



柏崎雑煮

材料(4人分)

もち	50g × 8個
鶏肉	80g
かまぼこ	40g
油揚げ	1枚(30g)
焼き豆腐	150g
こんにゃく	100g
大根	150g
人参	50g
生しいたけ	2枚(40g)
里芋	100g
長ねぎ	60g
だし汁	カップ5(1000cc)
しょうゆ	大さじ3(54g)
酒	大さじ1(15g)

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り酒少々をふっておく。
- ②大根、人参、こんにゃくは4cmの短冊切り、里芋は1cmの輪切り又は半月に切り、さっと茹でておく。
- ③しいたけは薄切り、かまぼこは短冊切り、油揚げは縦半分に切り1cm幅に切る。焼き豆腐は細の目切り、ねぎは斜めうす切りにする。
- ④沸騰しただし汁に鶏肉を入れ、②、③の材料を順次入れて味付けする。
- ⑤焼いたもち又は湯につけて柔らかくしたもちを椀に入れて、④を盛る。

栄養価 1人分

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
397kcal	16.4g	8.0g	62.5g	2.5g

文化や生産との関わり

正月飾り▶



料理の いわれ

栄養・健康とのつながり

高たんぱく、低脂肪&ビタミン、 食物繊維のとれる元気メニュー

様々な食品の組み合わせによって幅ひろく栄養素がとれるメニューです。鶏肉からはタンパク質、人参からビタミンA、豆腐からはカルシウムを摂取でき、さらにさといもや大根、こんにゃくの組み合わせで食物繊維もとることができます。(図1・2・3)

また、タンパク質・脂肪・炭水化物のエネルギーバランスをみると、脂肪の割合が低く、低脂肪なこともポイント。(図4)

■その地域で取れた野菜
を利用し、最高の食材
で正月を祝った。



▲さいの神
(正月15日に行われる行事)

図1

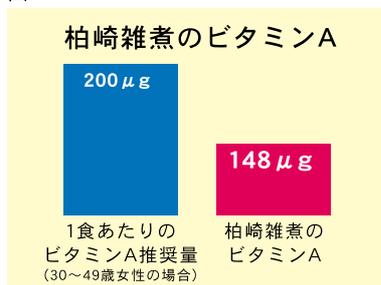


図2



図3

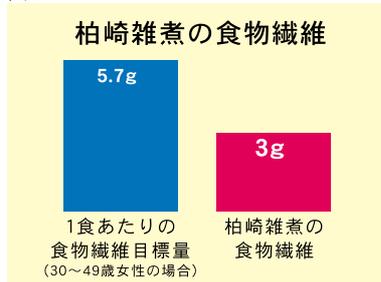
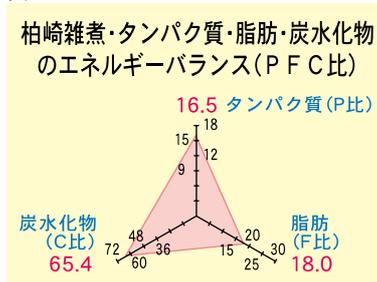


図4



★推奨量:当該、性、年齢階層においてほとんどの人が必要量を満たすと推定される量。
★目標量:生活習慣病の予防のために目標とすべき摂取量。

おいしく作るポイント!

- ◇地域、家庭により使用する具も違う。鮭、なると巻、白菜、きのこ、たけのこ、ごぼう等がある。
- ◇吸い口としてゆず、せり、三つ葉などを入れてもよい。



ほう だら 棒鱈・かすべの煮付け

材料(4人分)

棒鱈又はかすべ	200g
煮汁	適宜 ^{てきぎ}
砂糖	大さじ3(27g)
しょうゆ	大さじ3(54g)
酒	大さじ3(45g)

作り方

- ①棒鱈又はかすべはきれいに洗い、水につけておく。
途中で水を2～3回取り替える。(棒鱈は一晩、かすべは3日)
- ②鍋に①を入れて、たっぷりの水で茹^ゆでて一度湯でこぼし、水を加えて柔^{やわ}らかくなるまで弱火で3時間位煮る。(煮汁が少し残るようにする)
- ③②に調味料を加えて弱火で煮る。

栄養価

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
棒鱈 1人分	206kcal	37.7g	0.4g	8.5g	3.9g
かすべ 1人分	152kcal	25.0g	0.4g	8.6g	2.8g

