

こども食育新聞

だいごう
第5号

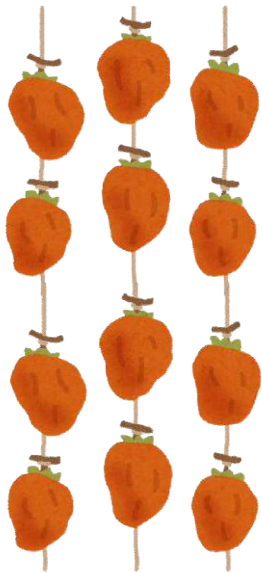


平成28年2月 新潟市食育・花育センター 発行

2月4日は「立春」でした。立春は、暦の上で春を迎える日です。まだまだ寒い日が続いていますが、季節はもう春だなんて、ちょっと不思議ですね。

第5号のテーマは「新潟の郷土料理」です。皆さんは、「郷土料理」という言葉を聞いたことがありますか？ いったいどんな料理のことを言うんだろうね。一緒に考えてみよう！

「郷土料理」ってなんだ？



日本は南北に細長い形をした国です。周りをぐるっと海に囲まれているけれど、山もたくさんあるよね。

現在、日本には47の都道府県がある。新潟県のように雪がたくさん降る地域もあれば、雪が全く降らない地域もあるし、海や川が近くにある地域もあれば、海や川がなく、山に囲まれた地域もあるよ。新潟県には、海も川もあって、山もあるね。

このように、地域によって気候や地形が違うから、その土地でとれる食材も大きく変わってくるんだ。

例えば、海がない土地では魚が手に入りにくいよね。

「郷土料理」とは、それぞれの土地でとれる食材を使って、その地域にあった料理法で作り続けられてきた料理のことをいうよ。



にいがたの郷土料理はこれだ！

にいがた 新潟にはたくさんの郷土料理があるよ。にいがた 新潟の郷土料理のうち、よく知られて
いるものを5つ紹介するね。しょうかい 紹介するね。食べたことがあるもの、なまえ 名前を聞いたことがあるもの
のはいくつあるかな？



のっぺ

しょうがつ 正月やお祝いごと、まつり 祭り、お葬式などの行事の時に作る、具だくさんの煮物のような料理だよ。さといもが必ず入るのが特徴で、汁にはとろみがついているよ。

ささ 笹だんご

あんこが入ったよもぎだんごを笹の葉で包み、“すげ”という草や、“いぐさ”という草で結んで蒸し上げたおだんごだよ。5月5日の「こどもの日」の頃に作るよ。



さんかく 三角ちまき

もち米を笹の葉で三角形に包んで、“すげ”という草や、“いぐさ”という草で結び、ゆでて作るよ。砂糖を混ぜたきなこをつけて食べるんだ。笹だんごと同じ頃に作るよ。

さけ や 鮭の焼きづけ

焼いた鮭を、しょうゆ、酒、砂糖などの調味料をあわせた液に漬けこんだ料理だよ。給食で食べたことがあるかな？新潟では鮭をよく食べるから、たくさんの種類の鮭料理があるよ。



かきあえなます

たくさんの種類の食材を、すり鉢ですったくるみと、甘酸っぱいごま酢で和えた料理だよ。「かきのもと」という食べられる紫色の菊を入れるのがポイントだ。

ここで紹介した5つの料理のほかにも、新潟にはたくさんの郷土料理があるよ。
 新潟の郷土料理の代表選手と言え、**「のっぺ」と「笹だんご」**。この2つは、新潟の郷土料理として、県外の人にもよく知られている料理だ。

「のっぺ」と「笹だんご」には、実は色々なひみつがあるって知ってる？ そのひみつを君にだけこっそり教えるよ。

秘 のっぺのひみつ 秘

具がちがう！

のっぺは、作られる地域によって入る具材が変わるよ。上越・中越・下越では作るけれど、佐渡ではのっぺをほとんど作らないんだ。

(新潟) 下越

具は、さといも、鮭、にんじん、干しいたけ、かまぼこ、ぎんなん、いくらなど。鶏肉が入る場合もあるよ。温かいものと冷たいもの両方を食べるよ。

(新発田) 下越

新発田では、のっぺではなく「こにも (小煮も、小煮もの)」と呼ぶよ。鮭は入らず、鶏肉が入ることが多い。

(上越) 上越

さといも、にんじん、しいたけ、鶏肉、ぎんなんのほか、じゃがいもが入ることもある。中越・下越ののっぺはさといものとりみだけでとろみをつけるけれど、上越では片栗粉でとろみをつける。

中越

具は下越ののっぺとほぼ同じだけれど、鮭は入らないことが多いよ。たくさん作って、温かいものを食べるよ。

ちいき ぐざい か ぐ しゅるい き かた ちゅうもく
地域によって具材が変わる「のっぺ」。具の種類だけでなく、その切り方にも注目
かえつ にいがた たんざくぎ ほそなが ちょうほうけい かたち き ぼあい
してみよう。下越（新潟）は「短冊切り」という細長い長方形の形に切ることが
おお しょうえつ ちゅうえつ らんぎ ふきそく かたち き おお
多いけれど、上越・中越では「乱切り」という不規則な形に切ることが多いよ。
おもしろいね。

つぎ ささ だいはっぴょう
次は「笹だんご」のひみつを大発表するよ！

秘 笹だんごのひみつ 秘

あんこだけじゃない！

ささ なかみ おも う
笹だんごの中身といえば「あんこ」を思い浮かべるね。
ささ なかみ
だけど、笹だんごの中身はあんこだけじゃないんだ。
むかし さとう きちよう ささ
昔は砂糖が貴重だったから、あんこの笹だんごは
とくべつ とき つく
特別な時にだけ作っていた。ふだんのおやつに
た いがい
食べるものには、あんこ以外のものを
い
入れていたんだって。

にいがた きょうどりようり
新潟の郷土料理につい
て、少し物知りになった
ね。自分でももっと詳しく
しら
調べてみよう！

な か み さ さ
こんな中身の笹だんごもあった！



きんぴら
ごぼう



ひじきの
もの



ますの
しおやき



みそ

まいかちゃんも
まってるよ！



みんなからのおたよりをまってるよ！

〒950-0933 新潟市中央区清五郎 401 番地
新潟市食育・花育センター
食育係 こども食育新聞担当