

全国レシピ紹介

～新潟県・茨城県～

新潟県

献立名 のつべ汁

料理の特徴

新潟県下越地方では、冷やして食べることが多いので、冷めやすいさいの目切りののつべが見られます。短冊切りにする家庭もあります。鶏肉の代わりに鮭を用いる場合もあります。
大晦日から正月にかけて食べるのつべは、縁起の良いゆり根やくわいなどを加えます。

材料名	分量(g)
鶏もも肉	10
さといも	30
れんこん	10
ごぼう	10
にんじん	10
たけのこ水煮	10
かまぼこ	10
こんにゃく	25
さやえんどう	5
干ししいたけ	1
かつお節	3
煮干し	1
干し貝柱	2
清酒	1
みりん	1
食塩	0.4
こいくちしょうゆ	3
水	70

- 作り方
- ① 材料はすべてさいの目切りにする。さやえんどうはゆでてあく。干ししいたけは戻す。
 - ② 煮干し、かつお節でだし汁をとり、干し貝柱を入れてあく。
 - ③ ②のだし汁に、さといも・れんこん・ごぼう・にんじん・たけのこ・こんにゃく・干ししいたけを入れて煮る。
 - ④ 一煮立ちしたら、鶏肉を入れて調味する。
 - ⑤ かまぼこを入れ、最後にさやえんどうを添える。



茨城県

献立名 七運汁

料理の特徴

七運汁は、那珂市の民話「額田のたつつあい」に出てくる汁物です。七つの「ん」のつく食材を汁に入れ、たくさんの運がつきますように願って食べられます。※この日の献立の七運汁の七つの「ん」のつく食材とは、①にんじん、②だいこん、③れんこん、④さやいんげん、⑤こんにゃく、⑥ほししいたけ（どんこ）、⑦うどん、です。

また、「これらともやしの和え物」に使われているにらは、那珂市で採れたものを使用しました。にらの故郷は、東南アジアです。にらは、茨城県でも多く栽培され、那珂市にもにらを栽培するのに適した地域なので、那珂市の特産物となっています。食べたものの消化を助ける働きがあり、お肉と一緒に食べると、疲労回復にも効果が期待されます。

材料名	分量(g)
鶏もも小間肉	10
油揚げ	3
にんじん	8
大根	15
れんこん	12
こんにゃく	12
干ししいたけ（どんこ）	1
さやいんげん	8
干しうどん	8
しょうゆ	6
塩	0.2
こんぶだし	0.7
かつおだし	0.5
水	100

- 作り方
- ① 油揚げは油抜きし、短冊切り、にんじん、大根、れんこんはいちょう切りにする。れんこんは水につけ、アケを抜く。
 - ② こんにゃくは下ゆでし、短冊切り、干ししいたけは戻して、スライスする。
 - ③ さやいんげんは3cm位に切り、ゆでてあく。
 - ④ 鍋に水を入れて沸かし、にんじん、大根を入れる。鶏肉を入れ、アケをとる。
 - ⑤ れんこん、こんにゃく、油揚げ、干ししいたけを入れる。
 - ⑥ 材料に火が通ったら、調味をする。
 - ⑦ 干しうどんをゆで、鍋に入れる。
 - ⑧ さやいんげんを入れ、味をととのえて仕上げる。

