

1 2 つくる責任 つかう責任

STAY HOME

自宅で作る新潟の味

12 つくる責任
つかう責任



はじめに

テーマが「つくる責任つかう責任」ということで、今回私は「つかう責任」について着目してみました。

つかう責任とは、生産したものをどのように消費できるかということです。

この状態の中でどうしたら楽しく消費できるか考えてみたところ、その地域の食材だけでふるさとの味を表現するということでした。

そこで、今回焦点を当てたのがコロナウイルスの影響で本当は研修旅行で行くはずだったのに行けなくなってしまった新潟県です。

行けなくなってしまった分お家でも体験できるようにと考えました。

新潟県の農産物の特徴

新潟県の水田は、信濃川や阿賀野川などの大河川が上流から運んだ肥沃な粘土質の土壌でできています。この土壌は米作りに必要な養分を豊富に含んでいることから、化学肥料を多く投入する必要がありません。

また、その他にも、新潟県の中山間地は豪雪地帯で、雪解け水は山林の落ち葉が作り上げた腐葉土の養分をたくさん含んで川へ流れ出します。雪解け水が春に必要な清らかな農業用水として水田に活用されます。その為、新鮮で甘みのあるお米がつかれるのです。

新潟県の新鮮な食材を集めるために、
東京にある新潟県のアンテナショップに行ってきました！

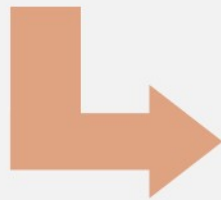
新潟県ネスパスへの行き方



神宮前・原宿方面の改札で降り、A1・A2の出口に向かう



A2の出口を出る



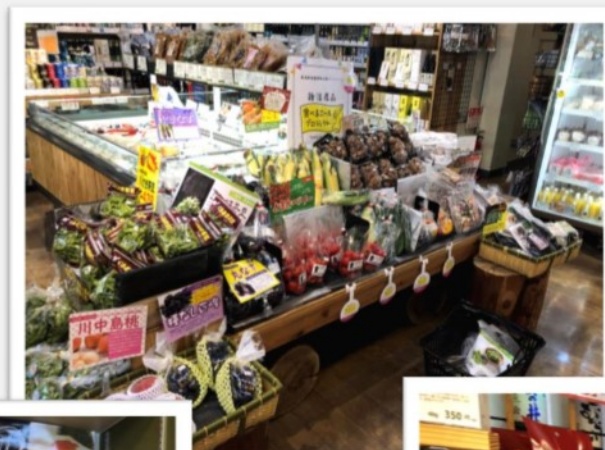
出口を出て、まっすぐ歩く





新潟ネスパス 到着！

新潟ネスパスには何があるのか？





← 私が購入したものは、
これです

新潟の食材を使って、夕食を作ってみました！



献立

- のっぺい汁
(別日に1回作ったことがあったので、今回はレトルトのものを使ってみました！)
- はたはた丸干
- かぼちゃの煮物
- 深雪なすのお漬物
- 茶豆のお豆腐
- 黒崎産茶豆
- ご飯

深雪なすのお漬物の作り方（新潟ネスパスの店員さん直伝！）

材料

深雪なす 5～6個

塩 50g

砂糖 80g

水 500cc

昆布 1本

1. なすを漬けるような漬け汁を作る
水に塩と砂糖を入れ沸かして溶かす
2. 漬け汁を溶かしている間に、なすを**手で裂く**
3. 漬け汁が溶けきったら、昆布と割いたなすを入れる
4. 出来るだけ空気を抜き、一晩寝かして完成！

