

先人の知恵と工夫が詰まった

♪つばめ 食育だより♪



次世代に伝えたい味

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土に合った料理として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれています。新潟県は四季の変化に富み、雪にはぐくまれた水と緑にあふれる風土です。この自然の恵みの中で採れた農作物を使い、地域の味として古くから守り作られてきた郷土料理を、これからも絶やすことなく受け継ぎ、さらに次世代へ引き継いでいきたいものです。

郷土料理

煮 菜

材 料

- A(たい菜塩漬または野沢菜漬800g・煮干し5~8本・水2.4~3リットル)
- B(打ち豆30~50g・酒粕100g)
- C(みそ100g・酒1/3カップ・赤唐辛子3本)

作り方

- ①たい菜は塩出しをして、4cmくらいに切る。赤唐辛子は小口切りにする。
- ②Aを15分くらい煮て、ところどころにBを入れる。
- ③たい菜がやわらかくなったら、Cを入れ、赤唐辛子を入れる。

越後の冬は、畑がすっかり雪に覆われてしまうので、青菜は塩漬けにして保存し、煮菜や菜飯としていただいていた。



酒粕はたんぱく質、食物繊維、ビタミンB群が豊富に含まれ、アミノ酸など、うまみの宝庫です。

お正月にいただくおせちの定番料理ですが、ご家庭でも作ってみませんか。



レシピ提供：燕市在住料理講師 神保ヨウ先生

問い合わせ先
燕市吉田保健センター
TEL0256-93-5461

だて巻

おせち料理

材 料(5人分)

- A(卵4個・はんぺん40g(熱湯をかける))
- B(さとう大さじ3.5・みりん大さじ1・塩小さじ1/7)

作り方

- ①Aをフードプロセッサーにかけ、Bを入れてさらに混ぜる。
- ②卵焼き器を熱して、油をうすくしいて①を入れ、ふたをしてごく弱火で7~8分焼き色を見て火を止めて2分おく。
- ③返してふたをして1分焼く。
- ④鬼すだれに巻いて輪ゴムでとめる。
冷めてから切り分ける。



鬼すだれ

材 料(5人分)

だて巻のオーブン焼き

- A(卵4個・はんぺん1枚(100g)(熱湯をかける)・みりん、さとう、だし汁各大さじ2・しょうゆ小さじ1/2)

作り方

- ①Aを全部ミキサーにかける。予熱したオーブンで200度15~20分焼く。(色がつかない場合は220度で3分焼く)



燕市健康づくり課
食育庁内プロジェクト