



エネルギー  
70kcal  
食塩相当量  
1.4g  
(1人分)

新潟の人は、なすを非常によく食べます。生産量に比べ出荷量が少ないことから、作ったなすの多くは自家消費されていると考えられます。新潟県内には形も色もさまざまな多品種のなすが存在し、料理の用途により品種を使い分けますが、これは全国的にも珍しいことです。

夏に多く出回る「丸なす」と、白い色が美しい「白なす」を使った2品を紹介します。

● 材料(4人分) ●

- 丸なす ..... 2個 (200g)
- ピーマン ..... 2個 (60g)
- 青しそ ..... 5枚 (5g)
- サラダ油 ..... 大さじ1
- みそ ..... 大さじ2
- 砂糖 ..... 大さじ1
- しょうゆ ..... 小さじ1
- 酒 ..... 小さじ1

## なす炒り

### 作り方

1. 丸なすはへたを落とし縦半分に切り、ななめ半月切りにする。水につけ、あくを抜く。
2. ピーマンは細切りにする。青しそは千切りにする。
3. 鍋を熱して油をひき、水けを切ったなすを入れ、炒める。なすに油が回ったら、2のしそを加え、さらにピーマンを加え、炒める。
4. ある程度火が通ったら、あわせておいたみそと砂糖を加え、さらに炒める。仕上げにしょうゆを加え、酒で味をととのえる。

この料理について

- ・「なす炒り」は、新潟の夏の家庭料理の定番です。「なすみそ」、「(なすの)油みそ」と呼ぶこともあります。なすが多く出回る時期には頻繁に食卓にのぼり、夏の味として親しまれています。
- ・丸なす以外のなすを使ってもおいしく作ることができます。



エネルギー  
62kcal  
食塩相当量  
0.8g  
(1人分)

# 白なすそうめん

## ● 材料(4人分) ●

白なす ..... 大2個 (200g)  
片栗粉 ..... 大さじ5~6  
めんつゆ (希釈したもの) ... 1カップ  
しょうが ..... 1かけ

## 作り方

1. 白なすは皮をむき、縦に2~3mm幅の細切りにし、水にさらす。
2. 1のなすをざるに上げ、水けをふき取り片栗粉をまぶす。
3. 鍋に湯を沸かし、2をゆでる。なすが透明になったらざるに上げ、流水であら熱をとる。器に盛りつけ、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
4. 表示通りに希釈しためんつゆをかけ、すりおろしたしょうがをのせる。好みに千切りにした青しそをのせてもよい。

この料理について

- ・白なすは美しい白色の果皮が特徴で、新潟市では「越後白なす」の名前で、主に西蒲区で栽培されています。果皮が紫色の一般的ななすに比べ糖度が高く、加熱すると甘さが一層高まります。とろりととろけるような舌触りが魅力です。
- ・なすをそうめんに見立てたこの料理は、涼しげな見た目が夏の食卓にぴったりです。なすに片栗粉をまぶしつけることで、ゆでた時に透明感が出て、口あたりも良くなります。また、つゆもからみやすくなります。
- ・白なすは、焼きもの、煮もの、揚げものと、どんな調理法にも適しています。加熱すると果皮が黒く変色しますが、一度高温の油で素揚げすると、美しい白色を保つことができます。



エネルギー  
84kcal  
食塩相当量  
1.1g  
(1人分)

# 切り昆布煮

## ● 材料(4人分) ●

切り昆布(乾)	15g	
打ち豆	12g	
人参	1/4本(40g)	
油揚げ	1枚(30g)	
A	だし汁	1カップ
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1
サラダ油	小さじ2	

## 作り方

1. 切り昆布は水で戻し、食べやすい長さに切る。打ち豆はさっと熱湯でゆでておく。
2. 人参は皮をむき、短冊切りにする。油揚げは油抜きをし、縦半分に切り、短冊切りにする。
3. 鍋にサラダ油を熱し、1の切り昆布と、2の人参、油揚げを加え、さっと炒める。
4. 1の打ち豆とAを加え、汁けがなくなるまで煮る。