Point

なすは、手で裂く！



手で裂くことによって、より味が染み込む



かぼちゃの煮物の作り方

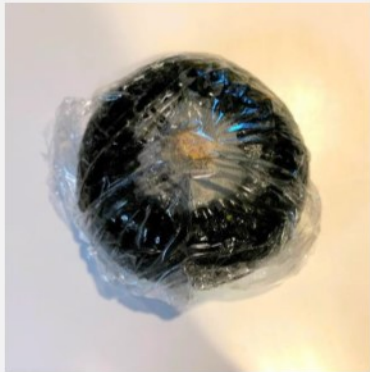
材料

かぼちゃ 1個

酒 大さじ3

砂糖 大さじ4

1. かぼちゃをラップにくるみ、レンジで1分半ほどチンし、切りやすくする
2. 皮が柔らかくなったら一口大に切る
3. お鍋にかぼちゃと調味料をすべて入れ、蓋をして弱火で15分～20分ほど煮込む（煮込む際はなるべく焦げないようにする）
4. かぼちゃが柔らかくなれば完成！



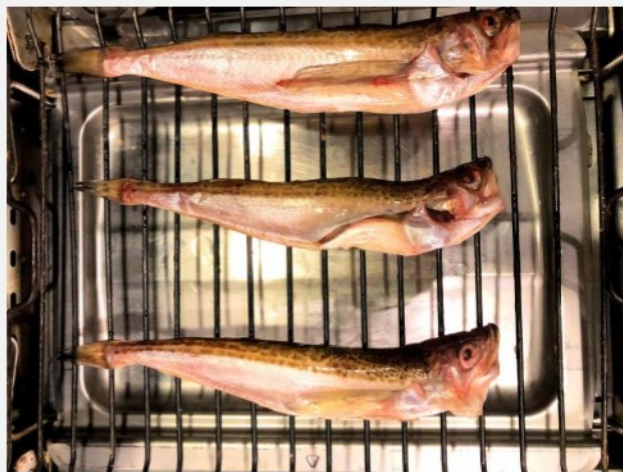
はたはた丸干の焼き方

材料

はたはた丸干 3匹

酒 適量

1. バットにはたはたを入れ酒をふりかけ、ラップをして、冷蔵庫で1時間ほど置く。キッチンペーパーで水気を拭き取る。
2. グリルに並べて、中火で6～7分ほど焼く。両面に焼き色が付き、火が通るまで15分ほど焼きます。
3. 器に盛り付け完成！



Point

酒をふりかける！



酒をかけることによって、より味が染み込む

のっぺい汁

材料

・里芋	100g
・にんじん	50g
・レンコン	50g
・こんにゃく	50g
・ホタテの水煮 (汁含む)	80g
・干し椎茸	2枚
・絹さや	2枚
・水	400ml
・①戻し汁 (干し椎茸)	100ml
・①顆粒和風だし	小さじ2
・①料理酒	大さじ1
・①みりん	大さじ1
・薄口しょうゆ	小さじ2

1. 里芋は縦に6等分に切ります。にんじんは乱切りにする。
2. レンコンは乱切りにする。こんにゃくは2cmの角切りにする。干ししいたけは軸を切り落とし、4等分に切る。
3. 絹さやは半分に斜め切りにする。
4. 鶏もも肉は一口大に切ります。
5. 鍋に水、①、1を入れ、中火で熱する。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、弱火で10分程煮る。(アクが出た場合は取り除きながら)
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分程煮る。3を入れて、さっと火を通す。





成完！

終わりに

今回は新潟県に焦点を当て、新潟の食材だけでほとんど作った為、自宅で、その場所に行けなくても新潟の味が味わうことができました。

また、食材そのものの味を生かしたかった為、味を全て薄めに調節したりと色々工夫して行ったことで、本当の味を再現することが出来たと思います。

皆さんもコロナウイルスで自宅にいる時間が長いと思うので、この機会を使い、自分のふるさとの食材をスーパー探してみたり、ふるさと納税などを使って頼んでみたりしてみてください！

自分のふるさとが東京などの方はぜひ、ふるさと納品のホームページで気になった地域の食材などをチェックしてみてください！

我が家では、今回を機に日本中の食材を集め、郷土料理を作る「食の旅 at HOME」をやっていきたいと思っています！

自粛期間が長い分、沢山の農家の方などが商品が売れずに困っていると思うので、自分の地域のスーパーなどで積極的にその地域の食材を買ってみたりして、皆さんでつくる責任つかう責任について貢献してみましょう！