



新潟市の  
おいしいランチ & 新鮮野菜を  
探しに行きませんか？

2020-2021

# 新潟市 食育の日協力店

バランスごはん編  
& 地場産食材編



目次

- 01 はじめに
- 02 目次
- 03 主食・主菜・副菜のそろった食事とは？  
食事バランスガイド
- 05 バランスごはん編 飲食店一覧
- 11 地場産食材編 1日5皿で野菜350g
- 17 小売店一覧
- 22 にいがた旬のカレンダー
- 23 にいがた農水畜産物マップ
- 25 郷土料理レシピ

はじめに

日ごろ、主食・主菜・副菜のそろった食事をしていますか？

主食・主菜・副菜のそろった食事は、栄養バランスのとれた食生活に関係し、病気のリスク低下や長寿に関係しているといわれています。

新潟市では、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよいメニューを提供する飲食店と地場産食材を販売する小売店の皆さまに、「新潟市食育の日協力店」として登録していただいています。

毎年6・10・3月の19日（食育の日）には、食育の日協力店の皆さまにご協力いただき、食育の日特別メニューの提供や地場産食材の販売強化など、さまざまな取り組みを行っています。

身近な協力店で、バランスのよい食事を体験してみたり、新鮮な地場産食材を見つけて食事に取り入れたいりしてみたいはかがでしょうか。

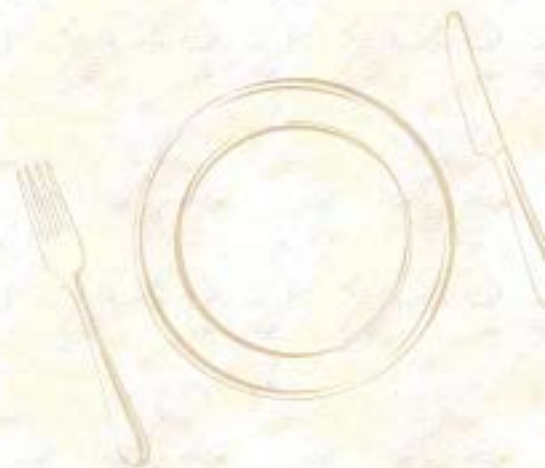
食育の日について  
詳しく知りたい方は  
こちらをチェック！



新潟市食育・花買推進キャラクター  
まいのちゃん



Dishes & Ingredients



## 主食・主菜・副菜の そろった食事とは？

### 副菜

各種ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理  
1食に1～2品が目安

### 主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを主材料とする料理  
1食に1品が目安

### 主食

炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺などを主材料とする料理  
1食に1品が目安



## ～食事バランスガイド～

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを示したものが食事バランスガイドです。  
食事の望ましい組み合わせと、おおよその量を、コマをイメージにイラストで示しています。  
コマが回るように主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物をバランスよく食べ、また適度な運動を心がけましょう。

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

### 1日分

想定エネルギー量  
2,200kcal±200kcal(基本形)

**5-7** 主食(ごはん、パン、麺)  
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5-6** 副菜(野菜、きのこ、海藻類)  
野菜料理5品程度

**3-5** 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)  
肉・魚・卵・大豆料理から3品程度

**2** 牛乳・乳製品  
牛乳だったら1本程度

**2** 果物  
みかんだったら5-2個程度

### 料理例



\*kcalとはサービング(食事の提供量の単位)の値

詳しく知りたい方は「食事バランスガイド 単分がり」で検索!



東区

- ①石窯焼きパン工房 麦の詩
- ②シルバースカイ

中央区

- ③カフェテラスピーア
- ④hana-na
- ⑤ラマダホテル新潟 レストラン エルドラド

江南区

- ⑥誠食堂

秋葉区

- ⑦ハイランク食堂

西区

- ⑧キッチンやの
- ⑨Tea Room エルフの庭



飲食店  
MAP

飲食店の情報は、令和2年3月時点のものです。  
こちらから最新情報をご確認ください。



## 東区 石窯焼きパン工房 麦の詩



### ※お店のこだわり!※

亀田にある製粉会社「丸磨製粉」直営のパン屋です。自家製粉の新潟産ゆきもちから小麦で作る手作りパンが人気です。イートインコーナーや、キッズスペースもあるので、ご家族やご友人同士でも安心して来店いただけます。

