

南魚沼の 郷土料理 試食会レシピ

出典

新潟県食生活改善推進委員協議会南魚沼支部 編纂
「南魚沼地域の郷土料理」より転載

写真付きレシピはこちらから
<https://x.gd/c4N5B>



これからも郷土料理を受け継いでいくためには、どの料理が郷土料理なのか、それはどんな味なのか、それを知ってもらうことが大切と感じ、今回の郷土料理試食会を企画しました。

私たち南魚沼の食文化には、お米を中心に、その季節ごとに野山で採れる植物や畑の野菜を使い、地域の人たちと協力して大切に食べてきた歴史があります。

今回ご紹介した料理の中で出会った1品が、これから皆様の食卓にそっと仲間入りできたら幸いです。

南魚沼食文化研究会

② 大根菜飯

材 料 ・大根菜 200g ◎味噌 大さじ3
・油 大さじ1 ◎みりん 小さじ1
・ごはん 600g ◎酒 小さじ1
◎塩 少々

作り方 ①大根菜を色よくゆでて、みじん切りにし
しっかり絞っておく。
②フライパンに油を熱して①を炒め、◎で
調味する
③ボールにあたたかいご飯を入れ、②を切る
ように混ぜ合わせる。

③ 焼きおにぎり

材 料 ・ごはん 300g
◎米味噌 30g
◎すりおろし生姜 3g
◎砂糖 小さじ1

作り方 ①◎をまぜてなじませ、生姜味噌を作る。
②炊いたごはんでおにぎりを作る。
③②をトースターで焼く。
④表面が香ばしく焼けたら生姜味噌を塗って
焦げ目がつくまでさらに焼く。

味噌は、おろし生姜と砂糖を混ぜた生姜味噌
かぐら南蛮味噌 など、その家の好みで作る。

④ 五目おこわ

材 料 ・米 2升 ◎しょうゆ 250ml
・油あげ 4枚 ◎みりん 50ml
・ひじき(乾) 15g ◎砂糖 70ml
・人参 200g ◎酒 90ml
・干しいたけ 5枚 ●しょうゆ 20ml
・こんにゃく 250g ●水 400ml

作り方 もち米を洗い1晩水に浸けて置く。
①ひじき、しいたけを水で戻し、しいたけは千切り
にする。(しいたけのもとし汁はとっておく。)
②油あげ、人参も2cm長さの千切りにする。
③こんにゃくは下ゆでし、椎茸と同じ大きさに切る。
④人参以外の野菜を◎と椎茸のもとし汁で煮る。
人参は別の湯でサッとゆでる。
⑤もち米の水を切り芯がなくなるまで蒸す。
⑥ボウルで③④を蒸しあがったもち米と混ぜ合わ
せ具の残り汁を見ながら●を加えて混ぜる。
⑦⑥を強火の蒸し器で15分蒸す。

⑤ あんぼ

販売元 たい焼きともちゃん
🏠南魚沼市西泉田351-1
☎025-772-3375

*一部に、小麦、大豆、ごまが含まれます。

⑥ ちまき

販売元 たい焼きともちゃん
🏠南魚沼市西泉田351-1
☎025-772-3375

*一部に、大豆が含まれます。

出展 食まちうおぬま「五目ごはん」レシピより

⑦からしなます

材料	・油揚げ 4枚	A水 3カップ
	・こんにゃく 1/2枚	Aしょうゆ 70cc
	・かんぴょう 12g	A砂糖 大さじ3
	・干しいたけ 4枚	A酒 1/2カップ
	・ごぼう 120g	Aみりん 50cc
	・人参 120g	B酢 1/2カップ
	・ひじき(乾)	B砂糖 100g
		粉からし 15g

- 作り方 ①ひじき、しいたけは水で戻す。
②かんぴょうは塩でもみ、水洗いする。
③油揚げ以外の材料は長さ4~5cmの短冊切りにする。
④油揚げは切らずにAで煮て取り出し、冷めてから5~7mm幅に切る。
⑤④の煮汁で残りの材料を1品ずつ煮て取り出し、汁気を絞る。
⑥お湯で溶いたからしとBを混ぜ、⑤を和える。

⑧煮なます

材料	・大根 400g	・きくらげ(乾) 5g
	・人参 50g	・油 大さじ1
	・打ち豆 40g	◎酒 小さじ1
	・ごぼう 40g	◎塩 小さじ1
	・かまぼこ 30g	◎砂糖 大さじ2
	・こんにゃく 60g	◎しょうゆ 小さじ1
	・油揚げ 1枚	・酢 小さじ3

- 作り方 ①大根はすりおろし、人参はいちょう切りにする。
②打ち豆を洗って弱火で煮る。
③油揚げは油抜きし細かく切る。
④ごぼうをささがきにし、水に浸してあく抜きし、かまぼこは小さめのいちょう切りにする。
⑤こんにゃくは細く切り下ゆでする。
⑥きくらげをゆでて洗い、小さくちぎる。
⑦鍋に油を熱し大根おろし以外の材料を炒め◎で調味し、最後に大根おろしと酢を加えて火を止める

