



新潟の郷土 料理との違 い

2-7-23

けんちん汁とのっぺい汁の違い

けんちん汁・・・ 4人分

豆腐1丁 大根6cm にんじん1/2本 生しいたけ3枚

ごぼう1/3本 里芋3個 こんにゃく1/2枚 油揚げ1枚

小松菜1/2わ だし汁5カップ サラダ油大さじ2

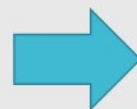
のっぺい汁・・・ 4人分

鶏もも肉1枚 里芋4個 にんじん1/2本 大根 10cm

ごぼう1/4本 酢、少々 こんにゃく1/3枚 干しいたけ2枚

さやえんどう12枚 だし汁5カップ 片栗粉大さじ1/2

醤油大さじ2 酒大さじ2 塩小さじ1/2



大きな違いは、
のっぺい汁にと
ろみがあること。

けんちん汁

神奈川県



けんちん汁は鎌倉市の郷土料理で、建長寺発祥の精進料理です。

寺院



・精進料理とは、出汁も昆布やしいたけから取り、具材も含め動物や魚など生きていたものを使わないこと。

・建長寺【けんちょうじ】発祥で、「建長寺の汁」が「建長の汁」、「けんちん汁」となり、広まったと言われている。

特徴)) 醤油ベースの味付けが多く、

すまし汁の1種と言われている。

しいたけや昆布からダシをとるのも特徴。



のっぺい汁

- のっぺい汁は、新潟の郷土料理と知られているが、実は、全国各地に昔から伝わる郷土料理である。新潟県だけでなく奈良県、島根県、熊本県などでも作られており、各地によって、「のっぺい」、「のっぺい汁」、「のっぺい鍋」、「のっぺい煮」、「のっぺ」、「のっぺ汁」などが存在する。
- 奈良県のものが最も古く、寺院の宿坊で残り物の野菜にくずこなどでとろみをつけて出した汁物から生まれたともいわれているが、各地へどのように伝わったのか、それとも別々に生まれたのかはいまだに不明である。





粘っている事の意味で「ぬっぺい」が「のっぺい」になり、「のっぺい汁」と広まった。

特徴)) 新潟の場合は具材を中心にした煮込み料理でとろみがあるのが特徴。冬は温かく夏は冷やして食べる事もあり、一年中食べることができるのも特徴。

へぎそばとそばの違い

- 蕎麦（二人前）
- そば粉 210g
- 打ち粉 40g
- 強力粉 90g
- 水 144g

へぎそば

- ・ 蕎麦粉 400g
- ・ 乾燥ふのり 30g

蕎麦と比べてへぎ蕎麦は材料が少ない！

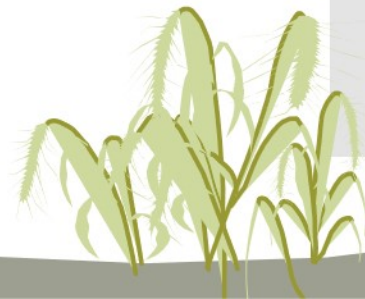
そば

日本的、代表な食べ物「蕎麦」

江戸時代になるとそれまで蕎麦まんじゅうのようにして食べられていた蕎麦が、麺に代わり、そばになった。その頃は、蕎麦のことを「蕎麦切り」と呼んでいた。

特徴)) へぎ蕎麦とは違い、蕎麦は蕎麦粉を増やすほど、本来の蕎麦の味が味わえる。香りが強いのも特徴

通常の蕎麦



へぎそば

へぎ蕎麦とは新潟県発祥の蕎麦。普通の蕎麦との大きな違いは、つなぎにふのりが使われていること。ふのりとは刺身などにも使われるかいそうの一つで、粘着力があり、食べ物としてだけでなく、さまざまなことで使われている。2～4月が旬。へぎ蕎麦が有名な地域では蕎麦＝へぎ蕎麦のことを指すことが多い。

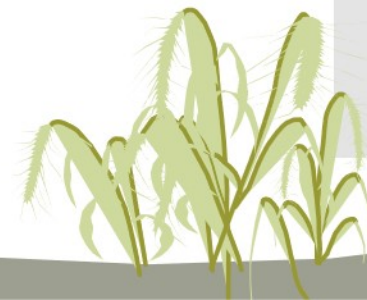
へぎにてぎりで盛り付けられたものをへぎ蕎麦と呼ぶ。

へぎ蕎麦は、一口分に丸めて盛られるのが一般的。



特徴)) へぎ蕎麦は、一般的な蕎麦と違い、シコシコとした独特の食感が特徴。

へぎ
↓



まとめ

今回は新潟の郷土料理と似ている食べ物をくらべてみました。

興味がある方はぜひ食べ比べしてみてください！

ご視聴ありがとうございました

