

越後長岡
おかず
手帖
2

—ふるさと「食」物語—

OKAZU HANDBOOK
Hometown "meals" Story

ごあいさつ

長岡市は、豊かな風土と気候を生かした農作物を栽培していたり、しょうゆや味噌、麴（こうじ）や酒粕といった発酵食品がたくさん作られていたり、海の産物や山の産物が豊富にとれたり、個性豊かな食材の宝庫です。それらを使った郷土料理や伝承料理も四季を通じて作られ、食されています。そんなふるさと長岡の味を、若い世代や子どもたちに手軽に美味しく食べてもらいたいという想いで、このレシピ集を作成しました。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、ご家庭の味のひとつに加えてみてください。

はじめよう！

越後長岡のあたらしい味めぐり

Contents

- 赤飯** 長岡しょうゆ赤飯
五目おこわ 
- 車麴** ふ～麴ステーキタルタル添え
車麴とチンゲン菜の煮物 
- なす** なすの揚げびたし
なすのイタリアンサラダ 
- かぐら南蛮** 山古志汁 
- 大口れんこん** れんこんと鶏肉のチリソース炒め
れんこんのタルタルサラダ 
- 糸うり** (そうめんかぼちゃ) 糸うりの中華サラダ
糸うりのピカタ 
- 鮭** 鮭の焼き漬け 
- 塩こうじ** 鶏の塩こうじ焼き
塩こうじナムル 

だしとりにチャレンジ！

1 赤飯



長岡で赤飯と言えば「しょうゆ赤飯」。

昔、ささげ豆が手に入りやすかったので、いんげん豆を使い、その煮汁を使ったため茶色になった、醸造の町・摂田屋があるため身近なしょうゆで色付けをしたなど、発祥は諸説あります。冠婚葬祭の時はもちろん、普段から食べられている親しみのある郷土料理です。

長岡しょうゆ赤飯

五目おこわ



材料（もち米3合分）

【炊飯器おこわコース】

もち米…………… 3合 (450g) ★しと
金時豆…………… 60g しょうゆ… 大さじ2と1/3
酒…………… 大さじ2と1/3
砂糖…………… 小さじ1
みりん…………… 大さじ2
塩…………… 1.2g (小さじ1/5)

材料（もち米3合分）

【炊飯器おこわコース】

もち米…………… 3合 (450g) ★しと
しいたけ…………… 40g しょうゆ… 大さじ2と1/3
人参…………… 30g 酒…………… 大さじ2と1/3
れんこん…………… 60g 砂糖…………… 小さじ1
ひじき…………… 2g (小さじ2) みりん…………… 大さじ2
油揚げ…………… 1枚 塩…………… 1.2g (小さじ1/5)
枝豆…………… 60g
(ゆでてさやから出す)

作り方

- 1 金時豆は前の晩からたっぷりの水につけておく。(6時間以上)
鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰したら火を弱め15分ゆで、ザルにあげる。
*この時点で固いです。
- 2 もち米をといで、水に30分つける。
- 3 しとの調味料を深めの器に入れ、ラップ無しで、電子レンジ (500w) で1分加熱する。
- 4 炊飯器に米、しとを入れ、炊飯器指定の水加減にし、金時豆を入れて炊く。

作り方

- 1 もち米をといで、30分以上水につける。
- 2 しとの調味料を深めの器に入れ、ラップ無しで、電子レンジ (500w) で1分加熱する。
- 3 しいたけ、にんじんは千切り、れんこんは1/8のいちょう切り、油揚げは油抜きをして細かく切る。
- 4 炊飯器に米、しとを入れ、炊飯器指定の水加減にし、3の材料とひじきを入れて炊く。
- 5 炊き上がったら、枝豆を入れて混ぜ合わせる。

2 車 麩



車輪のように見えることが、名前の由来です。長期保存が可能のため、冬場のたんぱく質源として重宝されてきました。栄養価が高く低カロリーで消化も良く、肉の代替品や離乳食などにおすすめの食材です。

