

越後長岡の宝物
豊かな食文化を次の世代に手わたそう!

長岡ぴったり3・1・2弁当箱法

越後長岡 おかず手帖

-ふるさと「食」物語-

OKAZU HANDBOOK
Hometown "meals" Story

主食:3

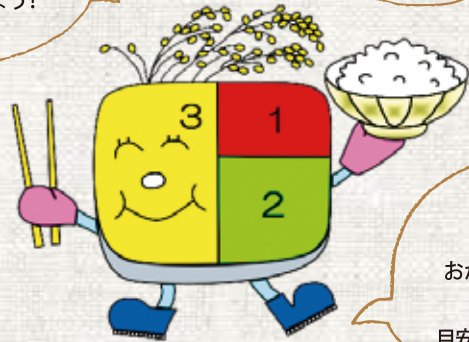
ごはん、パン、麺類
食事全体の半分は
主食を食べましょう!

主菜:1

肉、魚、卵の
たんぱく質中心の
おかず

副菜:2

野菜中心のおかず
おかずのうち、半分以上は
野菜をとりましょう。
目安は1日5皿の野菜料理!



主食・主菜・副菜を3：1：2の表面積比に組み合わせると、
1食に必要なエネルギーや栄養素を適量かつバランスよくとることができます。

「長岡ぴったり3・1・2弁当箱法」出典：NPO食生態学実践フォーラム

編集後記／レシピ中には「お好みで」「味をみて」などの記載があります。郷土料理は“家庭の味”の伝承です。旬のものや地元の食材のおいしさを活かしながら、皆さんの“家庭の味”を探してみてください。また、リーフレットの作成にあたり、各地域の食生活改善推進委員の皆様にご協力いただきました。調理・取材に協力していただきました皆様方に心からお礼を申し上げます。

発行 長岡市
監修 長岡市食育推進会議委員
事務局 長岡市福祉保健部健康課

〒940-0086 長岡市西千手2丁目5番1号
TEL.0258-32-5000 FAX.0258-39-5222 E-mail.kenkou@city.nagoka.lg.jp



ごあいさつ

郷土料理には、冠婚葬祭やお正月などに大切に伝えられてきた伝承料理や地元の食材で作られている家庭料理など、それぞれに心のこもった物語があります。

郷土料理は、まな板の軽快な音とともに家中に広がる香りがなんとも懐かしく、あったかい気持ちにさせてくれます。味だけではなく、この香りやあったかい気持ちを、次の世代である子どもたちに伝えていきたいとの想いで、この冊子を作りました。

初めての方でも作りやすいように、食材の下処理や料理のポイントを掲載しました。ぜひ、皆さんの得意料理のレパートリーに加えてみてください。

CONTENTS

- 1 長岡地域 車麩とにしんの煮物
- 2 中之島地域 酢れんこん
- 3 越路地域 落花生なます
- 4 三島地域 粕炒り
- 5 山古志地域 棒鱈煮
- 6 小国地域 煮込み
- 7 和島地域 白和え
- 8 寺泊地域 イカのからずし
- 9 栃尾地域 干しずいきの炒め煮
- 10 与板地域 はりはり漬け
- 11 川口地域 ぜんまいのけんちゃん汁
- 12 おかず手帖巻末こぼれ話



さあ、はじめよう!
越後長岡の料理教室



長岡地域

たっぷりの煮汁がじゅわ〜っと美味しい

車麩とにしんの煮物

旬の季節

通年



材料[4人分]

- 車麩.....4個
- にしん.....4切
- こんにゃく.....1枚
- にんじん.....50g
- さつまあげ.....4枚
- 絹さや.....8枚
- 煮汁
- だし汁.....4カップ
- みりん.....大さじ3
- 砂糖.....大さじ4
- しょうゆ.....大さじ4
- 塩.....小さじ1

料理のpoint

車麩は、煮る前の水気のしぼり加減で煮汁が薄まる場合があります。味を見てしょうゆなどで調節してください。



作り方

- 1 車麩はかぶるくらいの水につけて戻し、半分に切り、よく水気をしぼります。
- 2 にしんは下ごしらえをします。(にしんの下ごしらえは12ページへ)
- 3 こんにゃくは三角切りにしてゆでます。にんじんは花形にして下ゆでします。さつまあげは半分に切って湯通しします。絹さやは色よくゆでます。
- 4 煮汁の半分を入れた鍋で車麩、こんにゃく、さつまあげを煮ます。お好みでしょうゆなど(分量外)で味をととのえます。味がしみ込んできたら、にんじんを入れます。
- 5 残りの煮汁の半分を入れた鍋でにしんを煮ます。
- 6 器に盛り付け、絹さやを添えます。

ふるさと「食」物語

麩の主成分は植物性たんぱく質であり、栄養価が高く、かつては出産祝いの贈り物として使われていたそうです。また、車麩などの焼き麩は保存性が高いため、雪国の大切な保存食となりました。



中之島地域

シャキシャキとした歯ざわりがくせになる！

酢れんこん

旬の季節

.....

