

続・

伝 え た い

に い が た の 味



# はじめに

毎日の食卓に並ぶ家庭料理。何気なく口にしているその料理が、実は地域に伝わる郷土の味かもしれません。

記憶に刻まれた「郷土の味」は、あなたが生まれ育った「家庭の味」でもあります。その土地の気候、風土、文化や習わしが生み出した特別な味です。同じ名前の料理でも、作り手が異なれば、完全に同じ味になることはありません。

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』を発行してから1年。このレシピ集は、前回掲載し切れなかったものを中心にまとめた続編です。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。

あなたの「にいがたの味」は、この本の中にありますか？

※新潟市食育・花育センター主催料理教室  
平成24～27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

かきのもと料理3種

- ▶ かきのもとのおひたし
- ▶ かきのもとと春菊のごま和え
- ▶ かきのもとのがくの佃煮

- ▶ 干しかぶとにしんの煮物
- ▶ 鮭の焼き漬け
- ▶ 女池菜のおひたし

煮菜2種

- ▶ 味方の煮菜
- ▶ 新津の煮菜

- ▶ 真鱈の子のうま煮
- ▶ きりあえ
- ▶ いかぢまき

主食のバリエーション

p.13

- ▶ 枝豆ごはん
- ▶ タレかつ丼

汁物のバリエーション

p.15

- ▶ だらみ汁
- ▶ にぎすの団子汁

おたのしみの甘味

p.17

- ▶ 麦まんじゅう

表紙について

p.18

- ▶ にいがたのお正月料理

■いただきますとごちそうさま

■計量スプーン・カップによる重量表

■おわりに

## かきのもと料理 3種



エネルギー  
16kcal  
食塩相当量  
0.4g  
(1人分)

「かきのもと」は、新潟で古くから栽培されている食用菊です。菊を食べる習慣は、新潟県と東北地方（主に山形県と秋田県）独特のもので、西日本にはありません。

新潟の秋を代表する食材「かきのもと」を使った料理を3品紹介します。

### ● 材料(4人分) ●

かきのもと ..... 250g  
酢 ..... 水1リットルに対し大さじ2~3  
A { しょうゆ ..... 大さじ1と2/3  
だし汁 ..... 大さじ1

この料理について

## かきのもののおひたし

### 作り方

1. かきのもとを洗い、中心を残して花びらを取る。
2. 鍋にたっぷりのお湯をわかし、酢を入れ、1をゆでる。ゆで上がったたらざるに広げ、冷ます。
3. Aを合わせておく。
4. 2を器に盛り、3をかける。

- ・かきのもととは、主に花びらをゆでて食べます。かきのものとの「がく」から花びらを取る作業を、新潟の言葉で「菊もぎ」と言います。苦味があるため、がくと中心の部分は残し、周辺の長い花びらをつみ取ります。かきのもとが出回る季節になると、子どもは「菊もぎ」の手伝いをしたものです。
- ・かきのもととは「延命楽」という品種の食用菊で、新潟では農家の庭先や畑の片隅で栽培されてきました。新潟市南区の白根地区では、花が大きく、花びら全体が鮮やかな紫色をした優良品種が作られています。
- ・かきのものとの紫色はアントシアニン色素によるものです。かきのもとをゆでる時にはお湯に少量の酢を入れますが、これは、酢を入れることでお湯を酸性にし、アントシアニン色素を安定させることで、ゆで上がりを色鮮やかにするためです。



エネルギー  
45kcal  
食塩相当量  
0.5g  
(1人分)

## かきのもとと春菊のごま和え

### ● 材料(4人分) ●

かきのもと	100g
酢	水1リットルに対し大さじ2~3
春菊	80g
白炒りごま	大さじ2
A { 砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

### 作り方

1. かきのもとを洗い、中心を残して花びらを取る。
2. 鍋にたっぷりのお湯をわかし、酢を入れ、1をゆでる。ゆで上がったたらざるに広げ、冷ます。
3. 春菊を色よくゆで、冷水にとって冷まし、水けをしぼる。3~4cm長さに切る。
4. すり鉢でごまをすり、Aで味を調える。
5. かきのもとと春菊を4で和え、器に盛る。