### おすすめメニュー

石窯仕込の牛肉ゴロゴロ  
自家製カレーパン



担当者の  
おすすめポイント

菓子パンから結露パンまで昔にパンの種類はたくさん!プラス料金でサラダとドリンクをセットにできるので、結露パンにサラダを合わせればバランスもばっちりです。



〒951-8511 新潟市東区船橋 1-7-10  
☎025-384-4348  
☒8:00(土日祝は7:00)~18:30  
※なし。日曜日の休日は18:00  
☒毎週火曜日

## 東区 シルバースカイ



### ※お店のこだわり!※

飛行機の離発着を眺めながら、新潟の食材を使った料理をお楽しみいただけます。



### おすすめメニュー

鮭とイクラの  
親子わっぱ定食



担当者の  
おすすめポイント

新潟空港3階にあるお店です。なんととっても大きな窓から飛行機を眺めながら食べる料理は格別です!空港を利用しない日にも、ぜひランチに行きたいお店です。新潟県物産レカツ井もありです!



〒951-8511 新潟市東区船橋 3710  
(新潟空港ターミナル内)  
☎025-275-2803  
☒7:30~19:00  
(ラストオーダー18:30)  
グランドメニュー 9:30~  
☒なし

## 中央区 カフェテラスピーア



## おすすめメニュー

## 週替わりランチ

担当者の  
おすすめポイント

年に数回、期間限定で食育メニューを提供しています！  
地域の野菜をふんだんに使い、バランスばっちりのメ  
ニューが食べられます。期間のランチもおすすめてですが、  
期間限定食育メニューも大変おすすめです。

## 🍴お店のこだわり！🍴

新潟市役所 2 階にあるレストラン  
です。お食事はもちろん、ちょっ  
とした休養などにもご利用いた  
だけます。開業時の大きなガ  
ラス窓から、外の景色を眺め、ご家族・  
ご友人・お仲間とゆったりした時  
間をお過ごしください。  
「食育メニューを食べると『新潟には  
こんなにいい食材があるんだよ』  
「こんな伝統食があるんだ」とい  
うことが、家庭の話題になれば、  
それも食育のひとつ』と考えます。  
カフェテラスピーアにて期間限定  
食育メニューをご賞味ください。



☎新潟市中央区幸町南1-802-1  
市役所本館2階  
☎025-223-2150 ☎10:00~15:00  
☑土・日・祭

## 中央区 ラマダホテル新潟 レストラン エルドラド



## おすすめメニュー

和食、洋食の  
週替わりラマダランチ担当者の  
おすすめポイント

ランチはバイキングが付き、メインのお料理を頼ん  
だら、サラダ、スープ、デザート、ドリンクはなんと食  
べ放題飲み放題！しかもメニューも豊富です。メイン料  
理は週替わりなので、また通いたくなるお店です。

## 🍴お店のこだわり！🍴

新潟駅万代口から徒歩1分、黄金場  
所として、ご友人やご家族の誘い  
のランチスポットとして最適です。  
洋食から和食までお手頃の価格で、  
皆さまをお待ちして  
おります。



☎新潟市中央区北天1-2-4  
ラマダホテル新潟 3階  
☎025-244-5151  
☎8:30~14:30(ランチ11:30~)  
☑なし

## 中央区 hana-na



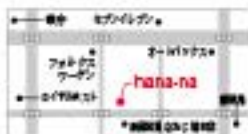
## おすすめメニュー

ご飯少なめ  
バランス弁当担当者の  
おすすめポイント

ショーケースにはおいしそうなお弁当やお惣菜がたくさん！  
どれも取りがきいので食費がそそられます！テイク  
アウトのほかイートインもできます。イートイン限定の、プ  
ラス料金でいただけるお味噌汁も大変おすすめです。

## 🍴お店のこだわり！🍴

私たちは健康であるためには日々  
の暮らしにおいて「美味しく・美  
しく」食事をとることが、大切で  
あると考えます。野菜ソムリエで  
もあるオーナーが野菜を中心に、  
魚・肉などのたんぱく質や、その  
他栄養バランスのとれたお弁当や、  
お惣菜を手間ひまかけて調理し、  
「美味しい・楽しい」食卓づくりの  
お手伝いをさせていただきます。



