



# 新潟の郷土料理を 再現する

2020年 オンライン妻中文化祭



# 12 「つくる責任つかう責任」

SDGsの12番をテーマに作品を制作しました。

SDGsの12番「つくる責任つかう責任」は持続可能な生産消費形態を確保することを目的とした目標です。



---

▼のっぺい汁

▽作る料理

---

▼きりざい

---

▼枳尾揚げのネギ味噌

チーズ焼き

## ▼のっぺい汁

お正月やお盆などに食べられる、とろみのついた煮物。夏には冷やして食べることもあるそうです。

## ▼きりざい

きりざいの「きり」は切ること、「ざい」は野菜の菜を表し、野菜を細かく切って混ぜ合わせるという意味だそうです。タンパク質の多い納豆が入っています。

## ▼栃尾揚げのネギ味噌チーズ焼き

新潟では主食のように食べられている「栃尾揚げ」を使った料理です。

# のっぺい汁

## —材料— (4人分)

- ・里いも
- ・にんじん 1本
- ・こんにゃく 1枚
- ・れんこん 1節 (160g)
- ・鶏もも肉 1枚 (200g)
- ・生鮭の切り身 1切れ
- ・いくらのしょうゆ漬
- ・きぬさや 6枚
- ・干ししいたけ 3個
- ・干し貝柱 20g
- ・酒 1カップ
- ・水 6カップ

- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・塩 適量





# 一作り方一

里いもは皮をむき、1.5cm角に切る。

にんじんは皮をむき、1.5cm角に切る。

こんにゃくは1.5cm角に切る。

れんこんは皮をむいて厚さ5mmのいちよう切りにし、冷水にさらして水けをきる。

鶏肉は2cm角に切る。鮭は皮を取って2cm角に切り、塩少々を全体に薄く均一にふって10分おく。

きぬさやは筋を取って斜め半分に切る。

しいたけは水1カップ（分量外）につけてもどし、もどし汁を残しておく。軸を切って4～6等分に切る。

貝柱はぬるま湯1/2カップ（分量外）につけてもどし、もどし汁を残しておく。



# 一作り方一

鍋にしいたけと貝柱をもどし汁とともに  
に入れて酒、水を加え、里いも、にん  
じんを加えて中火にかける。

煮立ったら鶏肉を加え、アクを取りな  
がら10分ほど煮る。

こんにゃく、れんこん、鮭、しょうゆ、  
みりんを加えてさらに10分ほど煮る。  
塩で味をととのえてきぬさやを加え、  
ひと煮立ちさせる。





—完成—

器に盛り、イクラを散らして完成！



# きりざい

—材料— (4人分)

- ・納豆 3パック
- ・納豆のたれ 一袋
- ・野沢菜 40g
- ・たくあん 40g
- ・白いりごま 小さじ1



# 一作り方一

野沢菜漬、たくあんはみじん切りにします。

ボウルに納豆を入れ混ぜ、野沢菜、たくあん、いりごま、納豆のたれを加えて和えます。





—完成—

器に盛り付けて完成！

# 栃尾揚げのネギ味噌チーズ揚げ

—材料— (4人分)

栃尾揚げ 1枚(約130g)

青ねぎ 10g

ピザチーズ 25g

味噌 15g



# 一作り方一

栃尾揚げは4等分にし、切り込みを入れる。

小口切りにしたねぎ・味噌・チーズをよく混ぜて、間に詰める。







—完成—

グリルで3～5分こんがり焼いて完成！



## 感想

包丁に慣れていなかったため、食材を切るのが大変でした。特に鶏肉が切りずらかったです。

のっぺい汁以外は他はなじみのない食べ物でしたが、どれもおいしかったです。作っているときは大変でしたが、上手にできてうれしかったです。

寒い地域なので体が温まるような食材が多かったので、冬になったらまた作ってみたいです。



ここまで読んでくださり  
ありがとうございました！