

# みんなが作った新潟飯

2-2(30)

『簡単に作れる新潟飯のレシピ紹介』



# ①冬はこれ！！みんな大好きのっぺい汁

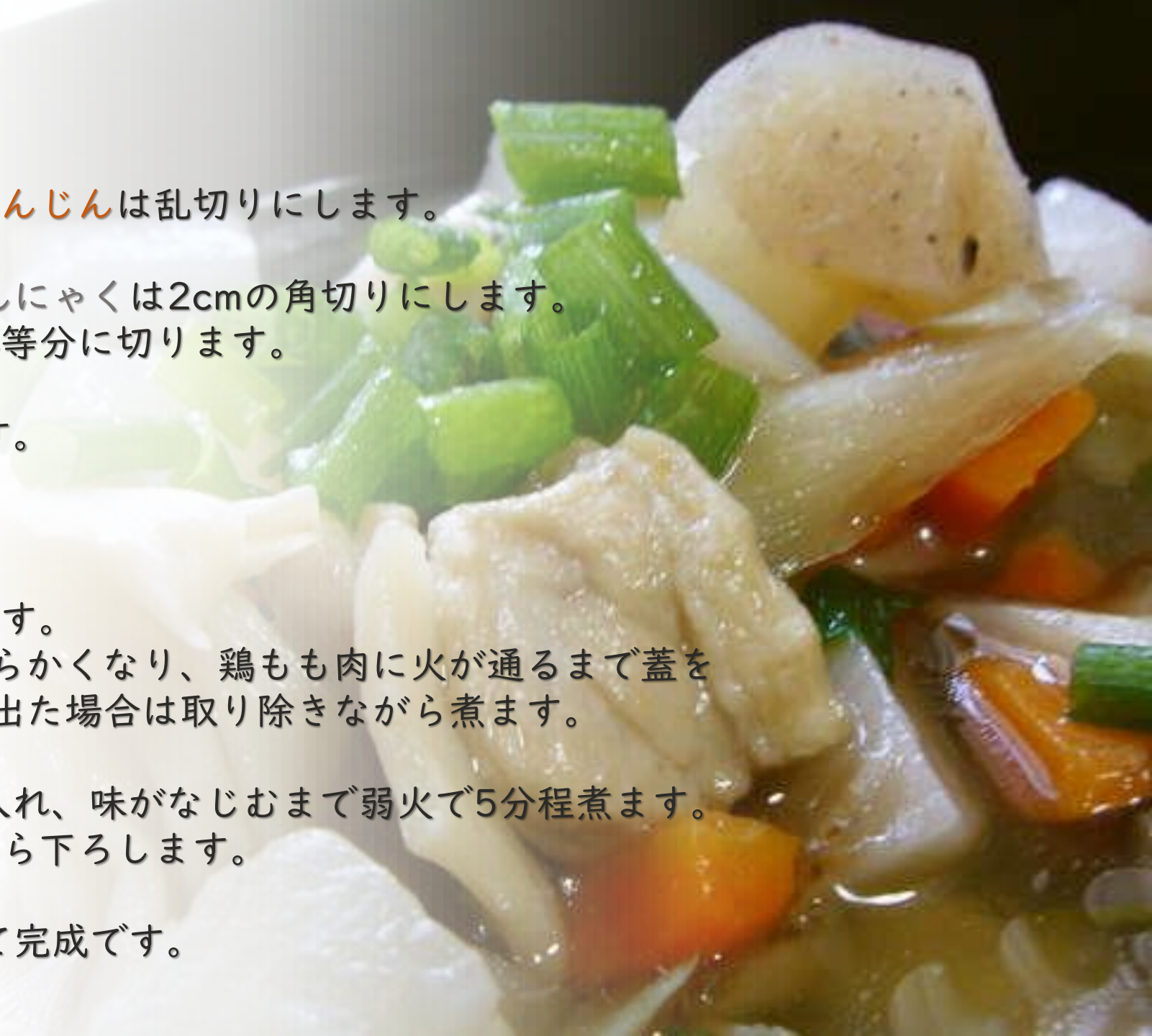
のっぺい汁（のっぺいじる）は、日本全国に分布する郷土料理の一つです。

地方によりいくつかの呼び方があり、のっぺい、のっぺい汁、のっぺい鍋、のっぺい煮、のっぺ、のっぺ汁、のっぺ鍋、のっぺ煮など微妙に異なります。

新潟県の「のっぺ」は、「汁」でも「澄まし汁」でもなく「煮物」であり、残った野菜を使うわけでもなく、ごま油で炒めるようなことはしないため、「のっぺい汁」とは異なる。