☎新潟市中央区上新1-16-1  
☎025-280-0390 ☎11:00~19:00  
☑不定休

## 江南区 誠食堂



## おすすめメニュー

## ブリカツカレー

担当者の  
おすすめポイント

新潟市中央卸売市場内にあるお店で、市場関係者だけ  
でなく、一般の方も気軽にご利用いただけます。朝か  
ら営業しているので朝食にもおすすめです。多くの定  
食メニューがあり、日替わり定食が一人気です！

## 🍴お店のこだわり！🍴

ブリカツ丼やブリカツカレーをはじめ、  
各種定食を取り揃えております。  
その他にもお弁当日替わり定食を毎  
日用意して皆さまのご来店をお待ち  
しております。



☎新潟市江南区西町711  
新潟市中央卸売市場内  
☎025-257-6937  
☎8:00~14:00(ラストオーダー13:45)  
☑市場の休みに準ずる

秋葉区 ハイランク食堂



日替わり定食

🍴 お店のこだわり! 🍴

年3回、19日の食育の日を中心とした日限定で提供している食育メニューは、普段の定食よりも品数が多く、野菜をたっぷり使用しています。食べる人の健康に配慮した食育メニューはお手頃価格などにも魅力の一つです。ぜひ、食育メニューを食べに当店へお越しください。



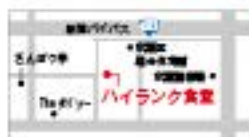
おすすめメニュー

- ・日替わり定食
- ・食育メニュー



担当者のおすすめポイント

メニューは定食から丼物、麺類までとにかく種類が多く、さん! 安くてもおいしい料理がランチ限定で食べられます。年に数回限定で提供している食育メニューは、お店の方のこだわりが詰まったスペシャルメニューです。



〒新潟市秋葉区野島2009  
秋葉区役所となり  
☎0250-24-3123  
🕒11:30~13:30  
📅土・日・祭

西区 Tea Room エルフの庭



🍴 お店のこだわり! 🍴

旬の新潟産のお野菜をたっぷり使った季節替わりのランチを提供させていただいています。素材のおいしさを引き出した、からだに喜ぶ栄養たっぷりの野菜が土曜のランチです。

おすすめメニュー

えるにわランチセット



担当者のおすすめポイント

ランチに使用している野菜はほとんどが西区産のものです! ワンプレートのお皿の中でのいるような野菜料理が食べられます。お店にはお庭もあるので、料理だけでなくお庭も楽しむことができます。



〒新潟市西区中郷2470-26  
☎090-7077-2828  
🕒11:00~15:00  
📅月、火、土、日

西区 キッチンやの



🍴 お店のこだわり! 🍴

やわらかハンバーグは、やさしい味わいで、子どもからシニアの方まで、長い間支持されています。メインのハンバーグだけでなく、ソースやサラダ、ごはんにもこだわっています。ハンバーグにかけるトマトソースは玉ねぎ、ホールトマト、にんにくなどをコトコト長時間煮込めることで優しい味わいに仕上がっています。サラダのドレッシングは、しょうがの香りがほどよく効いて、肉料理との相性は抜群です。ごはんも厚皮コシヒカリを使用して地産地消にもこだわっています。ぜひ一度ご賞味ください。

おすすめメニュー

手づくりやわらかハンバーグステーキ



担当者のおすすめポイント

1つ1つの料理が命をささぐること全体のバランスがとれるように工夫されたハンバーグセットは、店主のこだわりが詰まった一品です! ふわふわのハンバーグと優しい味わいのトマトソースは絶品です。



〒新潟市西区小針3-21-33  
☎025-231-9662  
🕒10:30~14:10, 16:30~20:10  
📅水曜日

MEMO



## 1日5皿で野菜350g

必要なビタミンやミネラル、食物繊維を摂取し、生活習慣病などを予防するためには、1日350g以上の野菜を摂取するよう心がけましょう。



両手で  
野菜で  
約1日分の

1日 **350g**

料理にすると…

1皿70gの野菜料理×1日5皿



かぼちゃの煮つけ



ほうれん草のお浸し



具だくさん味噌汁



きんぴらごぼう



サラダ

野菜料理を1日に5皿食べると1日分の野菜350gに相当します。  
緑黄色野菜120g、淡色野菜230gを目安に、いろいろな野菜を組み合わせ、1日350gの野菜を食べましょう。

