

ゆきのめぐみの
ごちそうたち



ゆきのめぐみの
ごちそうたち





ふゆ ちか にいがた あき
冬も 近い 新潟の秋。

とお
遠く シベリアから

はくちょう
白鳥たちが

たいれつ く
隊列を 組んで やってきました。



はくちょう かぞく
白鳥の家族が

さかた み
佐湯*にまいおりようと見わたしていると

「おとうさん、あれはなに？」

だいこん はたけ
「あれは大根の畑だよ。」

だいこん にいがた ふゆ
大根は新潟の冬にかかせない

たいせつ た もの
大切な食べ物なんだよ」

さかた にいがた しにく さきゅうこ まいとしやく わ はくちょう ひらい
*佐湯は新潟市西区にある砂丘湖で、毎年約7000羽の白鳥が飛来します。

「じゃ、^{にいがた}新潟の^{ふゆ}冬の^た食べ物と

ごちそうを^もたずねてめぐってみましょうよ」

と、おかあさん。

「わーい！ たのしみ」

こどもたちは おおはしゃぎ。



「雪にとざされる新潟の冬。」

秋のおわりから冬のはじめにかけて

しゅうかくした大根を

春までおいしくとっておくために

昔の人たちはいろいろな道具を

作っていたんだよ」



大根つぐら (津南町)

わらで作った貯蔵庫の中に

大根を入れて保存する。

地域によって「だいこだて」「大根にお」など

いろいろな呼び名があります。



「おもしろい形だね」

「ねずみに食べられないように杉の葉っぱをしいたり

くふうしていたの。でも、大根は生だけでなく

干して、いろいろな料理に使っていたのよ」





「新潟市では 大根を
たてに 切ってから
ひもで むすんで 干しているんだ」

秋葉愛子（あきばあいこ）さん
「つめたい 風で 干した 大根は とても おいしくなりますよ」

「上越市では 切らずに
小さくて細い 大根を まるごと 干すんだよ」



星田千恵子（ほしだちえこ）さん
「たくあんづけにできない 小さな 大根を 干して はりはり漬けに 使います」

き 切り干し大根 漬 け

材料

干し大根
するめ
こんぶ
カズノコ



「佐湯のまわりなど、新潟市でとれた
大根を 干して 漬けた『切り干し大根漬』は
新潟市の 人たちが お正月に 食べる 料理よ」

※どちらもしょうゆ味。上越地域では砂糖をたっぷり入れ、酢を加える家庭もあります。

はりはり漬 け

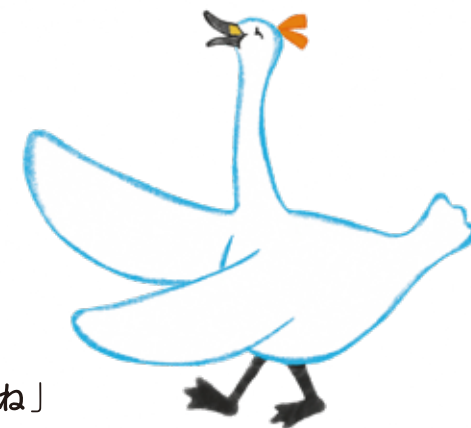
材料

干し大根
するめ
こんぶ
カズノコ



「上越や 中越地域の 人たちは
『はりはり漬』って よんでいるのよ」

「へ～、よびかたが ちがうだね。
大根の干し方の ちがいが お料理でも わかるね」





「こんどは ^{ながおか し} 長岡市の ^{しな の がわ} 信濃川を めざそう。

ここは ^{たい な} 体菜の ^{はたけ} 畑だよ。

^{ながおか し} 長岡市では『^{たい な} 体菜』という ^{つ な} 漬け菜*が

たくさん ^{さいばい} さいばいされているんだ」

「すごく ^は おおきな 葉っぱだね」

「^{たい な} 体菜の ^{しお づ} 塩漬けも ^{ふゆ りょうり} 冬の料理に ^{かかせない} かかせない

^{だいじ} 大事な ^{た もの} 食べ物なのよ」

* ^{つ な} 漬け菜は ^{しお づ} 塩漬けをすることを目的に栽培される ^{もくてき} 青菜です。





ながおかな 長岡菜

たいな のざわな こまつな
「体菜」「野沢菜」「小松菜」
つく ながおかし
などから作られた、長岡市で
さいばい つな
栽培される漬け菜です。

つな
「漬け菜には いろいろな
しゅるいがあるのよ」

ながおかし むかし
「長岡市で 昔から
さいばいされているのが『体菜』。
おお ふと
大きくて くきが 太いんだ」

ながおかな つ よう
「『長岡菜』も 漬けもの用に さいばいされているよ」

ながの けん ちか とお かまち つなん つな
「長野県に近い 十日町や津南では 漬け菜として
のざわな つく
『野沢菜』が たくさん作られているのよ」



たいな 体菜

ちゅうごく たいさい
中国からやってきた「体菜」が、
ながおか とち ひんしゃかいりょう
長岡の土地で品種改良されて
う つな
生まれた漬け菜です。



のざわな 野沢菜

ながの けん おお さいばい つな
長野県で多く栽培される漬け菜。
にいがた ながの けん せつ ちほう
新潟では、長野県に接する地方で
さいばい さか
栽培がより盛んです。



