



私が作った新潟飯

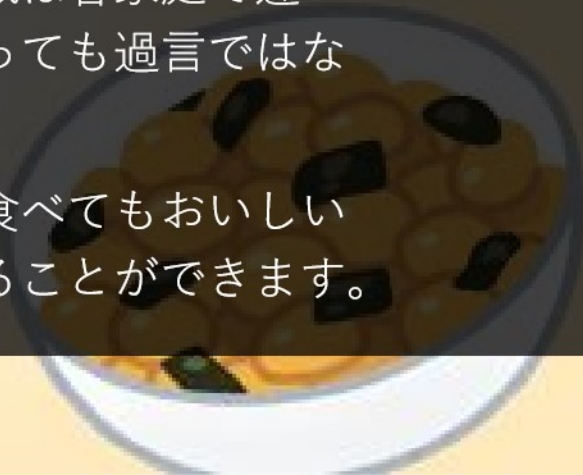


私が作った新潟飯はのっぺい汁です。

のっぺい汁は、新潟の郷土料理のひとつで、私が通っていた小学校ではよく給食に出てきました。(ちなみに新潟県ではありません。)

銀杏やしいたけ、鮭、レンコン、いくら、なめこ、こんにゃくなどのたくさんの具材が入っているのが特徴です。醤油味のだしで煮たもので、とろみの加減は各家庭で違いますが、まさに新潟のおふくろの味と言っても過言ではないです。

温めて食べるのはもちろん、冷たくして食べてもおいしいので、季節関係なく一年中おいしく食べることができます。





完成品です！

一のっぺい汁の 作り方

- ①入れたい具材を煮込んだり、切ったりする。
- ②鶏肉、里芋、銀杏以外の具材を入れ、ふたをして煮込む。
- ③煮立ってきたら鶏肉を加える。醤油、みりんを入れて煮込む。
- ④鶏肉の色が変わってきたら、里芋と銀杏をいれてさらに煮込む。
- ⑤里芋が柔らかくなってきたら味を確認し、醤油と塩で味を調える。
- ⑥さらに盛り付けて完成。

お好みでいくらののせてもおいしい！

作ってみての感想

しいたけのだしがきいてとてもおいしかったです。里芋ではなく、長芋をいれたのですが、ほかの食材にはないサクサク感がとてもよかったです。

作り方も簡単で、具材は何を入れてもおいしいと思います。家にある材料で作れると思うので、ぜひ作ってみてください！

ちなみに、いくらを入れたらいくら独特のプチプチ感があってより一層おいしいと思います！（私はなくて入れられませんでした、、、）

家で新潟の味をぜひ味わってください！すこしでも旅行に言った気分になれますように。