江南区

## アビタ新潟亀田店



🌟 お店のこだわり! 🌟

アビタ新潟亀田店では、毎日横越地区で採れた新鮮な地場野菜を提供し、地域に密着した販売を心がけています。

西区

## アビタ新潟西店



🌟 お店のこだわり! 🌟

地元新潟県産の商品を多数取り揃えて、皆さまのお越しをお待ちしています。  
特に青果物におきましては、横越地区「旬の会」の農作物が、ほぼ毎日入荷し、お客様に大変ご好評をいただいております。

全区

## ウオロク



🌟 **お店のこだわり!** 🌟  
地元農家さんの新鮮野菜を準備してお待ちしています!



西蒲区

## 越王の里直売所



🌟 **お店のこだわり!** 🌟  
巻地域を中心とした西蒲区の朝採り野菜が店頭に並びます。農家のお母さん秘伝のお漬物や手芸品など、直売所らしいアイテムが揃っています。春は「葉物野菜」や「山菜」、夏は「スイカ」や「いちじく」、秋は「越王の里おけざ柿」、冬は「大根」など1年を通じて旬の味をご堪能ください。また、食卓を彩るカラフル野菜の「西蒲なないろ野菜」のコーナーが新設されました。珍しい野菜・子どもが喜ぶ野菜などがたくさん並んでいます。

北区・東区・中央区・江南区

## キュービット



🌟 **お店のこだわり!** 🌟  
キュービットは「おいしい・たのしい・やさしいお店」を目指しています。健康な生活を送るためには、食を楽しむと同時に「安心」「安全」といった視点が大切になってきます。食育を通して市民の皆さまのお役に立てるよう、取り組んでまいります。



東区・中央区・西区・西蒲区

## 清水フードセンター



🌟 **お店のこだわり!** 🌟  
曾野木地区「曾野木フレッシュ組合」の生産者による採りたての新鮮野菜を毎日販売中です! 時間は11時頃からの販売になります。鮮度抜群のお野菜をご賞味ください!!





東区・中央区

## チャレンジャー



### お店のこだわり!

食育の日に賛同し、新潟産の食材をお求めやすい価格にて提供させていただいております。これからも地域に密着し、新潟の食文化の魅力を伝えるべく、営業してまいりますので、皆さまのご来店を心よりお待ちしております。



秋葉区・南区・西区・西蒲区

## リオン・ドール



### お店のこだわり!

当店では地元の農家さんに協力していただき、毎日新鮮な地場野菜をお客様にお届けする事に力を入れています。また精肉コーナーでは白根ポークの販売に力を入れる等、出来る限り新潟の食材にこだわった商品を販売しています。解凍の馬刺しが主流の中で生の馬刺しを販売しているのも当社の特徴であり人気商品でもあります。



秋葉区・南区

## にいつフードセンター



### お店のこだわり!

契約農家や地場産の新鮮な食材を豊富に取り揃えて販売いたしますので、是非ご利用ください。※天候等により入荷がない場合がございますので、予めご了承ください。



北区・西区

## わくわくファーム



### お店のこだわり!

当店は、地元の野菜、果物、米、花等を販売しています。季節を常に感じる事が出来る店内では、美味しいものがいっぱい!! 同じ野菜でも、生産者によってこだわりがあり味が異なります。是非お好みの品、お好みの生産者を見つけていただけたらと思います。生産者もお客様も笑顔になる直売所です。



## アピタ

新潟亀田店	〒950-0157 江南区糺ノ子 4-466	☎025-383-3211
新潟西店	〒950-2023 西区小新 5-7-21	☎025-201-1711

