

食とみどりの通信 新発田っ子



ふるさと新発田の郷土料理 こにもの 小煮物 (のっぺ)

「新発田の郷土料理」といえば、何を思い浮かべますか？

昔から、お正月、お盆、冠婚葬祭などに欠かせないのが新発田の代表的な郷土料理である『小煮物』。新潟県内では『のっぺ』と呼ぶ地域が多いですが、新発田では『こにもの』や『こにもん』、『こにも』と呼びます。

市では、地域の産物(食材)や食文化を理解し、郷土への誇りや郷土愛を育ててほしいという思いから、「**中学3年生で一人で小煮物(のっぺ)のある夕食1食分を作れる子ども**」を食育目標に掲げています。



(中学生が作った小煮物)

小煮物作りのほか、郷土料理の授業を行っている中学校もあります。

エスティジーズ SDGs (持続可能な開発目標) ※1 にもつながる郷土料理



季節ごと、土地ごとの旬の食材を使って作られるのが郷土料理。旬の食材は新鮮で、味や香りが良いだけでなく、栄養価も高いです。地域で生産された食材をふんだんに使って作られる郷土料理を食べ続けていくことは“地産地消(※2)”になり、SDGsにもつながります。

※1 SDGsとは…貧困、人種差別、環境破壊など、地球規模の問題を解決するために「誰一人取り残さない」という理念のもと、国連加盟国が2030年度までの達成を目指す世界共通の目標。

※2 地産地消とは…地域で生産されたものをその地域で消費すること。

新発田の小煮物の特徴

材料はそれぞれの家庭で昔から受け継がれており、季節によって特色がありますが、里芋を中心に、8～10種類の野菜のほか、かまぼこや鶏肉が入ります。

祝い事では、鮭やいくらが入り、短冊切りにします。仏事には肉の代わりに油揚げを入れ、乱切りや三角切り(いちょう切り)にします。

何か行事や人が集まる時にはおもてなしの一品となります。夏には冷やして食べても美味しいです。

だしの話

もともとは正月料理として作られていた小煮物。昔は干し貝柱から取っだしを使っていましたが、干し貝柱が高価になってきたことから、今ではしいたけだしやかつおだしを混ぜて作られることが多いです。だしを取った後の貝柱やしいたけは刻んで、具として食べます。赤谷・米倉地区のように、煮干しだしを使って作る地域もあります。

干し貝柱や
干しいたけは水で
もどして使います。



正月の三が日に食べられるよう、大きな鍋でたっぷり作ります。



みなさんの家庭の小煮物はどのような具材を使って、どのような味付けをしますか？
家族で食卓を囲みながら、家庭の味について語り合ってみるのも良いですね。

知っていますか？
新発田の特産物

新発田の特産物を使った 家庭料理



食欲の秋になりました。新発田には美味しい食材がたくさんありますが、今回はその中でも特産物である「いちじく」、「長ねぎ」、「里芋」を紹介します。旬の特産物を使って、簡単で美味しい料理を作ってみませんか。

ほうらいし 蓬菜柿 (いちじく)

旬…9～10月
主な栽培地区…五十公野
特徴…小ぶりで甘み強い。



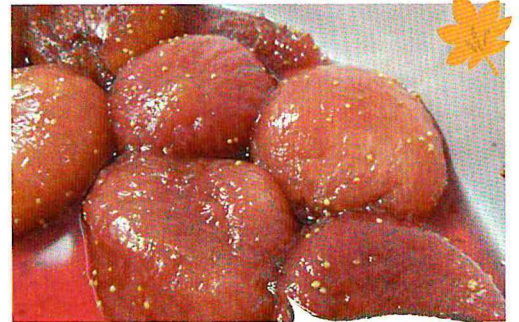
コンポート (作りやすい分量)

材 料

- ・蓬菜柿……………8～9個
- ・砂糖……………大さじ2～
- ★ { 赤ワイン……………50mL
- 水……………100mL～
- ・レモン汁……………小さじ1

作 り 方

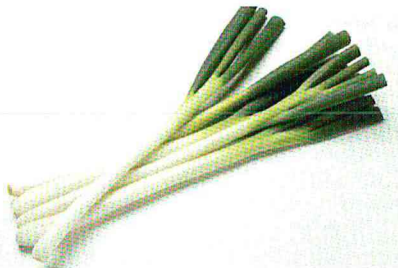
- ① いちじくをやさしく洗う。ヘタを切り落とし、皮をむく。
- ② 鍋に★を入れ、かき混ぜ、①を重ならないように並べる。
- ③ 落とし蓋をして、中火で10～15分煮る。
(ふきこぼれそうな時は火を弱める。)
- ④ 火を止め、レモン汁を入れる。



日持ちしにくいので、
生食のほか、コンポートや
ジャムにして食べると
美味しいです。

はた やわ肌ねぎ

旬…10～11月
主な栽培地区…市内全域
特徴…甘みが強く、やわらかい。



ねぎたまチーズ (2人分)

材 料

- ・やわ肌ねぎ……………1本
- ・卵……………2個
- ★ { ピザ用チーズ……………10g
- 塩・こしょう……………少々
- ・ごま油……………大さじ1

作 り 方

- ① ねぎは幅1cmの斜め切りにする。
- ② ボウルに★を入れて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を入れて、①のねぎを炒め、
火が通ったら②を入れて、お好みのかたさになるまで
手早く混ぜる。



桜エビやしらす干しを
加えても◎

さりいも 砂里芋 (さといも)

旬…9～11月
主な栽培地区…市内砂丘地
特徴…ぬめり感が強く、身のしまりが良いので、煮崩れしにくい。



砂里芋の甘辛揚げ (2人分)

材 料

- ・砂里芋……………3～4個 (150g)
- ・片栗粉……………大さじ1～
- ★ { しょうゆ……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- みりん……………小さじ1
- ・揚げ油……………適量

作 り 方

- ① 里芋は皮ごと洗って上下を切り落とし、耐熱皿に並べてふんわりとラップをし、電子レンジ500wで5～6分加熱する。(竹串がスッと通るくらいまで) (注)加熱時間は、様子を見ながら加減してください。あら熱が取れたら、里芋の皮をむき、一口大に切る。
- ② 里芋に片栗粉をまぶしてしばらく置き、なじませる。
- ③ 180～190℃の油で里芋がカリッとなるまで揚げる。
- ④ フライパンに★を入れ、軽く煮立たせ、③を入れて絡める。



農産物直売所やスーパーの地場産コーナーなどに「新発田の美味しい特産物」がたくさん並んでいますので、積極的に利用しましょう!