### この料理について

- かきもとの名前の由来は、「垣根の根元に植えられていたから」「柿の木の根元に植えられていたから」「柿の実が実る頃においしくなるから」など諸説ありますが、はっきりしていません。
- 春菊のほか、ほうれん草や小松菜とあわせて和えてもおいしくできあがります。
- かきのもと特有のシャキシャキとした歯触りを残すため、ゆで上がったあとは水にとらず、そのままざるに広げて冷まします。ゆで時間はごく短くてよく、さっと湯がく程度で十分です。



エネルギー  
7kcal  
食塩相当量  
0.2g  
(1人分)

# かきのもとのがくの佃煮

## ● 材料(4人分) ●

かきのもとのがく ..... 50g  
しょうゆ ..... 小さじ 1  
酒 ..... 小さじ 1

## 作り方

1. かきのもとのがくを小鍋に入れ、しょうゆ、酒を加える。
2. 落し蓋をし、水けがなくなるまで煮る。

この料理について

・通常は捨ててしまうかきのもとの「がく」の部分を利用した佃煮です。ほろ苦い風味が趣深く、ごはんのお供にはもちろん、お酒のおつまみにもぴったりです。

## ■ 新潟の秋とかきのもと

秋が深まると、新潟の家庭の食卓は、かきのもとの鮮やかな赤紫色で華やかさを増します。シャキシャキとした食感と爽やかな甘味、ほのかな苦味を有するかきのもとは、新潟に秋の訪れを告げる食材です。新潟県で食べられている菊は、苦みのある黄色い夏菊と、甘味のある紫色の秋菊の2つに大きく分けることができます。中でも圧倒的な人気を誇るのが、この「かきのもと」です。

「菊を食べる」という食文化は全国的に見て大変珍しいものです。地域に根付く食文化を大切に守り、伝えていきたいですね。





エネルギー  
161kcal  
食塩相当量  
0.9g  
(1人分)

## 干しかぶとにしんの煮物

### ● 材料(5人分) ●

干しかぶ	30g	
身欠きにしん	2本	
人参	小1本 (150g)	
たけのこ	70g	
こんにゃく	1/2枚 (100g)	
じゃがいも	中2個 (300g)	
油揚げ	1枚 (30g)	
車麩	2枚	
だし汁	5カップ	
A {	酒	50cc
	しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1

### 作り方

1. 干しかぶはさっと水洗いし、ぬるま湯に5分ほど浸して戻し、軽くしぼる。
2. 身欠きにしんはやわらかくなるまで米のとぎ汁に浸し、水でよく洗う。3cm幅のぶつ切りにする。半身干しの身欠きにしんの場合は、お湯でよく洗い、ぶつ切りにする。
3. 人参、たけのこは乱切りにする。こんにゃくは乱切りにし、さっと湯通しする。じゃがいもは皮をむき、乱切りにして水にさらす。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、適当な大きさに切る。
4. 車麩は水に浸して戻す。軽くしぼり、1枚を6つに切る。
5. 鍋にだしと1の干しかぶ、3の材料を入れ、火にかける。沸騰したら身欠きにしんと車麩を入れ、さらに煮る。材料が8分どおり煮えたら、Aの調味料を加えて火を弱め、そのまま煮込む。

この料理について

- ・昔は、秋にたくさん採れる大根を、わらで編んだむしろで囲い、雪の中に貯蔵しました。春先、貯蔵しておいた大根に“す”が入る前に、大根を薄切りにし、熱湯にくぐらせてから天日干しにして「干しかぶ」にして保存しました。
- ・農家では、田植えの時期になると、干しかぶと身欠きにしんを炊き合わせた煮物を食べる習慣がありました。
- ・だし汁として干しかぶの戻し汁を利用してもおいしく作ることができます。



