

# 上越地域のお雑煮の紹介！



もぐもぐジョッピーの食育気まぐれ日記



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。  
具沢山の上越地域のお雑煮を作ってみよう！



## 【材料(2人分)】

- |                   |                  |                 |
|-------------------|------------------|-----------------|
| ・大根(100g)         | ・人参(30g)         | ・ちくわ 1本         |
| ・油揚げ<br>(1枚)      | ・板こんにゃく<br>(50g) | ・焼き豆腐<br>(100g) |
| ・水煮ぜんまい<br>(100g) | ・餅<br>(4切れ)      | ・だし汁<br>(400cc) |
| ・醤油(大2)           | ・酒(小2)           | ・みりん(小1)        |
| ・砂糖(小2)           |                  |                 |



## 【作り方1】

・大根、人参は、短冊切りにする。



## 【作り方2】

- ・湯引きした油揚げは、短冊切り。  
ちくわは、縦半分に割り斜めに切る。



### 【作り方3】

- ・板こんにゃくは、沸騰した湯に入れ  
あくをだし、四角に切る。



## 【作り方4】

・焼き豆腐は、一口位の大きさに切る。



## 【作り方5】

・水煮ぜんまいは、長いものは半分にする。



## 【作り方6】

・大根、人参を先に煮る。



## 【作り方7】

- ・大根、人参が柔らかくなったら、他の具材と調味料を入れて、味が染み込むまで煮て出来上がり。

## 【コツ・ポイント】

- ・油揚げの代わりに鶏もも肉を入れることもあるよ。
- ・ぜんまいの代わりに干しづいきを代用できるよ。
- ・調味料が難しい時は、麺つゆを使用すると簡単だよ！



「上越のおいしい食育キッチン」  
にレシピが掲載されているよ！  
[「上越地域のお雑煮」](#)で検索を！