

SDGs NO.12

12 つくる責任
つかう責任



みんなが作った新潟飯
〈新潟郷土料理を作ろう！〉

2年1組23番

〈この企画について〉

- ・企画の意義⇒地元農産物を地元で消費する
「地産地消」の推進

* 取り組みの内容

- ①新潟の郷土料理を何品か調べる。
- ②調べた郷土料理の中で気になった、作ってみたいと思った郷土料理を実際に作る！

〈新潟の郷土料理にはどんなものがあるの？〉

ここでは私が気になった簡単に作れる郷土料理4品を簡単に説明します！！

①のっぺい汁

・里芋、ごぼう、れんこん、にんじんなど季節の野菜をふんだんに用いて作られる。

・昔から全国各地に伝わる郷土料理で、新潟の場合は里芋で自然なとろみをつけるのが特徴。



②なす炒り

- ・新潟の夏の家庭料理の定番で、「なすみそ」と呼ばれることがある。
- ・新潟県内では様々ななすの品種が存在し、料理の用途で使い分けられている。



③けんさ焼き

- ・新潟県の戦国武将である上杉謙信がおにぎりを刀に刺して焼いたことから「けんさ焼き」と呼ばれるようになった。



④ 鮭の焼き漬け

- ・焼き漬けは昔からある調理法で、焼いた鮭をつけ汁に漬けることで保存性が高まる。
- ・鮭の焼き漬けに用いる鮭は、「もち切り」という新潟独特の切り方にしたものを使う。



〈新潟の郷土料理を実際に作ってみよう！！〉

・先ほど紹介した郷土料理①～④を実際につくってみました！ここでは写真とともに作り方を説明します！

簡単で手軽に作れるものばかりなので、ぜひつくってみてください☆



①のっぺい汁を作ろう！

〈材料〉4人分

- ・里芋 中4つ(下茹で済みの冷凍のものを使ってもよい)
- ・干しいたけ 1/2パック
- ・にんじん 1/2パック
- ・こんにゃく 1/2枚
- ・タケノコ水煮 ハーフ
- ・かまぼこ 1/2
- ・水と干しいたけの戻し汁 600ml
- ・酒大さじ2 ・白だし(10倍濃縮) 50ml

※味が濃いほうが好きという方は、お好みで醤油や塩を加えるといいです！

〈作り方〉

①干しいたけを耐熱ボウルに入れて水を入れてラップをし、600Wのレンジで4分加熱する。

②里芋(冷凍のものでもOK)、にんじんは皮をむく。にんじん、たけのこ、こんにゃくは太めの千切り、かまぼこは半月切り、油揚げは短冊切りにする。

③干しいたけは縦に四等分する。

④鍋に全ての具材を入れて水と干しいたけの戻し汁、酒と白だしをいれて火にかける。

⑤具材がやわらかくなったら完成！



②なす炒りを作ろう！

〈材料〉4人分

- 丸なす(丸なすじゃなくてもOK) 2個
- ピーマン 2個
- 青しそ 5枚
- サラダ油 大さじ1
- みそ 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 小さじ1

〈作り方〉

①なすはへたを落とし、ななめ半月切りにする。水につけ、あくを抜く。

②ピーマンは細切りにする。青しそは千切りにする。

③フライパンに油をひき、①のなすを入れ、なすに火が回ったら②のしそを加える。さらにピーマンを加えて炒める。

④ある程度火が通ったら、合わせておいたみそと砂糖を加え、さらに炒める。
仕上げに醤油を加え酒で味をととのえたら完成！



③ 鮭の焼き漬けを作ろう！

〈材料〉2人分

- ・生鮭 2切れ
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ2

〈作り方〉

①小鍋に酒とみりんを入れて煮切り、しょうゆを加えて冷ます。

②鮭を**白焼き**にする。

※**白焼き**・・・食材に調味料や油などを全くつけずに焼くこと。

③焼きあがった鮭を熱いうちに①に入れ、つけたら完成！



④けんさ焼きを作ろう！

〈材料〉4人分

- ・ごはん 400グラム
- ・みそ 40グラム(約大さじ3)
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうが 1かけ

〈作り方〉

①しょうがはすりおろし、みそ、砂糖と合わせしょうがみそを作る。

②ごはんは4棟分にし、平たい丸型に握る。
金網にのせ、両面をさっと焼く。

※オーブントースターでも代用できます！

③しょうがみそを片面にぬり、みそに焦げ目がつくまで焼いたら完成！



すべて盛りつけたら...



完成！！ ✨ ✨

〈感想〉

・新潟の郷土料理を自分で実際に作って知ることができたのでとてもおもしろかったです！

とても簡単で美味しく作ることができるので、新潟の郷土料理をもっと多くの人に伝えていきたいです。

新潟の郷土料理にはこれからも他にどんなものがあるのか調べて、機会があったら実際に作ってみたいと思います！

＊ほかにこんな郷土料理があります！



＊きりざい



＊わっぱ飯



＊笹寿司

みなさんもぜひ
作ってみてください!!