つ な ふゆ はる
漬け菜は 冬から 春まで とっておけるように くふうしているんだ」

「どうやって とっておくの？」

しお づ
「塩漬けを するんだよ。だから『漬け菜』っていうのよ。

おお
大きな たるで 漬けて 冬でも 料理に 使うんだよ」

ゆき
「雪がつもって 外に出られず 食べ物の しゅうかくや

か もの
買い物もできない 冬のあいだの 大切な 野菜だったのよ」

りょう り
「それは どんな料理になるの？」

の ざわ な おお よう き つ
野沢菜を大きな容器で漬ける
大関和子（おおせきかずこ）さん



むかし どう ぐ 昔の道具

おも いし 重し石

つ な しお づ
漬け菜を塩漬けするときに、
ふたの うえ におく。河原にある
しぜん いし つけものいし つか
自然の石を漬物石に使っていた。



う まめ よう だい いし き づち 打ち豆用台石と木槌

いしす とおかまち つなんち いき
石臼（十日町・津南地域では「いすす」とよぶ）の うえ だいず
を置いて、打ち豆用の木槌（「さいづち」とよぶ）でたたいて
つぶす。打ち豆は貴重なたんぱく源として煮菜やみそ汁、
きょうどりょうり つか
さまざまな郷土料理に使われている。

おけ みそこし桶

こ 濃いみそ汁をこして出てくるすまし汁を
う おけ 受ける桶。むかしは、みそは家で作った
が、しょうゆは作ることができず 貴重
だったので、みそ汁をこしたすまし汁を
に な つか
煮菜にも使った。



「その漬け菜は『煮菜』や『煮菜』という料理になるのよ。

体菜を使った『煮菜』にはうちまめやあぶらあげなどの具が入るのよ」



体菜を使った「煮菜(にな)」

「野沢菜を使った『煮菜』はだしをとったにぼしも

いっしょに食べるのよ」



野沢菜を使った「煮菜(にいな)」



「4年^{ねん}も？ ぼくたちより、ずっと^{なが}長い^{たび}旅だね」
「村上^{むら かみ}の人^{ひと}たちはね、その^{さけ}鮭^{たい}を^{せつ}大切^{たい}にして、
お正月^{しょうがつ}のごちそうにするのよ」

「いよいよ さいご。
村上^{むら かみ}市^しを めざそう」

村上^{むら かみ}市^しの 三面^み川^{おもてがわ}には
10月^{がつ}から 11月^{がつ}に
4年^{ねん}ものあいだ 海^{うみ}で
旅^{たび}をしてきた
鮭^{さけ}が 帰^{かえ}ってくるんだよ」

み おもてがわ さけ しお
「三面川で あがった鮭は 塩を よーくまぶして
しお び さけ
『塩引き鮭』にするんだよ」



しお び
塩引きどうじょうの 石井郁子（いしいいくこ）さん

しお び さけ
塩引き鮭



しお び さけ しお づ かぜ
「『塩引き鮭』は、塩漬けしてから つめたい風にあてて
ほ さけ
干すことで うまみが ぎゅっとつまる 鮭の ほぞんしょくなのよ」

むらかみ せつぷく はら き いち ぶ のこ と ばら
※村上では、切腹をきらったため、腹はすべて切らず一部を残す「止め腹」にしています。
つ かた くび つ きら あたま した
吊るし方も首吊りを嫌って、頭を下にします。

「^{しお び} 塩^{さけ} 引^{つか} き 鮭^{いい} を使^{いい} った 冬^{いい} のごちそうが『飯^{いい} ずし』なんだ」

「飯^{いい} ずしは 鮭^{さけ} 料^{りょう} 理^り のなかでも お正月^{しょうがつ} に 食^た べる ごちそうなの」

「わ～、いろん^{いろ} な色^た の 食^{もの} べ物^{もの} が 入^い っ て い て

きれいな 料^{りょう} 理^り だね」



本間キト（ほんまきと）さん

「ごはんに こうじを まぜて ねかせたものを

塩^{しお} 引^び き 鮭^{さけ} や 鮭^{さけ} のたまごの『はらこ』、頭^{かしら} の『ひず』、

やさいなどと 重^{かさ} ねて 発^{はっ} 酵^{こう} させ た 料^{りょう} 理^り なんですよ。

北^{きた} 前^{まえ} 船^{ふね} で 北^{ほっかい} 海^{どう} から 運^{はこ} ば れ て き た カズノコも 入^い り ます」

飯^{いい} ずし



ゆず



はらこ
(さけのたまご)



