

# じょうえつ きょうどりょうり 上越の郷土料理

し き へん か じょうえつ ふう ど  
四季の変化がはっきりしている上越には、風土

はぐく きょうどりょうり  
に育まれた郷土料理がたくさんあります。

## 【たけのこ汁】



じょうえつち い き ていばん  
上越地域の定番メニュー。

たけのこは細い姫たけのこ  
をつか、さば缶を入れるの  
が特徴です。



レシピ (クックパッド)

## 【笹寿司】



ささ うえ くちだい  
笹の上にひと口大にした  
すしめし も ぐざい やくみ  
をのせたお寿司です。



レシピ (クックパッド)

## 【のっぺ】



かんこんそうさい かいしょく  
冠婚葬祭や会食のときに  
よく食べられます。具がた  
っぷりで体があたたまる  
いっぴん  
一品です。



レシピ (クックパッド)

## 【<sup>さめ</sup>鮫<sup>に</sup>の煮こごり】



じょうえつち いき ふゆ だいひょう  
上越地域の冬を代表する  
きょうどりょうり  
郷土料理です。



レシピ (クックパッド)

## 【<sup>じる</sup>スキー汁】



じょうえつし にほん はっしょう  
上越市は日本スキー発祥  
の地。明治44年にオース  
トリアのレルヒ少佐が伝  
え、そのスキー演習の時に  
食べていたのがスキー汁  
です。



レシピ (クックパッド)



いたもの  
【ずいきの炒め物】



ほ  
干しずいき (ヤツカシラの  
くき つか かんたん  
茎) を使った簡単にできる  
いたもの  
炒め物です。



レシピ (クックパッド)

や  
【けんさ焼き】



うえ あまみ そ  
おにぎりの上に甘味噌な  
ぬ や にいがたけん  
どを塗って焼いた、新潟県  
きょうどりょうり  
の郷土料理です。

しんまい あじ  
新米を味わうのにもぴっ  
たりなレシピです。



レシピ (クックパッド)

は だんご  
【みょうがの葉団子】



がつ がつころ おお  
7月～8月頃の大きな

は  
みょうがの葉でくるんだ  
だんご  
お団子です。



レシピ (クックパッド)