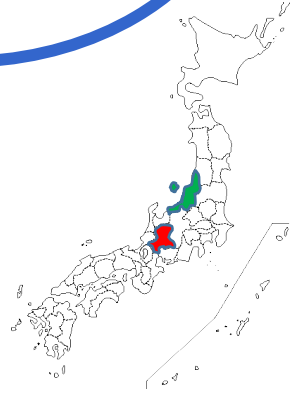




11月

にいがたけん 新潟県

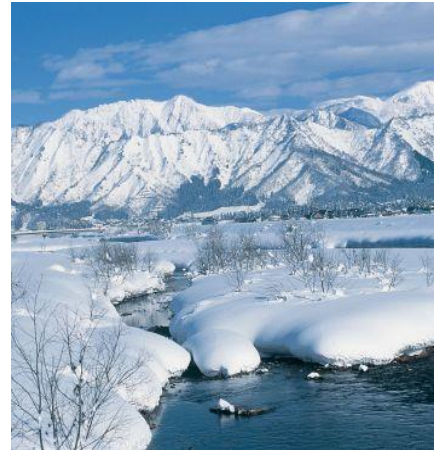
こんだて べいはん ぎゅうにゅう あ
 <献立> 米飯 牛乳 サケの揚げびたし
 ずいきのきんぴら かがねじる 黄金汁



きたちく にち なかちく か みなみちく か どうじょう
 北地区11日、中地区4日、南地区7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

にいがたけん ほんしゅう にほんかいえんがん いち なんぼく ほそなが けん
 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
 たか きこう しき へんか おお ちいき おきあい さどがしま
 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」



にいがたけん にほん もっと なが しなのかわ ぜんちよう キロメートル
 新潟県には、日本で最も長い信濃川（全長367 km）が
 なが かりゅういき えちごへいゆ ひろ かせん なが
 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
 ゆきど みず なつ きこう ひよく だいち う いなさく
 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
 おこな こめ さいばいめんせき しゅうかくりょう ぜんこくだい い
 行われています。米の栽培面積、収穫量ともに全国第1位
 れいわ ねんど にいがたけんさん せんこくてき
 （令和3年度）です。新潟県産のコシヒカリは、全国的に「お
 いいお米」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、
 にいがたけん こめ つか つく にほんしゅ こめこ こめ かし
 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



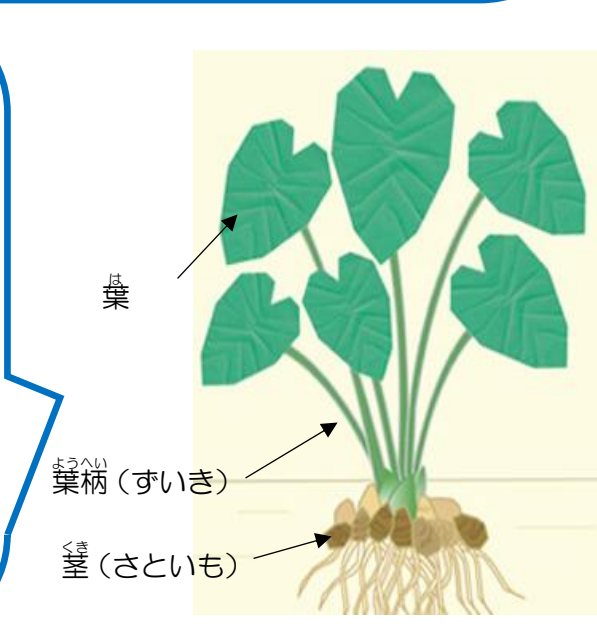
出典：農林水産省 HP

■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「ずいきの酢漬」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。



出典：全国学校栄養士協議会 HP

■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。