秋・冬



作り方

- 1 れんこんは皮をむき2~3mmの厚さに切り、水にさらします。
- 2 鍋に、酢、砂糖、塩を入れ煮立たせ、れんこんを加えてひと煮立ちさせます。
- 3 器に盛り付け、輪切りにしたとうがらしをちらします。

豆知識

レンコンの穴

1、2、3、4・・・大口れんこんの穴はおおむね10個と、決まっているそうです！



越路地域

通常のなますよりもコクと甘味があります

落花生なます

旬の季節

.....

秋



材料[4人分]

大根..... 700g
 にんじん..... 80g
 塩(塩もみ用)..... 大さじ1/2
 菊..... 40g
 落花生..... 80g
 甘酢
 [砂糖..... 大さじ5
 酢(お好みで調整) ..150~180cc

材料[4人分]

れんこん..... 500g
 [酢..... 1カップ
 砂糖..... 大さじ3
 塩..... 少々
 とうがらし..... 適宜

料理のpoint

サッと煮るのがコツです。冷蔵庫で一週間ほど保存できますので、常備菜や弁当の一品にどうぞ。



料理のpoint

大根、にんじん、菊を水に放ち、混ぜてからしぼると、三色がきれいに混ざります。



ふるさと「食」物語

冬が旬の長岡野菜「だるまれんこん(商品名:大口れんこん)」は、肉厚でシャキシャキした歯ざわりが特長です。皮をむくと中が真っ白で、先端部は特にやわらかく「やわらか芽れんこん」として人気があります。主に中之島地域で栽培されており、県内最大の産地となっています。

作り方

- 1 大根、にんじんは千切りにして塩をふり、しんなりするまでボールに入れておきます。菊はゆでて水気をしぼります。
- 2 落花生は殻をむいて、ペースト状より粒が残るくらいまですり鉢ですります。
- 3 1を大きめのボールに入れ、水にさらし、全体を混ぜしぼっておきます。
- 4 落花生をすったすり鉢に甘酢の材料を入れ、よく混ぜます。
- 5 4に3を入れ、味がなじむまでしばらく置きます。

ふるさと「食」物語

越路の中之島地区では、信濃川の河川敷に広がる畑で、落花生の栽培がさかんに行われており、落花生味噌などの保存食や料理にも使われています。昔から正月料理やお寺のお講の料理として作られており、今でも作り継がれています。



三島地域

おいしい水とお米から生まれました

粕炒り

旬の季節

.....

通年



山古志地域

お盆やお正月にはかかせない山間地のごちそうです

棒鱈煮

旬の季節

.....

夏



材料[4人分]

大根.....500g
 にんじん.....40g
 とうがらし.....1/2~1/3本
 油.....大さじ1
 酒粕.....60g
 味噌.....大さじ1・1/2
 砂糖.....大さじ1・1/2
 だし汁.....大さじ2
 さやいんげん.....1本

料理のpoint

かぶや青菜など、季節の食材を使って一年を通して楽しめます。



作り方

- 1 大根とにんじんは短冊切りにして、ゆでます。
- 2 鍋に油を熱し、大根、にんじん、輪切りにしたとうがらしを炒めます。
- 3 酒粕、味噌、砂糖、だし汁を混ぜ合わせ、2へ加え火を止めます。
- 4 器へ盛り付け、ゆでて斜め切りにしたさやいんげんを飾ります。

ふるさと「食」物語

三島地域では古くから湧水が有名であり、その湧水を使って、酒・味噌などの醸造が行われていました。粕炒りは、酒を作る工程でできる「酒粕」やおいしい味噌を使って作る料理として三島地域ならではの家庭料理となったのでしょう。



材料[4~5人分]

