

<今日のこんだて>

- おやき (長野)
- はす蒸し (石川)
- こっぱなます (福井)
- いとこ煮 (富山)

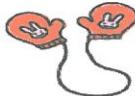
◇北信越地方とは...

★北陸3県と信越地方を合わせた5県のことです、福井県、石川県、富山県、長野県、新潟県があります。寒さが厳しい地方なので、郷土料理にも、体が温まるようなものが多いようですよ(^^)

『長野名物!!野沢菜おやき』(^v^)♪



・古くは縄文時代に原型ができたと言われる「おやき」は山が多い長野県ならではの料理です。米の代わりとして、小麦粉やそば粉を使った粉の食文化が今も残っていますが、おやきもその一つです!作り置きができ、中身を変えればおやつにも食事にもなる万能料理です☆



◇はす蒸し◇



・石川県の金沢市の郷土料理で、特産の加賀れんこんを使って作ります。(加賀れんこんは江戸時代から栽培が始まったんだって!)れんこんをすりおろして、野菜やゆでえびなどを混せ込み、うなぎの蒲焼きや白身魚の上にのせて蒸します。蒸し上がったあんをかけて完成です♪ 料亭で出てくるような、何とも上品な一品ですね~(^\_^)v

◇こっぱなます◇

・こっぱなますはお正月やお祝いの席に作られるごま酢みそ味の料理です。かんなで木を削る時にできる木くずのことを「こっぱ」と言い、この料理に使う大根をこのこっぱのように切ることから名付けられたそうです。大根に含まれる栄養が、お正月のごちそうを食べすぎて疲れた胃を整えてくれる、元気メニューです♪

◇いとこ煮◇

・いとこ煮は、浄土真宗を開いた親鸞聖人(しんらんしょうにん)が好んで食べていた料理だと言われています。煮る野菜は、地域によって色々ですが、必ず小豆が入っています。硬くて煮えるのが遅いものから「おいおい」煮していくので甥と甥で「いとこ」煮なんだって!!

