

新潟 SDGs プレゼン



はじめに

皆さんは新潟と言われて最初に思いつくものは何でしょう？コシヒカリ？雪が多い場所？上杉謙信？笹団子？新潟美人？それぞれ答えは違うと思います。しかし、私は新潟を調べていくととても興味深いものがありました。そのことを皆さんにも知っていただきたいかったので発表しようと考えました。私が皆さんに伝えたいことは
長岡野菜 です。

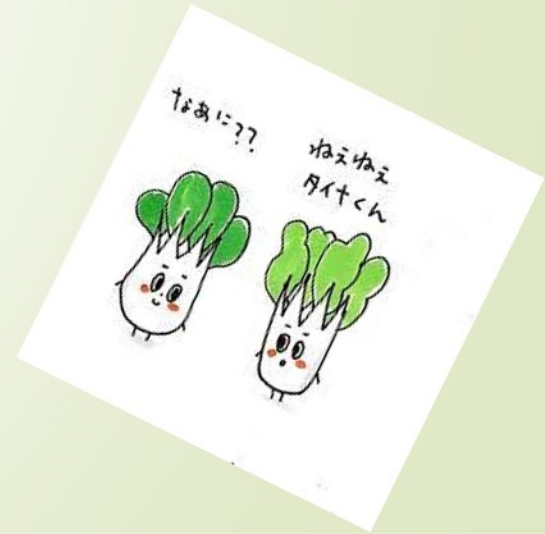


長野野菜って何？

日本一の大河である信濃川が培った肥沃な土壌と、夏の高湿多湿、冬の豪雪、年間を通じた高い湿度といった、この土地ならではの気候風土の中で育った長野野菜は、独特な食感や風味を持ち、昔から愛され地元で食され続けてきた、長野が誇る自慢の伝統野菜のことです。

長野野菜は次の基準で決められています。

- 1、古くからあって長野でしかとれないもの
- 2、どこにでもあっても長野で作るとおいしいもの
- 3、新しい野菜だけれど、長野で独特な食べられ方をしているもの





☆名前 長岡巾着なす(中島巾着なす)

- ☆特徴
- ・しぼった巾着袋のように縦にしわが入った丸いなす
 - ・直径10cm、1果は250～300g程度の大型
 - ・甘みが強く、肉質がしっかりして煮くずれしにくい

☆調理方法 煮崩れがないので、煮物にぴったりだそうです。また蒸かすだけでもおいしいそうです。

☆収穫時期 6月中旬～10月下旬



☆名前 梨なす

☆特徴・丸に近い短卵型をしている小型のなす

・果皮、果肉ともに柔らかい

・水分を多く含んでおり、ギュッと握りしめると果汁がしたたり落ちるほど

☆調理方法 みずみずしく甘いため、丸かじりが一番美味しいですが、おいしい肉質を生かして一夜漬けなどの漬物として食べるのが一般的。(浅漬け)

☆収穫時期 6月中旬～9月下旬



☆名前 糸うり

☆特徴・熟す前の果実は白緑色で果肉・果皮ともに柔らかい
・成熟してくると黄白色に変わり、果皮も硬くなる

☆調理方法 熟した果実を切り、さっとゆがいてそうめん状になったものを、三杯酢などで食べるのが一般的。長岡地域では若い実を浅漬けやみそ漬けにして、独特のシャリシャリとした食感を楽しめます。

☆収穫時期 6月中旬～9月下旬



☆名前 ずいき

☆特徴・酢につけるとアントシアニンという色素によって鮮やかな赤に発色
・近年は、皮むきの必要のない品種も栽培されている

☆調理方法 皮をむいたものをさっとゆでて三杯酢などに漬ける「酢ずいき」が有名。さっぱりとした繊維の食感が楽しめ、お盆には欠かせない郷土料理であり夏の定番です。他にも煮物や和え物にしても美味しいです。

☆収穫時期 6月中旬～9月下旬



☆名前 八石なす

☆特徴・八石山麓の小国地域で栽培

- ・皮は柔らかく、果皮は緻密で分を多く含む
- ・栽培が難しく、1本の木に50個ほどしか実をつけない

☆調理方法 果皮はきめ細く水分を多く含み、漬物に適しています。

☆収穫時期 6月下旬～10月上旬 ※食べ頃は7月下旬～8月中旬



☆名前 ゆうごう(夕顔)

☆特徴・柔らかくてクセのない味わい
・味がしみやすい

☆調理方法 細く切って干すと「かんぴょう」になります。伝統的な料理法として「ゆうごう入りくじら汁」が有名です。

☆収穫時期 7月上旬～8月下旬



☆名前 山古志かぐらなんばん

☆特徴・ピーマンより一回り小さいコロッと太った唐辛子

・肉厚でピリリとした爽やかな辛み。特に辛いのは種とその周辺の白い綿部分

・完熟すると赤く色づく

☆調理方法 料理法は幅広く、夏野菜（ミョウガ、きゅうり、なす）と一緒にした塩もみ、素揚げ、みそ焼き、しょうゆ漬け、みそ漬けなどがあります。

☆収穫時期 7月中旬～9月下旬



☆名前 一寸法師

- ☆特徴
- ・実が小ぶりでふさの長さは一寸（3cm）程度
 - ・香りと甘みが強く、薄皮のため食べやすい
 - ・茹で上がりの色が濃く鮮やかな緑
 - ・栄養価が高く低カロリー

