

区分別	人数
主 菜	20
副 菜	33
創 作	16
計	69

男女別	人数
女	60
男	9
計	69

年代別	人数
12歳未満	2
12歳以上15歳未満	2
15歳以上19歳未満	0
20歳以上29歳未満	8
30歳以上39歳未満	4
40歳以上49歳未満	7
50歳以上59歳未満	20
60歳以上69歳未満	19
70歳以上	5
不明	2
計	69

住所地	人数
南魚沼市	60
湯沢町	6
さいたま市	3
計	69

小・中学生	人数
小学生	2
中学生	2
計	4

応募区分	作品名	備考 ○=一次審査入選
主 菜	鮎の一夜干し焼	
	きのこ入りチンジャオロース	
	地産のから揚げ 辛辛ソースかけ	
	身置きにしんの南蛮煮(さんしょの葉入り)	○
	漬物の包み蒸し山菜あんかけ	
	まいたけとなすの炒め物	
	美雪ますのみそ揚げ	○(特別)
	松風焼	
	にじますのナンパン漬	
	鯉こく ウロコの塩漬	
	とりも肉のオリブオイル焼	
	越後もちぶた肉天	
	ぞくぞくする豆味噌	
	鮭のかぶら蒸し	
	ごぼうの和風ハンバーグ	○
	ロールレタス	
いわしでアップ 学力・気力!		
創 作	鮭の昆布巻き	
	蒸ししゃぶしゃぶ	
	大根と豚肉の重ね煮	○
	ぜんまいみそ汁	
	シャキシャキサラダのチーズかけ	
	みがきにんじろのつっぴい汁	
	けんさん焼きたて 岩魚の茶漬け	
	お母ちゃんの味! 南魚沼の七色和じ	○
	ゴーヤサラダ	
	いかと菊のあえもの	○(特別)
	かぶら煮の肉詰め焼きりやきソースがめ	○(特別)
	出陣どんご焼	
	唐揚げ魚(さんま)入り紅白系なます	○
	からむしそば	○
	兼焼ごはん	○
	地あゆのおろしあえ	○
素材重視豚汁		
干し野菜入りのけんちん汁	○	
家(うち)の豆揚げ		

応募区分	作品名	備考 ○=一次審査入選
副 菜	けんちん汁	○
	けずりなます	
	まいたけ入けんちん汁	
	ずいきのごまあえ	
	まめだれ味噌煮物	
	揚げなすの甘酢中華あん	
	のっぺ	
	キャベツの梅和え漬漬風	
	まいたけともやしのおひたし	
	ネバネバ大根おろし	
	かぶらなんぼんのじり焼	○(特別)
	ぜんまいのきんぴら	
	車越と玉ねぎの煮もの	
	ズイキのきんぴら	○
	すけ棒を使ったこくしょう汁	
	山里こくしょうけんちん	○
青大豆と山椒の天ぷら	○(特別)	
わらびと山たけのこのきんぴら		
ナスの丸煮		
なすとみょうがときこのけんちん汁		
ぜんまいのからしあえ		
しその葉のごまみそ巻き		
ぜんまいのおから		
お好み野菜のバランス焼		
秋野菜の色どりけんちん煮	○	
かんぴょうのからしなます		
糸うりのきんぴら		
越わ越わ煮		
かたうり(白うり)の鉄砲漬	○(特別)	
おいもころころ ふんわりこ		
いもの手(つる)きんぴら		
ずいきのきんぴら		
魚沼まかない漬敷		

参考資料

「南魚沼」郷土食・伝統食コンクール作品募集

近年、私たちの食生活は大きく変化し、優れた地域の食文化が失われつつあります。今回、南魚沼地域内で、家族や地域で伝えられている料理等を募集し、応募作品を地域の郷土食・伝統食として伝承し、メタボリックシンドローム等の改善に役立つ献立として普及することで、地域住民の「食育」を進めることとしました。また、新たな健康メニューにより、地域外の方に健康の郷をPRし観光に活かしていきます。多数のご応募をお待ちしています。

調理時間6
U<<!!

- 応募資格 南魚沼市、湯沢町にお住まいの方、あるいはゆかりのある方
- 応募作品 曹江華城の透輝した戦国時代から伝わる郷土料理の

「けんさん焼き※」に含む、

- ① 主菜料理(魚や肉等を使った料理)
- ② 副菜料理(主に野菜を使った料理)
- ③ 創作・アイデア料理(地域の食材を使い、郷土で普及したい料理)



- 応募方法 県ホームページ(南魚沼地域振興局のページ)をご覧ください。下記問合せ先までご連絡ください。(http://www.pref.niigata.lg.jp/minamiuonuma/)
- 応募締切 平成20年9月30日(火)消印有効
- 審査方法 一次審査(10月上旬)、二次審査(10月下旬)により入賞者を決定。結果は県ホームページに掲載するとともに、直接入賞者へ通知します。
- 表彰 入賞者には、賞状及び賞品(2万円相当)を呈呈
 - (1) 曹江華城賞(主菜料理) (副菜料理) 各1点
 - (2) アイデア賞(創作・アイデア料理) 2点
 - (3) 特別賞(小学生や中学生からの応募作品やユニークな料理) 2点
- その他 入賞作品は、レシビホ『南魚沼地域の郷土食』に掲載するなど地域の郷土食・伝統食の普及に活用するとともに、「天婦人・食育樹(板橋)」として県ホームページなどに掲載し普及します。
- 主催 新潟県南魚沼地域振興局、南魚沼地域食育推進ワーキング会議
- 共催 南魚沼市、湯沢町、南魚沼市教育委員会、湯沢町教育委員会

● 問合せ先 新潟県南魚沼地域振興局健康福祉課課長(南魚沼保健所) 地域保健課
電話番号 025-772-8137 FAX 025-772-2190

南魚沼地域の郷土料理(改訂版) 平成20年11月

編集発行 新潟県南魚沼地域振興局
企画編集 健康課 食育推進課 企画課 企画課
新潟県食生活改善推進委員会 新潟県食生活改善推進委員会

写真撮影 山田 昇(地域振興局健康福祉課健康推進課企画課南魚沼支店及び「南魚沼」郷土食・伝統食コンクール作品応募者)
イラスト 五十井友恵
印 刷 株式会社 電 報 社 編 集 / 新潟県南魚沼市 1186-3 TEL025-772-7922