

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
ご確認ください

飲食方法

「のっぺ」は煮汁をにがらせないようにすることが大切であり、あまりくたくたに煮込まない。祝い事では野菜を丸く切ったり太めの短冊にしたり、仏事では乱切りや細い短冊、三角切りにすることもある。冷やしても美味しく、夏は冷たくして、冬は温かいままなど、どちらでも美味しく食べることができる。

材料（4人分）

- ・ホタテ貝柱（乾燥） 2個
- ・干しいたけ 2枚
- ・たけのこ水煮 80g
- ・里芋 4個（200g）
- ・人参 40g
- ・こんにゃく 1/2枚（100g）
- ・かまぼこ 40g
- ・ぎんなん水煮 18粒
- ・塩サケ（切り身）100g
- ・調味汁 40ml

（だし汁（水）、ほたて貝柱のもどし汁、干しいたけのもどし汁）

【調味料A】醤油 大さじ2 酒 大さじ2 塩 小さじ1/3 みりん 大さじ2

- ・とと豆（イクラ）適量



作り方

- 1 ホタテ貝柱と干しいたけは、それぞれ水でもどす。もどし汁はとっておく。もどしたホタテ貝柱は細かくほぐし、干しいたけは細切りにする。
- 2 たけのこ水煮、里芋、人参を3cmの長さの短冊切りにする。
- 3こんにゃくとかまぼこは、野菜の大きさに合わせて切る。こんにゃくは湯通ししてアクを抜く。
- 4 塩サケは一口大に切る。熱湯をかけ、霜降りする。
- 5 鍋に、かまぼこぎんなん以外の材料を入れる。ホタテ貝柱と干しいたけのもどし汁、だし汁（水）を入れてひと混ぜし、火にかける。
- 6 アクをとりながら、材料が柔らかくなるまで煮る。
- 7 かまぼこぎんなんを加え、調味料Aで味をととのえる。
- 8 器に盛り、とと豆（イクラ）をのせる。

レシピ提供元名：「続々伝えたい新潟の味」（新潟市）

※レシピは地域・家庭によって違いがあります。

歴史・由来・関連行事

全国各地に点在する「のっぺい汁」とは違い、新潟の「のっぺ」は汁物というより煮物である。里芋を主材料とし、野菜やきのこなどを薄味で煮たものにとろみがついているもので、青味にはさやえんどうが使われる。さやえんどうが手に入らない冬は「ととまめ」（サケの卵）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つくり、雪を冷蔵庫代わりにして鍋ごと雪の中で保存していた。その名残りからか「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、最近は鶏肉や新巻ザケを小さく切ったり入れたりもする。とろみの出し方は、里芋をたくさん使ってそのぬめりでつけるところ、片栗粉を使うところ、汁の多いもの少ないものがあり、呼び方も「こにも」、「大海」「こくしょう」「いとこ煮」「のっぺい汁」など地域によってさまざまである。

鮭の焼漬け (さけのやきづけ)

飲食方法

煮切った酒とみりんに醤油を加えた醤油だれに、白焼きにしたサケを熱いうちに漬け込む。サケは「もち切り」という新潟県独特の切り餅のかたちにした切り方をする。そのままでも美味しいが、レンジや網で炙って温めても美味しい。作り置きが可能なため、常備菜としても人気がある。

材料（4人分）

・生サケ 4切れ（1切れ60g）

【調味料A】 醤油 大さじ2

酒 大さじ2

みりん 大さじ2



作り方

- 1 小鍋にAの酒とみりんを入れて煮切り、醤油を加え、冷ます。
- 2 サケを白焼きにする。
- 3 焼きあがったサケを熱いうちに1に入れ、漬ける。

レシピ提供元名：「にいがたのおかず 郷土の食材と料理」

（著：新潟県食生活改善推進委員協議会、出版：開港舎）

※レシピは地域・家庭によって違いがあります。

歴史・由来・関連行事

サケが遡上する三面川が流れる村上市は「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る。頭から尾まで大切に食べる文化が根付く村上市には、100種類以上の料理法があるといわれている。そのサケ料理の一つが「鮭の焼漬け」である。

その名の通り、焼いたサケを酒やみりんなどを合わせた醤油だれに漬け込むシンプルなもので、そのまま、もしくは炙っていただく。

元々、冷凍技術が発達していなかった頃の保存食として江戸時代からつくられていたが、サケはそのまま焼いて食べると少々脂が足りなかったため、このような工夫をしてできたと考えられる。塩サケや煮付けとは全く違う風味を楽しめ、冷めても固くなく、ふんわりとしている。

村上のサケ文化の歴史は平安時代にも遡り、京の都の朝廷に租税として納められていたといわれている。また、世界初の人工増殖に成功した歴史もあり、そのおかげで豊かな町となった。そのため、サケへの感謝の気持ちの表れとして「天の恵みであるサケに切腹をさせてはならぬ」と、サケの腹は全て切らず、一部を残す習慣がある。

きりざい

飲食方法

納豆に刻んだ野沢菜や人参などを混ぜ合わせる。野沢菜漬けを入れるのは必須で、大根の代わりにたくあん漬けを入れることもある。またイクラやマグロのすきみなどを合わせたり、納豆のように山芋やめかぶ、オクラなどのネバネバした食品とも合う。

材料（4人分）

- ・野沢菜漬け 100g
- ・大根 200g
- ・大根の味噌漬け 50g
- ・納豆 40g
- ・ごま 大さじ1



作り方

- 1 大根は細かく切り、塩ひとつまみでもみ、水洗いしてかたくしぼる。
- 2 野沢菜漬けも細かく刻んでしぼる。シャキシャキ感を出すため、葉先の部分はいれない。
- 3 大根の味噌漬けは大根と同じ大きさに切る。
- 4 ボウルに1～3を入れ、混ぜ合わせてごまを加える。
- 5 食べる直前に納豆を加えて混ぜる。

レシピ提供元名：「にいがたのおかず 郷土の食材と料理」

（著：新潟県食生活改善推進委員協議会、出版：開港舎）

※レシピは地域・家庭によって違いがあります。

歴史・由来・関連行事

「きりざい」は、納豆に刻んだ野菜を混ぜ合わせた魚沼地方に伝わる郷土料理。きりざいの「きり」は切ること、「ざい」は野菜の「さい」の意味を表す。

その歴史は古く、戦国時代には武士が兵糧として持ち歩いていたという記録が残っている。南魚沼地方は雪深く、冬の間長く雪に閉ざされたことから長期間保存が効く漬物や干物などの保存食文化が根付いた。肉や魚がほとんど食べられなかった時期は良質のたんぱく源である納豆はとても貴重で、余った漬物や野菜を細かく刻み量を増やして食べたのがはじまりだといわれている。

身近にある野菜を使いその切れ端も大切に使う、おばあちゃんの生活の知恵から生まれた料理である。また、手軽につくれて効率良く栄養を摂取できることから厳しい自然環境で生活していた先人たちにとって大切な栄養素でもあった。

作り方は各家庭によって微妙に違い、好みでいろいろな食べ物を合わせてつくることができるためバリエーションが豊富である。