

続々

伝えたい

にいがたの味



## はじめに

日々の食事で口にしてきたたくさんの料理。背伸びをしない毎日の素朴な家庭の味は、私たちの記憶の中にしっかりと刻まれています。しばらくその味から離れていても、久しぶりに味わえば、必ず「ああ、懐かしい」と感じ、思い出すものだから不思議です。

子どもの頃に食べた懐かしい味を「おばあちゃんの味」「お母さんの味」と表現します。「おばあちゃんの味」「お母さんの味」は、あなたが受け継ぎ、次の世代に伝えていく味です。

この本は、新潟の家々に伝わる「新潟の家庭料理」をまとめたレシピ集『伝えたいにいがたの味』『続・伝えたいにいがたの味』に続く、3冊目のレシピ集です。レシピは、新潟市食育・花育センター主催料理教室のレシピの中から抜粋（※）しています。

あなたが「ああ、懐かしい」と感じる味が、きっと見つかります。

※新潟市食育・花育センター主催料理教室  
平成24～29年度のレシピから抜粋。

にいがたの味

■はじめに

■目次

おかず

p.2

- ▶ えご
- ▶ きゅうりびき

のっぺ2種

- ▶ のっぺ
- ▶ かりあげののっぺ

- ▶ いもみそ
- ▶ 鱈たらの煮付け
- ▶ 水頭みづかぶなます

主食のバリエーション

p.9

- ▶ おはぎ3種
- ▶ かいもち（里芋入り）
- ▶ つぶあんの炊き方
- ▶ 五目おこわ
- ▶ 小豆がゆ

汁物のバリエーション

p.14

- ▶ 新潟の雑煮
- ▶ 大根汁
- ▶ 粕汁

おたのしみの甘味

p.17

- ▶ みそ蒸しパン

おこわだんご3種

- ▶ 赤飯
- ▶ しょうゆ
- ▶ 食紅

■おわりに



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 (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、家庭で食べる人が多いです。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っても便利でした。

# 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

- 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。
- たけのこ水煮、里芋、人参を3cm長さの短冊切りにする。
- 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。
- 塩鮭は一口大に切る。熱湯をかけ、霜降りする。
- 鍋に、かまぼこ、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。
- あくを取りながら、材料がやわらかくなるまで煮る。
- かまぼこ、ぎんなんを加え、Aで味を調える。
- 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2
	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役は鮭。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. 鍋にだし汁を煮たさせ、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、しょうゆ味の煮ところがしもよく作られます。しょうゆ味の煮ところがしは、しょうゆ、砂糖、みりんで味付けします。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)	
じゃがいも	1個 (150g)	

### 作り方

1. 鱈はうろこと内臓を取り、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。頭は縦半分に分ける。
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、じゃがいもを入れ、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。真鱈の身は柔らかくくせがなく、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、水ですらしてざるに入れ、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。

この料理について

- ・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 新巻鮭」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。



エネルギー  
580kcal  
食塩相当量 0.5g  
(つぶあん 2個 +  
きなこ 1個 +  
黒ごま 1個分)

## おはぎ 3 種

### ● 材料(16個分) ●

もち米 …………… 1と1/2カップ  
うるち米 …………… 1/2カップ  
水 …………… 2カップ  
塩 …………… ひとつまみ

#### 《つぶあん 8個分》

つぶあん …………… 280g

#### 《きなこ 4個分》

きなこ …………… 大さじ 2  
砂糖 …………… 小さじ 1  
塩 …………… ひとつまみ  
つぶあん …………… 80g

#### 《黒ごま 4個分》

黒すりごま …………… 大さじ 2  
砂糖 …………… 小さじ 1  
塩 …………… ひとつまみ  
つぶあん …………… 80g

### 作り方

1. もち米とうるち米を合わせてとき、2時間くらい水に浸す。ざるに上げ、水を切る。
2. 炊飯器の内がまに 1 の米を入れ、塩と分量の水を加え、普通に炊く。
3. 炊き上がったごはんをボウルに移し、すりこ木でごはんが半分つぶれるくらいまでつく。
4. 16個に分ける。

