

## 発刊によせて



新潟市食と花の総合アドバイザー  
服部 幸應

近年、食の乱れが深刻化し、若い世代の体と心に重大な影響を与えるようになってきました。欧米諸国では健康的な食のあり方として、米・魚・野菜を中心とする日本食が注目されている一方、日本では過食や家庭での食習慣の乱れなどにより、多くの人々が健康を損ねるとともに、日本の食文化の継承が危ぶまれています。

子どものころから郷土の味を体験し、正しい食の選択の力を身につけることは、健全な体と心を育み、また将来、健康で豊かな食生活を送るための礎となります。

新潟市には、広大な田園や日本海、信濃川、阿賀野川の豊かな水と自然を背景に、農耕と深く結びついた行事と食があります。この冊子は、長い間受け継がれてきた郷土の料理やその由来などの一端に触れ、また実際に作って食べることで、真に豊かで健康な食生活を考えるきっかけになるものと思います。また、新潟を訪れる方々に新潟の食文化を知っていただく一助にもなることと期待しています。

### 東区(ひがしく)

しなのがわ くり あがのがわ つうせんがわ  
信濃川、栗の木川、阿賀野川、通船川などの川に囲まれたエリアで、じゃがいもやいちごなどの農産物が生産されています。

### 北区(きたく)

ふくしまがた あがのがわ  
福島潟や阿賀野川などの水辺空間をもつエリアです。稲作をはじめ、砂丘園芸やハウス園芸などが行われています。海岸砂丘地ではすいかやメロンの生産が盛んです。また、トマトとなすは県下一の出荷量を誇っています。

### 江南区(こうなんく)

すいとう かじゆ  
水稲を中心に、野菜や果樹など多くの農作物が生産されています。かめだ ちいぎ どうごろうめ  
亀田地域で江戸時代から生産されている「藤五郎梅」からは、梅干し・梅酒・梅ゼリーなどの加工品も作られています。また、かめだ ちいぎ  
亀田地域ではたまねぎにも力を入れています。

### 秋葉区(あきはく)

あがのがわりゅういき ひよく ちいぎ さか  
阿賀野川流域の肥沃で水はけのよい地域では、里いもの生産が盛んで、いっ ことど  
旧新津市と旧小須戸町は国の指定産地に登録されています。かき かぼく かつし  
また、花弁・花木の園芸産地としては全国屈指の生産地です。

## ふるさと なるほどレシピ

もくじ

	しょうがつ お正月の定番 もちぞうに <b>餅雑煮</b>	02
	も 食材盛りだくさんで栄養たっぷり <b>かきあえなます</b>	03
	“年取りの魚” さけ たんのう ひず <b>氷頭なます</b>	04
	いいがた 言わずと知れた新潟の味 <b>のっぺ</b>	05
	ごはんとおみそのおいしい関係 <b>けんさ焼き</b>	06
	ひがん あま お彼岸に、甘くておいしい <b>おはぎ</b>	07
	おこわと団子でおいしさが増す <b>団子おこわ</b>	08
	しょくたく いろど さっぱりした夏の味が食卓を彩る <b>ずいきなます</b>	09
	あずき れんこんと小豆の不思議な組み合わせ <b>いとこ煮</b>	10
	かんしゃ お世話になった水の神様に感謝する さけかすに <b>大根と川エビの酒粕煮</b>	11
	きょうど さいじき <b>郷土料理と歳時記</b>	12