ふ～麩ステーキタルタル添え



材料（2人分）

車麩…………… 2個
焼肉のたれ(甘口)… 大さじ3
A {小麦粉…大さじ2} 合わせ
片栗粉…大さじ1} ておく
B {バター……………小さじ1
焼肉のたれ…小さじ1
サラダ油…………… 大さじ1

★タルタルソース
ゆで卵…………… 1個
玉ねぎ…………… 1/4個
マヨネーズ…大さじ1と1/2
らっきょう…………… 少々
あればパセリ、バジル等を添える

作り方

- 1 車麩は水で戻しておく。
水気を軽くしぼり、半分に取り、焼肉のたれが中までしっかり味が浸み込むように20～30分漬ける。
- 2 1の車麩にAの合わせた粉を両面にまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油をしき、弱火～中火で両面にこんがり焼き目をつける。
- 4 仕上げにBを入れ、からめる。
- 5 皿に盛り、タルタルソースを添える。

★タルタルソース

・玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。・らっきょう（ピクルスでもOK）はみじん切りにする。・ゆで卵はつぶしておく。水気をしぼった玉ねぎ、つぶしたゆで卵、みじん切りのらっきょう、マヨネーズを混ぜ合わせる。

車麩とチンゲン菜の煮物



材料（2人分）

車麩…………… 大1個
ベーコン…60g(薄切約3枚) A {だし汁…………… 300cc
みりん…大さじ2と1/2
しょうゆ…………… 大さじ1

※だしのとり方は9ページ参照

作り方

- 1 車麩は水にひたして、戻しておく。
水気をしぼり、6等分に切る。
- 2 チンゲン菜は、3cmの長さに切り、軸と葉に切り分ける。
ベーコンは3cm幅に切る。
- 3 鍋にAを入れ、煮立ったら車麩とベーコンを入れ中火で3～4分煮る。
- 4 チンゲン菜の軸の部分を加え、途中で車麩を上下返しながら5～6分煮て、葉を加え、しんなりするまで煮る。

3 なす



長岡は、なすの種類が豊富です。中でも「梨なす」は果肉が甘くみずみずしいので生食に適していて、サラダとしてもおいしくいただけます。また、油との相性が良く、揚げびたしはどのなすでも手軽に作れます。しょうがをたっぷり入れると夏バテに効果的です。

なすの揚げびたし



材料（2人分）

なす……………	2本	揚げ油……………	適量
塩……………	小さじ1/2	めんつゆ(2倍濃縮)…	大さじ1
ピーマン……………	2個	水……………	大さじ1
絹あげ……………	1本	おろししょうが…	大さじ1/2

*お好みで青じそ・ミヨウガ

なすのイタリアンサラダ



材料（2人分）

なす……………	中2個	オリーブオイル…	大さじ2
モッツアレラチーズ…	50g	にんにく……………	1/2片
ミニトマト……………	4個	塩……………	少々
		バジル、黒こしょう	

作り方

- 1 なすは乱切りにして、塩をまぶし、あくを抜き、出てきた水分をふきとる。
- 2 ピーマンは乱切りにする。
- 3 絹あげはフライパンもしくはオーブントースタで5分ほど焼き、キッチンペーパーで油をとり、8等分に切る。
- 4 揚げ油を熱し、ピーマン、なすを素揚げする。
- 5 ボウルにめんつゆ、水、おろししょうがを入れ、4と絹あげを入れ混ぜる。
- 6 10分くらい漬けた後、盛り付ける。(夏場は冷蔵庫に1時間ほど冷やしても良い)
*お好みで青じそやみょうがの千切りを上に添える。

作り方

- 1 なすはヘタをとりピーラーで皮をまだらにひき、5mmの厚さに輪切りにし、塩少々(分量外)をふり、10分くらいおく。
- 2 にんにくをみじん切りにし、フライパンにオリーブオイルと一緒に入れ、弱火にかけ、にんにくの香りがしてきたら火を止め、ボウルに移し、塩を混ぜる。
- 3 1のなすから出てきた水分をふきとり、薄く切ったモッツアレラチーズとミニトマトと一緒に器に盛り付ける。
- 4 3に2をかけ、バジルを散らし、黒こしょうをふりかける。