#### 《つぶあん》

- ・つぶあんは35g×8個に分ける。ごはんを丸め、周りにつぶあんをつける。

#### 《きなこ》

- ・つぶあんは20g×4個に分け、丸める。きなこに砂糖と塩を加え、混ぜる。ごはんの中に丸めたつぶあんを入れ、周りにきなこをまぶす。

#### 《黒ごま》

- ・つぶあんは20g×4個に分け、丸める。黒すりごまに砂糖と塩を加え、混ぜる。ごはんの中に丸めたつぶあんを入れ、周りに黒すりごまをまぶす。





# かいもち（里芋入り）

## ● 材料(小30個分) ●

もち米 ..... 1カップ  
 うるち米 ..... 2カップ  
 水 ..... 550cc  
 里芋 ..... 200g  
 塩 ..... 小さじ 1/2

### 《つぶあん 15個分》

つぶあん ..... 450g

### 《きなこ 15個分》

きなこ ..... 大さじ 3  
 砂糖 ..... 小さじ 2  
 塩 ..... ひとつまみ

## 作り方

1. もち米とうるち米を合わせてとき、水を切る。炊飯器の内がまに米を入れ、分量の水に浸して2時間くらいおく。
2. 里芋は皮をむき、半分から4等分に切る。
3. 1に塩を加えてひと混ぜし、里芋のをせ、普通に炊く。
4. 炊き上がった3をボウルに移し、すりこ木で里芋とごはんが半分つぶれるくらいまでつきながら混ぜる。
5. 30個に分け、丸める。

### 《つぶあん》

- ・つぶあんは30g × 15個に分ける。ごはんの周りにつぶあんをつける。

### 《きなこ》

- ・きなこに砂糖と塩を加え、混ぜる。ごはんの周りにきなこをまぶす。



・おはぎのことを「かいもち」と呼ぶ地域もあります。ここでは、秋の頃に作られた里芋入りのかいもち（おはぎ）を紹介します。貴重だったもち米を節約するため、米に里芋を混ぜてかさを増し、かいもちを作ることもありました。昔の人の知恵ですね。





エネルギー  
1,292kcal  
食塩相当量  
1.7g  
(全量)

## つぶあんの炊き方

### ● 材料(できあがり約650g) ●

小豆 ..... 200g  
砂糖 ..... 160g (小豆重量の80%)  
塩 ..... 小さじ 1/3

### 作り方

1. 小豆を鍋に入れ、4倍量の水に1時間くらい浸し、そのまま加熱する。沸騰したら1カップの水を加え、再び沸騰したらざるに上げ、湯を切る。
2. ざるの上から水をかけて渋を抜き、小豆を鍋に戻す。
3. 小豆の2倍量の水を入れ、小豆がやわらかくなるまで加熱する。
4. 砂糖を2～3回に分けて加えながら加熱し、最後に塩を加えてひと煮したら火を止める。
5. 冷めるまでそのままおき、味を含ませる。



- ・昔は、どの家でも、自家用に小豆を作っていました。秋に収穫した新小豆であんこを炊いておはぎを作り、秋のお彼岸や刈り上げ祝いの時に食べました。
- ・小豆は収穫してから日が経つと、皮がかたくなります。このため、収穫して間もない秋から冬の頃は皮が付いたままのつぶあんにし、日が経った春以降は、かたくなった皮を除いてこしあんにしたそうです。
- ・あんこもちやおはぎ(ぼたもち、かいもち)に使うなら、ぽったりとかために炊き上げると扱いやすいです。おしるこやぜんざいに使う場合は、水分が多く残るとろりとした状態で火を止めます。



エネルギー  
348kcal  
食塩相当量  
1.9g  
(1人分)

## 五目おこわ

### ● 材料(6人分) ●

もち米	3合		
具材	ごぼう	30g	
	人参	30g	
	れんこん	30g	
	ひじき	6g	
	干し椎茸	3枚	
	くるみ	30g	
	A	干し椎茸の戻し汁	300cc
		しょうゆ	大さじ2と1/2
		酒	大さじ3
		みりん	大さじ3
	砂糖	小さじ2	
塩	小さじ1		

