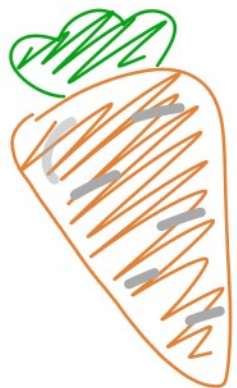


～新潟県のおすすめの郷土料理～

これからおすすめの新潟県の郷土料理を2品紹介します。

作り方ものせておくのでぜひ気になった方は作ってみてください！！



// 私のおすすめの新潟の郷土料理 //

1品目は…

「のっぺい」です！！

秋になって、農作業が一段落した頃のお祭りや法事、婚礼など振舞ごとがあると、新潟ではどこの家でも必ず「のっぺい」だけは作るそうです。

この煮物には、その家独特の味があるので、主婦は心をこめて作ります。

まずは「材料」を紹介します。

干貝柱	… 5個	さやえんどう	… 20g
里芋	… 600g	だし汁	… カップ7杯
干椎茸	… 5~6枚	(貝柱の汁・椎茸汁も)	
人参	… 80g	塩	… 小匙2杯
ちくわ	… 1本	みりん	… 大匙2杯
筍	… 80g	醤油	… 大匙3杯
こんにゃく	… 1/2枚		
(銀杏	… 20粒	⇒ 今回は使いませんでした。)	

次に作り方を紹介します。

(下準備↓)

1. 干貝柱と干椎茸は半日前くらいからもどしておく。
2. こんにゃくは一度茹でてあく抜きをする。
3. もどした椎茸、人参、筍、一度茹でたこんにゃく、里芋、ちくわ等の材料を形をそろえて小さめの乱切りにする。

4. 鍋にだし汁と貝柱、椎茸のつけ汁、塩、みりん、醤油を入れ、ひと煮たちさせ、刻んだ野菜類を入れ江煮る。

5. 芋が煮えたら、銀杏を加え、火を止めてそのままむらして味を含ませる。

6. のっぺいは、煮汁をにごらせないようにすることが大切な点。あまりくたくた煮込まない。〃

7. 器に盛り付けたら、上に塩茹でにしたさやえんどうを青味として散らす。

そうしたら...

完成です!!



私のおすすめの新潟の郷土料理

二品目は…

「車麩の揚げ煮」です！！

車麩は、当地の名物なので、いろいろな料理に使われています。昔から伝わっているものですが、若い人にも喜ばれています。

また少ない材料で作れるので費用があまりかかりません。

まずは材料を紹介します。

車麩 … 4個

(大きいものは直径10cm位もあります)

だし … カップ2杯

・醤油 … 大匙3杯

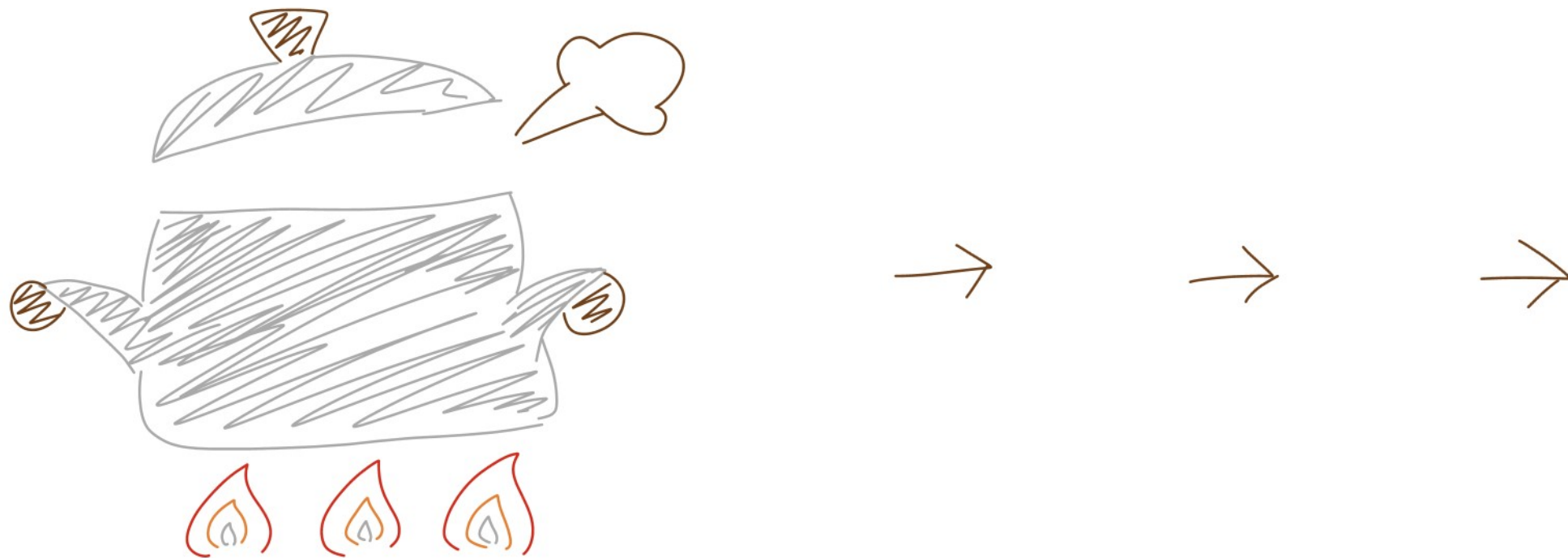
砂糖 … 大匙2杯

揚げ油

次に作り方を紹介します。

1. 麩を水かぬるま湯にとつぷりとつけて、やわらかくもどす。
2. これを四つ、または三つに切っておき、ざるにのせて、水をきる。
3. 大体水がきれいしたら、なお手のひらで、よくよくしぼる。
4. 揚げ油を中温に熱し、水分をしぼった麩を入れて、揚げる。

5. 鍋にだし、醤油、砂糖を入れ煮立てて、揚げた麩を入れ、中火より少し弱めの火でゆっくり煮ふくめる。



そうしたら...

完成です!!



め
お肉を食べている
ような感じが
しました。

どうでしたか？

2品とも美味しそうでしたよね！！

少しでも気になった方は、ぜひぜひ作ってみてください
い ✨

新潟県の郷土料理はまだまだ沢山あるので興味が
わいたかたは調べてみてください！