



新潟郷土料理で
健康に暮らそう！

2年4組15番

のっぺ汁とは？

今回は新潟の定番郷土料理「のっぺ汁」を作ってみました。

そもそもなぜ「のっぺ汁」というのか…？

新潟に伝わる由来は、汁にとろみがついた状態を表す「ぬっぺい」から来ているのです。

材料

- | | | | |
|----------|------|-------|--------|
| • 鶏もも肉 | 1枚 | • 酢 | 少々 |
| • 里芋 | 4個 | • だし汁 | 5カップ |
| • にんじん | 1/2本 | • 片栗粉 | 大さじ1/2 |
| • 大根 | 10cm | • 醤油 | 大さじ2 |
| • ごぼう | 1/4本 | • 酒 | 大さじ2 |
| • こんにゃく | 1/3枚 | • 塩 | 小さじ1/2 |
| • 干ししいたけ | 2枚 | | |

のっぺ汁の作り方

- まずは材料を用意します



- 鶏もも肉はひと口大に切る。里芋は1cm厚さの輪切り、にんじんと大根は1cm厚さのいちょう切り（または半月切り）にする。ごぼうは皮をこそげ落として斜め切りにし、酢水に浸してアクを取る。こんにゃくはゆでて、短冊切りにする。干しいたけはもどして太めのせん切りにする。

- 鍋にだし汁を入れて火にかけ、(1)の材料を加え、アクを取りながら柔らかくなるまで煮る。
- 調味して、水大さじ1で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。さやえんどうなどを御好みでを加えてなじませ、お椀によそう。



「引用」

<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00000661/index.html>

作るコツ

- 煮えにくいものから鍋に入れる。
- ごぼうの泥をきちんと取り、また表面が固い場合は包丁の背でこするようにこそげ取る。
- お年寄りの方に向けて作る際は、なるべく塩分を控えると健康にいい。

まとめ

綺麗に盛り付けをすると、とても美味しそうな仕上がりに
できます。

しかも、調理時間は約30分・エネルギーは126kcal・塩分1.8g
と、とても簡単で健康的な食べ物なのです。

お年寄りにも優しい新潟郷土料理「のっぺ汁」なので、是非皆さんも作ってみてくださいね！