## イオン

上木戸店	〒950-0893 東区はなみずき 2-2-8	☎025-279-5170
新潟東店	〒950-8678 東区大形本町 3-1-2	☎025-279-1515
藤見町店	〒950-0025 東区藤見町 2-4-18	☎025-256-6380
イオンスタイル上所	〒950-0994 中央区上所 3-10-65	☎025-280-1200
イオンスタイルプラ万代	〒950-0088 中央区万代 1-5-1	☎025-255-0200
笹口店	〒950-0912 中央区南笹口 2-3-45	☎025-255-5701
山ニツ店	〒950-0922 中央区山ニツ 1-6-6	☎025-257-7530
亀田店	〒950-0151 江南区亀田四ツ真野 1-3-18	☎025-383-5201
新潟南店	〒950-0150 江南区下早通柳田 1-1-1	☎025-383-1301
白根店	〒950-1213 南区能登 409-2	☎025-372-6200
新潟青山店	〒950-2002 西区青山 2-5-1	☎025-231-9111
新潟西店	〒950-2028 西区小新南 2-1-10	☎025-234-3100

小売店の情報は、令和2年3月時点のものです。  
こちらから最新情報をご確認ください。



## ウオロク

葛塚店	〒950-3313 北区太田甲 5807	☎025-384-3300
豊栄店	〒950-3327 北区石動 2-5-3	☎025-384-1545
松浜店	〒950-3115 北区松浜新町 1-23	☎025-259-6555
河渡店	〒950-0022 東区幸栄 3-1-26	☎025-271-0551
中野山店	〒950-0837 東区若葉町 1-19-66	☎025-277-6611
牡丹山店	〒950-0872 東区牡丹山 3-18-34	☎025-275-9101
馬越店	〒950-0865 中央区本馬越 2-2-17	☎025-240-6511
神道寺店	〒950-0983 中央区神道寺 1-56-1	☎025-247-4334
デッキ401店	〒950-0973 中央区上近江 4-12-20	☎025-281-2600
鳥屋野南店	〒950-0951 中央区鳥屋野 2005-1	☎025-288-2220
女池店	〒950-0941 中央区女池 6-19-20	☎025-284-6685
亀田店	〒950-0162 江南区亀田大月 1-2-40	☎025-385-8633
新津店	〒956-0031 秋葉区新津 5163-3	☎0250-24-6111
白根大通店	〒950-1244 南区上塩俵 1923	☎025-362-0150
内野店	〒950-2121 西区横尾 1425-1	☎025-264-2022
上新栄町店	〒950-2076 西区上新栄町 4-8-5	☎025-264-7055
大学前店	〒950-2042 西区坂井字村上 753	☎025-269-3636
巻店	〒953-0041 西蒲区巻甲 4862	☎0256-73-5050

## キューピット

豊栄店	〒950-3325 北区白新町 3-10-24	☎025-386-4640
早通店	〒950-3376 北区早通北 4-1-25	☎025-386-9761
松浜店	〒950-3124 北区三軒屋町 5-1	☎025-259-5139
粟山店	〒950-0843 東区粟山 4-2-17	☎025-276-2131
石山店	〒950-0823 東区東中島 2-4-1	☎025-276-0449
中山店	〒950-0861 東区中山 6-13-62	☎025-274-6586
南紫竹店	〒950-0854 東区南紫竹 2-7-3	☎025-257-7821
下本町店	〒951-8065 中央区東堀通 12-2790	☎025-228-9422
出来島店	〒950-0963 中央区南出来島 2-8-1	☎025-285-6376
長潟店	〒950-0932 中央区長潟 22-1	☎025-286-6177
亀田店	〒950-0164 江南区亀田本町 2-6-25	☎025-382-3101
かめだ三條岡店	〒950-0129 江南区三條岡 1-1-40	☎025-382-1101

## 越王の里直売所

〒953-0023 西蒲区竹野町 2435-1 JA越後中央	☎0256-72-2332
--------------------------------	---------------

## 清水フードセンター

河渡店	〒950-0032 東区河渡甲 377-1	☎025-273-4520
中山店	〒950-0861 東区中山 6-3-17	☎025-279-5500
東中野山店	〒950-0836 東区東中野山 7-18-3	☎025-257-2222
山の下店	〒950-0056 東区古川町 6-9	☎025-274-0651
関屋店	〒951-8135 中央区関屋新町通 1-22	☎025-234-3200
とやの店	〒950-8733 中央区堀之内 55-1	☎025-245-2533
西堀店	〒951-8061 中央区西堀通 3-804-10	☎025-229-0921
湊町店	〒951-8027 中央区湊町通 4-3347	☎025-226-7155
青山店	〒950-2002 西区青山 8-5-2	☎025-267-1195
黒埼店	〒950-1101 西区山田 439-1	☎025-377-1811
小針店	〒950-2022 西区小針 7-15-1	☎025-266-1444
坂井店	〒950-2041 西区坂井東 6-20-1	☎025-260-6820
大学前店	〒950-2044 西区坂井砂山 3-6-55	☎025-260-1110
西内野店	〒950-2157 西区内野西が丘 3-20-36	☎025-264-5811
巻店	〒953-0041 西蒲区巻甲 4132-1	☎0256-72-8666

