

食を通して  
生きる力を育む  
新発田っ子

ひとが第一  
ひとが大事  
新発田の教育



# 食とみどりの 新発田っ子

## 通信

### 次世代に伝えたい大切な味 小煮物

市の学校給食では、毎月19日の「食育の日」に“小煮物”を提供しています。季節の地場産食材がふんだんに入っている小煮物は、給食の人気メニューの一つです。

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？ 家庭で小煮物を食べる日が年末年始だけという方が多いと思いますが、給食の具材を参考に、季節の小煮物を作ってみませんか？

## 春



春の小煮物

とり肉、かまぼこ、厚あげ、にんじん、しいたけ、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、ぜんまい、長もやし、じゃがいも

## 夏



夏の小煮物

とり肉、かまぼこ、にんじん、オクラ、しいたけ、とうがん、たけのこ、こんにゃく、じゃがいも

## 秋



秋の小煮物

とり肉、かまぼこ、にんじん、しいたけ、ごぼう、たけのこ、れんこん、なめこ、こんにゃく、里いも

## 冬



冬の小煮物

とり肉、ほたて貝、かまぼこ、里いも、にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、こんにゃく、たけのこ、さやえんどう、長もやし

### 「のっぺ」の歴史・由来

「のっぺ」は新潟の代表的な家庭料理で、さといもを主材料とし、野菜やきのこなどをうす味で煮たものにとろみがついているもの。青味にはさやえんどうが使われるが、さやえんどうが手に入らない冬には「ととまめ（鮭の卵をほぐしてゆでたもの）」を散らす。

新潟は、雪深い土地のため、買い物もままならない日にたくさん作り、雪を冷蔵庫代わりにして鍋ごと雪の中で保存していた。その名残から「のっぺ」を冷やして食べたりもする。昔は出汁に貝柱を使っていたが、最近は鶏肉や新巻鮭を小さく切って入れたりもする。さといものぬめりととろみをつけるころ、片栗粉を使うころ、汁の多いところ、少ないところ、呼び方も「こにも」「大海」「こくしょう」「いとこ煮」など地域によってさまざまである。その家独自の味で工夫され、具材、切り方、作り方、食べ方はバリエーション豊かである。

農林水産省「うちの郷土料理」より引用

新発田市内では「こにも」「こにもん」「こにもん」と呼ばれますが、新潟県内では「のっぺ」と呼ばれています。

市では「中学3年生で一人で小煮物のある夕食1食分を作れる子ども」の目標に向け、毎年、各中学校で小煮物作りを実施しています。





# 旬の食材を使った料理



## 長ネギグラタンスープ



### 旬の食材 長ネギ

長ネギの辛味成分である  
リユウカ  
硫化アリルの効能

- ・消化・吸収の促進
- ・疲労回復
- ・血液の流れをよくする など



甘みが強くて  
柔らかい

### 材料 2~3人分

長ネギ……………2本  
ベーコン……………2枚  
バター……………10g(約大さじ1)  
か粒コンソメ……………大さじ1/2  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
水……………500cc

### アレンジ

フランスパンは一口大に切ってからのせると食べやすくなります



### 作り方

- ① 長ネギをうす切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ② 鍋にバターを入れて溶かしベーコン、長ネギを入れて中火で炒める。
- ③ 長ネギがキツネ色になったら水・コンソメを入れて5分ほど煮る。塩・こしょうで味を調える。
- ④ 耐熱容器に入れ、フランスパン・ピザ用チーズをのせて、チーズがこんがりするまでオーブントースターで加熱する。(器が熱くなっているのでヤケドに注意!)

### 材料 4個分

#### 【生地】

卵黄 (Lサイズ)……………1 個分  
卵白 (Lサイズ)……………1 個分  
グラニュー糖……………20g  
薄力粉……………20g  
コーンスターチ……………5g  
粉砂糖……………適量

#### 【ホイップクリーム】

生クリーム……………200ml  
グラニュー糖……………15g

#### 【飾りつけ】

越後姫……………適量

### 作り方

- ① 卵を卵白と卵黄に分ける。(卵白は大きいボウルに入れる。)
- ② 卵白をハンドミキサーで軽く泡立て、グラニュー糖を3~4回に分けて加え、そのつどしっかり泡立てる。(角が立つまでしっかりと!)
- ③ ②のボウルに卵黄を加え、ハンドミキサーで軽く混ぜる。
- ④ ③のボウルに粉をふるい入れ、ゴムべらで底からすくい上げるようにさっくり混ぜる。(泡をつぶさないように!やさしく!手早く!)
- ⑤ しぼり袋に④を入れ、オープンシートに丸くしぼり出す。(しぼり終わりは、指に水をつけ、やさしく表面を整える。)
- ⑥ 生地の上から粉砂糖を2回に分けて茶こしでかける。
- ⑦ 180℃に予熱したオーブンで12分焼く。そのまま5分オーブンの中におき、その後取り出して天板にのせたまま冷やす。
- ⑧ 越後姫を好きな形に切って、ホイップクリームとサンドする。



オープンシートの下に円を書いた紙をしくと同じ大きさにしぼり出せるよ!

## 越後姫のふわふわブッセ



### 旬の食材 越後姫(いちご)

いちごに多く含まれる  
ビタミンCの効能

- ・風邪予防
- ・美肌効果
- ・免疫力を高める など



色鮮やかで大粒、甘くてジューシー

ぜひ親子で作って  
みてください★