### 作り方

1. もち米はとぎ、3時間以上水に浸す。ざるに上げ、水けを切る。
2. 具材の準備をする。ごぼうは細い千切りにし、水にさらしてあくを抜き、ざるに上げ水けを切る。人参とれんこんは千切りにする。ひじきはぬるま湯で戻し、ざるに上げ水けを切る。干し椎茸はぬるま湯で戻し、細切りにする。戻し汁はとっておく。くるみは粗く刻む。
3. 2の具材とAを小さめの鍋に入れ、落とし蓋をして中火で煮る。煮立ったら弱火にし、10分煮る。煮えたら火を止め、そのまま冷ます。
4. 3を具材と煮汁に分ける。煮汁を240cc取り、分量の塩を加える。
5. 蒸し器の一段目にお湯をはる。二段目に水でぬらしてしぼった蒸し布をしき、1のもち米を入れ平らに広げ、蒸し布で包むようにおおう。蒸し器の一段目のお湯が沸騰してから二段目をのせ、強火で10分蒸す。
6. 蒸しあがったもち米をボウルに移し、4の煮汁を回しかけ、米の白い部分がなくなるまで、しゃもじでよく混ぜる。具材も混ぜ込み、再び蒸し布で包んで蒸し器に戻し、強火で20分蒸す。
7. 蒸しあがったら寿し桶すしづかなどに移し、全体をよく混ぜる。



エネルギー  
241kcal  
食塩相当量  
1.0g  
(1人分)

# 小豆がゆ

## ● 材料(5人分) ●

米 ..... 1合  
小豆 ..... 70g  
水 ..... 1,500cc  
塩 ..... 小さじ1

### 《だんご》

もち米粉 ..... 60g  
うるち米粉 ..... 60g  
水 ..... 130cc

## 作り方

1. 米はとぎ、ざるに上げ、水けを切る。
2. 小豆はたっぷりの水(分量外)に1時間くらい浸して火にかけて、かためにゆでる。ゆで汁は捨てる。
3. だんごを作る。ボウルにもち米粉とうるち米粉を入れ、水を少しずつ加えながらこねる。水の量はかたさをみながら調節する。耳たぶくらいのかたさがめやす。
4. 3のだんごの生地を小さく丸めてゆでる。だんごを沸騰したお湯に入れ、浮き上がったら2~3分そのままゆで、冷水にとる。
5. 鍋に米と2のゆでた小豆を入れ、分量の水を加え、強火で煮る。
6. 煮立ったら中火にし、30~40分ゆっくりと煮る。
7. 米と小豆がよく煮えたら、塩を加える。
8. おかゆにゆでただんごを入れ、温める。



・この小豆がゆは、本来、全国各地に伝わる民俗信仰である「田の神様」にお供えするお供えだんごを使って作ります。3月16日(旧暦2月16日)に田の神様が田んぼへ入ると言われており、これにあわせて、田の神様迎えのお供えをします。だんご(米粉を水でこねただけの生だんご)を16個作り、田の神様に供えます。翌日、このだんごのおさがりを使って小豆がゆを作り、家族みんなで食べます。稲作の豊穰を祈り、田の神様をまつる習慣は、今も、新潟市西区小新・亀貝地域、新津地域、小須戸地域など限られた地域に残っているようです。





エネルギー  
416kcal  
食塩相当量  
3.1g  
(1人分)

## 新潟の雑煮

### ● 材料(4人分) ●

塩鮭(切り身)	2切れ(160g)	
鶏胸肉	70g	
大根	300g	
人参	60g	
ごぼう	70g	
こんにゃく	1/4枚(50g)	
かまぼこ	40g	
長ねぎ	30g	
たけのご水煮	60g	
ぎんなん	8個	
だし汁	4.5カップ	
切りもち	1人2個	
A	しょうゆ	大さじ2
	みりん	小さじ1
	塩	小さじ1~
	ほうれん草	適量
とと豆(いくら)	大さじ1	