- ・切り昆布の煮物は全国的に広く食べられている料理ですが、新潟の切り昆布煮の特徴は、「打ち豆(つぶし豆)」が入ることです。
- ・「打ち豆(つぶし豆)」は、大豆をぬるま湯に浸してから木づちで叩きつぶしたもので、北陸から東北地方の日本海側に伝わる保存食です。煮物や味噌汁、炒め物の具材など、その使い道は多岐にわたります。
- ・切り昆布煮は、家庭ではもちろん、学校や幼稚園・保育園などの給食でもおなじみの料理です。幼い頃から誰もが慣れ親しんできたこの料理は、次世代に受け継いでいきたい新潟の郷土の味です。



エネルギー  
165kcal  
食塩相当量  
0.6g  
(1人分)

## やなぎがれいのから揚げ

### ● 材料(4人分) ●

やなぎがれい …… 4尾 (1尾 140g)  
塩 …… 小さじ 1/3  
こしょう …… 少量  
小麦粉 …… 大さじ 2  
かぼちゃ …… 8切 (80g)  
ししとう …… 8本 (40g)  
サラダ油 …… 適量

### 作り方

1. やなぎがれいは頭を切り落とし、内臓を取り、水洗いする。
2. 1の両面に飾り包丁を入れ、塩、こしょうをふり、しばらくおく。
3. 2の表面の水けをふき取り、全体に小麦粉を薄くはたく。
4. 付け合せ用のかぼちゃとししとうを中温の油で素揚げにする。
5. 3のやなぎがれいを中温でじっくりと揚げる。皿に盛り、4の野菜を添える。好みでレモンを添えてもよい。



- ・やなぎがれいは「新潟市食と花の銘産品」に指定されており、脂肪が少なく、淡白で上品な味の特徴の、新潟を代表する高級魚です。漁獲量が少なく、足が早いいため、県外に流通することはまれで、ほとんどが新潟県内で消費されます。正式名称は「ヤナギムシガレイ (柳虫鰯)」といい、まるで柳の葉のような形をしていることから命名されました。
- ・やなぎがれいはから揚げのほか、刺身や焼き魚にしてもおいしい魚です。また、干してもおいしく、一夜干しをさっと炙ったものは、新潟の地酒の肴にもってこいの一品です。



エネルギー  
35kcal  
食塩相当量  
0.7g  
(1人分)

ずいきとは、里芋の一種である「八つ頭」の茎のことをいいます。「芋がら」と呼ぶこともあります。

夏の旬の“生ずいき”と、生ずいきを保存用に乾燥させた“干しずいき”を使った料理を紹介します。

● 材料(4人分) ●

生ずいき	250g	
A {	酢	1/2カップ
	砂糖	1/2カップ
	塩	大さじ 1/2
しょうが	1 かけ	

## ずいきの酢漬け

### 作り方

1. Aを小鍋に入れ煮立てる。砂糖がとけたら火を止め、そのまま冷ます。
2. ずいきは皮をむき、30分くらい水につけ、あくを抜く。
3. 沸騰したお湯で2をゆでる。ゆですぎないように注意する。ゆであがったらざるに上げ、3cm長さに切る。
4. 3のずいきが熱いうちに1に漬ける。よく冷やし、すりおろしたしょうがを添えていただく。

この料理について

- ・生のずいきを酢に漬けると、鮮やかな美しい赤色に変わります。ずいきの酢漬けは新潟のお盆の時期のもてなし料理として作られるほか、お茶うけや箸休めとしても親しまれている料理です。
- ・生のずいきはあくが強く、皮をむくと手が黒くなります。水につけ、よくあくを抜いてから調理してください。ゆでる際、お湯に少量の酢を加える方法もあります。



エネルギー  
113kcal  
食塩相当量  
1.3g  
(1人分)

