



エネルギー
287kcal
食塩相当量
0.8g
(1人分)

菜めし

● 材料(4人分) ●

米	2合
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
かぶの葉	60g
白ごま	小さじ2

作り方

1. かぶの葉は、塩少々(分量外)を加えた熱湯でかためにゆでる。水けをしぼり、みじん切りにする。
2. 米をとぎ、水加減して、30分吸水させる。分量の酒、塩を加えてひと混ぜし、普通に炊く。
3. ごはんが炊けたら1のかぶの葉と白ごまを混ぜる。

この料理について

- ・給食でもおなじみのメニューです。ごはんを炊く時に青菜と一緒に入れると、できあがりがかぼくなる上、青菜が茶色く変色してしまうので、炊き上がったごはんに青菜を混ぜ込んで作ります。
- ・ごはんに塩味を付けずに、青菜に塩味を付けて混ぜ込む方法もあります。
- ・かぶの葉のほか、大根の葉や小松菜を使ってもおいしくできあがります。西区赤塚地域で大根の栽培が盛んな新潟では、大根の葉を用いることが多いようです。



エネルギー
318kcal
食塩相当量
1.3g
(1人分)

新潟のしょうゆおこわ

● 材料(4人分) ●

もち米 2合
 金時豆 20g
 { みりん 大さじ 1/2
 { しょうゆ 大さじ 1/2
 A { 水(だし) 80ml
 { しょうゆ 大さじ 2
 { みりん 大さじ 2
 白ごま 適宜

作り方

1. もち米は洗い、一晩水につける。ざるにあげ、水けを切る。
2. 金時豆は一晩水につける。ざるにあげ、多めの水で15分くらい煮る。みりん、しょうゆを加え、さらに5分ほど煮たらざるに取り、水分を切っておく。皮が破れず、芯がないようにゆであげる。
3. Aをあわせておく。
4. 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20分間蒸す。
5. 蒸しあがったもち米をボウルに移し、3の調味料を回しかけ、米の白い部分がなくなるまで、しゃもじでよく混ぜる。再び蒸し器に戻し、2の金時豆を上のにせ、10分間蒸す。
6. 蒸しあがったら器に盛り、白ごまをかける。

この料理について

- ・ しょうゆおこわは新潟で昔から食べられているおこわで、ふっくらと炊き上げた金時豆が入るのが特徴です。長岡周辺の地域では「醤油赤飯」と呼び、長岡では赤飯というところ、このしょうゆおこわのことをいいます。
- ・ 西蒲地域には、しょうゆおこわであん団子を包んだ「おこわだんご」というお菓子があり、昔から農家のおやつとして親しまれてきました。この「おこわだんご」は、寺泊や与板、和島周辺でも食べられています。



エネルギー
409kcal
食塩相当量
3.8g
(2個分)

ふ 麩寿司

● 材料(10個分) ●

岩船麩 10個
 A { だし汁 2と1/2カップ
 砂糖 65g
 しょうゆ 大さじ8

《酢飯》

米 3合
 B { 酢 1/2カップ
 砂糖 大さじ3
 塩 小さじ2

作り方

1. 麩はやわらかくなるまで水に浸す。やわらかくなったら、麩の平らな部分に包丁で1cmくらいの切り込みを入れ、手のひらで水をしぼりだす。
2. 鍋にAを入れ火にかけ、砂糖が溶けたら1の麩を入れ、中火にかける。煮立ったら弱火にし、麩に煮汁をしみこませるよう落とし蓋をし、10分ほど煮る。火を止め、そのまま30分おき、味を含ませる。
3. 酢飯を作る。米をとぎ、水加減して、30分吸水させてから炊く。Bをあわせてすし酢を作る。炊き上がったごはんをすし桶にあけ、すし酢を回しかけ、うちわであおぎながら手早く混ぜる。10個に分け、丸く握っておく。
4. 麩を手のひらに広げ、握った酢飯をのせ、麩の切り目のついた部分が下になるようひっくり返す。

この料理について

- ・「岩船麩」は、新潟県村上市岩船地域を中心に古くから作り続けられており、江戸時代後期にその加工技術が伝わり、製造が始まったと言われていいます。お椀型をした独特の形が特徴で、その見た目から、「まんじゅう麩」とも呼ばれます。
- ・この「麩寿司」は、甘辛く煮含めた岩船麩を使った、いなりずしのような料理です。やわらかでつるりとした中にこしがある、岩船麩特有の口あたりを楽しむことができます。