

May

“ ぜんこくきょうどりようり だい かいめ ほくしんえつちほう ”
全国郷土料理デー 第2回目 北信越地方

＜今日のこんだて＞

〇おやき（長野）
〇はす蒸し（石川）
〇こっばなます（福井）
〇いとこ煮（富山）

◇北信越地方とは・・・

★北陸3県と信越地方を合わせた5県の中で、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ですよ（＾＾）

『長野名物！！野沢菜おやき』（v^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
いため、米がたくさん作れないという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ぜ込み、うなぎの蒲焼きや白身
魚の上にのせて蒸します。蒸し上がったあんに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

◇こっばなます◇

・こっば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。
かなで木を削る時にできる木くずのことを
「こっば」と言い、この料理に使う大根をこ
のこっば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」煮ていく
ので甥と甥で「いとこ」煮なんだって！！