## ずいきのうま煮

### ● 材料(4人分) ●

干しずいき ..... 20g  
油あげ ..... 2/3 枚 (20g)  
糸こんにゃく ..... 1/3 袋 (70g)  
人参 ..... 1/4 本 (40g)  
打ち豆 ..... 20g  
しょうゆ ..... 大さじ 2  
砂糖 ..... 大さじ 1 と 1/2  
サラダ油 ..... 大さじ 1 と 1/2

### 作り方

1. 干しずいきをぬるま湯に 30 分くらいつけ、戻す。水けをしぼり、2cm の長さに切る。
2. 油あげは油抜きをし、縦半分に切り、千切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。人参は短冊切りにする。打ち豆はさっと熱湯でゆでておく。
3. 鍋にサラダ油を入れて熱し、人参、ずいき、油あげ、糸こんにゃく、打ち豆を順に加え、炒める。
4. 人参がやわらかくなったら、しょうゆ、砂糖を入れ、煮含める。

この料理について

・干しずいきは保存がきくため、野菜が少なくなる冬の保存食として利用されてきました。新湯では、このレシピのように、「打ち豆(つぶし豆)」を加えた甘辛い味付けの炒め煮にして食べることが多いです。炒め物のほか、汁物の具材としても用います。

干しずいきが  
手に入らないときは…

干しずいきが手に入らない場合、生のずいきを干すことで、干しずいきに加工することができます。

生ずいきの皮をむき、ざるに広げるか、ひもなどで結んで吊るし、風通しがよく雨のあたらない軒下などに干します。保存がきくよう、からからに乾くまでしっかりと干すのがコツです。



エネルギー  
164kcal  
食塩相当量  
1.0g  
(1人分)

くるま ふ

## 車麩と根菜の煮しめ

### ● 材料(4人分) ●

車麩	2枚	
人参	1/2本 (80g)	
油揚げ	1枚 (30g)	
こんにゃく	1/2枚 (100g)	
れんこん	100g	
ごぼう	1/2本 (100g)	
干しいたけ	4枚	
じゃがいも	2個 (300g)	
水	3カップ	
煮干し	3本 (15g)	
A	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ4
	しょうゆ	大さじ4
	みりん	大さじ1
塩	適宜	

### 作り方

- 鍋に水と煮干しを入れ、3時間以上おく。
- 材料の下ごしらえをする。車麩は、水に浸して戻し、軽くしぼり、半分に切る。人参は皮をむき、7cm長さのななめ切りにする。油揚げは油抜きをし、4等分に切る。こんにゃくは4等分にし、ゆがいてあくを抜き、表裏に切り込みを入れる。れんこんは皮をむき、5mm厚さの輪切りにし、水にさらす。ごぼうは表面の汚れを取り、7cm長さのななめ切りにし、水にさらす。干しいたけは水に浸してもどし、石づきを取り除く。じゃがいもは皮をむき、半分に切る。
- 1の鍋に2の材料を並べ、落し蓋をし、中火にかける。沸騰したらAの調味料を入れ、弱火から中火の火加減で煮合める。塩で味をととのえ、火を止める。



- 新潟県は麩の生産が盛んであり、この料理に用いた大型の「車麩」や、岩船麩などの「まんじゅう麩」に代表される焼き麩が有名です。
- 車麩は、麩の生地(小麦グルテン)を金属製の棒に巻き付け、回転させながら直火で焼き上げて作ります。味染みがよく、もちもちとした食感が特徴です。
- 肉が高価だった時代、麩は貴重なたんぱく源でした。乾物なので保存性、輸送性に優れており、大豆と並ぶ良質な植物性たんぱく質を含む食材として、精進料理などにも多用されてきました。



エネルギー  
128kcal  
食塩相当量  
0.6g  
(1人分)

## かす 粕いり

### ● 材料(4人分) ●

かぶ	5個 (300g)	
油揚げ	1/2枚 (15g)	
A	酒粕	100g
	みそ	大さじ2
	砂糖	大さじ1
だし汁(水)	50~100ml	
サラダ油	大さじ2	

