

# 新潟 郷土料理

1 2 つくる責任つかう責任

# のっぺ

- 冠婚葬祭やお正月に並ぶ料理。
- 近年では時期を問わずに食べられる傾向がある。



# レシピ

- 材料

鶏もも肉 里芋 にんじん レンコン  
干し椎茸 絹さや イクラ

- 調味料

戻し汁 醤油 和風だし 料理酒 みりん

準備 椎茸を水で戻す→戻し汁を100ml残しておく。

里芋 にんじん レンコンは皮をむいておく

- ① 里芋は縦に6等分をしにんじんは乱切りをする。
- ② レンコンは乱切りにしこんにゃくは角切りにする。  
干し椎茸は軸を切り落とし4等分に切る。
- ③ 絹さやは半分に斜め切り
- ④ 鶏もも肉は一口大に切る。
- ⑤ 鍋に水、①、戻し汁、和風だし、料理酒、みりんを入れて中火で熱する。  
沸騰したら②、④を入れ里芋が柔らかくなり鶏もも肉に火が通るまで蓋をして弱火で10分煮る。
- ⑥ 醤油、ホタテの水煮を入れて味が馴染むまで弱火で5分ほど煮る。  
③を入れて火を通し、火からおろす。
- ⑦ 器に盛り付けイクラを散らして完成。

# 笹団子

- 新潟県の代表的な和菓子
- ヨモギ団子を笹の葉でくるみ、イグサのひもで両端を結ぶ。



# レシピ

- 材料

白玉粉 . . . 1 0 0 g

上新粉 . . . 1 5 0 g

乾燥よもぎ粉 . . . 1 5 g

砂糖 . . . 5 0 g

お湯 . . . 1 9 0 g

粒あん . . . 2 5 0 g

- ① 乾燥よもぎ粉を150gのお湯でとく。
- ② ボールに白玉粉、上新粉、砂糖を入れて①を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ③ ①をすべて加えてある程度混ざったら手でこね、硬さを見ながらお湯を30～50ml加えてしっかりこねる。
- ④ 色が均一になり耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- ⑤ ④の生地を10等分にして丸めて生地の数に合わせて粒あんも10等分に丸める。
- ⑥ 生地を手の平でつぶして伸ばし真ん中にあんこをのせる。
- ⑦ あんこをつつみ楕円形に整える。
- ⑧ 笹の葉のツルツルしたほうにサラダ油を塗り2枚重ねて⑦をのせる。
- ⑨ 隙間ができないように笹を包み、ひもでしばる。
- ⑩ 蒸気の上上がった蒸し器に入れ中火で25分蒸し冷ましたら完成。

# わっぱ飯

- 杉の木でできた曲わっぱという丸い器にご飯や地元のさまざまな食材をつめたことが由来。





# レシピ

- 材料

米 生姜 鮭 刻みのり 塩 酒 枝豆

水・・・200ml イクラの醤油漬け・・・大さじ2

青しそ・・・2枚 卵・・・1/2

- 調味料

だし昆布 酒・・・大さじ2 塩・・・2g

油・・・小さじ1/2

- ① 米を洗い、ざるにあげ水気を切る。
- ② 炊飯器に米と調味料と水を加えて米を炊く。
- ③ 鮭はそぎ切りにして塩と酒をふる。
- ④ 卵はフライパンで薄く焼き細かく切って錦糸卵にする。  
枝豆は塩を少々を入れた熱湯でゆで、さやから出しておく
- ⑤ ご飯が炊き終わったら千切りにした生姜と青しそを加えて混ぜる
- ⑥ わっぱに⑤のご飯を入れて③の鮭を放射線状にのせる
- ⑦ 蒸し器を使って強火で5分蒸す。
- ⑧ 鮭に火が通ったら錦糸卵と枝豆とイクラ、刻みのりをのせて完成