## 鮭の焼き漬け

### ● 材料(4人分) ●

生鮭	4切れ (1切れ60g)	
A {	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2

### 作り方

1. 小鍋にAの酒とみりんを入れて煮切り、しょうゆを加え、冷ます。
2. 鮭を白焼きにする。
3. 焼き上がった鮭を熱いうちに1に入れ、つける。

### この料理について

- ・「焼き漬け」は昔からある調理法で、焼いた鮭をつけ汁に漬けることで、保存性が高まります。焼き上がった鮭がまだ熱いうちにつけ汁に漬けこむと、味がよくなります。
- ・「白焼き」とは、食材に調味料や油などを全くつけずに焼くことをいいます。素焼きということもあります。鮭の焼き漬けは、秋の短い期間に出回る生鮭を使って作ります。
- ・鮭の焼き漬けに用いる鮭は「もち切り」という新潟独特の切り方にしたものを使います。その名のとおり、切り餅の形に似ていることからこう呼ばれます。他の地域では見られない切り方であるため、「新潟切り」ともいわれます。





エネルギー  
31kcal  
食塩相当量  
0.5g  
(1人分)

## 女池菜のおひたし

### ● 材料(4人分) ●

女池菜 ..... 300g  
**A** { しょうゆ ..... 大さじ1と2/3  
       だし ..... 大さじ1  
 かつおぶし ..... 適量

### 作り方

1. 女池菜を色よくゆで、冷水にとって冷まし、水けをしぼる。
2. **1**を3～4cm長さに切り、器に盛る。かつおぶしをのせる。
3. **A**を合わせ、**2**にかける。



- ・女池菜は「とう菜」の一種で、新潟市中央区女池地区で栽培されています。厳しい冬を耐え、春の気配を感じると、アブラナ科の野菜は花茎を立ち上げ、花を咲かせようとします。この花茎が「とう」です。「とう」の部分を食べるので「とう菜」と呼ばれます。
- ・女池菜は、気温が下がり雪が降ると、凍結から身を守るために糖分を作りたくわえます。このため、冬が寒ければ寒いほど、甘く、おいしくなります。降り積もった雪の下で新潟の厳しい冬の寒さにじっと耐え、一段と甘みを増した女池菜は、新潟の長い冬に春の訪れを告げる野菜です。
- ・「女池菜」は、新潟市食と花の銘産品に指定されています。

## に な 煮菜 2種



エネルギー  
80kcal  
食塩相当量  
0.8g  
(1人分)

煮菜は文字通り菜っ葉を煮た素朴な家庭料理で、「に な」または「にーな」と読みます。「体菜」という野菜の塩漬けを使うのが特徴で、打ち豆を入れるのが一般的です。新潟市内でも地域や家庭によって使用する材料が異なります。市内2つの地域の「煮菜」を紹介します。

### ● 材料(4人分) ●

体菜の塩漬け	300g
打ち豆	30g
油揚げ	1枚(30g)
煮干し	2本(10g)
みそ	大さじ1~2
水	3カップ

この料理について

- 新潟の家庭で作られる煮菜の大半は、体菜と打ち豆、油揚げが入ったシンプルなものです。家庭によってはここに酒粕が入ります。
- 体菜の塩出しの加減により、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。

## に な 味方の煮菜

### 作り方

- 体菜の塩漬けは塩出ししておく。
- 塩出した体菜を2~3cm幅に切る。油揚げは縦半分になり、短冊切りにする。
- 鍋に2の体菜と打ち豆、油揚げ、頭とはらわたを取った煮干し、水を入れ、火にかける。
- 打ち豆が煮えたらみそを加え、味をととのえる。

### ■ 体菜の塩漬けの塩出しの方法

体菜は塩漬けにして保存します。料理に使う際には、塩分を抜くために「塩出し」または「塩抜き」と呼ばれる作業をします。

- ①大きめの鍋を用意し、体菜の塩漬けとたっぷりの水を入れて火にかけ、煮立てる。
- ②①の体菜をざるに上げる。たっぷりの水に一晚浸す。



エネルギー  
49kcal  
食塩相当量  
0.6g  
(1/8量)

# 新津の煮菜

## ● 材料(作りやすい量) ●

体菜の塩漬け	500g
打ち豆	35g
油揚げ	1枚 (30g)
人参	1/4本 (40g)
こんにゃく	1/3枚 (70g)
里芋	2個 (80g)
ごぼう	1/4本 (50g)
煮干し	2尾 (10g)
水	4カップ
みそ	大さじ2~3