4 かぐら南蛮



山古志地域で古くから栽培されてきた唐辛子の品種です。ピーマンより小ぶりで肉厚なピリピリと辛みがあるのが特徴です。ゴツゴツとしたシワの寄った形が「神楽面」に似ていることから「かぐら」と名前がついたと言われています。

山古志汁



3



材料 (4人分)

A	肉団子	豚ひき肉……………	40g
		鶏ひき肉……………	40g
		おから……………	20g
		しょうが……………	2g
		ねぎ……………	2g
		ヤーコン(またはレンコン)	10g
		かぐら南蛮……………	10g
		卵……………	1/4個
		片栗粉……………	6g
		しょうゆ……………	小さじ1/2

みじん切り

かぐら南蛮味噌…………… 8g (2g×4等分)
(手づくりまたは市販品)

スープ	だし汁……………	800cc
	大根……………	120g
	人参……………	40g
	里芋……………	40g
	じゃがいも……………	40g
	油揚げ……………	40g
	ねぎ……………	40g
	ごぼう……………	40g
	つきこん……………	40g
	きのこ類……………	80g

食べやすい大きさに切る

小口切り

笹がき

湯通し

ほぐす

B	みりん……………	20cc
	みそ……………	大さじ2

中越地震を機に、地元の野菜を利用して、身体が温まり力にもなるように、山古志の子どもたちが考えました。肉団子は、かぐら南蛮味噌が入った「やまこしパクダン」と言います。肉団子を崩し、かぐら南蛮味噌を汁に溶かしながら味の変化も楽しめます。

作り方

- 1 Aを粘り気が出るまでよく混ぜ、4等分し、ハンバーグを作る要領で空気を抜く。
- 2 1を手のひらにのせ、平たくし、真ん中にくぼみを作り、かぐら南蛮味噌をおいて包み込む。
- 3 丸く形を整え、周りに片栗粉をまぶしておく。(片栗粉は分量外)
- 4 だし汁にごぼう以外の野菜と油揚げ、きのこ、つきこんを入れて煮る。途中、アクをこまめに取る。
- 5 沸騰したら、ごぼうを入れる。
- 6 Bを入れてひと煮たちしたら、肉団子を入れて煮込む。
- 7 肉団子に火が通ったら器に盛り付け、薬味としてねぎを入れる。

※だしのとり方は9ページ参照

5 大口れんこん



中之島で100年にわたり栽培されています。切り口が真っ白で、調理しても変色しにくいという特徴があります。シャキシャキとした食感と旨味・甘味に加え、食物繊維やカリウム・ビタミンC等の栄養成分が豊富な食材です。シンプルな味なのでどんな調味料とも相性抜群です。

れんこんと鶏肉のチリソース炒め



れんこんのタルタルサラダ



材料（2人分）

鶏むね肉……………	100g	位	A	ケチャップ……………	50g	
れんこん……………	75g			酢……………	3g	
長ねぎ……………	10g			砂糖……………	20g	
にんにく……………	2g			水……………	50cc	
しょうが……………	2g			B	片栗粉……………	大さじ1/2
油……………	小さじ1				水……………	大さじ1/2
豆板醤……………	2～5g			ごま油……………	小さじ1/2	
				●ラー油（お好みで）		

材料（2人分）

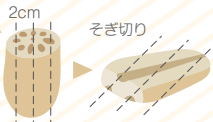
れんこん……………	75g	A	らっきょう酢……………	小さじ1
ゆで卵……………	1/2個		マヨネーズ……………	大さじ1
玉ねぎ……………	15g		紅しょうが……………	3g
らっきょう……………	10g		パセリ……………	適量