あおまめ
青豆



はっこう
発酵^{はっこう} っ て
なんだろう？

はっこう 発酵^{はっこう} は、食^た べ物^{もの} の材^{ざい} 料^{りょう} に、目^め に
み 見^み えな い ほど の 小^{ちい} さな 微^び 生^{せい} 物^{ぶつ} が
作^さ 用^{よう} し て、旨^{うま} 味^み や 酸^{さん} 味^み など を
生^{せい} 成^{せい} し、人^{ひと} に とっ て 有^{ゆう} 効^{こう} な 食^た べ
物^{もの} に 変^{へん} 化^か さ せ る こ と で す。
反^{はん} 対^{たい} に、悪^{わる} い 食^た べ物^{もの} に 変^{へん} 化^か す
こ と を 「腐^ふ 敗^{はい} 」 と い い ます。

「飯ずしのように 魚を使った 発酵食品を『なれずし』というの。

新潟県の いろんな場所で 作られているのよ」

「雪にとざされて 食べる物がなくならないように

発酵の力で 魚を 長くとおける

料理が『なれずし』なんだ」



飯ずし (村上市)



あゆずし (阿賀町)



ますずし (阿賀町)



みがきにしんのこうじづけ (阿賀町)



さけの飯ずし (新潟市北区豊栄)



にしんづけ (魚沼地域)



きっこうしづけ (魚沼地域)



ほっけずし (魚沼地域)



「飯ずしは 村上のお正月に
かかせない料理なのよ」

「ほら、本間さんの家でも
お正月のテーブルにならんでいるね」

しお びき さけ
塩引き鮭

いい
飯ずし

とうふよせ

だい かい
大海

むら かも だい かい
「村上の きょうどりょうりの『大海』や『とうふよせ』
あか だい こん す づ
『赤大根の酢漬け』もあるわ」
しお び さけ
『塩引き鮭』も あるよ」「どれもおいしそう」

むら かみ さけ だい じ た もの
「村上では 鮭は 大事な 食べ物。」

いっ
「ぴきまるごと あますところなく 食べるんだ」

いま
「今でも 100しゅるいくらの 料理が 作られているのよ」



こぶまき



こかわに



ひずなます

しょうゆ
はらこ



がじに



ひずなます



すっぽんに



めふん



さけびたし



なわたに

「すごいなあ。おいしそう」



かわせんべい



かげせんべい



にい がた た もの
「新潟の 食べ物を けんきゅうしてきた

ほん ま せん せい ゆき ぐに き
本間先生に 雪国の ごちそうについて 聞いてみよう」



「^ほ干す」
「^{しお づ}塩漬け」
「^{はっ こう}発酵」
の3つ。

本間伸夫（ほんまのぶお）^{せん せい}先生（県立新潟女子短期大学名誉教授）

「^{た もの}食べ物の ^いざいりょうは もともと生きものだったので、

^{みず け おお}水気が多くてくさりやすい。

そのため ^{ほ ぞん}保存には、いろいろなくふうをしてきたんですよ」



干す

^{はくちょう}白鳥たちが最初に見たのはこの方法。干し大根が
^{き ぼ だいこん づ}「切り干し大根漬け」や^{はうほう ぼ だいこん づ}「はりはり漬け」に変身します。

塩漬け

いろいろな漬け菜が塩漬
けされて「煮菜」というご
ちそうになります。

はっ こう
発酵

^{はっ こう}発酵は、みそづくりなどのほかに、「^{いい}飯ずし」などの「なれ
ずし」^{つく りよう}作りに利用されてきました。村上の^{むらかみ しおび さけ さむい}塩引き鮭は、寒い
冬に^{ふゆ しお づ}塩漬け・^ほ干す・^{はっ こう ふくざつ く あ}発酵が複雑に組み合わせられてできあがる
もので、^{たいへんめずら た もの}大変珍しい食べ物です。

「たくさんの^{ゆきぐに}雪国の^でごちそうに^あ出会ったね」

「^{ふゆ}冬も^おもうすぐ^お終わり。

そろそろ^{かえ}わたしたちも^{かえ}帰りましょう」

「^{にいがた}新潟の^{ふゆ}冬の^しごちそう^しもっと^し知りたいな」



にいがた　ひと　つぎ　ふゆ
新潟の 人たちは 次の 冬に そなえて

また 土を たがやします。

たねを まき、しゅうかくして

ほぞんのちえが つまった ごちそうを

かぞく　つく
家族のために 作ります。



ゆきのめぐみの ごちそうたち

2026(令和8)年3月 発行

発行 新潟県観光文化スポーツ部文化課

文 高橋真理子/株式会社ニール 絵 大浜綾子 編集 霜鳥英梨/おむすび舎 デザイン 高井幸江/lbiza inc.

協力 (昔の道具)十日町市博物館

文化庁 令和7年度「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業

