

# 新潟県

水の恵みがもたらした  
米どころの食文化



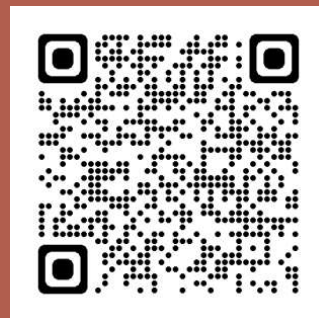
本州中央部のやや北側、日本海に面して長く伸びる新潟県。海上約35km先に浮かぶ佐渡島も県域に含まれる。

山岳地帯を源流とする一級水系の信濃川や阿賀野川、荒川、関川、姫川は県内各地で767河川に分岐し、清らかな水に育まれた肥沃な大地と寒暖差のある気候を活かして県内全域で米づくりが営まれている。

新潟県の食文化はいつの時代もお米とともにあるといわれ、「笹寿司」や「けんさん焼き」など米が主役の郷土料理がある。サケ漁の盛んな地域では保存食「鮭の焼漬け」が受け継がれている。

県土が広いこともあり、同じ料理でも地域によって使う食材やレシピが違う。

正月に鮭を食べる本土に対して、佐渡島ではブリが食べられる。そのほか、ふぐの卵巣を使った「ふぐの子の粕漬け」やアゴ出汁の効いた煮物「佐渡の煮しめ」など、本土では見かけない料理も多い。



※農林水産省Webサイト『うちの郷土料理』に掲載の新潟県の郷土料理全品はこちらよりご確認いただけます

新潟県の郷土に根づく加工食品の一例です。  
北陸に思いを馳せながらご賞味ください。

① 鮭の焼付け



② 笹団子



③ いごねり・えご



④ 車麩



⑤ ふぐの子の粕漬け



⑥ 三角ちまき



⑦ かんずり



画像提供元：有限会社かんずり

⑨ 米菓



⑧ へぎそば



⑩ 身欠きにしんの麴漬け



⑪ あんぼ



⑫ 山海漬



# 新潟県

※参考

新潟のアンテナショップ

<東京> 銀座・新潟情報館 THE NIIGATA

(2024年度オープン予定)

東京都中央区銀座 5-6-7

<大阪> 新潟をこめ

大阪府大阪市北区小松原町梅田地下街4-3号

ホワイティうめだ イーストモール内

<https://niigataokome.com/>

商品の在庫についてはアンテナショップにご確認ください。

出典：農林水産省「うちの郷土料理」  
商品番号①⑤⑥⑦⑧⑪



# 新潟県

商品名		商品説明
① 鮭の焼漬け	 出展：農林水産省「うちの郷土料理」	村上市は「鮭のまち」として知られており、秋になると町中がサケ一色になります。「もち切り」という新潟県独特の切り方で、白焼きしたサケを熱いうちに醤油だれで漬け込みます。塩サケや煮付けとは全く違う風味を楽しめ、冷めても固くならず、ふんわりとしています。
② 笹団子		「笹団子」は、笹の葉に包んでスゲなどの紐で結んだ俵形のお団子のこと。笹には殺菌作用があることから戦国時代の携行保存食とされ「上杉謙信が携帯食にしていた」といわれています。3枚の笹を使ってだんごを包み、スゲまたはイグサで縛ってあります。固くなってしまったら、蒸したりレンジで温めるなど再加熱すると美味しくいただけます。
③ いごねり・えご		「いごねり」は、日本海でとれるいご草（えご草）を使ってつくる佐渡を代表する郷土料理。佐渡地方では「いご」、新潟地方では「えご」などと呼び、天日干しで乾燥させたいご草を水加減を調整しながら煮てよく練り、薄くのぼして冷やし固めたもので、しょうが醤油や酢味噌でいただく。もっちりとした食感が特徴でくせが少なく、ほんのりと磯の香りが楽しめます。
④ 車麩		新潟でもっともポピュラーな麩が「車麩」です。車麩は、練った生地を鉄棒に巻きつけたものをバームクーヘンのように回転させながら焼き、2回、3回と生地を重ねて焼いたもの。ドーナツのようなかたちをしているのが特徴で、輪切りにすると車輪のようであることからその名が付いたといわれています。
⑤ ふぐの子の粕漬け	 出展：農林水産省「うちの郷土料理」	日本海では、6月から7月にかけて「ゴマフグ」が獲れます。その卵巣を2年以上塩蔵した後、佐渡の酒粕で長期間熟成させたものが「ふぐ子の粕漬け」です。新潟県では佐渡特有のものであり、石川県と福井県にも同じような加工品があります。佐渡では、江戸時代からつくられていたといわれています。
⑥ 三角ちまき	 出展：農林水産省「うちの郷土料理」	新潟県には、全国的にめずらしいシンプルで素朴な味わいがする「三角ちまき」があります。もち米を笹で包んで三角に折り、イグサで縛ったものをたっぷりのお湯でじっくり2時間ほどかけてゆでたもち米だけのシンプルなちまきです。きなこをかけていただきます。

# 新潟県

商品名		商品説明
⑦かんずり	 <p>出展：農林水産省「うちの郷土料理」 画像提供元：有限会社かんずり</p>	地場産の唐辛子を雪の中にさらしたのちにすり潰し、米糨と柚子、塩を混ぜて三年間熟成・発酵させた新潟県妙高市（旧新井市）に伝わる伝統の発酵調味料。使用方法は料理の隠し味として鍋、ラーメン、パスタなどに加えたり、刺身にそえたり、焼き鳥やディップソースに適量加えます。
⑧へぎそば	 <p>出展：農林水産省「うちの郷土料理」</p>	「へぎそば」とは、つなぎに布海苔（ふのり）という海藻を使った蕎麦をへぎといわれる器に盛り付けた切り蕎麦のことです。「へぎそば」は、布海苔が入ることで、ツルツルとした食感と弾力のあるコシが生まれます。薬味には刻みネギにからしを用いるのが特徴で、魚沼地方はわさびがとれる場所ではなく、代わりにからしで食べる風習があります。
⑨米菓		新潟県は全国でも有数の米どころということもあり、米を主原料とした食品製造が盛んです。新潟で生産されたせんべい・おかきは全国のスーパー等で購入できます。
⑩身欠きにしんの麴漬け		新潟県では、古くから身欠きにしんを使う料理も多く、「身欠きにしんの糨漬け」もそのひとつ。麴甘酒の甘みと塩が程良く絡み合っており、独特の風味が美味しい一品です。
⑪あんぼ	 <p>出展：農林水産省「うちの郷土料理」</p>	米粉を練ってつくった皮にあんや野菜などでつくった具を包んで蒸したお饅頭のようなもので、新潟県に伝わる郷土料理。中身は、小豆あんや味噌で味付けした大根菜、野沢菜やなす、切干大根などのおかずが包まれています。
⑫山海漬		山の幸である大根やきゅうりなどの野菜を刻んだものと海の幸である数の子を酒粕で漬け込み熟成させたもので、山の幸と海の幸を漬け込むことから山海漬と呼ばれ地域ならではの味と親しまれています。