

はじめに

日々の食事で口にしてきたたくさんの料理。背伸びをしない毎日の素朴な家庭の味は、私たちの記憶の中にしっかりと刻まれています。しばらくその味から離れていても、久しぶりに味わえば、必ず「ああ、懐かしい」と感じ、思い出すものだから不思議です。

子どもの頃に食べた懐かしい味を「おばあちゃんの味」「お母さんの味」と表現します。「おばあちゃんの味」「お母さんの味」は、あなたが受け継ぎ、次の世代に伝えていく味です。

この本は、新潟の家々に伝わる「新潟の家庭料理」をまとめたレシピ集『伝えたいにいがたの味』『続・伝えたいにいがたの味』に続く、3冊目のレシピ集です。レシピは、新潟市食育・花育センター主催料理教室のレシピの中から抜粋（※）しています。

あなたが「ああ、懐かしい」と感じる味が、きっと見つかります。

※新潟市食育・花育センター主催料理教室
平成24～29年度のレシピから抜粋。