

ふるさと 奥阿賀の郷土料理

くき菜煮



野菜が少ない冬のときに、漬けた大根菜などを使ったこの料理は、新潟を代表する田舎料理です。

大量に作れるし、冷めても味が変わりません。

野菜たっぷりで体にも良い一品です。



食文化から

これは冬の越後の伝統的な家庭料理です。塩漬けや干しておいた菜を塩出しや水でもどしたりしてから、里芋やにんじんなどの野菜、打ち豆、煮干しなどと一緒に味噌味で煮たもので、典型的なおふくろの味がします。使う菜の種類は、長岡以北ではタイ菜が南では野沢菜が普通で、大根菜は地域の区別なく広く用いられています。

栄養価

(1人分)

エネルギー……86Kcal 脂質………3.2g
タンパク質……5.3g 塩分………1.6g

材 料

(4人分)

漬け菜………240g
にんじん………30g (3cm)
油揚げ………20g (1枚)
打ち豆………15g (大さじ1と1/2)
だし汁………600cc (3カップ)
 (水800cc、煮干し15gで作る)
味噌………大さじ1
酒粕………40g
 (大さじ3の湯で溶いておく)

作 り 方

- 1) 漬け菜はゆでて塩出ししたものを軽くしぼり、3cm位に切っておく。
- 2) にんじんはさがきにする。
- 3) 油揚げは油抜きし、細切りにする。
- 4) だし汁に1) 2) 3)の材料と、さっと洗った打ち豆を入れ、ひと煮立ちしたら、味噌と湯で溶いた酒粕を入れて一緒に煮る。



一口メモ

◆ 大根菜に限らず、高菜、白菜等でも応用できます。