にいつフードセンター

荻川店	〒956-0013 秋葉区田島 107-1	☎0250-21-6260
小須戸店	〒956-0101 秋葉区小須戸 108	☎0250-38-2911
三の町店	〒956-0864 秋葉区新津本町 3-2-19	☎0250-22-0656
パルス店	〒956-0031 秋葉区新津山谷南 4558-7	☎0250-23-2188
ベルシティ店	〒956-0864 秋葉区新津本町 4-16-17	☎0250-22-7797
白根店	〒950-1212 南区七軒字前 176-1	☎025-371-0282

リオン・ドール

新津店	〒956-0022 秋葉区さつき野 4-20-8	☎0250-21-6666
新津本町店	〒956-0864 秋葉区新津本町 4-13-12	☎0250-47-5656
白根店	〒950-1217 南区白根 2793	☎025-373-3731
寺尾店	〒950-2051 西区寺尾朝日通 11-7	☎025-234-5888
西川店	〒959-0425 西蒲区押付 8-1	☎0256-70-4511
巻店	〒953-0042 西蒲区赤館 937-1	☎0256-73-7371

チャレンジャー

赤道店	〒950-0063 東区上王瀬町 2-49	☎025-270-5666
海老ヶ瀬店	〒950-0806 東区海老ヶ瀬 3015	☎025-256-7021
新潟中央インター店	〒950-1151 中央区湖南 5-10	☎025-368-7200

わくわくファーム

豊栄店	〒950-3317 北区かぶとやま 2-3-4	☎025-388-1231
ふるさと村店	〒950-1101 西区山田2307 (新潟ふるさと村バザー1階内)	☎025-378-1643

にいがた旬のカレンダー

旬の食材は、おいしく栄養たっぷりです。旬の季節をチェックして、おいしいモノを逃さず食べましょう。



にいがた  
**農水畜産物**  
 マップ

自然豊かな新潟市では、おいしいものがたくさん採れます！  
 このマップでは、各地区の特産物とその産地を表しています。  
 新潟市のおいしい食材を探して味わってみましょう。



郷土料理  
レシピ

2品

のっぺ・  
かきあえなます

平成30年度に開催した  
郷土料理普及講習会の  
レシピを2品ご紹介します。

## のっぺ (1人分の栄養価/エネルギー 62kcal / 塩分 1.2g)

## 材料(4人分)

A	こんにゃく……………80g	B	里芋(皮むき)……………150g(中3個)	さやえんどう……………4枚
	たけのこ(水煮)……………50g(1/4本)		かまぼこ……………40g	かつお節布出汁……………200cc
	にんじん(皮むき)……………50g		ごんなん(缶詰)……………8粒	干しいたけの戻し汁……………50cc
	干し貝柱……………12g(小4個)			干し貝柱の戻し汁……………50cc
	ちくわ……………8g(1/2本)			しょうゆ……………小さじ1/2
	干しいたけ……………8g(小2枚)			醤油……………小さじ1/3
				砂糖……………少々



## 作り方

- 干しいたけをぬるま湯500ccでもどす。もどした干しいたけはしばらく、厚さ3mmの薄切りにする。
- 干し貝柱をぬるま湯500ccでもどし、ほぐす。
- かつお節布出汁に、干しいたけの戻し汁と貝柱の戻し汁を加える。
- ちくわ、里芋、かまぼこは長さ3cm、幅1cm、厚さ5mmの短冊切りにする。
- こんにゃく、たけのこ、にんじんは長さ3cm、幅1cm、厚さ3mmの短冊切りにする。
- さやえんどうは熱湯で1分程度ゆで、水気をきる。斜めに2等分に切る。
- 鍋に3のだし汁と材料Aを入れて火にかける。
- にんじんに軽く火が通ったら、材料Bを入れる。
- 里芋に軽く火が通ったら、砂糖、醤油、しょうゆの順に加え、1～2分ほど煮たら火を止める。
- 鍋に盛りつけたら、6のさやえんどうをかざる。

