



あつたか〜い食べ物が恋しい季節になると
食べたくなるのが『魚沼きのこ汁』です。
昔からある田舎料理、きのこたっぷりけんちん汁。
この『魚沼きのこ汁』を紹介する前に…

みなさんは知っていましたか？
新潟県は全国でも有数のきのこの産地で、
長野県に次いで第2位の生産量を誇っています。
その中でも魚沼地域(南魚沼市、魚沼市、十日町市、津南町)は
新潟県内の約60パーセントのきのこを生産しています。
魚沼地域で生産されるきのこは全部で7種類。
生しいたけ、なめこ、えのきたけ、ひらたけ、
ぶなしめじ、まいたけ、エリンギです。

中でも南魚沼市には、肉厚で歯ごたえのある『八色しいたけ』などがあり、高い評価を得ています。

けんちん汁は、地域やそれぞれの家庭で具や味、
作り方も違います。
郷土料理でもあり、家庭の味でもあります。

『魚沼きのこ汁』の作り方ですが、
もちろん材料には魚沼で栽培されたきのこを7種類。
さらに季節の野菜(白菜、大根、人参、ごぼう、ねぎ)も
たっぷり入れて大鍋で炒め、

おまけに厚揚げ、つきコンも入れれば
アツアツの魚沼名物きのこ汁の出来上がり。

具沢山なのにとってもヘルシー。
女性にはうれしいカロリーの少ない栄養たっぷりの具材ばかりを使います。
もちろん味も保証します。
お召し上がりいただいたお客様によく聞かれます。
「特別なダシが入っているの？」
いえいえ。
野菜の旨味ときのこのとろみが、このきのこ汁の隠し味。

それと、やっぱり大鍋で作ること。
130人前をひとつの大鍋で作ります。
材料も半端ではございません。
大きな鍋いっぱい材料。
まずはごぼうから炒めます。ごぼうのいい香り…
熱が加わると大根は透き通り、
ドサンドサンと鍋に入っていくきのこの山、
そして新鮮なたくさんの野菜。

最後にねぎを入れて完成。
ではないのです。
待つこと15分、具が沈んだ頃が美味しいしるし。
野菜にうまみがほど良くしみ込み、
そのままお汁として食べてもよし。
そばやうどんとも相性よし。
最後の締めはご飯を入れて雑炊に。

とってもシンプルでヘルシー。
なのに、後を引くうまさの『魚沼きのこ汁』。
お店で提供しているわけではありませんが、
地元をはじめ県内、県外のイベントへ出店しています。
『魚沼きのこ汁』ののぼり旗を見かけたら
是非一度、食べてみて下さい。
体の中から温まりますよ。