

3/16
(水)

全国味の旅

がっ にいがたけん
3月：新潟県

にいがたけん
【新潟県ってどんなところ???



にいがたけん ほんしゅう にほんかいがんちゅうおう めん なんぼく なが いち ゆた しぜん
新潟県は、本州の日本海岸中央に面し南北に長く位置します。豊かな自然
めく しきおりおり みりょく たの にほんいちなが しなのがわ
に恵まれ、四季折々の魅力を楽しむことができます。日本一長い信濃川をは
じめ、たくさんの川が肥えた土と豊かな水を運んでくるため、下流には豊か
な平野が広がっています。この自然が米作りの条件に合っており、米ど
ころとして有名です。

焼き漬け



み おもてがわ なが むらかみし さけ
三面川が流れる村上市は「鮭のまち」
として知られています。頭から尾まで
大切に食べる文化があり、100種類以上
の料理法があると言われています。その
一つが焼き漬けです。江戸時代ごろから
保存食として作られていたそうです。お酒
やみりんを合わせたしょう油ダレに焼いた
鮭を漬け込みます。ダレに漬け込むこと
で、焼いてパサパサしてしまう身が冷めて
も固くならずふんわりとしたままです。

※今日はさばを使いました。

スキー汁



スキー汁は上越地方の郷土料理
です。上越地方は日本で初めてス
キーが伝わった地域です。スキーの
訓練中に、体を温めて体力をつ
けるために作った具たくさんのみそ
汁を「スキー汁」と呼んだのが始ま
りと言われています。

短冊切りの大根やにんじんは「ス
キー板」、豆腐は「雪」や「あら
れ」、ごぼうは足にはく「かんじき
(雪の上を歩く道具)」、こんにやく
は「シュプール(スキーで滑った
後)」を表しています。

きいざい



※料理の紹介のみです。

うおぬまちほう た きょうどりょうり
魚沼地方で食べられている郷土料理です。「きり」は切ること、「ざい」は野菜の「菜」のこと
あらわ を表しています。肉や魚が貴重で、その代わりとして納豆を大事に食べていた時代に細かく刻
んだ野菜や漬け物を入れて量を増やしていました。特別な日に食べていました。