### 作り方

1. 材料の下ごしらえをする。  
塩鮭・鶏胸肉: 1~1.5cmの角切り。熱湯をかけ、霜降りする。  
大根・人参: 4cm長さの短冊切り。水からゆで、水にさらしてざるに上げる。  
ごぼう: 大きめのささがき。水からゆで、水にさらしてざるに上げる。  
こんにゃく: 厚さ半分に切り、薄い短冊切り。下ゆでをする。  
かまぼこ・たけのご水煮: 1cm幅の短冊切り。  
長ねぎ: 斜め薄切り。  
ぎんなん: 塩ゆでにする。  
ほうれん草: 色よくゆで、3cm長さに切る。
2. 鍋にだし汁を入れ、塩鮭と鶏胸肉を入れて2~3分煮る。
3. 大根、人参、ごぼう、こんにゃくを入れ、ひと煮立ちさせる。
4. Aで味を付ける。
5. たけのご水煮、かまぼこ、長ねぎ、ぎんなんを入れ、ひと煮立ちさせたら味を見る。塩で味をととのえ、火からおろす。
6. お椀に具材を少量入れる。その上に煮た切りもちをのせ、具材と汁をそそぐ。ほうれん草ととと豆(いくら)をのせる。

この料理について

・新潟の雑煮の特徴は、なんといっても具たくさんであること。のつべと同様、鮭ととと豆(いくら)が入ります。煮たもちに、たくさんの具材をからめるようにしていただきます。焼いたもちを入れる家庭もあります。





エネルギー  
97kcal  
食塩相当量  
1.8g  
(1人分)

# 大根汁

## ● 材料(4人分) ●

大根	250g
人参	30g
ごぼう	30g
つきこんにゃく	50g
打ち豆	30g
鮭の缶詰め	1/2 缶 (90g)
だし汁 (煮干し)	3 カップ
しょうゆ	大さじ 1 と 1/2
塩	小さじ 1/2

## 作り方

1. 大根と人参は短冊切りにする。
2. ごぼうはさがきがきにして水にさらし、ざるに上げ、水けをきる。
3. つきこんにゃくは熱湯で下ゆでする。
4. すべての材料とだし汁を鍋に入れ、火にかける。野菜に火が通ったら、しょうゆと塩を入れ、味をととのえる。

この料理について

- ・秋葉区の農家のお母さんが教えてくれたこの「大根汁」は、いわば飾らない「農家の雑煮」です。自分の家の畑で採れた野菜と、自家製の打ち豆を使って作ります。
- ・大きな鍋にたくさん作って、大きなお椀でたっぷりいただきます。誰もがほっとする懐かしい味わいは、新潟のおばあちゃんの味です。



エネルギー  
113kcal  
食塩相当量  
1.4g  
(1人分)

## 粕汁

### ● 材料(4人分) ●

塩鮭(切り身).....	50g
じゃがいも.....	200g
人参.....	50g
ごぼう.....	50g
大根.....	150g
こんにゃく.....	1/4枚(50g)
長ねぎ.....	1/2本(30g)
水.....	3.5カップ
酒粕.....	25g
みそ.....	大さじ2

### 作り方

1. 塩鮭は2cm角に切り、さっとゆでこぼす。
2. じゃがいも、人参、ごぼう、大根は乱切りにする。こんにゃくは指でちぎり、下ゆです。長ねぎは1cm幅に切る。
3. 鍋に分量の水を入れ、塩鮭、じゃがいも、人参、ごぼう、大根、こんにゃくを入れ、火にかける。野菜がやわらかくなるまで煮る。
4. 酒粕とみそを煮汁で溶いて入れ、さらに15分煮る。
5. 長ねぎを加えてひと煮立ちさせ、火を止める。

この料理について

- ・寒い冬の時期は、冷えた身体が温まるよう、酒粕の量を多めにします。暖かくなってくる春先や秋口は、酒粕を少なめに調節してください。
- ・このレシピでは野菜を乱切りにしましたが、好みで切り方を変えても良いです。小さな子どもやお年寄り、胃腸の弱い方には、野菜の切り方をいちょう切りにして作ると食べやすくなります。
- ・使う塩鮭の塩分量により、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。



