan.niigata.jp/index2.html>)

(画像引用元:農林水産省「あんぼ 新潟県」  
[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/anbo\\_niigata.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/anbo_niigata.html))

### ○となりの県とのつながり

妻有(つまり)と呼ばれる地域は  
長野県(ながのけん)とつながっています

ここで作られる郷土料理の「あんぼ」は  
米の粉(こな)で作った皮であんこなどをくるんでいます  
これは長野県で作られる  
「おやき」と言う郷土料理とそっくりです

福島県(ふくしまけん)ともつながっていて  
実は福島にも「笹団子(ささだんご)」にそっくりの  
「つの巻き(つのまき)」と呼ばれる料理があります

このようにつながった地域では  
同じような料理があったり  
同じ料理でもよび方がちがったりします!

群馬県(ぐんまけん)ともつながっているのですが  
天気のちがいや育つ作物のちがいで  
にている食べ物はあまり無いようです



(画像引用元:喜多方市HP <https://www.city.kitakata.fukushima.jp/>)

○「へぎそば」は「ふのりそば」？

この地域にはめずらしい「そば」があります  
海藻(かいそう)の「布海苔(ふのり)」を使って作り  
「ふのりそば」とか「へぎそば」と呼ばれています

なんで海藻があるの？とふしぎに思う人もいますよね

この地域ではむかしから着物の生地を作る時に  
「布海苔」を使っていたのです

それを「そば」に使ってみたら  
おいしくなったので  
この地域でよく作られるようになりました

「へぎ」はもともと入れ物の名前で  
木で作ったうつわの「はぎ」がなまり  
「へぎ」とよばれるようになったそうです

そばを「へぎ」にもり付けるようになった事から  
「へぎそば」とよばれるようになりました

(画像引用元: 下北ゆかい村 <https://www.yukaimura.com/>)



(画像引用元: 中川政七商店のよみもの <https://story.nakagawa-masashichi.jp/>)

○古志地域(こしちいき)

長岡が中心となった  
中越(ちゅうえつ)~柏崎(かしわざき)をふくむ地域です

信濃川が流れている平野と  
東には守門岳(すもんだけ)があります  
山にも近く雪もたくさんふります

昔は信濃川を使って  
色々な物が運ばれていました

海ぞいにある出雲崎(いずもざき)は  
佐渡(さど)から金が運ばれてきていたので  
天領(てんりょう)としてにぎやかだったそうです

新潟のまん中にある地域なので  
色々な地域の食文化がまざり合っています



(画像引用元: 長岡観光ナビ <https://nagaoka-navi.or.jp/>)

(画像引用元:江口だんご <https://e-dango.com/>)

### ○まざり合う食文化

この地域は下越(かえつ)や上越(じょうえつ)  
新潟の色々な地域の食文化が  
まざり合っています

下越で良く作られている「笹団子」と  
上越で作られる「笹餅(ささもち)」  
どちらも作られています

下越や山形県(やまがたけん)で良く食べられる  
食用の「菊(きく)」は長岡より上越の方に行くこと  
あまり食べられなくなります

長野県に近い地域で作られる野菜の  
「野沢菜(のざわな)」は  
長岡あたりから「体菜(たいな)」が多くなります

古志地域は色々な地域の食べ物がある  
おもしろい地域です!



(画像引用元:にいがた観光ナビ <https://niigata-kankou.or.jp/>)

(画像引用元:全国学校栄養士協議会 [https://www.zengakuei.or.jp/gyoji/niigata\\_1.html](https://www.zengakuei.or.jp/gyoji/niigata_1.html))

### ○長岡野菜と撰田屋(せったや)

長岡でしかとれない長岡野菜は16種類ありますが  
その中に「なす」が3種類もあります

新潟県は「なす」もよく作られているのですが  
「えだまめ」と同じように  
新潟の人がよく食べてしまうので  
全国てきにはあまり有名ではありません

長岡では「なす」をむして食べる  
「ふかしなす」というめずらしい料理があります

最近では「撰田屋」という地域が  
「発酵(はっこう)」の町として人気です

昔から「みそ」や「しょうゆ」、「お酒」などが  
良く作られている地域で  
信濃川を使って運んでいました



(画像引用元:にいがた観光ナビ <https://niigata-kankou.or.jp/>)

(画像引用元: 柏崎市HP  
<https://www.city.kashiwazaki.lg.jp/kashiwazakihanabi/index.html>)

### ○新潟3大花火

この地域はなんといっても花火です!  
柏崎(かしわざき)、長岡、片貝(かたがい)と  
3つの花火大会が有名です!

海、川、山と  
それぞれにみりょくのある花火大会があります

7月のおわりに柏崎  
8月2、3日には長岡  
9月9、10日に片貝で開かれます



(画像引用元: 長岡観光ナビ <https://nagaoka-navi.or.jp/>)



(画像引用元: 毎日新聞「連載 写真散歩-えちご-」  
<https://mainichi.jp/articles/20230912/ddl/k15/040/061000c>)



### ○頸城地域(くびきちいき)

新潟の一番西にある地域です  
細長い地形で海と山が近いので  
海の方でも雪が多くふることもあります

妙高(みょうこう)市の  
旧関山駅(きゅうせきやまえき)は  
1日で210cmの雪がふった記録が残っています

新潟の中では古くからひらけた地域で  
京都(きょうと)や大阪(おおさか)といった  
関西(かんさい)とのつながりがあります

糸魚川(いといがわ)市の姫川(ひめかわ)は  
昔から「ヒスイ」がとれる事でも有名です

(画像引用元:石曽根工務店HP <http://ishizone.com/>)

