

郷土料理
教室

農村で受け継がれてきた郷土の味を楽しく体験!

紙パックで手軽に作る 「棚田米の押し寿司」

親子で
楽しく
つくろう!

牛乳パックを使って、棚田米のおいしさを味わえる押し寿司づくりに挑戦!
具材はお好みでアレンジして、ご家庭でも気軽に作れます。
棚田の恵みと、地域に伝わる食文化を親子で楽しく学びましょう。

牛乳パックで
かんたん!



具材は
お好みで
アレンジ!

小学生親子
20組
募集

参加
無料

応募多数
の場合は
抽選となります

このレシピの生い立ち

昔の大家族では三升用の大きな木枠で押し寿司を作るのが普通でしたが、今は大きな木枠を用意するのも大変。そこで、牛乳パックで1人分から気軽に作れる押し寿司の作り方が考えられました。

棚田米の
おいしさを
親子で味わおう!



開催概要

開催日時 令和8年11月21日(土)
13:30~15:30

会場 ユートピアくびき希望館
生活工房(調理室)

講師 料理研究家
齊京 貴子氏(正善寺工房)

対象 小学生とその保護者

定員 20組
※応募多数の場合は
抽選となります。

参加費 無料

持ち物 ・エプロン
・三角巾
・手拭きタオル

お申し込み

申込期限
10月31日(土)

申込方法
右のQRコードから
お申し込みください。



※応募多数の場合は抽選となります。
※抽選結果は申込締切後に
お知らせします。

お問い合わせ 新潟県農地部農村環境課

025-280-5367 ngt070050@pref.niigata.lg.jp

主催 新潟県
共催 上越市、上越市指定棚田地域振興協議会

にいがた棚田みらい創造会議
～上越つなぐ棚田フェス～

知っていますか？

棚田の多面的機能

～棚田は私たちの暮らしを支えています～

未来へつなごう！
ふるさとの
棚田

棚田は、農作物を育てるだけでなく、洪水や土砂災害を防いだり、美しい景観をつくり、生きものを育むなど、さまざまな役割を果たしています。

おいしいお米をつくることはもちろん、郷土料理などの農村文化が受け継がれることも棚田の多面的機能の一つです。



① おいしいお米をつくる



昼夜の寒暖差が大きく、きれいな水と肥沃な土で育まれるお米は、甘みや旨みがたっぷりです。



② 水をためて災害を防ぐ

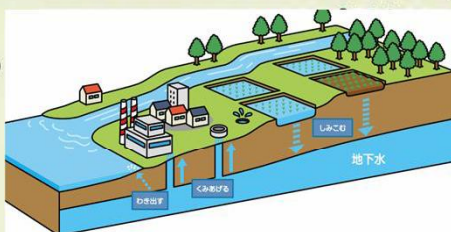


雨水を一時的にためることができるため、洪水や土砂災害を防ぐ効果があります。

※ あぜで囲まれているので、水をためることができます。

③ きれいな水を作る

棚田の土や石がろ過フィルターの役割を果たし、きれいな水をゆっくりと下流へ送ります。



④ きれいな景色をつくる

季節ごとに表情を変える棚田は、美しいふるさとの原風景をつくり、私たちの心を豊かにしてくれます。



⑤ くずれにくい山にする

作物を作っていると…

大雨がふっても、雨は田にたまり地下水が急に増えないため、土砂くずれが起きにくくなる。



長い間、作物を作っていないと…

大雨がふると、手入れをしていない田には水がたまり地下水が急に増えて、土砂くずれが起きやすくなる。



⑥ 生きものを育てる



トンボやカエルなど、いろいろな昆虫や小動物がすみやすい環境になります。



⑦ 伝統文化の継承

農村地域の知恵や暮らしの文化を受け継ぐ場として、伝統文化の継承に繋がっています。

郷土料理も伝統文化の継承のひとつです。



棚田は、私たちのいのちと暮らしを支える、かけがえのない財産です。
美しい未来へつないでいくために、みんなで棚田を守り、育てていきましょう。

棚田を守ることは、
未来の子どもたちへの
大切な贈り物です。