

作ってみよう！新潟の郷土料理

～のっぺとけんさん焼き～



2年3組 3番

目次

1. SDGs12番で目指すもの
2. 郷土料理『けんさん焼き』について
3. 郷土料理『けんさん焼き』作り方
4. 郷土料理『のっぺ』について
5. 郷土料理『のっぺ』作り方
6. まとめ～完成写真と感想～



新潟県ご当地キャラクター
レルヒさん

SDGs12番で目指すもの

『つくる責任、つかう責任』

文化祭では「みんなが作った新潟飯」が共通テーマになりました。

私は、新潟の郷土料理を調べて、作ってみることにしました。

郷土料理『けんさん焼き』について

【けんさん焼きとは】

米どころ新潟の本場の焼きおにぎり

【料理の由来】

昔、上杉謙信が兵糧として硬くなったおにぎりを剣先に刺して焼いて食べたことに由来するとも言われている

【どんな時に食べるか】

現在では新米の収穫を祝う行事食やお正月の夜食として食べられている

上杉謙信 (1530~1578)



郷土料理 『けんさん焼き』 作り方①

材料（2～3人前）

炊き立てご飯	お茶碗2杯
かつお節	ひとつまみ
味噌	大さじ4杯
生姜（すりおろし）	小さじ1杯

（お茶漬けの場合）

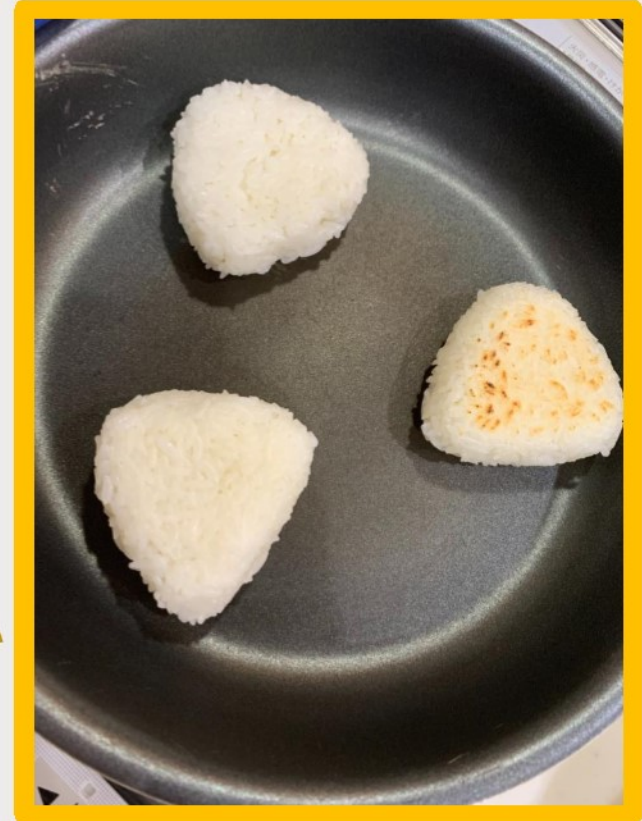
ほうじ茶	適量
大根おろし	大さじ4杯
小ねぎ	1本



郷土料理『けんさん焼き』作り方②

1. 生姜をすりおろし、味噌と混ぜておく。
2. ご飯を丸か三角のやや平べったい形に握って、中火に熱したフライパンで焼き色をつける。

コツ①
こげない程度にこ
んがりと焼く



郷土料理『けんさん焼き』作り方②

3. 2の表面に1の味噌を塗り、オーブントースターでさらに焼き色をつける。
4. お茶漬けにする場合、3をいれてからほうじ茶を注ぎ、さらにそこに大根おろしや小ねぎ、かつお節をのせて完成。

コツ②
両面をこげない程度
にこんがり焼く



郷土料理『のっぺ』について

【のっぺとは】

野菜の煮物（筑前煮のようなもの）

【名前の由来】

名前は「とろみのある」という意味がある
「ぬっぺい」からきている

【どんな時に食べるか】

冠婚葬祭や正月のおせちと並ぶ
お祝いとご不幸で切り方が変わる



郷土料理『のっぺ』作り方①

材料		(4人前)
鶏もも肉	1枚	(調味料)
こんにゃく	1枚	だし汁 2カップ
里芋	5～6個	砂糖 大さじ3杯
干し椎茸	4～5枚	濃口醤油 大さじ1杯
レンコン	小一節	薄口醤油 大さじ4杯
大根	250～300g	酒 大さじ3杯
ごぼう	小1本	みりん 大さじ1杯
かまぼこ (ピンク)	1枚	
人参	1本	



郷土料理『のっぺ』作り方②

1. すべての材料を乱切りにする。
(こんにゃくは手でちぎる)
2. 鍋にサラダ油大さじ1杯を入れて熱し、鶏肉を炒め、色が変わったら、残りの材料を加えて炒める。

コツ①
大きさをそろえて
切る



コツ②
れんこん、ごぼう、
里芋は、水につけて
アクをとる

郷土料理『のっぺ』作り方②

3. だし汁を加えて強火でひと煮立ちさせる。
4. 3に酒、砂糖、薄口醤油を加えて煮立てる。
5. 弱火にしてアクを取りながら落とし蓋をし、野菜が柔らかくなるまで煮る。
6. 仕上げに濃口醤油とみりんを加え、調味しひと煮立ちしたら出来上がり。

コツ③
ていねいにアクを
取ること



～まとめ～完成写真と感想

【私の感想】 固い野菜を切るところは母にも手伝ってもらいました。家族がおいしいと言って、たくさんお替りしてくれたのがとてもうれしかったです。

【家族の感想・けんさん焼き】

お茶漬けでもおにぎりでもおいしかった。
お茶漬けは食欲がなくても食べられる！



【家族の感想・のっぺ】

特にごぼうに味がよくしみていておいしかった。
体にいい野菜がたくさん食べられるところがいいね！