○色々な郷土料理(きょうどりょうり)  
田んぼを作る事ができる土地が少なく  
お米に色々なものをくわえて食べていたので  
この地域でも「かて飯」はよく作られていました

畑では大根がよく作られていて  
大根をつかった料理もたくさんあります  
「はりはり漬け」は  
ほした大根をつかった料理です

この地域の「のっぺ」は  
「葛(くず)」や「かたくり粉」をつかって  
トロミをつけるのがポイントです

めずらしいのは「サメ」を食べる事です  
「にこごり」はサメの皮をつかった料理で  
新潟ではこの地域でしか食べません



(画像引用元:にいがた経済新聞 <https://www.niikei.jp/829836/>)

(画像引用元:糸魚川市HP <https://www.city.itoigawa.lg.jp/6883.htm>)

○ハレの日の料理とかんずり  
おめでたい日に作られる  
「笹寿司(ささずし)」は見た目も美しい  
名物料理です

笹の葉にごはんをうすくのせ  
色々な具をのせて作ります

「おぼろ汁(じる)」は  
大豆をつかって作ったやわらかいとうふを  
すまし汁にいれ  
かたくり粉でトロミをつけます

この地域の  
めずらしい調味料(ちょうみりょう)が  
「かんずり」です  
唐辛子(とうがらし)をつかって作ります  
冬につくる事から「寒造里(かんづくり)」が  
なまって「かんずり」になったと言われています



(画像引用元:上越妙高タウン情報 <https://www.joetsu.ne.jp/208677>)

(画像引用元:地域情報サイト『ガタチラ』 <https://gatachira.com/local/88697/>)



(画像引用元:株式会社 農業法人 久比岐の里HP <https://www.kubikimochi.or.jp/>)

○関西(かんさい)文化のえいきょう  
関西(かんさい)と関東(かんとう)  
2つの文化のさかい目になっている地域です

お正月に食べる「年取り魚(としとりぎかな)」  
ふつう新潟では「鮭」なのですが  
この地域は関西文化のえいきょうで  
「ブリ」を食べる事もあります

おもちの形にもちがいがり  
新潟は四角いおもちを食べますが  
関西のおちは丸いので  
上越でも丸いおもちを食べる事があります!

新潟でありながら  
関西の文化がのこる  
面白い地域です



○佐渡地域(さどちいき)  
佐渡はお米、野菜、くだ物、肉、魚など  
食べ物は全て手に入るゆたかな島です

国仲(くになか)平野を中心に  
南北に山があります  
平野で作られるお米はとてもおいしくて  
魚沼のお米と同じくらい人気があります!

佐渡も関西(かんさい)とのつながりが古く  
港町としても北海道と大阪をつなぐ  
大切な場所でした

昔から金をとれる島としても有名で  
たくさんの方がくらしていた時代もあります

島にやってくる色々な地域の人のおかげで  
どくとくの文化があるおもしろい地域です!

(画像引用元:にいがた観光ナビ <https://niigata-kankou.or.jp/ngt/area/sado>)

(画像引用元:新潟ロケーションガイド <https://niigata-kankou.or.jp/location/site/41197/>)



(画像引用元:内閣府 日本の国境に行こう!! <https://kokkyo-info.go.jp/863/>)

○古くから知られた島  
佐渡は1300年くらい前に  
金をとれる島として知られていました

舟にのる人たちには大切な島で  
北から南まで  
色々な人が行き来していたようです

関西からエライ人たちが  
バツとして流されてきた時代もあり  
関西の文化も伝わっています

そのため、頸城(くびき)と同じように  
「鮭」よりも「ブリ」を食べる文化があります

最近では「ブリかつ丼」も名物として  
人気があります

○佐渡と九州  
佐渡では「トビウオ」を使って  
「だし」をとります  
この「だし」を「あごだし」とよぶのですが

「あごだし」を使う地域は  
九州や佐渡以外にはあまりありません

佐渡には「いごねり」と言う  
郷土料理もあり

これは「いご」または  
「えご」とよばれる海草を使って作ります

九州にも「おきゅうと」とよばれる  
おなじような郷土料理があります

このように佐渡と九州は  
海を通してつながっていた事が分かります

(画像引用元:だし本舗 三州屋 <https://www.tennendasi.com/?pid=107928675>)



(画像引用元:新潟のつかいかた <https://howtoniigata.jp/article/recipe2/21895/>)

(画像引用元:JA新潟グループ <https://ja-niigata.or.jp/food/product/okesa-kaki.php>)



○フルーツアイランド!  
さむい地域で作られる「りんご」と  
あたたかい地域で作られる「みかん」のように  
佐渡では北と南  
両方のフルーツが作られています

「おけさ柿」  
佐渡の名物である柿(かき)で  
タネが無いめずらしい柿です  
「おけさ」は「佐渡おけさ」というおどりから  
名前が付けられました



「小木(おぎ)ビオレー」  
最近、とても人気があります  
「いちじく」というフルーツで  
あまくさっぱりした味でおいしいです

(画像引用元:さどポン <https://sado-pon.com/column/14299/>)

ほかにもブドウやキウイ  
パッションフルーツも作られているそうです!