## ◎レシピ

- 1.里芋は縦に6等分に切ります。にんじんは乱切りにします。
- 2.レンコンは乱切りにします。こんにゃくは2cmの角切りにします。干しいたけは軸を切り落とし、4等分に切ります。
- 3.絹さやは半分に斜め切りにします。
- 4.鶏もも肉は一口大に切ります。
- 5.鍋に水、1を入れ、中火で熱します。沸騰したら2、4を入れ、里芋が柔らかくなり、鶏もも肉に火が通るまで蓋をして弱火で10分程煮ます。アクが出た場合は取り除きながら煮ます。
- 6.薄口しょうゆ、ホタテの水煮を入れ、味がなじむまで弱火で5分程煮ます。3を入れて、さっと火を通し、火から下ろします。
- 7.器に盛り付け、イクラを散らして完成です。



## ②上杉謙信も食べた！？さっぱり美味しい笹寿司

クマザサの葉の上に一口大にしたすし飯を盛り、具材や薬味を乗せたお寿司です。

農山漁村の郷土料理百選に選定されています。

笹寿司の起源は約450年前、越後の上杉謙信と甲斐の武田信玄が北信濃の支配権を巡って幾度もの戦いを繰り広げた「川中島の合戦」まで遡ります。

上杉謙信が春日山城から木島平村のお隣、飯山市の富倉街道を通過して川中島の合戦に出陣した際に、富倉地区の村人たちが笹の葉の上にご飯とおかずを一緒にのせて献上したのが笹寿司の始まりといわれています。

