1月
小正月

ごはんとおみそのおいしい関係

けんさ焼き

ホットプレートや
オーブンでも作れる郷土料理。

cooking DATA

所要時間　20分

栄養（一個）
- カロリー　190kcal
- 塩分　3.25g
- 脂質　1.4g

材料＊４人分

ごはん400g　みそ40g　砂糖（好みで）適量
しょうが（小）1個　ねぎ適量　ゆず適量　ごま適量
かつおぶし適量　焼きのり適量

つくり方

1 しょうがとゆずの皮はすりおろし、ねぎはみじん切り、ごまはすり鉢ですり、それぞれみそと合わせ、「しょうがみそ」、「ゆずみそ」、「ねぎみそ」、「ごまみそ」などを事前に作っておく。

2 ごはんを円盤型ににぎる。中央をくぼませて、金網で両面をさっと焼く。

3 1のみそを塗り、焦げ目がつく程度にこんがり焼く。
＊ホットプレートだと、きれいに焼ける。

4 そのままアツアツをいただく。熱いお茶や湯を注ぎ、のりやかつおぶしをかけてお茶漬けにしてもよい。

郷土料理 よもやま話

農村地域生活アドバイザー
中央区女池
大坂昌子さん

けんさ焼きは、子を想う親の味。

「けんさ焼き」という名前は不思議な名前ですが、その由来はよくわからないようです。

昔は、交通機関も発達していなかったので、里帰りの時は雪道を徒歩で移動したそうです。なので、実家に着くのは夜も更けたころ。寒さで凍え、お腹をすかせた娘のために実家では囲炉裏でけんさ焼きを作って待っていたといいます。また、お茶漬けにもできるから、冬の夜長に話が咲いたり、お酒の後の夜食として食べることもあったようですね。

串に刺して焼くところもあると聞いていますが、うちでは「ほうろく」という平らな鉄鍋の様なものが囲炉裏にかかっていて、そこでけんさ焼きやお餅などいろいろなものを焼いていました。火で焼くとやわらかく、おいしくなるんですよ！みんなで囲炉裏を囲んで食べるのは楽しかったですね。

ここがポイント！ 新潟の食材

【みそ】

越後の風土で、香り高いみそがつくられています。栄養価が高く、薬効もあるというみそ。みその持つ防腐力が、雪国に欠かせない保存食づくりにも利用されてきました。