

じょうえつ きょうどりょうり しょうかい 上越の郷土料理の紹介！

じょうえつ しょくいん
「上越のおいしい食育キッチン」からいくつか

きょうどりょうり しょうかい
郷土料理を紹介するね！ぜひ、みんな作ってみてね！！



さめ に 鮫の煮ごり

レシピ



ほか さかな くさ こと さめ さんかんぶ しょく
他の魚よりも腐りにくいことから、鮫は山間部でよく食
されたよ。冬場は、1 か月位の保存が可能で、山間部
では貴重な鮮魚として重宝されたみたいだよ。
じょうえつ うおいちば ねんまつこうれい さめ せ おこな
上越の魚市場では、年末恒例「鮫の競り」が行われ
る程、鮫は上越地域の冬を代表する一品だよ！

じょうえつ きょうどりょうり 上越の郷土料理 スキー汁

レシピ



じょうえつし にほん はっしょう ち じる にんじん
上越市は日本スキー発祥の地。スキー汁の人参は
「スキーの板」、大根は「雪の結晶」、ごぼうは「カンジ
キ」、さつまいもと豆腐は「雪」、長ネギは「雪の積も
った木」、つきこんにゃくは「シュプール」をイメージし
ているよ。豚肉は、当時山にいたうさぎの肉の代わ
りだって！



じょうえつちいき ぞうに 上越地域のお雑煮

レシピ



じょうえつちほう つく ぞうに ちいき
上越地方で作られるお雑煮だよ。地域によっては、
ぜんまいが入らないところもあるよ。
らいねん しょうがつ く だくせん じょうえつちいき ぞうに つく
来年のお正月は、具沢山の上越地域のお雑煮を作
ってみよう！



ささずし みずし 笹寿司(箕寿司)

レシピ



笹の上にひと口大にした寿司飯を盛り、具材や薬味をのせたお寿司だよ。

地域によっては、押し寿司にしたり、笹にのせるお寿司にするなど、形もいくつかあるよ。

笹の葉は、冷凍保存できるので、とれるときに冷凍しておくと便利！！



たけのこ汁

レシピ



上越地域の定番メニュー。たけのこは細い姫たけのこを使い、さば缶を入れるのが特徴だよ。

上越地域で食べられている昔ながらの味。孟宗竹を使うこともあるけど、姫たけのこが出始めると、食べたくなる一品。また、姫たけこのは、瓶詰め保存し、長期間食べられるよう工夫しているよ！

新米をおいしく食べよう！けんさ焼き

レシピ



おにぎりに甘味噌を塗って焼き上げる「けんさ焼き(けんさん焼き)」は、新潟県の郷土料理。「けんさい」と呼ばれることもあるよ。その由来には諸説あるけど、戦国武将・上杉謙信公が冷めた握り飯を剣先に刺して焼いて食べたことに始まるという伝承もあるよ！！