エネルギー  
134kcal  
食塩相当量  
0.3g  
(1個分)

## みそ蒸しパン

### ● 材料(6個分) ●

A	薄力粉	100g
	ベーキングパウダー	小さじ1
B	みそ	15g
	砂糖	15g
	みりん	20g
	米油	20g
	牛乳	100ml
	白ごま	少々

### 作り方

1. **A** をあわせてふるう。
2. **B** をよく混ぜ合わせる。
3. **2** にみりん、米油、牛乳を加え、混ぜ合わせる。
4. **3** に**1** を合わせ、ゴムべらで切るようにして混ぜる。
5. 型の8分目まで生地を流し、上に白ごまをふる。
6. 蒸し器に入れ、中火で10分蒸す。竹串を刺して生地がついてこなければ蒸し上がり。

この料理について

- ・新潟県のみそは「越後味噌」として全国的に知られています。米どころである新潟では、良い米を使い、良質な米麴が作られてきました。麴の粒を残すため、みそは濾さずに出荷されます。このため、「越後味噌」を使って作ったみそ汁は、米麴の粒がふわりと白く浮き上がります。
- ・新潟県上越地方で作られる「越後味噌」は米麴の割合が高く、みその色は薄めの赤色で、さわやかな香味を有します。中・下越地方のものは、上越地方のものに比べると米麴が少なめで、色は濃い赤色をしており、熟成した味わいです。
- ・昔は、各家々でみそを仕込んだものでした。同じ材料、同じ分量で仕込んで、作り手や、みそを熟成させる場所により、できあがるみその味が変わるから不思議です。



## おこわだんご 3種



エネルギー  
174kcal  
食塩相当量  
0.0g  
(1個分)

「おこわだんご」は、あん入りのだんごをおこわで包んだものです。新潟市西蒲地域で昔から親しまれてきました。

だんごを包むおこわの違いの3種類を紹介します。

## 赤飯

### ● 材料(10個分) ●

#### 《だんご》

もち米粉	50g
うるち米粉	50g
水	100cc
あん(市販)	150g

もち米	2合
ささげ	25g



蒸しあがったら蒸し器の中でだんごにおこわをまぶしつけます。

### 作り方

1. だんご生地を作る。ボウルにもち米粉とうるち米粉を入れ、水を少しずつ加えながらこねる。水の量はかたさをみながら調節する。耳たぶくらいのかたさがめやす。ラップをし、一晩ねかせる。
2. もち米はとぎ、一晩水に浸す。ざるに上げ、水けを切る。
3. ささげはたっぷりの水(分量外)と火にかける。沸騰したら水を替え、再び沸騰してから10分ゆでる。豆とゆで汁に分けておく。
4. 1のだんご生地をこね直し、20g×10個に分ける。
5. あん(市販)は15g×10個に分け、丸める。
6. 5を4のだんご生地で包み、あん入りだんごを作る。
7. 蒸し器の一段目にお湯をはる。二段目に水でぬらしてしぼった蒸し布をしき、2のもち米を入れ平らに広げ、上に3のささげをちらし、蒸し布で包むようにおおう。蒸し器の一段目のお湯が沸騰してから二段目をのせ、強火で20分蒸す。
8. 蒸しあがったもち米をボウルに移し、3のささげのゆで汁150ccを回しかけ、米の白い部分がなくなるまで、しゃもじでよく混ぜる。
9. 蒸し布に8を平らに広げ、上に6のあん入りだんごを並べる。蒸し布で包んで蒸し器に戻し、強火で15分蒸す。
10. 蒸しあがったら、しゃもじを2つ使い、あん入りだんごの周りにおこわをまぶしつける。





エネルギー  
178kcal  
食塩相当量  
0.0g  
(1個分)

