

# にいがたの味

## ■はじめに

## ■目次

### おかず

p.2

- ▶ えご
- ▶ きゅうりびき

#### のっぺ2種

- ▶ のっぺ
- ▶ かりあげののっぺ

- ▶ いもみそ
- ▶ 鱈<sup>たら</sup>の煮付け
- ▶ 氷頭<sup>ひず</sup>なます

### 主食のバリエーション

p.9

- ▶ おはぎ3種
- ▶ かいもち（里芋入り）
- ▶ つぶあんの炊き方
- ▶ 五目おこわ
- ▶ 小豆がゆ

### 汁物のバリエーション

p.14

- ▶ 新潟の雑煮
- ▶ 大根汁
- ▶ 粕汁

### おたのしみの甘味

p.17

- ▶ みそ蒸しパン

#### おこわだんご3種

- ▶ 赤飯
- ▶ しょうゆ
- ▶ 食紅

## ■おわりに