

# 新潟の郷土料理 わっぱ飯 作ってみた



まず初めに...

## 郷土料理とは？

皆さんも知っていると思いますが、郷土料理とはその地域に根付いた産物を使い、独自の調理方法で作られ、地域で広く受け継がれている地域固有の料理のことです。

今年は新潟には行けませんでした。新潟の郷土料理を少しでもたくさんの人に広められたらいいなという思いでこのテーマを選びました。

さて、本題に入ります  
今回私が選んだ郷土料理は

**わっぱ飯**です。

わっぱ飯の「わっぱ」とは杉の薄い板を曲げて作った弁当箱のことです。

それでは、「わっぱ飯」のつくり方を紹介します。



## <主な材料>

- ・秋鮭(生) 4切れ
- ・米,もち米 各1合
- ・昆布 5cm角
- ・塩 小さじ1/3
- ・いくら 適量
- ・三つ葉 適量
- ・サラダ油 適量

## <材料A>

- ・酒 大さじ2
- ・醤油 大さじ2
- ・みりん 大さじ2



## <作り方>

1. 秋鮭は調味料(材料A)で下味をつけ、サラダ油をひいて熱したフライパンで両面に軽く焼き色をつけておく。
2. 炊飯器に米・もち米と水、1で残った調味料(材料A)・昆布・塩を加え、1をのせて炊く。
3. 炊き上がったら秋鮭を一旦取り出し、全体を混ぜてわっぱに盛り、取り出した秋鮭をのせて、いくら・きざんだ三つ葉を散らして完成。



今回は炊飯器で作れるわっぱ飯の作り方を紹介しましたが、他にもわっぱにご飯と塩鮭を入れて蒸す方法など、作り方はたくさんあります。また、用意する材料も様々です。

ちなみにわっぱ飯は日本全国に存在しますが、新潟県では鮭やカニ、いくらなどで海、川の幸をよく使います。

福島会津でもわっぱ飯は有名ですが、こちらでは山菜やゼンマイなどの山の幸が中心だそうです。

## まとめ

皆さん、少しでも新潟の郷土料理のことを知れましたか？  
郷土料理はわっぱ飯だけでなく、他にも沢山あるのでほかの料理も作ってみたいです。また、今回は蒸す方法で調理できなかった  
ので、その方法でも作ってみたいです。郷土料理は作るだけでなく、いつ・どんな時にその料理を食べるのか、など詳しく調べてみると面白いかもしれないですね。

ご清聴ありがとうございました

