

新潟の郷土
料理再現





1. 栃尾の油揚げ

材料

枋尾の油揚げ

1枚

ネギ

好きなだけ

鰹節

1袋小分けの

ポン酢

しょうゆ

オリーブ油

好きなだけ



・作り方

1. 栃尾の油揚げを真ん中にまっすぐ切ります
2. オリーブ油をさっとかけて焼きます
3. トースターで食パン焼くみたいにやきます
4. みじん切りでも薄切りでもネギをのせ鰹節をのせて完成。





2.のっぺい汁

材料

さといも	4～5個
こんにゃく	1袋
かまぼこ	1本
干しシイタケ	5～6枚
干しシイタケの戻し汁	600cc
酒	大さじ2
めんつゆ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1.5



・作り方

1. 干しシイタケを戻す
2. 材料をすべて細切りにする
3. 材料を鍋に入れ、シイタケの戻し汁と調味料を入れ落し蓋をし、中火で20分ほど煮込んで完成。





3.はりはり漬け

材料

切干大根	24 g
切り昆布 (漬物用)	2 g
にんじん	40 g
きゅうり	20 g
・ A	
しょうゆ	10 g
だし汁	6 g
酢	7.5 g
みりん	6 g
砂糖	1.3 g

・作り方

- 1.切干大根、切り昆布、にんじん、きゅうりをそれぞれゆでて、水けをきる。冷ましておく。
- 2.Aをあわせて、調味だし汁を作る。
- 3.(2)に(1)をいれてあえる。盛り付けて完成。





完成 ♪



ここでクイズ！！

のっぺい汁ののっぺとは
どういう意味でしょう

- ①とろみのある
- ②甘みのある
- ③しょっぱさもある

正解は . . .

①のとろみのあるでした！

同じ意味のぬっぺいからきてるそうです♪

皆様も作ってみてください