☆調理方法 枝豆として食べるとよいそうです。

☆収穫時期 6月中旬～10月下旬





☆名前 肴豆

☆特徴・晩生の枝豆で、稲刈り後のわずかな期間のみ収穫

・非常に強い甘みと風味

・さやに生えている毛は白く、やや長い青豆

☆調理方法 枝豆で食べるのがおいしいそうです。

☆収穫時期 9月下旬～10日間程度



☆名前 里芋

☆特徴・ぬめり、甘みが強い

- ・白くきめ細やかな肉質
- ・滑りのある食感

☆調理方法 郷土料理「のっぺ」の主役

☆収穫時期 10月下旬～2月末





☆名前 だるまれんこん(大口れんこん)

☆特徴・肉厚でシャキシャキとした歯ざわり

・皮をむくと中が真っ白

・先端部は特に柔らかく「やわらか芽れんこん」として人気

☆調理方法 煮崩れしにくいいため、和食はもちろん洋食や中華などと、いろいろなメニューで楽しめます。

☆収穫時期 10月中旬～4月下旬



☆名前 おもいのほか

☆特徴・シャリシャリとした食感で、上品な香りと甘み

・食用菊の中でも苦味が少なく食べやすい

・抗酸化物質のアントシアニンや、抗炎症作用のあるサポニンが多く含まれる

☆調理方法 お浸しと酢のものが中心。ちなみに上越や佐渡では食さないそうです。

☆収穫時期 10月中旬～11月中旬



☆名前 体菜

- ☆特徴
- ・葉柄は長く真っ白
 - ・葉の基部は丸く厚みがある
 - ・シャキシャキとした食感

☆調理方法 塩出しして煮る郷土料理「煮菜」

☆収穫時期 11月中旬～2月末



☆名前 長岡菜

☆特徴・草丈が高い

- ・葉は長円形で、体菜と比べると細い
- ・茎は純白で太く柔らかい

☆調理方法 おすすめの食べ方は漬け物。その漬け物の塩を抜いて煮菜にしても美味しく食べられます。

☆収穫時期 11月中旬～2月末



☆名前 白雪こかぶ

- ☆特徴
- ・直径7～9cmほどで、一般的なかぶより一回り小さめ
 - ・露地栽培に比べて甘くきめ細やかな食感
 - ・実も葉も柔らかく、火を通した料理にも最適

☆調理方法 厚めに切って軽く塩もみをし、冷蔵庫に3時間ほどおくと美味しく食べられます。根から葉まで余すことなく食べられる

☆収穫時期 12月中旬～1月下旬



☆名前 雪大根

- ☆特徴
- ・通常より収穫が遅いため通常の大根より太く大きいもので1本5kg以上にもなる
 - ・たっぷりと水分を蓄え、辛みが和らぎ甘さが引き立つ
 - ・断面が粗く緻密でない分、味のしみこみがよく、煮上がりが早い

☆調理方法 サラダなど生で食べるのはもちろん、味のしみこみが良いのでぶり大根やふるふき、おでんなどの煮物にしても美味しくいただけます。

☆収穫時期 雪が降ってから2月頃まで

調べてみて分かった！！

新潟県のココが違う！

・なすは小さいうちに収穫し、漬物にするのが主流！

ほかにも焼いたり煮たり揚げても美味しく万能！

・枝豆消費量が全国1位！

・ナスの作付面積も全国1位！その種類はなんと20種類！

・長岡野菜は野菜の中でも特にヘルシーなのでダイエットに最適かも！？

・神楽南蛮は赤く熟した実を、細かく刻み味噌などと漬け込むことで南蛮みそとして利用する家庭も多い！

おまけ

ここではちょっと気になった山古志かぐらなんばんから作られる商品を紹介したいと思います！



みずりの
油



かぐら
南蛮汁

小太郎
タイマー

SDGsと関連があるであろうサイト

創作料理の部

創作料理部門で最優秀賞を受賞した「レンコンスティックのシシカバブ」をはじめとする創作料理13品の、「材料」、「作り方」や「料理のポイント」などを紹介しているページはこちらからダウンロードできます。

レシピブックに掲載されなかった料理

コンテストの公開審査会に参加し、惜しくも受賞を逃した料理のレシピはこちらからダウンロードできます。

中越大震災で大きな被害を受けた中越・長岡地域。そこには「長岡野菜」という地域の宝があります。信濃川が作った肥沃な土壌や夏の高温多湿、豪雪などの気候風土の中で、戦前からずっと愛され育てられてきたこの宝を、もっと多くの方から味わっていただきたいと開催した、冬の長岡野菜（だるまれんこん、里芋、体菜、長岡菜、白雪こかぶ）を利用した料理コンテストで、特に選ばれた17作品の料理を紹介されています。

新潟県ホームページ

スイーツの部

スイーツ部門で最優秀賞を受賞した「里いものアイスクリーム」をはじめとするスイーツ4品の、「材料」、「作り方」や「料理のポイント」などを紹介しているページはこちらからダウンロードできます。



さいごに

いかがだったでしょうか。

私は今回の発表を通して、今回調べた長岡野菜の事も、そうでないことも含め、たくさん新潟の事を知れていい経験になったと思えました。

残念なことに新潟へ見に行ったり、いろいろなことを習いに行くことはできませんが、調べたことを生かして実際に調理してみたり、食べてみたいと思いました。

皆さんはどの野菜に魅力を感じ、どんな感想をもったでしょうか。

以上で発表を終わります。

ご拝読いただきありがとうございます。
ありがとうございました。

引用

○農Pro 知らなかった野菜のおいしさ

○長岡野菜加工研究会

○新潟永住計画

○新潟食品名産図鑑

○新潟県(NIIGATA PREFECTURE)

○長岡中央青果 株式会社

○#長岡野菜絵本プロジェクト
Instagram Posts