## 作り方

1. 体菜の塩漬けは塩出ししておく。
2. 鍋に分量の水と頭とはらわたを取った煮干しを入れ、しばらくおく。火にかけて5分くらい沸騰させ、煮干しを取り出す。
3. 塩出した体菜は2~3cm幅に切る。油揚げは縦半分に切り、細切りにする。人参、こんにゃく、里芋は短冊切りにする。ごぼうは細めの短冊切りにする。
4. 2の鍋に、体菜、打ち豆、油揚げ、人参、こんにゃく、ごぼうを入れ、10分ほど煮る。
5. 4に里芋を加え、さらに5分ほど煮る。
6. 野菜が煮えたらみそを加え、味をととのえる。

この料理について

- ・新津や五泉地域周辺の煮菜には、打ち豆と油揚げに加え、里芋や人参など、多種類の具材が入ります。昔、くじらがたくさん獲れた頃には、くじらを入れる家庭もあったそうです。
- ・煮菜のことを「茎菜煮」と呼ぶ地域もあります。
- ・昔、雪深い新潟では、冬場に青菜が不足しました。不足しがちな青菜を冬場に補うため、秋に採れた青菜を塩漬けにし、冬場の貴重なビタミン源として保存しました。煮菜は塩漬けにした青菜の代表的な食べ方です。



エネルギー  
94kcal  
食塩相当量  
0.9g  
(1人分)

## 真鱈の子のうま煮

### ● 材料(4人分) ●

真鱈の子	200g	
A	水	2カップ
	砂糖	大さじ3
	しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ3
しょうが	1/2 かけ	

### 作り方

1. 真鱈の子は血合いを取り、3cm 位の幅に切る。
2. 鍋に A を煮立て、1 を入れる。煮崩れしないよう落し蓋をし、ゆっくり煮含める。
3. 器に盛り、千切りにしたしょうがを天盛りにする。

### この料理について

- ・真鱈の子(卵巣)は「真子まご」ともいいます。おにぎりの具でおなじみの「たらこ」は、真鱈ではなく、スケソウダラの卵巣(助子すけご)です。
- ・真鱈の子は助子に比べ大ぶりで、魚体が大きくなる真冬の頃になると、大人の手の大きさくらいのもをお店で見かけます。黒いまだら模様の薄皮でおおわれており、初めて見た人は、その見た目に驚くかもしれません。
- ・真鱈の子を筒状に切り、煮付けると、切り口から卵がふわりと広がり、まるで花が咲いたような華やかな見た目に仕上がります。しらたきと煮付けることも多く、もちろん鱈の身と一緒に煮てもおいしくできあがります。



エネルギー  
32kcal  
食塩相当量  
1.0g  
(1食分15gあたり)

## きりあえ

### ● 材料(作りやすい量) ●

大根のみそ漬け	250g
黒ごま	50g
ゆずの皮	5～10g
砂糖	100g

### 作り方

1. 大根のみそ漬けを細かく切り、水けを絞る。
2. ゆずの皮を細切りにする。
3. 黒ごまをする。
4. 1～3と砂糖をよく混ぜ合わせる。

### この料理について

- ・「きりあえ」は、新潟市西蒲区岩室地域周辺で昔から食べられてきた郷土料理です。現在でも法事などの行事の際に作り、食べられています。
- ・岩室地域からほど近い西区赤塚地域では、大根の栽培が盛んです。たくさん採れた大根は、漬げ物にも加工されます。「きりあえ」は、大根のみそ漬けを使った、甘辛い味がくせになるごはんのお供です。
- ・まだ白いお米が貴重だったころ、白いごはんを食べているところを役人に見つからないように、この「きりあえ」をごはんにたっぷりふりかけ、わざと見た目を真っ黒にしていた、という逸話も残っています。



エネルギー  
188kcal  
食塩相当量  
1.4g  
(1人分)

## いかぢまき

### ● 材料(4人分) ●

いか	中4はい	
もち米	2/3カップ	
A	しょうゆ	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ1と1/2
水	2カップ	