ポイント X しょうゆを多く入れすぎると色が濃くなってしまいますので、味が薄いときは塩で味を調整しましょう。

## かきあえなます (1人分の栄養価/エネルギー 93kcal / 塩分 1.0g)

## 材料(4人分)

A	干しいたけ……………3g(小1枚)	きゅうり……………50g(1/2本)	C	酢……………大さじ1と1/3
	干しいたけの戻し汁……………大さじ1	葱(花びらのみ)……………60(15個)		砂糖……………大さじ1と1/3
	みりん……………大さじ1	しらたき……………50g		みりん……………小さじ2/3
	しょうゆ……………小さじ1	くるみ(新玉・炒り)……………15g		醤油……………小さじ1/3
	れんこん(皮むき)……………40g(1/3節)	白ごま(炒り)……………大さじ1		しょうゆ……………小さじ1/3
		玉葱……………7g		柚子……………1/4個
B	酢……………大さじ1			
	砂糖……………大さじ1/2			
	醤油……………少々			



## 作り方

- 干しいたけはぬるま湯でもどす。厚さ2mmの千切りにする。
- 1を鍋に入れて、干しいたけの戻し汁と調味料Aを加える。汁気がなくなるまで煮て冷ましておく。
- 玉葱を水でもどし、水気を切る。
- れんこんは皮をむき、厚さ2mmのいちょう切りにし、酢水(分量外)につける。れんこんの水気を切り、鍋に入れ、調味料Bを入れて汁気がなくなるまで煮て冷ましておく。
- きゅうりは塩(分量外)をふり、振ずりし、厚さ2mmの小口切りにする。しばらくおいたら水で洗い、よくしぼる。
- 葱は花びらを取り、酢(酢で水の15～20%)を加えた熱湯で色よくゆでる。ざるに取り、箸でほぐして粗断をとる。よくしぼり、水気を切る。
- しらたきは5cmの長さに切り、ゆでて水気を切る。
- くるみをすり鉢ですりつぶす。
- 白ごまをフライパンで軽く炒り、8に加えてすりつぶす。
- 9に調味料Cを加えてよくすり混ぜ、柚子以外の材料をすべて加えてよく和える。
- 柚子の皮を千切りにする。
- 10を天盛りにし、11の柚子を飾る。

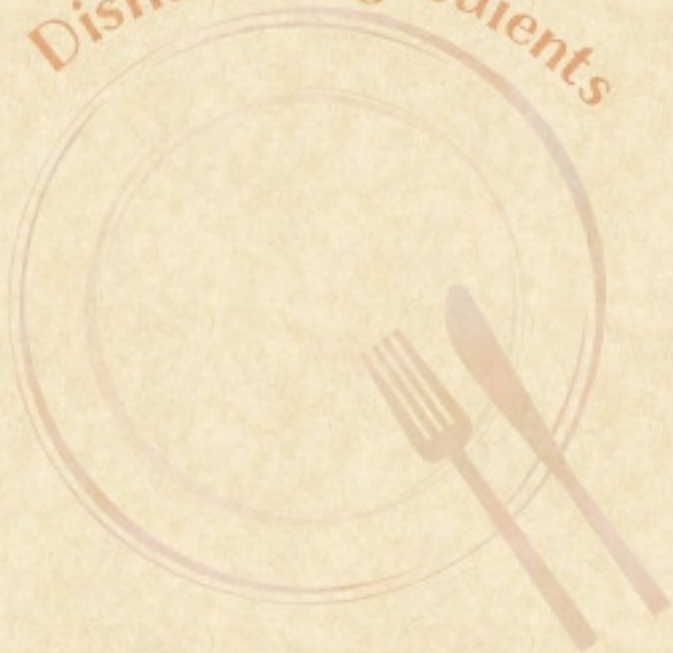
ポイント X くるみをすりつぶすときは、お好みで粗断を調整しましょう。

その他の郷土料理や、  
季節の野菜を使用したレシピは  
クックパッドで紹介しています！  
こちらからご覧ください。





# Dishes & Ingredients



発行：新潟市農林水産部 食と花の推進課  
令和2年3月