文化や生産との関わり



◆棒鱈をくずさないで柔らかく煮るのが主婦の腕前。今でも作る人が多いけれど棒鱈も高価になりたくさん使用できなくなっている。昔、動物性たんぱく質の不足しがちの料理に、棒鱈は最高の食品でたくさん煮てお盆の間中食べられた。

料理の いわれ

■お盆には棒鱈、正月にはかすべがご馳走だった。



“かすべ”は通称で学名は『がんぎえい』

栄養・健康とのつながり

タンパク質、ビタミンDで丈夫なからだをつくる

鱈の身の良質なタンパク質をたっぷりとることができるメニューです。ビタミンDも豊富で、カルシウムの吸収を高め、骨やからだを丈夫に保つ効果があります。

棒鱈の煮付けのビタミンD



1食あたりの
ビタミンD推奨量
(30~49歳女性の場合)

棒鱈の煮付けのタンパク質



1食あたりの
タンパク質推奨量
(30~49歳女性の場合)

★推奨量：当該、性、年齢階層においてほとんどの人が必要量を満たすと推定される量。

おいしく作るポイント！

◇圧力鍋を利用すると時間が節約できる。

◇冬はにこごりがおいしい。

注)「にこごり」とは、煮付けの冷たくなって固まったもので“コラーゲン”が多く含まれる。



に 煮しめ (のっぺ)

材料 (4人分)

里芋	300g
人参	80g
竹輪	60g(1本)
こんにゃく	100g
ごぼう	40g
油揚げ	1枚(30g)
干し椎茸	2枚~3枚(10g)
銀杏	12粒(24g)
さやえんどう	10g
しょうゆ	大さじ2と1/2(45g)
みりん	大さじ1(18g)
砂糖	小さじ2(6g)
酒	大さじ1(15g)
だし汁	カップ2(400cc)

作り方

- ①里芋、人参、竹輪は1口大の乱切り、ごぼうは乱切りにして水にさらす。
- ②椎茸は水でもどし、油揚げは油抜きをし、こんにゃくは下茹でして、一口大に切る。
- ③さやえんどうは塩茹でして、斜め2つ切りにする。
- ④鍋にさやえんどう、銀杏以外の材料とだし汁、調味料を入れて味をととのえ煮含める。銀杏を入れ火を止める。
- ⑤盛り付けをして、さやえんどうを散らす。

栄養価 1人分

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
154kcal	6.8g	3.2g	25.2g	2.1g

文化や生産との関わり

いも穴▶
(いもが腐らないよう
穴蔵の中に保管した)



料理の いわれ

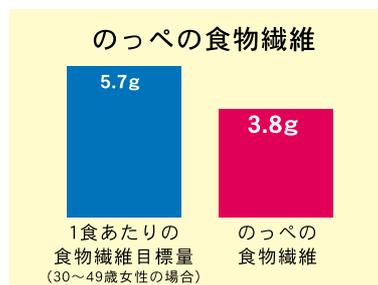
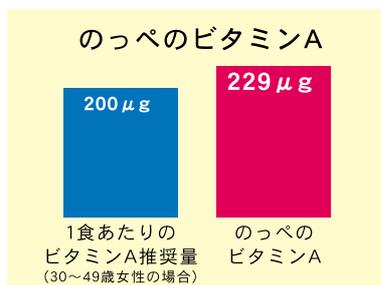
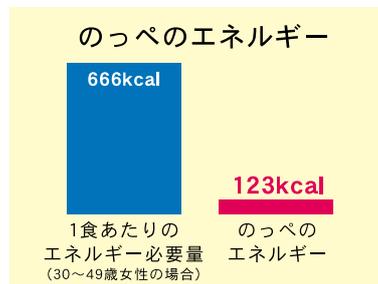
栄養・健康とのつながり

ビタミンA、食物繊維がたっぷり摂れる 低エネルギーなヘルシーメニュー

低エネルギーかつビタミンA、食物繊維がとれるヘルシーメニューです。1食分のエネルギーは123kcalと低ですが、ビタミンAはたっぷり。1食分のビタミンA推奨量よりも多く摂ることができます。