### 作り方

1. もち米は一晩水に浸す。ざるに上げ、水を切っておく。
2. いかははらわたを出し、中をよく洗う。
3. いかの半分くらいまで1の米を詰め、楊枝で口を止める。米が多いとできあがったときに割れるので注意する。
4. 鍋にいかを入れ、分量の水を注ぎ火にかける。沸騰したら火を弱め、弱火で20分くらい煮る。
5. Aを加え、さらに20～30分ゆっくり煮詰める。



- ・「いかぢまき」は、いわゆる「いかめし」のことで、「いかちまき」「いかずまき」などとも呼ばれます。新潟市西蒲区や長岡市(旧寺泊町)などの海岸地方では、獲れたての新鮮ないかを使い、この「いかぢまき」を作ります。
- ・「いかぢまき」は主食としても食べますが、主におかずとして食卓に並びます。甘辛い味付けでごはんがすすみます。
- ・このレシピではいかの足を使用していませんが、いかにもち米を詰める際、足も一緒に詰めてから口を閉じ、煮込んでも、おいしく仕上がります。



エネルギー  
299kcal  
食塩相当量  
0.4g  
(1人分)

# 枝豆ごはん

## ● 材料(4人分) ●

米	2合
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
枝豆(さやつぎ)	80g



## 作り方

1. 米をといいで水加減し、酒と塩を加えひと混ぜし、炊く。
2. 枝豆をゆでる。ゆで上がったたら豆をさやから出し、薄皮を取る。
3. 炊き上がったごはんに2を混ぜる。好みで白炒りごま(分量外)をふってもよい。



- ・新潟の人は枝豆をよく食べます。器に山盛りの枝豆もあつという間に平らげますが、この様子を他県の人が見ると、その量に大変驚くようです。
- ・枝豆は、採ってからゆでるまでの時間が短いほど、風味よく、おいしくゆで上げることができます。採りたての枝豆をお店に届けるため、枝豆農家は、まだ暗い真夜中から収穫作業を始めます。
- ・新潟では、「弥彦むすめ」「おつな姫」「湯あがり娘」「くろさき茶豆」「さかな豆」など多品種の枝豆が栽培されています。品種によって収穫時期が異なるため、初夏から初秋までの長い期間おいしい枝豆を味わうことができます。
- ・「くろさき茶豆」は、新潟市西区黒埜地区で栽培される枝豆です。豆の薄皮が茶褐色であることから“茶豆”と呼ばれます。特有の香りと強い甘さが特長で、その旨味を最大限に引き出すため、8割ほどの実入りのまだ若い状態で収穫されます。「くろさき茶豆」は、新潟市食と花の銘産品に指定されています。



エネルギー  
730kcal  
食塩相当量  
1.5g  
(1人分)

## タレかつ井

### ● 材料(4人分) ●

豚肉 (好みの部位) ……	16枚 (1枚 30g)	
小麦粉 ……	適量	
卵 ……	適量	
パン粉 (細かいもの) ……	適量	
揚げ油 ……	適量	
A {	しょうゆ ……	80cc
	みりん ……	80cc
	酒 ……	80cc
	砂糖 ……	30g
	昆布 ……	10cm
ごはん ……	適量	

### 作り方

1. 豚肉を麺棒などでたたいて薄くのばす。卵はしっかりと溶く。
2. 1の豚肉に小麦粉を薄くまんべんなくまぶし、卵にくぐらせ、パン粉をしっかりとつける。
3. Aの材料を全て鍋に入れて火にかけて、1分ほど煮立てる。
4. 2を170～180度の油で3～4分揚げる。揚げたてを3にくぐらせ、丼に盛ったごはんの上のせる。

この料理について

- ・新潟のかつ井は、一般的な卵とじではなく、揚げたてのかつ井を醤油ベースの甘辛いタレにくぐらせ、ごはんののせるのが特徴です。衣が薄いため油っぽさがなく、タレがごはんにしみて箸がすすみます。
- ・まだ新潟市内中心部に堀があった昭和初期の頃、堀のほとりに店を出していた洋食屋台の一つが卵なしのかつ井を提供していました。これが現在の「タレかつ井」の発祥と言われています。
- ・豚肉は、ヒレやモモなど好みの部位を選んでください。





