

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

家庭で伝えたい

ふるさと

故郷にいがたの味

郷土料理と言えば、どんな料理を思い浮かべますか。

市では、子どもたちに、故郷（ふるさと）の味を知ってもらうため、保育所（園）や学校の給食で、積極的に郷土料理を提供しています。みなさんのご家庭の味もぜひ、次世代へ引き継ぎ、大切な和食文化を継承していきたいですね。

郷土料理とは

「地域の特産品をその地域に適した方法で調理したもの」、「地域でたくさん生産される食材を、おいしく食べられるように工夫したもの」などさまざまな意味があります。古くから伝えられてきた味には、地域の文化や自然、四季を感じるだけでなく、家族や地域の人との繋がりがあり、日本が誇る和食文化を支えています。



その他にも

三角ちまき、鮭の昆布巻き、きりざい、はりはり漬け、鮭の粕汁 などなど

にいがたの味

新潟の郷土料理、何品思いつきますか？ 代表的なものをいくつか紹介します。

三条特有



【ひこぜん】

昔、何日も泊りがけで炭焼きに出かける人のために作られたそうです。

【笹団子】

よもぎの代わりに、栄・下田地区で採れるごんぼっぱ（オヤマボクチ）をつなぎに使い、鮮やかな緑色が特徴的です。



【ぜんまい煮】

行事の時などに、もてなし料理として作られます。

【ぜんまいの白和え】

仏事の料理に無くてはならないのとし、古くから作られてきました。



【のっぺ】

正月料理や祝い事に。県内でも各地域や各家庭で違った味が楽しめます。



【煮菜】

代表的な家庭料理で、野菜や油揚げなどそれぞれの家庭で入る具材が異なります。

【きりこぶ煮】

縁起を担ぐ料理として作られます。常備菜としても。



【けんちん汁】

野菜、きのこ、豆腐、など具材がたくさん入り、寒い時期の栄養源です。



【くじら汁】

高価なうなぎなど食べることでできなかった昔、暑い夏の農作業で弱った体の疲労回復のため、どこの家庭でもくじら汁を食べました。





煮菜

郷土料理レシピ

クックパッド三条の
キッチンにレシピを
掲載しています！



三条ではたい菜漬けを
使うことが多いです
が、野沢菜漬けでも！

【材料 4人分】
たい菜漬け…200g
サラダ油…小さじ1
煮干しだし汁…1カップ
酒…小さじ2
砂糖…小さじ1
みそ…大さじ1

【作り方】
① たい菜漬けは水で洗い、3cmに切って鍋
に入れ、たっぷりの水で柔らかくなるま
でゆでる。途中1～2回程、水を替えて
ゆでる。
② ゆでたたい菜漬けの水気を切り、サラダ
油でよく炒め、だし汁と調味料を加え
て、よく味がなじむまで煮る。

ポイント

- ★味付けは、漬け菜の塩抜き加減をみて、調味料の量を調整する
- ★仕上げに、酒かすや打ち豆を加えてもおいしい！

あずきがゆ



小正月に1年の健
康を願って食べます

【材料 4人分】
米…1カップ
水…7カップ
小豆…65グラム
塩…小さじ2
砂糖…適量

【作り方】
① 小豆は洗い、たっぷりの水を加えて強火にかけ、沸騰したら
ゆで汁を捨ててアクを抜く。
② 再び水を加えて強火で煮立て、中火にして柔らかくゆでる。
③ 米は洗って、分量の水を加えて1時間以上水に浸しておく。
④ 火にかけ煮立て、煮立ったら弱火にしてゆっくり炊き、途中で
小豆を汁ごと加え、塩で調味し更に炊く(40分程度)
★ 砂糖は茶碗に盛り付けた後に少量かけて召し上がれ！



三条まんま塾 紹介

食と農の連携協議会

「三条まんま塾」は、食育によって市民が健康で、農
業が盛んな、「いきいきとしたまち三条」を目指す市民団
体です。農産、加工、流通、消費、医療、教育、環境に
関係する人々や団体が協働し、活動を進めています。

仲間
づくり

役立つ
情報

地域
づくり

『しみん食と農業のつどい』を開催します

- と き 2月28日(日)午後1時30分～3時15分
- と ころ 三条市体育文化会館 マルチホール
- 講 師 恵泉女子大学 人間環境学科教授 藤田 智さん
- 定 員 200人
- 申 込 2月24日(水)午後5時まで
- 申込方法 右のQRコードか市のホームページの
申込フォームからお申込みください。
- 保育ルーム 先着10人まで
2月18日(木)までに申し込みください。



旬の食材紹介

1月は“たい菜漬け”

たい菜漬けは、冬の間でも青菜が食べられるように塩漬けして保存するとい
う、昔の人の知恵から生まれた食材です。この地域では、人参や油揚げ、打豆
などを入れた煮菜に使うことが多いようですが、たい菜漬けの漬物独特の風味
はチャーハン、スープ、炒め物などいろいろな料理のアクセントにもなります。
直売所や小売店に地元の人が漬けたものがたくさん出回っています。ぜひ、
地元で親しまれている旬の食材を食卓に並べてみてはいかがでしょうか。



食のことわざ「餅食って火に当たる」

硬くなった餅は、おこした火で焼き上がるのを待ちますが、この順序を逆に
した言葉で、「物事は順序が大切」という教えが込められています。ハレの日
を演出する食べ物として、餅は日本の新年になくはならないものでした。し
かし、現在では、個包された餅が年中買え、餅の他にもハレの日の食べ物日
常的な食べ物になっています。行事や祝い事の日には、行事食や郷土料理など
で、その時にしか食べられない味への愛着や感動を忘れずにいたいものです。

参考文献「食のことわざ春夏秋冬」著 沢野勉

食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは1g塩を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。
一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 7.5g 女性 6.5g 治療中の方 6g
未満 未満 未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp