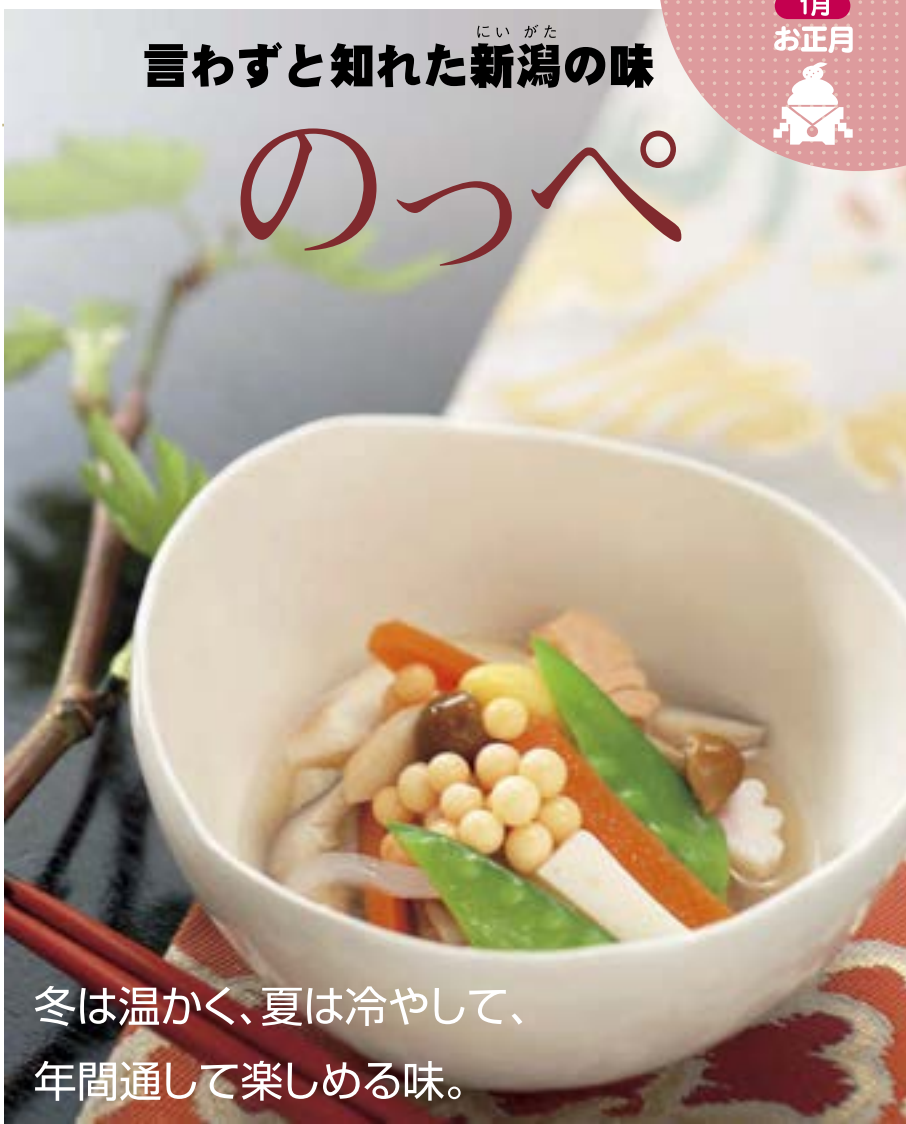




言わずと知れた新潟の味

のっぺ



冬は温かく、夏は冷やして、
年間通して楽しめる味。



つくり方

1 干しいたけを水かぬるま湯で戻す。



2 干しいたけの戻し汁に煮干しを入れて、水1500から2000cc程度を加え、だし汁を作る。

3 里いも・にんじん・しいたけ・こんにやく・かまぼこ・ちくわ・たけのこを短冊に切る。
鮭・とりにく・なるとは食べやすい大きさに切る。



4 鍋に材料Aを入れて、だし汁と塩を加えて煮る。(だし汁が足りないようであれば、水を加え材料が浸る程度にする。)

5 煮立ったら材料Bを入れて、しょうゆ、砂糖で味を調える。

* しょうゆを多く入れすぎると黒くなるので、味が薄かったら塩を入れる。

* 出来上がりを器に盛りつけたら、好みでイクラ、別にゆでたさやえんどうをのせる。

● 夏場は、冷蔵庫で冷やして食べてもおいしく召上がります。

＊ cooking DATA ＊

🕒 所要時間 20分

★ 栄養 (一人あたり)

- カロリー 195kcal
- 塩分 1.9g
- 脂質 3.6g

材料＊4人分

材料A… 里いも(中)4個 にんじん1/2本
干しいたけ4枚 こんにやく1/2枚
かまぼこ1/2本 ちくわ1本 たけのこ水煮1本
鮭1切れ なめこ1パック なると1/4本

材料B… とりにく100g ぎんなん10個

イクラ大さじ1 さやえんどう少々 しょうゆ大さじ1
塩小さじ1 煮干し1本 砂糖小さじ1

ここがポイント!

新潟の食材

【里いも】

新潟の里いもの特徴は、丸くて適度なぬめりがあること。

色の白さときめ細かい肉質で、煮込んでも煮くずれしません。秋から冬にかけて、新津地域で盛んに栽培されています。



NIIGATA

郷土料理 よもやま話

のらそんちいき 農村地域生活アドバイザー



よこごし 江南区横越
えぐち えつこ 江口悦子さん

家庭に根ざした、ポピュラーな郷土料理。

のっぺは、お正月をはじめ、お盆や行事、お祭りなど一年中食べていましたね。冠婚葬祭にも出されました。冬は温かいまま、夏は冷蔵庫で冷やして食べてもおいしい。どこの家でもよく作り、よく食べるから家々の味がありますね。里いも、その他ににんじん、しいたけ、こんにやくが入っているようですが、具も、切り方もそれぞれ違うようです。

おいしく作るコツは里いものぬめりをとって、固いものから順に煮ていくこと。こんなに具たくさんだけど、のっぺの具は地元でとれたものばかり。鮭だって阿賀野川を上ってきたし、たけのこは近くに生えていたし。昔はしいたけやなめこも自分の家で作る人が多く、うちにもしいたけの木があって、寒くなるとお風呂場に入れた思い出があります。