# ◎レンピ°

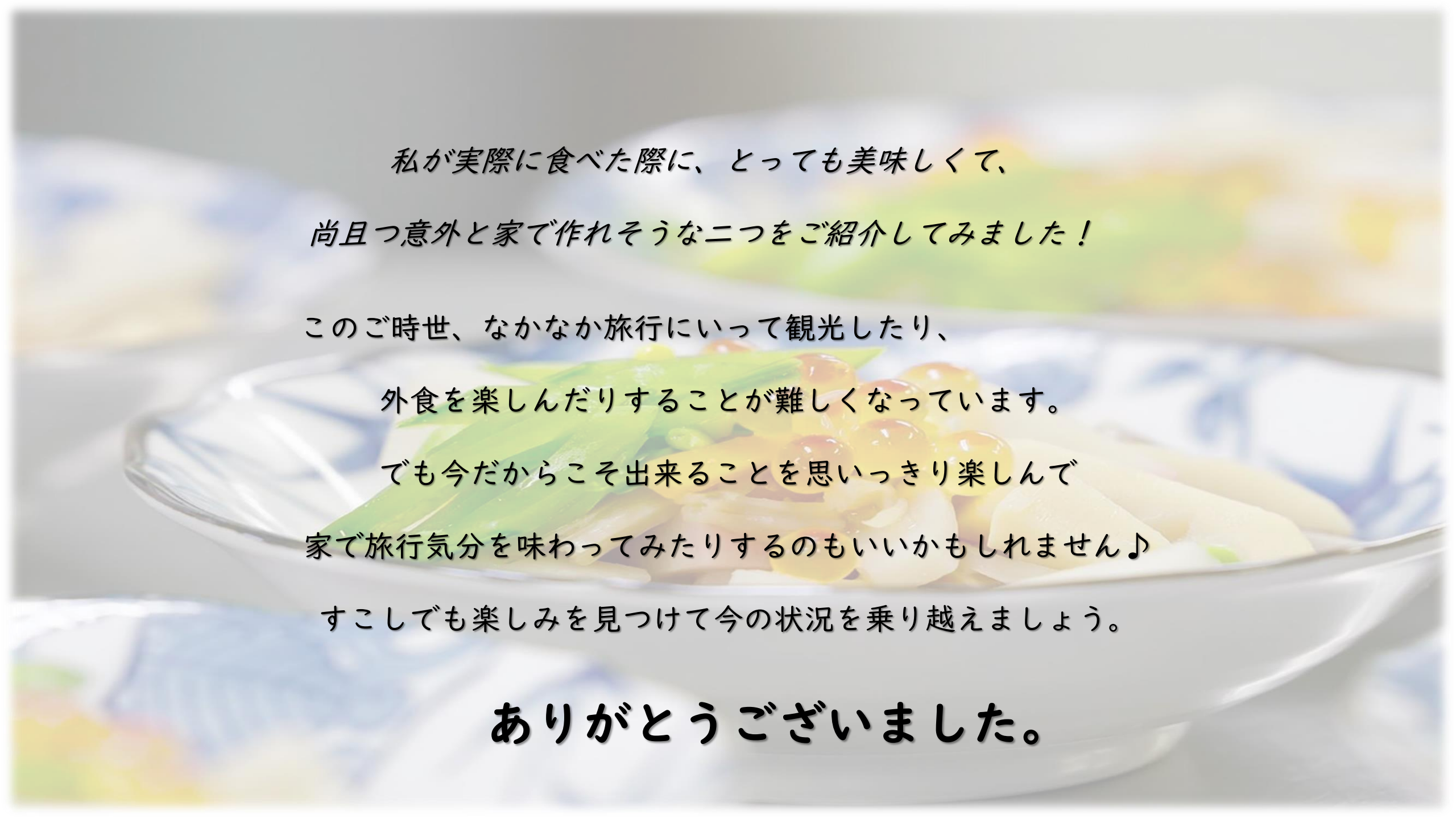
- 1.米をとぎ、水をやや少なめの加減で入れ、30分程度浸してから炊く。
- 2.炊き上がったたら、あわせ酢を作り、ご飯を切るように混ぜます。
- 3.五目は、それぞれ長さを揃え、油揚げを短冊切り、ちくわを薄く半月切り、人参を千切りにする。切った材料等を砂糖、醤油、みりんで味付けする。汁気がなくなるまで煮る。
- 4.戻しぜんまいを砂糖、醤油、みりん、酒で味がしみ込むまで煮る。
- 5.レンコンは、皮をおき、薄切りにして水にさらす。鍋に酢、砂糖入れ、レンコンをサッと煮る。でんぶは袋から出しておく。
- 6.卵をボールに割り入れ、炒り卵を作る。さばの味噌煮缶は、フライパンに入れ、水分がなくなるまでから炒りする。
- 7.笹船に寿司飯を盛り付け、具をのせる。



# ～笹船～

- ・ 笹の葉は、ざらざらした面を上に向ける。
  - ・ 笹の上部5mm程を山折りする。
- 左手側の笹を右斜め上へ3分の1程谷折りする。
- ・ 左手側も同じ要領で折り、裏返す。
  - ・ 笹の下部を折り、上部の折り目に折り込む。
- 袋状の部分を開き、**完成**。



A bowl of dumplings with green onions and sauce. The dumplings are white and round, with some having a bite taken out of them. They are served in a white bowl with a blue floral pattern. The background is blurred, showing more of the same dish.

私が実際に食べた際に、とっても美味しく、  
尚且つ意外と家で作れそうな二つをご紹介します！

このご時世、なかなか旅行にいったり観光したり、

外食を楽しんだりすることが難しくなっています。

でも今だからこそ出来ることを思いっきり楽しんで  
家で旅行気分を味わってみたりするのもいいかもしれません♪

すこしでも楽しみを見つけて今の状況を乗り越えましょう。

**ありがとうございました。**