

③すべての人に健康と福祉を

新潟の郷土料理、ヘルシーランキング！

2-5(33)

私がこの題材を選んだ理由

コロナウイルスにより私は体重が増加し、楽しみにしていた新潟もいけなくなかったのでお家で太らない郷土料理をたべて少しでも新潟気分になれたらな、と思ったからです。

調べてみたら約15個の郷土料理が出てきました。

今回はその中で私が特に美味しそうだなと思った郷土料理5個とその郷土料理ヘルシーランキングを紹介します。

対象郷土料理 紹介

鯛茶漬け 身が引き締まった鯛にサッとお茶をかけて。味の変化を楽しめる。

へぎそば 織物文化から派生してできた布海苔のそば。

アユの石焼 アユの肝のほろ苦さと、焼き味噌の香ばしさがたまらない。

のっぺい汁 豊かな食文化を表す代表的な家庭料理。

笹だんご もちもち、歯切れがいい生地と餡が絶妙にマッチ。

鯛茶漬



100 g 99kcal

463 g (1膳)458kcal

白身魚で淡泊な味でも脂質が多い鯛は、
鮭の赤身よりもカロリーが高い。

へぎそば



100 g (1人前)338kcal

材料となる布海苔が30 g (1袋)で44kcal
と高め。

アユの石焼



100 g 143kcal

160 g (1尾) 229kcal

爽やかな酸味の効いたカボスなどをかけて食べてもおいしい。

のっぺい汁



100 g 22kcal

178 g (1膳) 39kcal

野菜だけでなく肉や魚を加えた作り方ののっぺい汁もある。

笹だんご



100 g 266kcal

50 g (1個) 133kcal

殺菌効果の強い安息香酸は、防腐作用があるので、笹だんごを長持ちさせてくれる。

新潟郷土料理 ヘルシーラン キング！

- 1位 のっぺい汁
- 2位 鯛茶漬
- 3位 アユの石焼
- 4位 笹だんご
- 5位 へぎそば

感想

笹だんごが一番カロリーが高いと思っていたがへぎそばが一番カロリーが高く驚いた。

へぎそばを食べたことがあるり、とてもさっぱりしていて食べやすかったのにこんなにもカロリーが高いんだなと少しがっかりしたけれど美味しかったので良かった。

赤身のほうが脂がのついてカロリーが高いのかと思っていたら白身の方がカロリーが高く驚いた。

今回調べて思ったことと反対のことが多かったから今回自分で調べて知ることができてよかった。

ぜひ参考にしてみてください！！！！

END