ビタミンAは油脂と一緒にとることで吸収が高まりますが、油揚げがにんじんのビタミンAの吸収を助けてくれます。

また、さといも独特のぬめりにはガラクトタンが含まれていて、血圧を下げ、血中のコレステロールを取り除く効果があります。



★推奨量: 当該、性、年齢階層においてほとんどの人が必要量を満たすと推定される量。
★目標量: 生活習慣病の予防のために目標とすべき摂取量。

- のっぺは全国的な郷土料理であり、昔は「濃平」「餅平」と表記された。
- 新潟県では「のっぺ」が一般的。岩船地方は「だいかい」、魚沼地方は「こくしょう」と呼ばれている。
- のっぺを煮しめと呼ぶのは柏崎特有である。
- 切り方も仏事は乱切り、お祝いの時は短冊やさいの目切り、又仏事には赤いかまぼこや人参を使用しないところもある。

おいしく作るポイント！

- ◇ 好みにより片栗粉でとろみをつける地域もある。
- ◇ 地域や家庭により、車麩、貝柱、鶏肉、きのこ、かまぼこ、さつま揚げ、れんこん、たけのこ、大根などを入れるところもある。



ぜんまい煮

材料(4人分)

戻しぜんまい	200g
こんにゃく	100g
油揚げ	1枚(30g)
人参	20g
油	大さじ1(12g)
だし汁	カップ1(200cc)
しょうゆ	大さじ2(36g)
みりん	大さじ1(18g)
酒	大さじ1(15g)
砂糖	小さじ2(6g)

作り方

- ①戻したぜんまいは食べやすい長さに切る。
- ②下茹でしたこんにゃく、油抜きした油揚げ、人参をぜんまいと同じ長さの細切りにする。
- ③鍋に油を熱して①②を炒めてから、だし汁と調味料を入れ煮含める。

栄養価 1人分

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
103kcal	3.3g	5.6g	9.1g	1.4g

文化や生産との関わり

*乾燥ぜんまいの戻し方

鍋に洗ったぜんまいとたっぷりの水を加えて火にかけ、沸騰直前に火を止めそのまま冷めるまで置く。

水を替えて、これを2～3回繰り返す。



乾燥ぜんまいを作っている様子

若芽のうちに摘んできたぜんまいを、茹でてから、天日で乾燥するまで丹念に揉みほぐす。2～3日、数十回繰り返すことで、愛情たっぷりの柔らかくおいしいぜんまいができあがる。

ぜんまい(栽培)

(5月頃)

雌(平らな方)が柔らかく食に適する。雄(丸い方)は固い



料理の いわれ

■山菜の王様。山から採ってきたぜんまいをゆでて、むしろに広げて外で干す。何回もみほぐすことにより、柔らかいぜんまいになる。干しぜんまいとして保存し、冬場に煮て食す。

■産後の日立ちがよくなる、乳の出がよくなると言われている。



▲野生のぜんまい
(生えている場所)

※雄は取らないで!
(残さないと来年自生しないよ)

おいしく作るポイント!

- ◇地域により1本煮にするところもある。
- ◇ぜんまいを戻すとき、沸騰させて煮すぎない。



ハリハリ漬け(大根)

材料 (出来上がり約400g)

ハリハリ大根	50g
数の子	50g
昆布	10cm 角 1 枚
人参	20g
しょうゆ	大さじ 3(54g)
みりん	大さじ 3(54g)
酒	大さじ 3(45g)

作り方

- ①ハリハリ大根はたっぷりの熱湯をかけて、ひなた臭さを抜き、水けを切って1cm 長さの小口切りにする。
- ②数の子は水に浸して塩出しをして、少し塩分が残るくらいで水けをきり、小口切りにする。
- ③人参、昆布は3cm 長さの細切りにする。
- ④調味料は一煮立ちし、冷まして置く。
- ⑤清潔な容器に材料、調味料を入れ時々液が全体に混ざるようにする。2～3日後から食べられる。

栄養価

1/10 量当たり
(約 40g)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
42kcal	1.6g	0.2g	7.1g	0.9g

文化や生産との関わり

昔から伝わる小正月の伝統行事『まゆ玉かざり』



◀餅で作った梅の花をミズノキに飾り付け

▶ 柏崎市比角地区の子供たちによるまゆ玉かざり(比角コミュニティにて)



*ハリハリ大根の作り方

漬け大根を干すときに、皮をむき1本を縦に8～10に割り、わらで編むか、たこ糸に通して干す。よく干して保存する。

◀いろりで大根を干す様子

料理の いわれ

■今のように年中食品が買えるくらしではないので、秋に収穫した大根を干して保存しておき、冬場に熱湯でもどして利用する。正月料理の一品であった。

おいしく作るポイント！

- ◇保存食として日持ちがする。
- ◇酢、砂糖は好みで入れる。