

# のっぺ



## 材料(1人分)

- ・里芋乱切り 35g
- ・鶏もも肉 20g
- ・たけのこ水煮 20g
- ・ほたて貝柱フレーク 15g
- ・人参 10g
- ・かまぼこ 7g
- ・きぬさや 7g
- ・干し椎茸 0.7g
- ・干し椎茸の戻し汁 100g
- ・だしの素 適量
- ・醤油 4.5g
- ・酒 2g

## 作り方

1. 鶏もも肉はひと口大、たけのこ、人参、かまぼこは短冊切りにします。きぬさやは斜め切り、干し椎茸は干切りにします。
2. 沸騰しだし汁に、調味料と里芋、鶏もも肉、たけのこ、人参、かまぼこ、戻した椎茸を入れ軟らかくなるまで煮ます。(中火で約15分)
3. ほたて貝柱フレークときぬさやを加え、ひと煮立ちしたら完成です。

## おすすめ献立例

- ・笹寿司
- ・鮭の焼き漬け
- ・きりざい
- ★のっぺ

新潟県  
メニュー

## のっぺとは？

里芋、人参、筍、干し椎茸などが入った**とろみのある煮物**で新潟県の郷土料理です。家庭で1年中食べられていますが、**お正月の定番料理**でもあります。「のっぺ」という名前は、「**とろみのある**」という意味の「ぬっぺい」からきています。

新潟は積雪が多いため、昔はのっぺを作ると冷蔵庫の代わりに雪の中で鍋を保存していました。その名残から、現在でも主に夏は**冷たいまま食べる**家庭もあります。

お祝いの席では里芋などの野菜の他、帆立貝柱、蒲鉾、銀杏、いくら、塩鮭などを入れることもあります。入れる具材、切り方、とろみの付け方などは地域や家庭によって様々です。

農林水産省選定の“郷土料理百選”にも選ばれており、学校給食や居酒屋のメニューにも提供される、県民に親しまれている郷土料理です。

## 新潟県について

日本海に面する県で、人口総数は218万957人(令和3年8月1日現在)です。**新潟市**は北陸地方で唯一の**政令指定都市**です。国土面積は全国第5位で、日本最大の離島「**佐渡島**」や、日本最長の「**信濃川**」を有します。

春は日本三大夜桜のひとつ「**高田城百万人観桜会**」、夏は日本三大花火大会のひとつ「**長岡花火大会**」など、数々の四季折々のイベントが開催され全国各地から観光客が集まります。

**瓢湖・佐潟・尾瀬**の3つの湿地は、水鳥の飛来地や希少生物の生息地を保護するための“**ラムサール条約**”に登録されている、世界的にも重要な湿地です。

## 食文化について

雪解け水による清らかで豊富な水に育まれた肥沃な大地と、寒暖差のある季節を活かして**米づくり**が盛んに行われています。**作付面積・生産量・産出額**全てにおいて**全国1位**を誇ります。

“おいしいお米の代名詞”ともいわれる「**コシヒカリ**」は、新潟県を代表するブランド米です。「**笹寿司**」「**けんさん焼き**」「**わっぱ飯**」など、お米を使った郷土料理も多数伝わっています。米菓や切り餅の産出額も全国1位を誇る、日本屈指の**米どころ**です。

## 新潟県の給食情報

1食あたりの給食費(平均)

小学校 **284円**

中学校 **334円**

完全給食実施人数 **実施率99.8%**

小学校 **10万4,384人**

中学校 **5万1,520人** **実施率98.9%**