



いもっち くりっち

五泉市食育推進キャラクター

食育だより

平成 31 年 2 月

発行：五泉市食育推進

検討委員会

(事務局 学校教育課)

次世代へ伝えたい 伝統の食文化

五泉の郷土料理

郷土料理とは、その地域の産物を利用して独自の調理法で作られ、食べ継がれてきた料理のことです。五泉市は県内有数のさといもの産地です！そのため五泉の郷土料理には、さといもを使用するものが多くあります。

今回は学校給食や、市内の小中学生を対象に行っている郷土料理講習会のレシピを紹介します。

これぞ郷土料理の定番

だし汁(かつお節・昆布) 600cc	塩 少々	【A】 みりん 大さじ 1 しょうゆ 大さじ 1	きぬさや 2枚	かまぼこ 40g	油揚げ 1枚	干しいたけ 2枚	つぎこんにゃく 60g	鶏もも肉 60g	茹でタケノコ 60g	れんこん 60g	にんじん 60g	さといも 約4個
--------------------	------	--------------------------------	---------	----------	--------	----------	-------------	----------	------------	----------	----------	----------



のっぺ



「のっぺ」は新潟県を代表する郷土料理で、たっぷりの野菜を煮込み、さといもで自然なとろみをつけるのが特徴です。お正月やお盆、お祭り、冠婚葬祭には欠かせない一品として作られてきました。

「のっぺ」の中に入れる具材や汁の量などは各地域や家庭によって異なります。また「のっぺ」という呼び方にも様々な種類があり、例えば新発田地域では「こにも(小煮もん、小煮もの)」、村上地域では「大海(だいかい)」と呼びます。

五泉地域の「のっぺ」は、さといもの他に、にんじん、茹でタケノコ、干しいたけや鶏肉が入っているのが特徴です。また、具材の切り方は、日常やお祝い事では拍子木(ひょうしぎ)切り、お葬式などでは乱切りや三角切りにする場合があります。

同じ新潟県の中でも、「のっぺ」には各地域の個性が出ているので、食べるときにはよく観察してみてください。

【作り方】

- ①干しいたけは、水でもどしておく。
- ②さといも、にんじん、れんこんは皮をむき、拍子木切りにする。切ったれんこんは、水につけておく。
- ③茹でタケノコは、洗って拍子木切りにする。
- ④干しいたけとかまぼこは細切りにする。
- ⑤油揚げは、ザルにのせてお湯をかけ(油ぬき)、細切りにする。
- ⑥つぎこんにゃくは、下茹でする。
- ⑦きぬさやは茹でて水で冷やし、細切りにする。
- ⑧鍋にだし汁を入れ、煮えにくい具材から順に煮る。
【A】を加え、具材がやわらかくなってきたらかまぼこを入れ、さっと煮て味をととのえる。
- ⑨器に盛り付け、きぬさやをちらして出来上がり。



いもみそ



【材料(約4人分)】	
さといも	4個
みそ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	小さじ1
かつお節	適量
水	180cc

【作り方】

- ① さといもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①を入れ、やや少なめの水を入れて中火で煮る。
- ③ 沸騰してきたらみりん、酒、かつお節を加える。
- ④ さといもが柔らかくなってきたらみそを加え、味をととのえて出来上がり。



さといもを味わおう！

「いもみそ」は、さといもをみそなどで味付けして煮込んだ郷土料理です。さといもの産地である五泉市では、「のっぺ」とならぶ郷土料理として、昔からよく食べられてきました。

「いもみそ」の作り方はとても簡単で、時間のある時に作り置きができるため、常備菜としておすすめですよ。また、「いもみそ」はシンプルな郷土料理なので、色々な料理にアレンジすることができ、「五泉まるごとヘルシーガイドブック」では、アレンジレシピを紹介しています。

ガイドブックは健康福祉課の窓口または下のQRコードや、市ホームページから見るることができますので、ぜひご覧ください。



一杯で栄養がたっぷり

干しかぶ煮



「干しかぶ煮」は、「干しかぶ」をにんじんのなどの野菜と一緒に煮込んだ郷土料理で、田植えの時期などによく食べられてきました。

「干しかぶ」とは、大根の皮をむいていちよう切り(または半月切り)にし、さつと茹でてから天日干しにした保存食のことで、生の大根に比べてカルシウム、鉄、ビタミンなどの栄養成分や旨みがアップしています。

また、少ない量でも豊富な食物繊維を摂ることができ、便秘の改善などが期待できますので、ぜひ作ってみてください。

いちよう切り



【材料(約4人分)】

干しかぶ	25g
鶏もも肉	60g
干しいたけ	2枚
にんじん	60g
茹でタケノコ	80g
油揚げ	1枚
じゃがいも	120g
こんにゃく	80g
きぬさや	2枚
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1強
だし汁(かつお節)	400cc

【作り方】

- ① 干しかぶと干しいたけは水で戻しておく。
- ② にんじん、茹でタケノコ、じゃがいもはいちよう切り、油揚げと干しいたけ、こんにゃくは一口大に切る。
- ③ きぬさやは茹でて水で冷やし、細切りにする。
- ④ 鍋にだし汁と干しいたけのもどし汁を入れ、煮えにくい具材から順に煮る。
- ⑤ **A**を入れて味をととのえる。
- ⑥ 器に盛り付け、きぬさやをちらして出来上がり。

五泉市
食育情報



五泉まるごとヘルシーガイドブック

野菜を上手に食べるヒントが満載！



五泉のうんめえ給食

学校給食おすすめメニューを掲載！



にこサポ

子育てに役立つ情報サイト！



五泉市子ども課
LINE@

LINEの友達追加で最新の給食レシピをお知らせ！