

新潟県郷土料理



新潟県産のものにはこんなものがあります



やわ肌ネギ



新潟県の農業について

新潟県は「米の収穫量日本一」であり、日本の主食である米の生産を支えてくれています。
 また、地域の気候特性や立地条件を活かした野菜、果樹、園芸等も盛んです。

主な農畜産物生産の全国的地位

項目		単位	新潟県	全国順位	項目		単位	新潟県	全国順位
稲	水稻	収穫量(t)	646,600	1	花き	ユリ切花	出荷量(千本)	12,400	3
豆類	大豆	収穫量(t)	7,670	6		球根類	出荷量(千球)	15,400	2
野菜	だいこん	収穫量(t)	44,300	9	鉢もの類	花木類	出荷量(千鉢)	6,980	2
	秋冬さといも	収穫量(t)	5,460	9	畜産	乳用牛	飼養頭数(頭)	6,370	27
	ねぎ	収穫量(t)	10,200	12		肉用牛	飼養頭数(頭)	12,600	35
	夏秋なす	収穫量(t)	6,700	11		豚	飼養頭数(頭)	180,600	17
	えだまめ	収穫量(t)	4,510	6		採卵鶏(種鶏を除く)	飼養頭数(千羽)	5,065	12
	すいか	収穫量(t)	17,700	4					
果樹	日本なし	収穫量(t)	7,780	11	資料：農林水産省「作物統計(R元)」「野菜生産出荷統計(H30)」「果樹生産出荷統計(H30)」「花き生産出荷統計(H30)」「畜産統計(H31)」				
	かき	収穫量(t)	9,720	6					
	もも	収穫量(t)	1,600	7					
	西洋なし	収穫量(t)	1,670	3					

稲・西洋なし・ユリ
 の花・球根類
 ともにTOP3を占めている。





のっぺい汁の作り方

■ 材料 (8人分)

- 鶏もも肉 ½枚
- 大根 ½本
- 人参 1本
- 里芋 大4個
- ごぼう ½本
- しいたけ 2枚
- こんにゃく 小1枚
- 小ねぎ 適宜
- 干し椎茸 大2枚
- 水 1.5ℓ

- ◎和風だしの素 適宜
- ◎薄口醤油 約大さじ5~7
- ◎みりん 約大さじ5~7
- ◎酒 大さじ1



のっぺい汁のレシピ

1. 干し椎茸を戻しておく。
A(大根、人参、里芋) を小さな角切りにする。大鍋にAを入れ、水を加え、煮始める。
2. アクがたくさん出るので、丁寧に、根気よく取り除く。
※干し椎茸の戻し汁は捨てずに取っておく。
3. B(鶏肉、椎茸、こんにゃく、干し椎茸) を小さな角切りにする。
B(ごぼう) は、さがきにする。
4. 煮立ったら、Bと干し椎茸の戻し汁(分量外) 約大さじ8杯分くらいを加え、さらに煮込む。
5. しばらく放置。美味しいダシが出るように煮込む。
※水が少し引くまで
6. 煮込んだら火を弱めて、◎を加える。味を見て調整し、あと少し煮込む。
7. 小ねぎを入れ、すぐに火を止める。完成！！



鯛茶漬けの作り方

■ 材料(2人分)

- 鯛のお刺身 2人分
- のり、三つ葉 適量
- ご飯 2人分
- だしの素 大さじ2

- ☆醤油 大さじ2
- ☆みりん 大さじ2
- ☆酒 大さじ2
- ☆砂糖 大さじ1
- ☆ごま 大さじ2
- しょうが チューブ5cm

1. ☆を混ぜて鯛のお刺身と合わせ、30分程冷蔵庫で味を染み込ませる。
2. だしの素と水800ccを火にかけてだし汁を作る。
3. 盛り付けてだし汁をかけたら出来上がり！！





笹寿司



笹団子

笹を使った料理





まとめ

新潟県の郷土料理は昔から受け継がれたもので、健康的な食事であることが分かりました。

それぞれの地域で受け継がれる料理には特性や地の利を生かしたものが多く、素晴らしいなと思いました。