### 作り方

1. かぶは皮をむき、縦半分に切り、5mm厚さのいちょう切りにする。
2. 油揚げは油抜きをし、縦半分に切り、5mm幅の短冊切りにする。
3. Aを合わせ、だし汁(水)少々でゆるめておく。
4. 鍋にサラダ油を熱してかぶを炒め、かぶに火が通ったら、2の油揚げを加える。3の調味料を入れ、中火で炒り煮する。

この料理について

- ・米どころ、酒どころである新潟には、たくさんの酒蔵があります。新潟には、日本酒を造る過程の副産物である「酒粕」を使った料理が数多くあり、このかぶを使った「粕いり」もその一つです。
- ・粕いりは、かぶの他にも、とう菜(女池菜など)を使って作ることもあります。打ち豆が入る場合もあり、新潟の冬の家庭料理として広く親しまれています。
- ・お好みでかぶの葉を加えてもおいしくできあがります。かぶの葉を加える場合、葉はよく洗い、3~4cm長さに切り、さっとゆで、仕上げに加えひと混ぜします。



## いとこ煮 2種



エネルギー  
115kcal  
食塩相当量  
0.5g  
(1人分)

小豆と一緒に野菜などを煮込んだ料理を「いとこ煮」と呼びます。名前の由来は諸説あり、はっきりわかっていません。

新潟だけに見られる“れんこん”を用いるものと、最も一般的な“かぼちゃ”を用いるもの、2種類の「いとこ煮」を紹介します。

### ● 材料(4人分) ●


小豆	100g
れんこん	100g
{ 砂糖	大さじ 1 と 1/2
{ 塩	小さじ 1/3



# れんこんのいとこ煮

## 作り方

1. 小豆は洗って一晩水に浸す。
2. れんこんは皮をむき、小さい乱切りにして水にさらす。
3. 1の小豆を鍋に入れ、たっぷりの水を加えて火にかけて、一度ゆでこぼす(渋抜き)。水を入れ替え弱火にかける。水が少なくなったら足しながら、小豆がやわらかくなるまで煮る。
4. れんこんの水を切り3の鍋に加え、れんこんがやわらかくなるまで煮て、砂糖と塩で調味する。
5. 煮汁がなくなるまで煮て、火を止める。そのまま20分ほどおく。




エネルギー  
148kcal  
食塩相当量  
0.5g  
(1人分)

## かぼちゃのいところ煮

### ● 材料(4人分) ●

小豆	80g
{ 砂糖	大さじ1と1/2
{ 塩	小さじ1/3
かぼちゃ	280g
砂糖	小さじ1



小豆と  
別に  
煮る



この料理について

### 作り方

1. 小豆は洗って一晩水に浸す。
2. 1の小豆を鍋に入れ、たっぷりの水を加えて火にかけ、一度ゆでこぼす(渋抜き)。水を入れ替え弱火にかける。水が少なくなったら足しながら、小豆がやわらかくなるまで煮て、砂糖、塩を加えて調味する。
3. かぼちゃを別鍋で調理する。かぼちゃは乱切りにし、鍋に入れる。かぼちゃがかぶるくらいの量の水を入れ、砂糖を加え、煮くずれないように弱火で煮る。
4. 3のかぼちゃを器に盛りつけ、2の小豆をかける。

- ・新潟県では小豆とれんこんの組み合わせが主流ですが、この組み合わせは新潟県だけに見られる全国的に珍しいものです。冬至の時期にはかぼちゃを用いたものがよく作られます。
- ・昔は砂糖が貴重だったため、砂糖を入れずに塩味で作りました。
- ・いところ煮には、小豆と具材と一緒に煮る作り方と、小豆と具材を別々に煮る作り方の二通りがあります。小豆と具材と一緒に煮ると素朴で家庭的な仕上がりになり、別々に調理すると見た目よく美しく仕上がります。