



NIIGATA

“とれとれ”を大いに喰らう！

日本海のご馳走をご堪能あれ

グルメをうならせる、美食の街・新潟。その実力は、荒波の日本海が育てた旨い魚を抜きにしては語ることはできません。数ある郷土料理も、新鮮な海の恵を巧みに使ったものばかり。天下の米どころで育まれた、極上の酒をお供にして、日本海の“とれとれ”を大いに喰らおう！

お正月にも欠かせないおふくろの味のっぺ



新潟の郷土料理として、誰もが一番にあげる「のっぺ」。お正月や冠婚葬祭

取材協力店レポート

新潟の味をこころゆくまで... 日本海の海鮮料理・越後茶屋



今回の新潟取材を全面的にバックアップしていただいた『越後茶屋』さんは、新潟の旬の旨いものにこだわった繁盛店。鮮度のいい日本海の幸はもとより、伝統的な新潟の郷土料理も堪能できるので、地元の方々のみならず、観光客にも高い人気を誇ります。旨い魚、旨い米、そして、旨い酒と、新潟の味を心ゆくまで楽しみたいなら、この店で決まりです！

越後茶屋駅南店
新潟市紫竹山6丁目3番6号
025(240)8668
営/平日11:30~22:30
(15:00~17:00休み)
土日祭11:30~22:30
休/無休

にも欠かすことのできない、新潟を代表する料理です。鮭、貝柱、ととまめ(茹でたイクラ)などの魚介類と、サトイモ、にんじん、しいたけなどの野菜類を、薄い醤油味のだし汁で煮た「のっぺ汁」は、新潟の旨いもの大集合！といった趣の賑やかなお椀。家庭料理としても超定番で、新潟の人々が愛してやまない、懐かしいおふくろの味なのです。

もちろん、「のっぺ汁」は、はじめて新潟を訪れる人にとっても人気の郷土料理なのですが、はじめて食べる人には、ちょっとビックリすることがあります。それは、この「のっぺ汁」は、ふ



地域ごとに材料、味付けが変わり、おふくろの味「のっぺ汁」(越後茶屋)

つう冷汁として食べられていること。「のっぺ」は同じ県内でも地域によって、家庭によっても使う食材や味付けが違うんです。私のうちで作るものも冷めた状態で食べますね。(新潟営業所・古俣敬一さん)
雪深い新潟で、カラダの芯から温めてくれるアツアツの「のっぺ汁」を...と、思って口に運んだら、冷たくてビックリ!(笑) なんてことのないように、「のっぺ」は冷汁であることをお忘れなく。



「ととまめ(イクラ)」が入っている「のっぺ」



とろける甘さの南蛮海老(越後茶屋)

れが、荒海に自生した天然の海草「エゴ草」。この「エゴ草」を練り上げて寒天状にした「いごねり」は、磯の風味豊かなヘルシーフードとして人気があります。

食べ方は、酢味噌で食べるのが最もポピュラーですが、わさびをきかせた醤油でも美味しくいただけます。食卓の副食菜にはもちろん、酒の肴としても新潟の左党に愛されている郷土の味です。



酢味噌でさわやかにいただく「いごねり」(越後茶屋)

とろけそうな甘みが超美味 南蛮海老

春夏秋冬、一年を通じて海の幸には事欠かない新潟ですが、なかでも冬は、日本海のオールスターが勢揃いするグルメのトップシーズン。寒ブリ、ズワイガニ、アンコウ、ノドグロ、そして、地元の人たちが南蛮海老と



冬に美味しい高級魚「ノドグロ」(越後茶屋)

呼ぶ甘エビも、冬が旬の代表的な味覚です。唐辛子南蛮の様な色をしていることから、その名が付いたといわれる南蛮海老。から揚げや、しんじょにしても美味しいですが、そのとろけるような甘さを堪能するなら、やはり刺身が一番。暖流と寒流がぶつかる、佐渡沖で獲れる天然ものは、一度食べたら忘れられない美味しさです。

さわやかな磯風味のヘルシーフード いごねり

南蛮海老が獲れる佐渡には、もう一つ珍味とされる特産品があります。そ



ホクホクの美味しいお米と、海の幸が楽しめる「わっぱ飯」

いうわけ。雪国新潟ならではのアイデアです。

米どころ新潟の美味しいコシヒカリに、新鮮な海の幸をどっさりさせてホクホクといただく。これが旨くないはずはありません。刺身などをのせた海鮮丼もいいですが、冬には冬の楽しみ方があるのです。

駅弁にもなっている名物 わっぱ飯

杉の薄い板を曲げて作った容器(わっぱ)に、昆布と鰹のダシで炊いた薄味のご飯を盛り、鮭やいくらなど海の幸を乗せて蒸す「わっぱ飯」。この料理は、駅弁にもなっている新潟名物の一つです。

もっともそのルーツをたどれば、「冷たくなってしまったお弁当を、何とか温かく食べられないものだろうか？」という思いから生まれたものだそうですから、弁当こそ「わっぱめし」本家ともいえるのです。

さて、この「わっぱ飯」が、どのような仕組みで温めることができるのかといいますと、わっぱの底がザルのようになっていて、下から蒸すことができるのです。ですから、お湯さえ沸せばどこでもその上にのせて温められる(!)と



スーパーバイザー

古俣敬一さん【新潟営業所営業課係長】

新潟の味といえば、やっぱり海の幸ですね。ここにずっと住んでいると、新鮮な魚が食べられて当たり前というところがあるので、普段は特別意識しませんけど、よそから来られた方は、皆さん「魚が旨い！」って言いますね。今回、取材協力をお願いした『越後茶屋』さんも、そうした新鮮な魚が楽しめるお店です。新潟といえば日本酒も有名ですけど、このお店は、オリジナルの銘柄を酒蔵に作らせてしまうほど、お酒にもこだわっていますので、新潟にお越しの際は、是非ここで新潟の美食と酒を極めてください。

