


オンライン文化祭

～SDGs NO.12 つくる責任つかう責任～



今回の文化祭で私が発表するのは新潟の郷土料理のわっぱ飯と新潟産のお米のおいしさです。

普段主食として食べているお米がどこが産地なのか気にしたことはありますか？

今回は新潟のお米を使ってわっぱ飯を作ることので2つの良さを同時に伝えたいと思います!!

新潟産の米について

新潟といえばコシヒカリですが、コシヒカリの特徴は独特の甘みと粘りだけでなく炊きあがった時の香りとツヤです。

新潟県は信濃川や阿賀野川などの河川により稲作に必要な水が十分に確保することができ、稲作に適した土地や天候に恵まれているためほかのコシヒカリと比べて粘りと甘みが強くなっています。

新潟では主にコシヒカリ、こしいぶき、ゆきん子米などが作られていて新潟産の魚沼産コシヒカリはブランド米として有名です。

わっぱ飯について

薄い塩味のだしを加えて炊いたご飯を盛り、その上に魚介を載せて蒸したものがわっぱ飯といわれている。

昭和27年、新潟市中央区古町通に「田舎家」のご主人によって考案された。

わっぱ飯の特徴は炊き込みご飯に比べあっさりしていて、素材そのものの味を、堪能できるのが魅力です。見た目にも華やかなわっぱの蓋を開けると、香りがふわりと立ち上り食欲をそそる豪華な料理です。

わっぱ飯を作ろう

まずわっぱ飯を作るための材料を集めます。

<材料>

- ・ 鮭…4切れ
- ・ 米(新潟産)、もち米…各1合
- ・ ぎんなん…個
- ・ 昆布
- ・ 酒…大さじ2
- ・ みりん…小さじ2
- ・ いくら
- ・ 三つ葉
- ・ サラダ油
- ・ 塩…小さじ1/3
- ・ 醤油…大さじ2

作り方

- ①酒大さじ2、醤油大さじ2、みりん小さじ2を混ぜ合わせ調味液を作る
- ②鮭に調味液で下味をつけフライパンで両面に軽く焼き目をつける
- ③米ともち米を各一合、残った調味料と昆布、塩、ぎんなんをのせて炊く
- ④炊きあがったらいったん鮭を取り出して混ぜ、器にのせ鮭ときざんだ三つ葉を盛り付けて完成

調理工程



わっぱ飯を食べてみて

わっぱ飯の特徴でもあったとおりにふたを開けた時の香りは香ばしく食欲をそそる香りでした。

また、お米ともち米を混ぜることでもちもちとした食感が思った以上に美味しかったです。

そして下味のついた鮭と昆布のだしがすごく合っていました。

思っていたより手軽に作れるし、味もしっかりしているのでぜひ作ってみてください！