



さけ たん のう
“年取りの魚” 鮭を堪能

ひず 氷頭なます

しなのがわ あがのがわ
信濃川、阿賀野川でとれた魚を
とことん味わう。



cooking DATA

所要時間 15分

栄養 (一人あたり)
● カロリー 96.5kcal
● 塩分 4.1g
● 脂質 1.5g

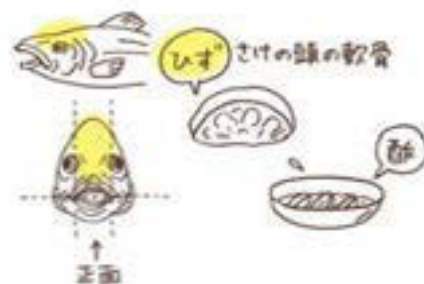
材料*4人分

しおざけ びき
塩鮭の頭1匹分 大根(中)1本
イクラスプーン2杯(20g) ゆず少々
調味料(酢1/2カップ、砂糖1/2カップ、塩一つまみ)

つくり方

1 大根はおろして軽く塩をふり、ざるに入れて水をかけて水気を切る。

2 しおざけ ひず うすぎ す
塩鮭の頭の氷頭の部分を薄切りにして、酢(分量外)の中につけておく。



3 調味料を混ぜ合わせ甘酢を作り、大根おろしと氷頭を和える。

4 食べる直前にイクラと千切りにしたゆずをのせてできあがり。



郷土料理 よもやま話

のうそんちいき
農村地域生活アドバイザー



めいけい
中央区女池
だいさか まさこ
大坂昌子さん

にいがた かしら さけ 新潟のお頭は、鮭じゃなきゃダメ!

にいがた さけ ちえ
新潟では、鮭をあますところなく食べる食文化と知恵があります。

しなのがわ あがのがわ
また、信濃川・阿賀野川など、地元でとれた魚でしたから“年取りの魚”として食べる習慣がありました。そんな理由で、お頭は鮭じゃないとダメなんです。しかも「氷頭なます」は鮭の「お頭」を食べるわけだから、お正月には必ず作っていたけど、冠婚などお祝い事にも欠かせません。昔は自分の家で結婚式をあげたので、ふるまいで出されましたね。また、鮭は秋に上ってくる魚だから「刈り上げ」の行事にも付きものだったんです。

おいしく作るコツは、良く切れる包丁で鮭の頭を薄く切るに限ります。また、塩でもみ、酢につけておくと冬の間くらいは持ちますよ。



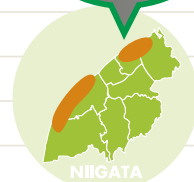
ここがポイント!

にい がた しよく ざい
新潟の食材

【大根】

にいがた さきゅう
新潟市の海岸線の砂丘畑
では大根の栽培が盛んです。

ころ
9月末頃から12月くらいにかけて出荷されます。大根にはジアスターゼという消化酵素が多く含まれており、胃にやさしい野菜です。



NIIGATA