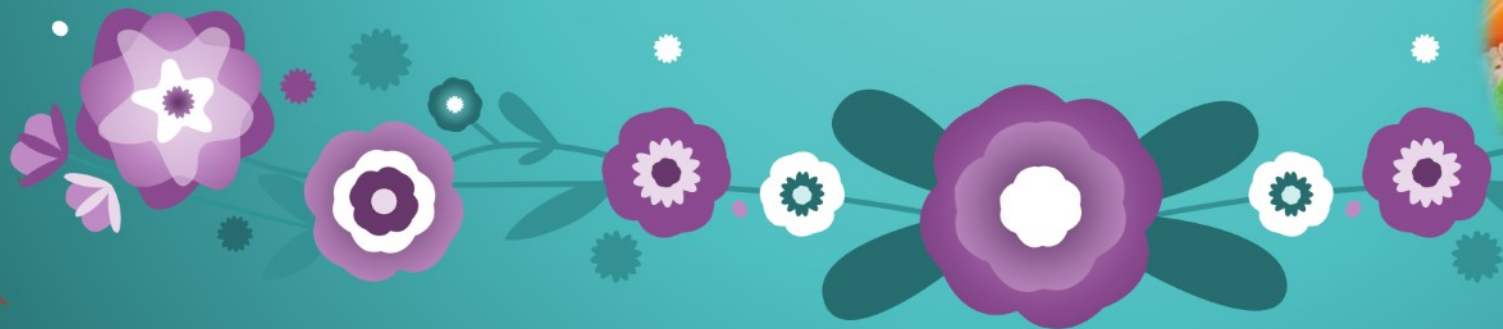




体にいい新潟の郷土料理



新潟の郷土料理紹介



笹団子

笹に包まれたヨモギがたっぷり入った団子
新潟では端午の節句や田植えの時期に手作りして食べていた。



のっぺい汁

入れる食材や味付けが各家庭ごとに違って
います。

お正月、お祭り、お盆、冠婚葬祭などで主に食べられます。

体にいい笹団子

よもぎには抗酸化力の高いクロロフィルが含まれており、老化や病気の原因である活性酸素を取り除く効果があります。ビタミンやミネラルも含まれており美肌への効果もあります。

米にはエネルギーの元となる炭水化物が多く含まれておりまた、体の調子を整えるビタミンBIや細胞・血管などの若さを保つビタミンEなど、栄養が豊富です。そして餡に使用される小豆にはサポニンが含まれており新陳代謝を高め、水分の代謝を促します。

体にいいのっぺい汁

のっぺい汁にの主演ともいえる根菜類は水分が少ないため身体を冷やしにくいといわれています。また、血行を促す働きや、毛細血管を健やかに保つ働きをもつビタミン類も豊富です。さらに、血液や筋肉を作るたんぱく質の働きを助けるミネラルも多く含まれています。なのでたんぱく質の豊富な鶏肉・豚肉や厚揚げ・豆腐などが相性が抜群なのです。