# しょうゆ

## ● 材料(10個分) ●

### 《だんご》

もち米粉	50g
うるち米粉	50g
水	100cc
あん(市販)	150g

もち米	2合	
A	水	80cc
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2



・「おこわだんご」は、新潟市西蒲地域のほか、長岡市与板、寺泊、和島周辺、柏崎市周辺などの中越地方でも作られます。「いがぐりだんご」「いがだんご」と呼ぶこともあります。ハレの日や地域の行事にあわせて各家庭で作られてきました。

## 作り方

1. だんご生地を作る。ボウルにもち米粉とうるち米粉を入れ、水を少しずつ加えながらこねる。水の量はかたさをみながら調節する。耳たぶくらいのかたさがめやす。ラップをかけ、一晩ねかせる。
2. もち米はとぎ、一晩水に浸す。ざるに上げ、水けを切る。
3. 1のだんご生地をこね直し、20g × 10個に分ける。
4. あん(市販)は15g × 10個に分け、丸める。
5. 4を3のだんご生地で包み、あん入りだんごを作る。
6. 蒸し器の一段目にお湯をはる。二段目に水でぬらしてしぼった蒸し布をしき、2のもち米を入れ平らに広げ、蒸し布で包むようにおおう。蒸し器の一段目のお湯が沸騰してから二段目をのせ、強火で20分蒸す。
7. 蒸しあがったもち米をボウルに移し、あわせたAを回しかけ、米の白い部分がなくなるまで、しゃもじでよく混ぜる。
8. 蒸し布に7を平らに広げ、上に5のあん入りだんごを並べる。蒸し布で包んで蒸し器に戻し、強火で15分蒸す。
9. 蒸しあがったら、しゃもじを2つ使い、あん入りだんごの周りにおこわをまぶしつける。



エネルギー  
166kcal  
食塩相当量  
0.0g  
(1個分)

# 食紅

## ● 材料(10個分) ●

### 《だんご》

もち米粉	50g
うるち米粉	50g
水	100cc
あん(市販)	150g

もち米	2合
食紅	少々

この料理について

・あん入りだんごを包むおこわはバリエーションが豊富です。赤飯(ささげ、小豆)、食紅で色付けした赤飯、しょうゆおこわ(金時豆などの豆入り、豆なし)、五目おこわ、食紅で色付けしたおこわなどがあります。

## 作り方

1. だんご生地を作る。ボウルにもち米粉とうるち米粉を入れ、水を少しずつ加えながらこねる。水の量はかたさをみながら調節する。耳たぶくらいのかたさがめやす。ラップをかけ、一晩ねかせる。
2. もち米はとぎ、食紅を溶いた水に一晩浸す。ざるに上げ、水けを切る。食紅を溶いた水 150cc をボウルなどに移し、とっておく。
3. 1のだんご生地をこね直し、20g×10個に分ける。
4. あん(市販)は15g×10個に分け、丸める。
5. 4を3のだんご生地で包み、あん入りだんごを作る。
6. 蒸し器の一段目にお湯をはる。二段目に水でぬらしてしぼった蒸し布をしき、2のもち米を入れ平らに広げ、蒸し布で包むようにおおう。蒸し器の一段目のお湯が沸騰してから二段目をのせ、強火で20分蒸す。
7. 蒸しあがったもち米をボウルに移し、とっておいた2の食紅を溶いた水 150cc を回しかけ、米の白い部分がなくなるまで、しゃもじでよく混ぜる。
8. 蒸し布に7を平らに広げ、上に5のあん入りだんごを並べる。蒸し布で包んで蒸し器に戻し、強火で15分蒸す。
9. 蒸しあがったら、しゃもじを2つ使い、あん入りだんごの周りにおこわをまぶしつける。



## おわりに

「ふるさとの味」と言われた時に、  
あなたが思い浮かべる料理はなんでしょう。

幼い頃に食べた、あの料理。

おばあちゃんが作ってくれた、あの料理。

お母さんが作ってくれた、あの料理。

あなたが思い浮かべた「ふるさとの味」は、  
あなたの人生そのものを映し出す鏡なのかもしれません。



新潟市農林水産部

平成30年3月発行





新潟市農林水産部