



**野菜を食べて健康に！
新潟の栄養たっぷり郷土飯**



**ここではおいしくて健康にもよい野菜を
たくさん取れる新潟の郷土料理を
紹介します！！**



1. 車麩となすの冷浸し

<材料>

- ・なす 2本(200~220g)
 - ・車麩 2個(約20g)
 - ・にんにく 2片分
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・みりん 大さじ1
 - ・だし汁 50ml
 - ・ごま油 大さじ2~3
- A



<作り方>

下準備:なすは半分に切り、厚さ0.6cmくらいに切る。水にさらして水気を切る。

車麩は水につけてもどし、水気をしぼる。

Aを混ぜてつけ汁を作る。

1:下準備した車麩を食べやすい大きさに切る。

2:フライパンにごま油、にんにくを入れて熱し、香りが立ったらなすを入れて焼き、焼き色がつきにくくなったら、ごま油を回しかけて全体に油を回すように焼く。

3:パットに2を取り出して並べ、上に車麩をしき、Aを加える。

4:冷蔵庫で冷やす。 完成！！

2. 鮭の焼き漬け

<材料>

- | | | | |
|-------|-------|---|---|
| ・生鮭 | 500g | } | A |
| ・しょうゆ | 大さじ4 | | |
| ・日本酒 | 大さじ4 | | |
| ・水 | 大さじ4 | | |
| ・塩 | ひとつまみ | | |



<作り方>

1:ポリ袋に漬けだし材料を入れ、混ぜ合わせる。

2:生鮭は3~4cmのブロックにカットする。

3:グリルで焼く。

皮はぱいっとですが、焦がしすぎ注意。

身が厚いので弱めの火で中まで火を通す。

4:焼けた先からタレに漬けていく。

粗熱がとれたら冷蔵庫で一晩漬ける。

完成！！

3. のっぺい汁

<材料>

・鮭	100g		
・里芋	100g		
・にんじん	50g		
・れんこん	50g		
・こんにゃく	50g	・だし汁	1000ml
・しいたけ	2枚	・酒	大さじ2
・絹さや	8枚	・みりん	大さじ1
・いくら	10g	・しょうゆ	大さじ2



<作り方>

- 1.さけは一口大に切り、下ゆでする。
- 2.さといもは皮をむき、一口大よりも少し小さめの大きさにする。
絹さやは熱湯でサッとゆでる。
- 3.にんじん・たけのこ、れんこんも同様にする。
しいたけは6~7mm幅に切る。
こんにゃくは一口大の大きさにちぎる。
- 4.鍋にだし汁を煮立て、3を入れて約10分間煮、1・さといもを入れてあくを取りながらさらに約10分間煮、絹さやを加えて酒・みりん・しょうゆで味を調える。 完成！！

☆実際に作ってみた☆

1. 車麩となすの冷浸し



2. 鮭の焼き漬け



3. のっぺい汁



ぜひ作ってみてください！！