



⑩煮菜

青い野菜が少なくなる冬。雪国長岡では、長岡菜や体菜（長岡菜より茎が太い）を塩漬けにして、保存食として食べる文化が受け継がれています。この塩漬けの長岡菜や体菜を使った定番料理が、煮菜です。

作り方は、まず長岡菜または体菜の塩漬けを鍋に入れ、そこにぬるま湯をかけて一晚浸して置き、塩出しをします。次に菜を3～5センチに切り、熱した鍋に油を入れて炒めます。水分が出たら、煮干、打ち豆、短冊切りにした油揚げを入れて、菜が柔らかくなるまで煮ます。塩加減を見ながら、味噌を少々入れて出来上がり。お好みで酒かすを入れてもよし。

材料を大根菜や野沢菜に替えたり、しょうゆで味付けしたりしても美味。銅鍋を使うと、色彩りが良くなります。



▲お酒のつまみとしてもどうぞ

協力：食生活改善推進委員協議会（長岡地域）

とちおファミリースキー場

☎0120-33-0773【栃堀】



平均斜度十四度で初心者にやさしく、そり専用ゲレンデやおもいっきり雪遊びのできるちびっこ広場もあって家族連れに人気。リフトはペア一基、スノーボードも全面滑走OKです。日曜日には、リフトの乗り方から教えてくれるスキー教室を開校します。食堂の名物は栃尾あぶらげうどんです（六百元）。

営業時間は午前九時～午後五時、金・土・休前日は午後九時までナイター営業します。シーズン中は無休。

駐車場は無料で、そのレンタル（百円）もあります。毎月第二土曜日・第三日曜日は、小学生以下のリフト代が無料に。三月一日（日）は、もちつきや親子そりレースなどがあり、一日券も半額になる「ありがとう祭」を開催します。



「義」を重んじる度量の広い人物だったと伝えられ、執政の兼統に全幅の信頼を置いていました。

豊臣秀吉の信任を得て、慶長三年（一



▲景勝所用の甲冑（新潟県立歴史博物館所蔵）

永祿七年（一五六四）、謙信の養子となって春日山城に移り、天正六年（一五七八）、謙信亡き後の跡目争い「御館の乱」で勝利。上杉家の家督を継ぎました。

厳格で寡黙ながらも

その後、兼統と二人三脚で米沢藩の発展に尽力。兼統が亡くなった四年後の元和九年（一六二二）、米沢で六十九年の生涯を閉じました。

育ったといわれます。

は、坂戸城下の禅寺・雲洞庵で兄弟のように学び

次といいました。兼統と

た兼統の力があつたためといわれます。

秀吉の死後は徳川家康と対立。関ヶ原合戦で敗れた西軍方についていたため、米沢に減封されました。本来取りつぶされてもおかしくない上杉家が減封で済んだのは、家康へのとりなしに奔走した兼統の力があつたため

兼統の主君 上杉景勝

兼統が仕えた主君・上杉景勝は、弘治元年（一五五五）、坂戸城主長尾政景の嫡男として上田庄（現在の南魚沼市）で生まれました。母は上杉謙信の姉の仙桃院、幼名は喜平次といいました。兼統とは、坂戸城下の禅寺・雲洞庵で兄弟のように学び育ったといわれます。

五九八）に会津百二十万石に領地を移し、当時有数の大大名となります。

大河ドラマをもっと楽しむ

兼統歴史散歩