



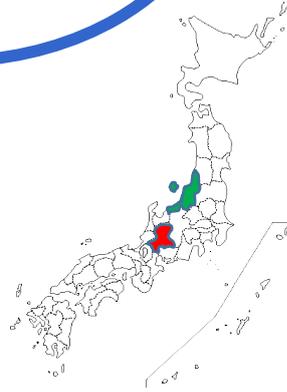
11月

にいがたけん 新潟県

こんだて べいはん ぎゅうにゅう あ
＜献立＞ 米飯 牛乳 サケの揚げびたし

こがねじる
ずいきのきんぴら 黄金汁

11日に登場します。



しき いろど ゆた にいがたけん 四季の彩り豊かな新潟県

新潟県は、本州の日本海沿岸に位置する南北に細長い県です。スキー場、国立公園、多くの温泉で知られ、冬には北西の季節風がふき、日本有数の豪雪地帯（たくさん雪が降る地域）です。また、夏にはフェーン現象が見られるなど気温や湿度の高い気候で、四季の変化の大きい地域です。沖合にある佐渡島は、江戸時代に佐渡金山が開発されて栄えました。現在は、トキ保護センターがあり、国の特別天然記念物に指定されているトキを、大切に育てています。



出典：にいがた観光ナビ

だいち みず めぐ にほんいち こめ 大地と水の恵み「日本一の米どころ」



新潟県には、日本で最も長い信濃川（全長367 km）が流れ、その下流域には越後平野が広がります。河川に流れこむ雪解け水と、夏の気候が肥沃な大地を生み、稲作がさかんに行われています。米の栽培面積、収穫量ともに全国第1位（令和3年度）です。新潟県産のコシヒカリは、全国的に「おいしいお米」として評判で、特に「魚沼」「岩船」「佐渡」は「新潟県の三大米どころ」と呼ばれ人気があります。また、新潟県では、お米を使って作る日本酒や米粉、米のお菓子（あられ、せんべい、かきもちなど）の生産も盛んです。

出典：にいがた観光ナビ



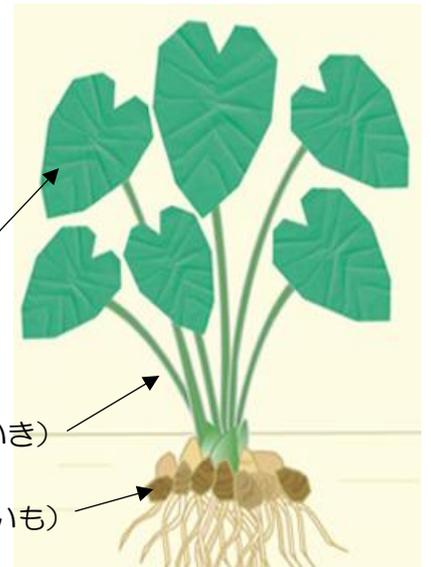
出典：農林水産省 HP

■サケ

サケが遡上する三面川が流れる新潟県村上市は「サケの町」として知られています。村上市のサケ文化の歴史は古く、平安時代には京の都へ租税としてサケを納めていました。また江戸時代後期には、世界初の人工増殖に成功するなど、昔からサケとの関わりがありました。町には、サケへの感謝の気持ちから、サケの頭から尾まで大切に食べる文化が根付き、100種類以上の料理法が受け継がれているといわれています。

■ずいき

「ずいき」は、里芋の一種の「八つ頭」の葉柄（葉と茎をつないでいる部分）のことで、新潟県では、信濃川流域や水田地域で多く栽培されて、長岡野菜、上越野菜、柏崎野菜にも指定されています。ずいきを酢に漬けた「ずいきのすづけ」は、新潟県の郷土料理として古くから親しまれています。酢の物以外にも、ずいきを干して保存しておいて雑煮に入れたり、汁物や煮物、きんぴらとして食べられています。



葉

葉柄(ずいき)

茎(さといも)

■黄金汁(こがねじる)

新潟県上越市大島区に伝わる黄金汁は、数百年前から食べられている行事食で、お釈迦様の命日に作る風習が残っています。打ち豆、大根、にんじん、里芋、ごぼうなどの7つの材料を切り、大鍋で煮込んだもので、昔は冬季の大切なたんぱく源でした。各家庭の畑の豊作祝いとして作ることから「黄金汁」の名前が付いたとされています。



出典：全国学校栄養士協議会 HP