棒鱈.....200g
 砂糖.....大さじ5
 しょうゆ.....1/2カップ
 みりん.....大さじ3
 酒(お好みで調整).....大さじ3

料理のpoint

米のとぎ汁に浸すと、臭みやよれが取れやすくなります。味をつけてから、長く煮ると身が固くなるので、汁気があるうちに火からおろします。



作り方

- 1 棒鱈を洗い、水又は米のとぎ汁に一晩浸します。
- 2 圧力鍋で20分程、やわらかくなるまで煮ます。(水に一晩浸した場合は、その水を使います。)
- 3 棒鱈が柔らかくなったら、砂糖、しょうゆ、みりん、酒を入れ落としぶたをして、味がしみ込むまで煮ます。

豆知識

圧力鍋じゃなくても大丈夫！

普通の鍋の場合、弱火で3~4時間煮ます。

ふるさと「食」物語

昔は一本物の棒鱈を、押し切り器(藁を裁断する機械)で食べやすい大きさに切り、それを井戸水で2~3日かけて柔らかくし、長時間煮るとても手間のかかる料理でした。今では、スーパーなどで食べやすい大きさに切ったものが売っており、手軽に作れる郷土料理となりました。

6

小国地域

野菜の旨味と塩味がじんわり染みる一品です

煮込み

旬の季節

.....

通年

7

和島地域

豆腐とごまでクリーミーな味わい

白和え

旬の季節

.....

通年



材料[6人分]

- ごぼう.....300g
- にんじん.....100g
- 里芋.....300g
- 糸こんにゃく.....1袋
- ちくわ.....2本
- さつまあげ.....3枚
- 干しいたけ.....4~5枚
- かまぼこ.....1/2個
- 豆腐.....1/2丁
- 鮭缶詰.....1個
- 塩.....大さじ1弱
- 砂糖.....少々
- しょうゆ.....少々
- 酒.....少々
- ぎんなん.....適量

料理のpoint

味の決め手は塩です。しょうゆは香りつけ程度に。全体に塩味をつけてから里芋を入れると、煮崩れしません。



材料[4人分]

- にんじん.....100g
- こんにゃく.....100g
- 木綿豆腐.....200g
- いりごま.....少々
- 砂糖.....20g
- 塩.....少々

料理のpoint

すり鉢がない場合は、裏ごし器または金ザルで豆腐を裏ごしします。また、いりごまの代わりに練りごまを加えてもOK!



作り方

- 0 干しいたけは水に戻しておきます。戻し汁はだし汁として使うのでとっておきます。
- 1 ごぼう、にんじん、干しいたけ、かまぼこは千切りにし、里芋、ちくわ、さつまあげは乱切りにします。糸こんにゃくは下ゆでをして食べやすい長さに切ります。豆腐は食べやすい大きさに切ります。
- 2 水1ℓに、干しいたけの戻し汁、ごぼう、干しいたけを加えて火にかけ、沸騰したら塩を入れ、中火にしてしばらく煮込みます。
- 3 にんじん、里芋、糸こんにゃく、ちくわ、さつまあげ、鮭缶詰を入れてさらに煮込みます。
- 4 アクをすくいながら、砂糖、しょうゆ、酒で味をととのえます。
- 5 最後に、かまぼこ、豆腐、ぎんなんを入れて煮込みます。

ふるさと「食」物語

小国地域の中地区に古くから伝わる「ごっつお(御馳走)」です。昔は魚のアラを使って作りましたが、今は鮭の缶詰などを使って簡単に作ることができます。

作り方

- 0 豆腐はクッキングペーパーに包んで水切りをしておきます。
- 1 にんじん、こんにゃくを短冊切りにして、塩ゆでします。(または、お好みでしょうゆとみりんを下味をつけます。)
- 2 すり鉢にいりごまを入れてよくすり、さらに豆腐を入れてすります。
- 3 なめらかになったら、砂糖、塩と1を加えて和えます。

ふるさと「食」物語

昔は、法事やお寺の行事など人が多く集まる時の精進料理として作られていました。にんじん、こんにゃくの他にも、季節の野菜やきのこなどを入れてもおいしいです。



寺泊地域

海の宝と畑の宝の相性ぴったり

イカのからずし

旬の季節

夏



栃尾地域

干しずいきのシャキシャキした食感が楽しい一品!

干しずいきの炒め煮

旬の季節

秋・冬



材料[4人分]

スルメイカ.....小10パイ
 塩(下ゆで用).....少々
 酢(下味用).....適量
 おから.....500g
 砂糖.....350g
 酢.....1・1/2カップ
 塩.....少々
 麻の実または黒ごま.....適宜
 ゆず(皮).....適宜

料理のpoint

熱いうちにイカに酢をかけると、柔らかくなり酢の味が染み込みやすくなります。



おからはしっかりと炒りつけます。イカにおからを詰めるときは、ぎっちり。



作り方

- 1 スルメイカは胴の中に指を入れて足の付け根をはずし、はらわたごと足を引き抜きます。胴の裏にある軟骨をはずします。
- 2 スルメイカを塩ゆでしてざるに上げて水気を切り、熱いうちに酢をかけておきます。
- 3 鍋におから、砂糖、酢、塩を入れて15~20分炒めながら練ります。
- 4 3 に麻の実または黒ごまとお好みでゆず(皮)を入れます。
- 5 4 を 2 のイカに詰め、輪切りにして皿に盛り付けます。

ふるさと「食」物語

以前、寺泊地域の料理屋では小鯛のおなかにおからを詰めた小鯛からずしが名物でした。しかし、一般の家庭では小鯛よりも安く、たくさん獲れたイカを利用し、イカのからずしを作っていました。おからに砂糖、酢、塩を入れてよく炒ったものは日持ちが良く、保存食として食べられています。



材料[作りやすい分量]

干しずいき.....40g
 栃尾あぶらげ.....1/4枚
 にんじん.....20g
 ごぼう.....20g
 糸こんにゃく.....25g
 青菜.....適量
 油.....大さじ1
 酢.....少々
 しょうゆ.....大さじ3
 みりん.....大さじ3
 ごま油.....少々

料理のpoint

干しずいきがない場合は、生のずいきをサッと湯がいて代用してもおいしいです。



作り方

- 1 戻した干しずいきを2~3cmに切り、水からゆで沸騰したら2~3分でザルにあげます。(干しずいきの戻し方は13ページへ)
- 2 栃尾あぶらげは油抜きをし、食べやすい大きさに切ります。糸こんにゃくは下ゆでをして食べやすい長さに切ります。ごぼう、にんじんは短冊切りにし、青菜はゆでて2~3cmに切ります。
- 3 鍋に油を熱して、ごぼう、にんじんを炒め、干しずいきと酢を入れさらに炒めます。
- 4 栃尾あぶらげ、糸こんにゃくを入れ、しょうゆとみりんを2~3回に分けて入れ、弱火で煮含めます。仕上げにごま油と青菜を混ぜ入れ、器に盛りつけます。

ふるさと「食」物語

夏が旬の長岡野菜である「ずいき」ですが、干して保存すると冬でもおいしく食べられます。炒め煮の他にも、五目御飯、白和え、味噌汁に入れてもおいしいです。



与板地域

食べごろになるのが待ち遠しい！

はりはり漬け

旬の季節

冬



川口地域

具沢山お汁で心も体も温まります

ぜんまいのけんちゃん汁

旬の季節

通年



材料[作りやすい分量]

| | |
|--------------|------|
| 干し大根 | 300g |
| (干す前の大根約1本分) | |
| にんじん | 50g |
| 昆布 | 20g |
| スルメ | 30g |
| 数の子 | 適量 |
| しょうが | 適宜 |
| しょうゆ | 1カップ |
| みりん | 2カップ |
| 酒 | 1カップ |

料理のpoint

調味料の割合は
しょうゆ：みりん：
酒=1：2：1



2週間経過
色も味もなじん
でおいしそう！



作り方

- 1 干し大根はぬるま湯でさっと洗い一口大に切ります。にんじん、しょうが、スルメ、昆布は千切りにします。(スルメ、昆布はキッチンパサミを使うと切りやすいです。)
- 2 数の子は薄い塩水に浸して、塩味が少し残るくらいに塩出しをします。数の子のまわりの薄皮を取り、食べやすい大きさに切ります。
- 3 鍋に、しょうゆ、みりん、酒を入れて煮立ったら火を止めて、冷ましておきます。
- 4 干し大根、にんじん、昆布、スルメ、数の子、しょうがを容器に入れて、3の調味液をかけます。
- 5 ときどき混ぜ合わせて、2週間程で味がなじんだら食べられます。

ふるさと「食」物語

お正月や寒い冬の保存料理として食べられています。干し大根をかむ音から「かりかり漬け」とも言われています。(干し大根の作り方は13ページへ)



材料[4人分]

| | |
|--------------|--------|
| ぜんまい(戻したもの) | 250g |
| にんじん | 小1本 |
| ごぼう | 中1/2本 |
| 里芋 | 200g |
| 季節のきのこ | 100g |
| (しめじ、ひらたけなど) | |
| こんにゃく | 1/2袋 |
| 豆腐 | 1/2丁 |
| 油 | 大さじ3 |
| だし汁 | 4カップ |
| しょうゆ | 大さじ3 |
| 塩 | 少々 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |
| 酒 | 少々 |
| みりん | 少々 |

