



エネルギー
416kcal
食塩相当量
3.1g
(1人分)

新潟の雑煮

● 材料(4人分) ●

塩鮭(切り身) 2切れ(160g)
 鶏胸肉 70g
 大根 300g
 人参 60g
 ごぼう 70g
 こんにゃく 1/4枚(50g)
 かまぼこ 40g
 長ねぎ 30g
 たけのこ水煮 60g
 ぎんなん 8個
 だし汁 4.5カップ
 切りもち 1人2個
 A { しょうゆ 大さじ2
 みりん 小さじ1
 塩 小さじ1~
 ほうれん草 適量
 とと豆(いくら) 大さじ1

作り方

1. 材料の下ごしらえをする。
 塩鮭・鶏胸肉：1~1.5cmの角切り。熱湯をかけ、霜降りする。
 大根・人参：4cm長さの短冊切り。水からゆで、水にさらしてざるに上げる。
 ごぼう：大きめのささがき。水からゆで、水にさらしてざるに上げる。
 こんにゃく：厚さ半分に切り、薄い短冊切り。下ゆでをする。
 かまぼこ・たけのこ水煮：1cm幅の短冊切り。
 長ねぎ：斜め薄切り。
 ぎんなん：塩ゆでにする。
 ほうれん草：色よくゆで、3cm長さに切る。
2. 鍋にだし汁を入れ、塩鮭と鶏胸肉を入れて2~3分煮る。
3. 大根、人参、ごぼう、こんにゃくを入れ、ひと煮立ちさせる。
4. Aで味を付ける。
5. たけのこ水煮、かまぼこ、長ねぎ、ぎんなんを入れ、ひと煮立ちさせたら味を見る。塩で味をととのえ、火からおろす。
6. お椀に具材を少量入れる。その上に煮た切りもちをのせ、具材と汁をそそぐ。ほうれん草ととと豆(いくら)をのせる。

この料理について

・新潟の雑煮の特徴は、なんといっても具たくさんであること。のっぺと同様、鮭ととと豆(いくら)が入ります。煮たもちに、たくさんの具材をからめるようにしていただきます。焼いたもちを入れる家庭もあります。



エネルギー
97kcal
食塩相当量
1.8g
(1人分)

大根汁

● 材料(4人分) ●

大根 250g
人参 30g
ごぼう 30g
つきこんにゃく 50g
打ち豆 30g
鮭の缶詰め 1/2 缶 (90g)
だし汁 (煮干し) 3 カップ
しょうゆ 大さじ 1 と 1/2
塩 小さじ 1/2

作り方

1. 大根と人参は短冊切りにする。
2. ごぼうはさがきにして水にさらし、ざるに上げ、水けをきる。
3. つきこんにゃくは熱湯で下ゆでする。
4. すべての材料とだし汁を鍋に入れ、火にかける。野菜に火が通ったら、しょうゆと塩を入れ、味をととのえる。

この料理について

- ・秋葉区の農家のお母さんが教えてくれたこの「大根汁」は、いわば飾らない「農家の雑煮」です。自分の家の畑で採れた野菜と、自家製の打ち豆を使って作ります。
- ・大きな鍋にたくさん作って、大きなお椀でたっぷりいただきましょう。誰もがほっとする懐かしい味わいは、新潟のおばあちゃんの味です。



エネルギー
113kcal
食塩相当量
1.4g
(1人分)

粕汁

● 材料(4人分) ●

塩鮭(切り身)	50g
じゃがいも	200g
人参	50g
ごぼう	50g
大根	150g
こんにゃく	1/4 枚 (50g)
長ねぎ	1/2 本 (30g)
水	3.5 カップ
酒粕	25g
みそ	大さじ 2

作り方

1. 塩鮭は2cm角に切り、さっとゆでこぼす。
2. じゃがいも、人参、ごぼう、大根は乱切りにする。こんにゃくは指でちぎり、下ゆでする。長ねぎは1cm幅に切る。
3. 鍋に分量の水を入れ、塩鮭、じゃがいも、人参、ごぼう、大根、こんにゃくを入れ、火にかける。野菜がやわらかくなるまで煮る。
4. 酒粕とみそを煮汁で溶いて入れ、さらに15分煮る。
5. 長ねぎを加えてひと煮立ちさせ、火を止める。

この料理について

- ・寒い冬の時期は、冷えた身体が温まるよう、酒粕の量を多めにします。暖かくなってくる春先や秋口は、酒粕を少なめに調節してください。
- ・このレシピでは野菜を乱切りにしましたが、好みで切り方を変えても良いです。小さな子どもやお年寄り、胃腸の弱い方には、野菜の切り方をちょう切りにして作ると食べやすくなります。
- ・使う塩鮭の塩分量により、調味に使用するみその量が変わります。味見をしながら加えるみその量を調節してください。