エネルギー  
118kcal  
食塩相当量  
1.7g  
(1人分)

## だらみ汁

### ● 材料(5人分) ●

だらみ(鱈の白子) .....	200g
長ねぎ .....	1本(60g)
豆腐 .....	1丁(300g)
油揚げ .....	1枚(30g)
みそ .....	大さじ3~4
だし汁 .....	5カップ

### 作り方

1. だらみと豆腐はひと口大に切る。長ねぎは斜め薄切りにする。油揚げは縦半分になり、細切りにする。
2. 鍋にだしを煮立て、1のだらみと豆腐、油揚げを入れる。煮立ったら弱火にし、5分ほど煮る。
3. 長ねぎを入れ、さらに1分ほど煮る。
4. みそで味をととのえる。

この料理に  
ついて

- ・「だらみ」は鱈の白子のことで、新潟特有の呼び方です。鱈の白子は地域によって様々な呼び方があり、北海道では「タチ」、岩手県や宮城県では「きく」「きくわた」、秋田県や山形県では「だだみ」、京都府では「曇子」と言います。
- ・新潟は鱈の水揚げ量が多いため、鱈をよく食べます。真鱈の身は煮付けやソテー、鍋物など、幅広く調理に使われます。一方、スケソウダラの身は、そのほとんどがかまぼこの原料となるすり身か、干物の「棒鱈」に加工されます。
- ・だらみはみそ汁のほか、身と一緒に煮付けたり、鍋の具材にしてもおいしくいただくことができます。



エネルギー  
110kcal  
食塩相当量  
1.4g  
(1人分)

# にぎすの団子汁

## ● 材料(5人分) ●

にぎすのすり身	300g
A { みそ	大さじ 1
しょうが汁	小さじ 1
酒	大さじ 1
大根	1/8 本 (120g)
人参	1/3 本 (60g)
里芋	2 個 (80g)
ごぼう	1/4 本 (60g)
長ねぎ	2/3 本 (40g)
みそ	大さじ 1
しょうが汁	小さじ 1
だし汁	600cc

## 作り方

1. にぎすのすり身をまな板に置き、包丁でたたく。**A**を加え、よく混ぜる。
2. 大根、人参は皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにする。里芋は皮をむき、5mm厚さの半月切りにする。ごぼうは縦に2つ切りにしてから、斜め薄切りにする。
3. 長ねぎは小口切りにする。
4. 鍋にだし汁を入れ、**2**の野菜を入れて煮る。野菜に火が通ったら、**1**のすり身を適当な大きさに丸めながら入れる。
5. すり身が浮き上がってきたら、そのまま1~2分煮る。みそを溶き入れ、**3**の長ねぎとしょうが汁を加える。



- ・にぎすは「鱧」に良く似た魚で、漢字では「似鱧」と書きます。「めぎす」と呼ぶこともあります。
- ・にぎすは、水揚げ量が多い新潟県では食卓によく上るおなじみの魚となっていますが、全国的な知名度はそれほど高くありません。新潟県のほか、石川県や島根県でもたくさん獲れます。
- ・にぎすのすり身が手に入らない場合は、にぎすをおろしてたたいてもよいです。にぎすのうろこを取り、頭と内臓を除き、よく洗います。手開きにして中骨を除き、身を包丁でたたいてください。



エネルギー  
161kcal  
食塩相当量  
0.1g  
(1個分)

## 麦まんじゅう

### ● 材料(20個分) ●

あん(市販).....	360g
薄力粉.....	400g
卵.....	1/2個
牛乳.....	100cc
水.....	27cc
砂糖.....	200g
重曹.....	小さじ2
しょうゆ.....	小さじ1
酢.....	小さじ1