料理のpoint

豆腐を手でくずすと、冷めにくく、温めなおしたときに「す」が入りません。



作り方

(ぜんまいの戻し方は13ページへ)

- 1 豆腐はクッキングペーパーに包んで水気を切ります。
- 2 戻したぜんまいを4~5cmに切り、にんじん、ごぼう、こんにゃくは4cmくらいの短冊切りにします。ごぼうは水にさらしてアク抜きをし、こんにゃくは下ゆでします。里芋は厚めの半月切りにします。きのこは食べやすい大きさにほぐしておきます。
- 3 深鍋に油を熱し、一旦鍋を火から下ろして豆腐を手でくずして入れます。かき混ぜて再び火にかけ、豆腐が油を含みまで炒めます。
- 4 他の具材を入れて、油となじむまで炒めます。
- 5 だし汁を入れて、材料がやわらかくなるまで煮ます。
- 6 調味料を加えて味をととのえます。

ふるさと「食」物語

川口地域では、お正月や冠婚葬祭などが集まるとき、「のっぺ」ではなく「けんちゃん汁(けんちん汁)」を作るそうです。たっぷりのぜんまいに豆腐、季節の野菜やきのこも入り、具沢山のけんちゃん汁は栄養価も高く、人が集まるときのごちそうです。



料理のページに載せきれなかったこぼれ話をご紹介します！

おかず手帖巻末こぼれ話



自然の素材でとる「だし」は料理の美味しさをいっそう引き立てます！
基本のだしとりにチャレンジ！

○昆布とかつおの混合だし

1、4、11番の料理で使用

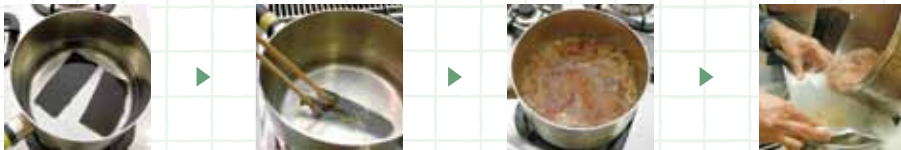
分量[だし汁1ℓ分]

水..... 1.2ℓ
昆布..... 10g
かつお節..... 20g

作り方

- 1 昆布を水に浸し、30分くらい置いておきます。(切れ目をいれておくことより旨味成分がです。)
- 2 火にかけ沸騰直前になったら昆布を取り出し、かつお節を入れます。
- 3 あくが出てきたら取りのぞきます。沸騰したら火を止め、かつお節が沈むまで1～2分置いておきます。
- 4 布巾やペーパータオルを敷いたザルにあけ、かつお節をこします。

完成



ひとくち memo だしをとったあとのかつお節やこんぶを刻んで、鍋に入れ火にかけながら、砂糖としょうゆでからめると佃煮風のおかずに早がわり！



○にしん 1.長岡地域の料理で使用

下ごしらえ

ウロコ、頭、尾、背びれの骨を切り落とします。
1枚を食べやすい大きさに切り、湯通しをして脂や臭みを取り除きます。
(にしんは湯通しをすると身が柔らかくなるため、扱いを丁寧にご覧ください。)



○干しずいき 9.栃尾地域の料理で使用



作り方

新鮮なずいきを洗い、手に酢水をつけながら根元の方から皮をむきます。風通しのよい場所に広げてカラカラになるまで干します。

戻し方

干しずいきを水洗いし、水に1時間程浸します。黒いあくが出るので、2～3回水を入れ替えます。

○干し大根 10.与板地域の料理で使用

作り方

大根の皮をむき、縦に8～9本に割ります。初冬の寒風の吹く頃、軒下に編んで下げて干します。2～3週間くらいがちょうどいいです。



○干しぜんまい 11.川口地域の料理で使用

戻し方

干しぜんまいを鍋に入れ、かぶるくらいの水を加え火にかけ、沸騰直前で火を止めます。鍋に手が入るくらいに冷めたら、ぜんまいを軽くもみほぐします。あくで水がにごるので水がきれいになるまで3回くらい水をかえて、再度かぶるくらいの水を加えて火にかけます。ぬるま湯程度になったら火を止めて一晩おきます。

ひとくち memo 料理に使う際に再度加熱をするので、戻すときは少し固めくらいだと、ちょうど良い食感になります。

