



新潟と東京を つなぐ料理

2年7組4番

東京でもよく見かける
新潟の料理！

へぎ蕎麦 笹団子



へぎ蕎麦には栄養素がたっぷり？

- へぎ蕎麦は、布海苔（ふのり）をつなぎにに使っている。
- 布海苔は海藻の一種であり、2月～4月にかけてが採取期で、一般的に寒い時のものほど風味が良いと言われている。良質とされるものはごく限られた場所でしか採取されておらず、しかも機械化が一切出来ないので、今でも人の手によって摘み出されている。
- ちなみに蕎麦にはビタミンやミネラルが豊富ですが、へぎ蕎麦はこの布海苔をつなぎに使うことで特に**ビタミンK**と**たんぱく質**が多く含まれている。

米どころ新潟!! 米麴も有名？

- 米麴は日本の伝統的な食文化「発酵」の始まりとされている。
- 米麴は蒸した米に麴菌を付着させ、繁殖・発酵されたものを指し、味噌や醤油、味醂などの原料として米麴は使われている。
- 米麴を原料とした甘酒は「飲む点滴」とも言われている。
- 米麴には酵素が多く含まれており、食材の栄養を体に吸収する手助けをしてくれる。また乳酸菌の働きを助け、腸内環境を良くし免疫力アップが期待される。



みなさんに朗報！
お家でも楽しめる
ウェブサイトを用意しました。

新潟に行きたい人におすすめ！

- <https://4meee.com/articles/view/139164>
- <https://cookpad.com/search/%E6%96%B0%E6%BD%9F%20%E9%83%B7%E5%9C%9F%E6%96%99%E7%90%86>
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=fm-MUqACQxo&feature=emb_logo
- <https://www.youtube.com/watch?v=XwEpilofDc>

感想

- 実際に旅行には行けなかったが、この研究を通して少しでも新潟を知る手がかりが見つかった。
- このご時世旅行に行くことは物理的に難しくなってしまったが、県や市、旅行会社などが出しているプロモーション動画を鑑賞しながら実際に行った気分を味わえることもできると感じた。
- いつの時代も健康でいることは人々の願いであるため、様々な土地の郷土料理を知り自分にとって良いものを取り入れる大切さを再確認した。