作り方

- 1 鶏むね肉を縦に2等分にし、厚さ1cmのそぎ切りにして、下ゆでをする。
- 2 れんこんは皮をむき縦に厚さ2cmに割り、厚さ1cmのそぎ切りにして、下ゆでをする。
- 3 長ねぎ、にんにく、しょうがは、みじん切りにする。
- 4 ボウルにAの調味料を混ぜ合わせる。
- 5 フライパンに油を入れ、3を弱火で炒めて香りが出てきたら豆板醤を加えてさらに炒め、4を入れる。
- 6 5に1と2を入れ、弱火で2～3分炒め、Bの水溶き片栗粉を入れトロミがついたらごま油を入れ混ぜ合わせる。
●お好みでラー油を入れる。

作り方

- 1 れんこんは皮をむき、たっぷりのお湯でまるごとゆでる（3～4分）。ゆで上がった後冷水にとり、粗熱を取る。3～4mmの厚さの半月切り（又はいちょう切り）にする。
- 2 ゆで卵、玉ねぎ、らっきょうをみじん切りにしてAと混ぜ合せ、タルタルソースを作る。
- 3 1と2を混ぜ合わせて器に盛り、みじん切りにした紅しょうがとパセリをちらす。



6 糸うり (そうめんかぼちゃ)



ゆでるとそうめんのようにになるので、「そうめんかぼちゃ」とも言われています。シャキシャキとした食感で、低カロリーでカリウムが豊富です。和風料理や洋風料理の食材として美味しく使うことができます。

糸うりの中華サラダ



糸うりのピカタ



材料 (2人分)

糸うり…………… 120g (ゆでてほぐしたものを)	A	砂糖…………… 小さじ1
きゅうり…………… 1/2本		しょうゆ…………… 小さじ1
人参…………… 15g		酢…………… 小さじ1と1/2
ハム…………… 2枚		ごま油…………… 小さじ1/2
味付き中華クラゲ… 50g (市販品)		鶏がらスープの素…少々
		ラー油…………… 少々
		白いりごま…………… 小さじ1

材料 (2人分)

糸うり (生)…………… 100g (皮・種を除く)	A	卵…………… 1個
豚肉薄切り…………… 100g (しゃぶしゃぶ用)		カレー粉…………… 小さじ1
塩・こしょう		粉チーズ…………… 大さじ1
		小麦粉…………… 適量
		サラダ油…………… 大さじ1
		ケチャップ…………… お好み

作り方

- 1 きゅうり、ハムは千切りにする。
にんじんは千切りにしてサッとゆでる。
- 2 糸うりと人参の水気をよく切り、きゅうり、ハム、味付き中華クラゲ、Aの調味料を混ぜ合わせる。
- 3 味をみてラー油を加える。
- 4 盛付けたら、白いりごまをかける。

作り方

- 1 皮をむいて縦に4等分した糸うりを5mm幅に切り、豚肉を巻き、塩、こしょうをする。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせる。
- 3 1の両面に小麦粉を薄く付け、2にくぐらせて、サラダ油をしいたフライパンに入れ、中火で両面に焼き色がつくまで焼く。
- 4 皿に盛り、お好みでケチャップを添える。



糸うりのゆで方は

次ページ!



糸うりの中で方

- 1 皮はむかずに、厚めの輪切りにして、水にさらす。
- 2 大きい鍋に水をたっぷり入れ沸騰したら、1の糸うりを入れて菜箸が刺さるくらいまでゆで、ザルにあける。
- 3 水にさらしながらほぐす。



7 鮭



免疫力アップやアンチエイジングなどの効能があります。鮭の焼き漬けは、わっぱ飯、おにぎり、茶わん蒸し、煮物に加えるなど、アレンジも可能です。残ったタレは、のっぺや雑煮、煮しめに使うこともできます。漬け込んでおくと来客時に直ぐ間に合う便利な保存料理です。

鮭の焼き漬け



材料（2人分）

生鮭の切り身……………	2切	A	しょうゆ……………	大さじ1
※(新潟切り)			酒……………	大さじ1
大根おろし……………	適量		みりん……………	大さじ1/2