### 作り方

1. あんは18gずつに分け、丸める。20個作る。薄力粉は2～3回ふるっておく。
2. 大きめのボウルに卵、牛乳、水を入れ、よく混ぜる。砂糖と重曹を加え、さらに混ぜる。
3. 2にしょうゆと酢を加え、薄力粉を入れ、木べらで切るように混ぜ、ひとまとめにする。(耳たぶよりやややわらかいくらいのかたさがめやす)
4. 3を20等分する(1個約30g)。
5. 4の皮を手のひらで丸くのばし、中央にあんをのせ、周りから皮を寄せてあんを包み、丸く形をととのえる。
6. 蒸し器に固く絞った濡れ布巾を敷いて火にかけ、蒸気が上がったなら5のまんじゅうを包み口を下にして並べ、霧を吹き、ふたをして18分ほど蒸す。



- ・今は少なくなりましたが、昔は自家用に小麦を作る家がありました。収穫した小麦を挽いて粉にし、お盆や法事など人が集まるときに、この麦まんじゅうを作りふるまいました。
- ・麦まんじゅうは時間がたつと固くなりやすいため、蒸し上がったならできるだけ早いうちに食べるとおいしくいただくことができます。
- ・クッキングシートを7cm四方程度の大きさに切っておき、あんを包んだまんじゅうを1つずつクッキングシートの上において蒸し上げてよいです。食べる時に紙をはがしてください。



## ～にいがたのお正月料理～

新潟では、大みそかの夜にお正月のごちそうを食べます。大みそかのことを「としご年夜」といい、  
年夜に食べるごちそうを「としご年夜料理」と呼びます。

昔の暦「旧暦」では、日暮れとともに日付が変わると考えたため、新しい年は年夜から始まりました。暦が現在用いられている「新暦」に変わってからも、この「旧暦」の習慣が残った地域では、今でも年夜にお正月のごちそうを食べます。新潟も旧暦の習慣が残る地域の一つです。

新潟のお正月には、黒豆、伊達巻、栗きんとん、蒲鉾、かずのこなどの定番のおせち料理のほかにも、食べきれないほどのごちそうが食卓に上ります。「のっぺ」「ひず氷頭なます」「はりはり漬け」「雑煮」は、お正月の食卓になくってはならない定番の料理です。料理名が同じでも、作り手や地域によって入る具材が大きく異なるところが家庭料理の面白いところです。

(写真は、新潟のとある家庭の実際のお正月の食卓です。)



# いただきますと ごちそうさま



「いただきます」と「ごちそうさま」の意味を考えたことはありますか。

「いただきます」という言葉は、2つの大切な感謝の心を表します。1つは、食事を準備してくれた人、食材を提供してくれた人、食材を運んでくれた人など、食事に携わってくれた人たちへの感謝の心。もう1つは、肉や魚、野菜や果物などの命をいただくことに対する感謝の心です。

「ごちそうさま」は、漢字で「御馳走様」と書きます。「馳走」は「走り回る」という意味で、食事を準備するために、方々走り回って食材をそろえ、もてなしてくれた方に対する感謝の気持ちを表します。

多くの人とものに支えられ、私たちの食事は成り立っています。  
たくさんの命をいただきながら、私たちは生きているのです。

## 計量スプーン・カップによる重量表（単位：グラム）

食 品	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒	5	15	200
しょうゆ	6	18	230
みりん	6	18	230
みそ	6	18	230
食塩（精製塩）	6	18	240
食塩（あら塩）	5	15	180
上白糖	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
小麦粉	3	9	110
かたくり粉	3	9	130
ベーキングパウダー	4	12	150
マヨネーズ	4	12	190
ケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	18	240
油	4	12	180
バター	4	12	180
粉チーズ	2	6	90



計量スプーン

小さじ 5 cc



大さじ 15cc



計量カップ

1 カップ 200cc

## おわりに

「幼い頃から食べ親しんだ味」。

大人になってから思い出す郷土の味、家庭の味とは、  
きつとこういうことなのでしょう。

郷土の味、家庭の味は、

あなたが生まれ育った地域に、あなたが生まれ育った家庭に、  
代々伝わる唯一無二の特別なものです。

あなたが次の世代へ伝えなければ、消えてしまうかもしれません。

あなたの「にいがたの味」を次の世代へ。



新潟市農林水産部 食育・花育センター

〒950-0933 新潟市中央区清五郎401番地  
TEL : 025-282-4181 (直通) FAX : 025-282-4987

平成28年 3月発行



新潟市農林水産部  
食育・花育センター