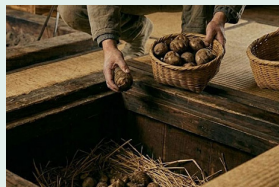


「雪国にいがたの保存食を使った越冬料理」

新潟県は、日本海と山々に囲まれた地形によって国内有数の豪雪地帯として知られ、厳しい冬を乗り越えるために独自の保存食を育んできました。「雪国にいがた」の食文化の奥深さと魅力をご紹介します。

越冬貯蔵の知恵



大根を生で保存する方法に、屋外にわらで作る貯蔵庫での長期保存がある。大根つぐら、だいこだて、大根ニオなど、呼び名は地域によって異なり、形もその土地の気候によって異なる。共通しているのは使うときに掘り出し、春まで残った大根は切って干して料理に使い、食材を無駄にせず使用したことだ。大根とともに貴重な食材だった里芋などのイモ類は寒さに弱いため、屋内の囲炉裏の近くに掘った芋穴などで貯蔵した。



保存食の製造技術

干す



大根をはじめ山菜、きのこ、魚介、海藻類、果物など、食材を長期間美味しい状態に保つために、新潟では乾燥の技術が発達した。干すことで体積が減り、保存場所を確保しやすいという利点もある。

塩漬け



塩漬けすることで保存性が高まるとともに塩によって熟成が進み旨味が増す。新潟の家庭では冬の間も青菜が食べられるよう、塩漬け保存した。長期間保存するものは塩をきつくして保存性を高めた。

発酵



雪によって低温が安定して続き、湿度が高い新潟県は、こうじ菌が活動しやすく、こうじを使った発酵食品が各地に伝承されている。魚の発酵食品の代表が、村上市の塩引き鮭を使った「飯ずし(いづし)」だ。

干し大根作り



上越地域では小さな大根を丸ごと干し、輪切りにして「はりはり漬け」を作る。新潟市では「切り干し大根漬け」用に、大根を縦に割って紐で編んで軒下に吊るして干す。どちらも冬の海から吹く風が、甘くて美味しい干し大根を育む。

漬け菜作り

たいな
体菜



野沢菜



長岡市を中心に栽培される漬け菜が「体菜(たいな)」。塩で汚れやゴミを落としながらしんなりさせる荒漬けと、本漬けを行う。長野県境に近い津南町や十日町市で栽培される漬け菜が「野沢菜」。どちらも煮菜の主材料になる。

塩引き鮭作り

村上市の三面川に秋から初冬にかけて遡上する鮭を居繰網漁やウライ漁で捕獲した鮭は、塩蔵と乾燥、発酵によって長期保存を可能にする「塩引き鮭」に加工する。季節風による低温発酵で鮭は凍らず、腐らず、旨味を凝縮。正月の飯ずしとともに、村上大祭では長期間乾燥させた「酒びたし」が欠かせない。



干し大根漬け

切り干し 大根漬け



新潟市の「にいがた石山」の切り干し大根漬けの漬けダレは貝柱とかつお節でだしをとり、淡口（うすくち）しょうゆと酒、みりんで味付け。白首大根の割り干しを細かくカットし焼酎で下漬け。昆布とスルメイカは千切りに。タレに漬けてから1週間から10日で完成する。

ハリハリ漬け



上越市の星田千恵子さんのハリハリ漬けは、丸干し大根を熱湯で洗ってから輪切りにする。干し大根の他に、スルメイカと昆布が入った「松前漬けの素」を入れる。しょうゆと酒、みりんのほかに酢と大量の砂糖が入り、漬けてから2～3週間で食べ頃になる。

煮 菜

体菜を使った 煮菜



体菜の産地、長岡市山古志の「農家レストラン 多菜田」の五十嵐なつ子さんは、自家栽培して漬けた体菜で煮菜を作る。体菜は二度塩漬けをする。最後に入れる打ち豆も五十嵐さんがレンガの上で打ったもの。昔はしょうゆが貴重だったので、煮菜はごちそうだった。

野沢菜を使った 煮菜



長野県境の津南町では野沢菜を自家栽培する家庭が多く、野沢菜漬けや野沢菜の佃煮などが郷土料理として伝わっている。津南町の大関和子さんは自家栽培の野沢菜を漬けて煮菜を作る。津南町の煮菜は煮干しでだしを取る。煮干しは味の決め手になる重要な材料である。

飯 ずし

村上で昔から作られている正月料理「飯ずし」は、魚を材料にこうじを使って発酵させた「なれずし」の一種。村上特産の塩引き鮭を使った「飯ずし」は冬の貴重な保存食だ。「すし二十日」と言うように、食べる20日前ごろに仕込む。ご飯とこうじを混ぜてねかせ、塩引き鮭や大根、ニンジン、数の子、氷頭（鮭の頭の軟骨）などを重ね、防腐作用のある笹を底と境目に敷いて、重石をして漬ける。



新潟県のなれずしの仲間

