

新潟県の郷土料理

新潟県といえば…

皆さんが“新潟県”と聞いて思い浮かべるものは何ですか？

私は最初にお米が思い浮かびました。

全国で一番米の収穫量が多いのは新潟県で、その中でも特に有名で生産量が多い品種は“コシヒカリ”です。

皆さんも一度は食べたことがあると思います。

調べているうちに新潟の食べ物について興味を持ち、今回の文化祭で新潟の郷土料理を実際に作ってみることにしました！

新潟の郷土料理にはどんなものがある？



新潟の郷土料理には、**鯛茶漬**、**佐渡煮しめ**、**へぎそば**、**笹だんご** などがありますが、今回私は**のっぺい汁**、**アユの塩焼き**、**栃尾揚げ**の3品を作りました。作り方や食べた感想などを紹介します。

のっぺい汁とは

のっぺい汁とは、里芋、ごぼう、れんこん、にんじんなど**季節の野菜**を
ふんだんに用いた煮込み料理で**とろみ**があるのが特徴です。

大鍋でたくさん作るのが普通で、新潟では沢山の人数が集まる集会や正月、盆、冠婚葬
祭などには欠かせない料理だそうです。

「のっぺい」の語源は汁が粘って餅の様であるから「**濃餅**」と表記され、粘っている事の意味の
「ぬっぺい」が「のっぺい」に訛り、「能平」や「野平」と表記されたとも考えられています。

また、行事の際に人が集まる席が「平」らに「納」まる様に「納平（のっぺい）」と呼ばれたと
もいわれています。



のっぺい汁の作り方

材料（4人分）

鶏もも肉 100gほど

大根 10cm～

人参 半分～

こんにゃく 小さいものを1

ごぼう 1本

椎茸 3個

里芋 3個

豆腐（絹、木綿どっちでも 半丁

ねぎ 1/2本

出し汁 1300cc

薄口しょうゆ 大3

塩 小1/2～小1

片栗粉 大1

水 大2

※今回は里芋がなかったので
里芋なしで作りました

作り方

1 野菜を食べやすい**3ミリ**ほどに切る
里芋は少し厚めに切り、下茹でをする

2 こんにゃくは**一口サイズ**に手でちぎり、沸騰したお湯に入れ臭み消し下茹でする

3 ごぼうは、ささがきにして酢水に少し漬けてあく抜きをする
鶏肉は軽く水洗いし、小さめ**一口サイズ**に切る



- 4 出し汁を火にかけ、火が通りにくい順に材料をいれて煮る
- 5 材料に火が通ったら、**塩、薄口しょうゆ**を加え味を調える
- 6 水溶き片栗粉を少しずつ様子を見ながら**とろみ**をつける
軽くとろみがつく程度でOK
- 7 最後、さいの目に切った豆腐を加える
ネギをお好みでどうぞ！



のっぺい汁完成！

のっぺい汁が完成しました！

意外と簡単に作ることができました。

暑くて大変でしたが、すごく**優しい味**でおいしかったです。

見た目は豚汁と似ていますが、のっぺい汁のほうが**とろみ**がありました。

里芋を入れることができなかったので、秋にもう一度里芋を入れて作ってみたいです！



鮎の塩焼き

次にアユの塩焼きを作りました。

鮎の塩焼きとは名前のまま、鮎に塩をつけてグリルで焼いたものです。

新潟の郷土料理は“塩焼き”ではなく“石焼”なのですが家ではできないので塩焼きを作りました。

鮎の旬は6～8月なのでちょうど旬の時期に作る事ができました。



鮎の塩焼きの作り方

材料 (4人分)

鮎 4尾 塩 適量

作り方

- 1 包丁でウロコを取り、水を流しながらヌメリを洗い流す
- 2 お腹側に、包丁を入れ軽くお腹を押し内蔵を取る
- 3 塩を魚全体に振る(尾やヒレは焦げないように多めに)
- 4 グリルに魚を並べたら、中火くらいの火加減で表面に焦げ目が付くまで焼く
- 5 その後、ギリギリまで火を弱くしてじっくりと中まで焼く
- 6 お好みでタデ酢など添えたら **完成!**



鮎の塩焼き完成！

鮎の塩焼きが完成しました！

焼く前まではヌルヌルしていた鮎の皮が焼いて**パリパリ**になっていて見た目がすごくおいしそうになっていました！

表面に多めに塩を振りましたが、しょっぱすぎず丁度よくて**おいしかった**です。

尾が折れてしまって残念でした。

次は尾が折れないように工夫して作りたいと思いました。



栃尾揚げ

最後に栃尾揚げを作りました。

栃尾油揚げとは新潟県長岡市の名物のジャンボな油揚げのこと
普通の油揚げの3倍程度ととっても大きかったです。

東京でもスーパーなどで買うことができました。



栃尾揚げ

材料 (1つ分)

栃尾の油揚げ 1個 醤油 適量
ショウガすりおろし 適量 長ネギ 適量



- 1 栃尾の油揚げをトースターで両面かりっとなるまで焼く (5分くらい)
- 2 焼いている間に、ショウガをすりおろし、長ネギを刻んでおく
- 3 焼きあがった栃尾の油揚げを3~4cm幅に切る
- 4 切った栃尾の油揚げをお皿にのせて、ショウガ・長ネギをちらし、醤油をかけたら**完成!**

栃尾揚げ完成！

栃尾揚げが完成しました！

買ってきた栃尾油揚げをトースターで焼いて切ってネギなどを盛り付けるだけでできたので、すごく簡単で時間もかかりませんでした！

栃尾油揚げ自体に味はないのですがネギやショウガなどをたくさんつけるとすごくおいしかったです



コシヒカリのお米もよそって、完成しました！



最後に

実際に作って新潟の味を知ることができて楽しかったです。

その地域の味に触れることが大切だと思いました。

旬の食材もたくさん取り入れて作れたのがよかったです。

新潟県の郷土料理について皆さんにも知っていただけたと思います。

是非皆さんも作ってみてください！