

# まちなかキャンパス長岡 ながおか学カフェ

## ～何が入ってる？あなたの家の のっぺとべた煮～

日時：平成30年11月4日（日）  
10:00～13:00  
会場：まちなかキャンパス長岡  
参加人数：13人

### ＜伝えていきたい郷土の味＞



講話：のっぺとべた煮の特徴

「のっぺ」は新潟県を代表する郷土料理の一つです。県内でもその地域により、使う食材や切り方が微妙に違ってきます。

また、「べた煮」は、長岡を代表する郷土料理です。冬は、サケやブリのアラ、冬野菜を使い、夏は、煮干しと夏野菜を使って、じっくり煮込んで作ります。今回は「のっぺ」を2種類と冬と夏の「べた煮」をそれぞれ作りました。最近、こういった昔ながらの料理はあまり作られなくなっていますが、これを機会に郷土の味を見直してみませんか？

### あなたの家の「のっぺ」はどっち？



#### のっぺ 料亭仕立て

いつもの食材にぎんなんを加えた「のっぺ」です。短冊切りにし、とろみはありません。



#### のっぺ 乱切り・とろみ

いつもの食材に車麩を加えた「のっぺ」です。材料は乱切りにし、かたくり粉でとろみをつけます。

### ご存知でしたか？「べた煮」



#### 冬のべた煮

塩鮭のあら、大根、里芋、打ち豆をじっくり煮込んで、みそと酒かすで味付けをします。



#### 夏のべた煮

煮干しのだしでなすやかぼちゃ、さやいんげんなどの夏野菜をじっくり煮込みます。

### 「夏のべた煮」紹介…古くから伝わる郷土の料理を作ってみませんか？

〈材 料〉 ○車麩5枚      ○丸なす2個(中)      ○かぼちゃ1/2個      ○じゃがいも4個(中)  
○にんじん1本(中)      ○玉ねぎ1個      ○さやいんげん8本      ○煮干し12本  
○みそ100g      ○みりん 小さじ2      ○水 適宜      ○油 適量

〈作り方〉 1. 煮干しは、頭と腹を取り除いておく。  
2. 野菜は、大きめに切る。  
3. 車麩は水でもどし8等分に切り、フライパンに多めの油をしき、両面がカリッとなるまで焼く。  
4. 鍋に煮干しと水を入れて火にかける。にんじん、玉ねぎを入れてアクをとりながら煮る。  
5. 焼いた車麩、なす、じゃがいも、かぼちゃ、さやいんげんを火の通りにくい順に入れて煮る。  
6. 調味料を入れて、味をみる。

### 参加者からの声 (一部紹介します)

- ・「のっぺ」の地域による違いや「夏のべた煮」「べた煮の名前の由来」などいろいろ勉強になりよかったです。
- ・「夏のべた煮」初体験！「のっぺ」も「べた煮」も様々でおいしかったです。長岡に住んでいても、知らない郷土料理があり、勉強になりました。
- ・「べた煮」初めて聞いたので、参加しました。いろいろなご家庭の切り方を知ることができてよかったです。