※新潟切りとは、切り餅のような四角い形に切る方法

作り方

- 1 鮭をこんがり焼く。
- 2 Aの調味料を小鍋に入れ、火にかけて沸騰したら火を止める。
(耐熱容器に入れ、ラップをしなくて、電子レンジで 500w 1分加熱してもOK)
- 3 2の中に1の鮭を入れ、途中上下返しながら、1時間以上漬込む。
- 4 皿に盛り、大根おろしを添える。

8

塩こうじ



米こうじ、塩、水から作られる、日本の伝統的な発酵調味料です。食材のうま味を引き出し、柔らかくする効果があり、肉や魚、野菜など色々な食材の調味料として広く利用できます。腸内環境を整え、美肌、免疫力アップの効果もあります。旨味やコクもあるので、塩だけを使うよりも減塩効果があります。



鶏の塩こうじ焼き

材料 (2人分)

鶏肉…1枚(200gくらい)	A {	片栗粉……………大さじ1
(おね or もも)		小麦粉……………大さじ1
塩こうじ……………大さじ1		サラダ油……………適量
(約20g)		*オリーブオイルでもOK

作り方

- 1 鶏肉は、火が通りやすくなるように切込みをいれ、ひと口大に切る。
- 2 ビニール袋に鶏肉と塩こうじを入れ、軽くもみ30分以上つける。
- 3 2の鶏肉をビニール袋からとりだし、合わせておいたAをつける。
- 4 フライパンに少し多めの油を熱し、揚げ焼きにする。*焦げやすいので弱火~中火で焼く。

塩こうじナムル

材料 (2人分)

人参……………50g	A {	塩こうじ…小さじ1と1/2
もやし……………100g		すりごま……………大さじ1
		おろしにんにく…少々
		ごま油……………小さじ2

作り方

- 1 人参は千切りにする。
- 2 1ともやしを鍋に入れて水からゆで、沸騰したらザルにあげ水気をきる。
- 3 Aをボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- 4 2の水気をしぼり、3に入れて混ぜ合わせる。

だしとりにチャレンジ!

昆布とかつお節のあわせだし

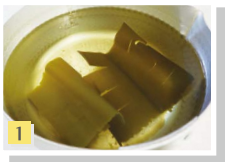
分量 (だし1ℓ分)

水…………… 1.2ℓ
 昆布…………… 10g
 かつお節…………… 20g



作り方

- 1 昆布を水に浸し、30分置いておく。(切れ目をいれておくことより旨味成分がでる)
- 2 火にかけ沸騰直前になったら昆布をとり出し、かつお節を入れる。
- 3 沸騰したら火を止め、かつお節が沈むまで1~2分置いておく。
- 4 布巾やペーパータオルを敷いたザルにあげ、かつお節をこす。(残ったかつお節はしぼらない)



完成!

煮干しだし

分量 (だし1ℓ分)

水…………… 1.1ℓ
 煮干し…………… 20g



作り方

- 1 煮干しは頭と内臓をとり、半分に割る。
- 2 水に30分つけ、弱火で煮る。
沸騰後、あくをとりながら1~2分加熱し、煮出す。



完成!

私たち長岡市食生活改善推進委員協議会は、各地域で、地元の食文化や食育、そして健康づくりを推進するボランティア団体です。『食』を通して、楽しく学びながら地域のみなさまがいきいきと健康でいられるように活動を広めています。

～愛称は「食推さん」～



全国食生活改善推進委員協議会
シンボルマーク

～スローガン「私たちの健康は私たちの手で」～



編集後記

若い方たちに「長岡の郷土料理を手軽に作ってほしい」、「地元の食材を新しい味で食べてほしい」そんな想いを込めてレシピを作りました。皆さんの家庭の味になって、伝承していただければ幸いです。

おかず手帖2作成実行委員

発行：長岡市

製作：長岡市食生活改善推進委員協議会

事務局／長岡市福祉保健部健康増進課

〒940-0084 長岡市幸町 2-1-1 (さいわいプラザ)

TEL:0258-39-7508 FAX:0258-39-5222 E-mail:kenkou@city.nagaoka.lg.jp



◀ 食推について
詳しくはこちら



◀ Instagram
始めました