⑨菊の花

材料	・菊の花びら 160g
	◎砂糖 大さじ2
	◎酢 大さじ2.5
	◎塩 小さじ1/2

- 作り方 ①菊の花びらをつみ取り、酢(分量外)を少量入れた熱湯で花びらをサッとゆでる。
②①を水によくさらし、ザルにあげて水を切る。
③◎を合わせ、②を和える。

⑩みそまめ

材料	・大豆 250g(2合)
	・片栗粉 大さじ2
	・揚げ油 適量
	・味噌 35g
	・砂糖 45g

- 作り方 ①大豆を戻し汁ごと鍋に入れ火にかける。煮たら弱火で5分間煮て火を止め、ザルにあげ水気を切っておく。
②大豆に片栗粉をまぶし、低めの油で約15分揚げる。
③鍋に味噌と砂糖を入れ火にかけて練り、②を入れてからめる。

⑪かぐら南蛮味噌

販売元 巻機工房
南魚沼市長崎2255
*一部に、小麦、大豆が含まれます。

⑫しょうゆの実

販売元 高長醸造所
十日町市中条1283-9
025-752-3281
*一部に、小麦、大豆が含まれます。

⑬ずいき

材料	・ずいき(生) 500g	合わせ酢
		・酢 150cc
		・砂糖 110g
		・塩 少々

- 作り方 ①ずいきは皮をむいて長さ4~5cmに切る。
②鍋にずいきとたっぷりの水を入れ火にかける。沸騰直前に火から下ろし、ザルにあげる。
③容器に入れて合わせ酢に浸し、味を含ませる。

⑭ きりざい

材 料 ・野沢菜漬 170g
・大根 300g
・大根のみそ漬 50g
・納豆1パック(40g)
・ごま 大さじ1

作り方 ①大根を細かく切り、塩ひとつまみでもみ、水洗いして塩分を除き、固くしぼる。
②野沢菜漬も細かく刻みしぼる。
(葉の部分はシャキシャキ感を出すために入れない)
③大根のみそ漬は①の大根と同じ大きさに切る。
④ボールに材料を入れ混ぜ合わせ、ごまを入れる。
⑤食べる直前に納豆を加えて混ぜる。

⑮ けんちん汁

材 料 ・木綿豆腐 200g ◎油 大さじ2.5
・里芋 200g ◎だし汁 4カップ
・こんにゃく 60g ◎しょうゆ 大さじ3.5
・干しいたけ 4枚 ◎砂糖 小さじ1
・かんぴょう 12g ◎みりん 小さじ1
・人参 50g ◎塩 少々
・ごぼう 50g

作り方 ①豆腐水切りし、大根と人参はいちょう切り。
②ごぼうを大きめのささがきにして水にさらす
③こんにゃくをサッと下ゆでする。
④鍋に油を熱し豆腐をちぎりながら入れ炒め、焼き色が付いたらいったん取り出す。
⑤鍋に残りの野菜を入れ炒め、豆腐とだし汁を入れ◎で味を整える。

⑯ 雑煮

材 料 ・塩鮭 150g ・いくら 40g
・大根 200g ・三つ葉 少々
・白菜 120g ・だし汁 720cc
・ごぼう 40g ◎しょうゆ 大さじ2
・つきこん 1/3袋 ◎塩 小さじ1/2
・焼き豆腐 1/4丁 ◎酒 大さじ1
・もち 8切れ ◎味醂 小さじ1

作り方 ①塩鮭を1.5cmの角切りにしゆでる。
②大根を太めの千切りにし下ゆでする。
③ごぼうはささがきにして水にさらしてあく抜き、白菜はザク切りに、つきこんは下ゆでする。
④焼き豆腐を食べやすい大きさに切る。
⑤鍋に豆腐、もち、いくら以外の材料とだし汁を入れて煮る。
⑥材料が柔らかくなったら◎で調味し、豆腐を入れる。
⑦いくらを入れて火をとめる。
⑧もちを別の鍋で煮て、お椀に入れて⑤をよそい三つ葉を飾る。

⑰ ぜんまい煮物

材 料 ・干しぜんまい 20g ◎しょうゆ 大さじ2
・身欠ニンジン 2本 ◎みりん 大さじ1
・人参 1/2本 ◎砂糖 小さじ1
・こんにゃく 1/4丁 ◎酒 大さじ1
・里芋 4個 ●だし汁 1カップ
・車麩 2個 ●しょうゆ 大さじ1
・だし汁 70cc ●みりん 大さじ1
◎だし汁 1カップ ●酒 大さじ1

作り方 ①ぜんまいを戻し10cm長さに切る。
②身欠ニンジンをサッとゆで、4つに切る。
③こんにゃくは湯通しし、手綱切りにする。
④人参は長めの乱切り、里芋は皮をむき下ゆでする
車麩を水で戻して絞り4つに切る。
⑤鍋に◎を入れてひと煮立ちさせ、②を加えて煮上げて取り出し、だし汁70ccを加え、残りの材料を入れて煮る。火を止め、味を含ませる。
⑥別の鍋に●を入れ、ぜんまいを入れて落とし蓋をして煮含める。

