

## 郷土汁シリーズ No.9

# 新潟県「のっぺい汁」

新潟県の代表的な郷土料理のひとつです。「のっぺい汁」の呼び名は、汁に粘り気があり、餅のようであることから、漢字で「濃餅」と書くことに由来するそうです。

他の地域にも似たような汁物がありますが、新潟の「のっぺい汁」は、水から煮た里芋により、自然なとろみがついているのが特徴です。さらに、デンプンでとろみをつけると、熱々で寒い冬にはぴったりの一品です。

新潟県の内陸は、雪がしんと降って二階の窓まで積もるほど豪雪地域と有名です。熱々の「のっぺい汁」は、体の芯まで温まると雪国では今も受け継がれています。また、新潟県でも日本海を望む地域では、のっぺい汁にいくら等の海産物をのせて家庭の定番料理となっています。

冬のこの時季、保存のきく野菜である、にんじん、大根、里芋などを使いますが、何でも良いそうです。色どりが良い野菜が揃えば栄養バランスが良いですね。

本日は、この「のっぺい汁」を、病院の治療食として消化の良い素材を使ってお出ししました。どうぞお召し上がりください。

荏原病院では、毎月1回、各地の郷土汁をご提供し、レシピの紹介も行っています。このメッセージはお持ち帰りになって、ぜひご家庭でもお試しください。

郷土汁シリーズを実施した都道府県に「済」を表示しています。ご意見・ご感想をお待ちしております！



平成30年2月9日(金) 夕食  
荏原病院 栄養科

## のっぺい汁レシピ紹介



### 【材料】(2人分)

- |              |      |            |
|--------------|------|------------|
| ・里いも         | 80g  | 【切り方】      |
| ・干椎茸         | 2g   | 大き目の一口大    |
| ・にんじん        | 30g  | もどして薄切り    |
| ・大根          | 30g  | いちょう切り     |
| ・しめじ         | 30g  | いちょう切り     |
| ・しめじ         | 30g  | 手でほぐす      |
| ・長葱          | 20g  | 荒い小口切り     |
| ・だし汁(削り節・昆布) | 260g |            |
| ・しょうゆ        | 10g  | (小さじ2)     |
| ・塩           | 0.2g | (お好みで調整)   |
| ・でんぷん        | 0.1g | (お好みのとろみで) |

### 【作り方】

- ① 鍋に削り節と昆布でだし汁を作る。
- ② 里いもは皮をむき、大き目の一口大に切って半煮えするまで茹でておく。
- ③ 干し椎茸はもどして薄切りにしておく。
- ④ にんじん、大根はいちょう切り、しめじは手でほぐしておきます。
- ⑤ 長葱は荒い小口切りにしておきます。
- ⑥ だし汁①に椎茸、にんじん、大根を入れて火をかけ、火が通ったら里いもを入れ、しょうゆ、塩で味を調え長葱を散らします。
- ⑦ 器に盛って、温かいうちにお召し上がりください。