ふるさと奥阿賀の郷土料理

のっぺい汁

新潟を代表する郷土料理

正月に使う食材の残りを使った料理です。食べ物を無駄にしないという先人の知恵が感じられる一品です。

栄養価

（１人分）

エネルギー‥‥67Kcal　　脂質‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1.4ｇ
タンパク質‥‥‥6.0ｇ　　塩分‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1.1ｇ

食文化から

のっぺ・・、ぬっぺ・・と名付けられた煮物は全国的にあります。阿賀町ではのっぺい汁ですが、中身は新潟市付近の「のっぺ」とほぼ同じであって、クズをかかないので粘りが少なくさらっとして上品です。会津の代表的料理の一つ「こずゆ」は、作る目的や内容は新潟のものとほとんど同じで、やはりクズをかきません。

材料

（4 人分）

かぶ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥45ｇ（1/2 個）
こんにゃく‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥65ｇ（1/3 個）
にんじん‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥40ｇ（4㎝）
里芋‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥90ｇ（小３個）
ちくわ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥10ｇ（1/3 本）
たけのこ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥20ｇ（2/5 本）
鮭‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥40ｇ（1/2 切）
赤かまぼこ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥20ｇ（１㎝厚）
貝柱（乾燥）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥10ｇ（大２個位）
　（水 150 ccでもどし、もどし汁も使う）
干ししいたけ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥２ｇ（１枚）
　（もどし汁も使う）
ぎんなん‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥８個
きぬさや‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥20ｇ（10 枚）
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2と 1/2
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
● だし汁（乾物のもどし汁を薄めて作ります）
　水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥200 cc（１カップ）
　貝柱のもどし汁‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥130 cc
　干ししいたけのもどし汁‥‥‥‥‥‥‥‥‥80 cc

※地域や家庭によって、材料や切り方は異なります。

作り方

おばあちゃんの知恵袋　春 夏 秋 冬

1）　貝柱、干ししいたけは、それぞれ前日から水でもどしておく。
2）　かぶはいちょう切りにし、さっと湯どおししておく。
3）　こんにゃく、にんじん、干ししいたけ、里芋、ちくわ、たけのこは、同じ大きさのいちょう切りにする。
　　切ったこんにゃく、にんじんは下ゆでする。
4）　鮭は小さめの角切りにする。
5）　かまぼこは、小さめのいちょう切りにする。
6）　だし汁の中に、1）、3）、4）の材料を入れ、火にかける。
7）　沸騰したらアクを取りながら煮る。沸騰して 10 分程度したら 2）のかぶを入れ、かぶが煮えたら調味料と 5）のかまぼこを入れ、しばらく煮て火を止める。
8）　ゆでて皮をむいたぎんなんを散らす。

一口メモ

◆ 名前の由来として「人が集まる席が平に納まるように」とした「納平」が由来という説と、汁がぬらりとしていることから、「ぬっぺい」がなまって「のっぺい」になったという説もあります。正確なところははっきりしません。
◆ 昔は長期貯蔵が可能だった「長かぶ」を利用していました。近年では、長かぶはあまり作られなくなり、大根や丸かぶを使うことが多くなりました。