

南部の山菜料理

3年

大野 堅志



テーマ設定の理由

- 家族が山菜をとっているのを見た。
- 笹寿司が好きだ。
- 地域の人が近所で山菜のお店を出している。

調査方法

- 平丸、水原、長沢の各地域に住んでいる人に好きな山菜料理を聞く。
- 農協、越後ふるさと振興の方に山菜の仕入れ先、知らない山菜について聞く。

平丸

よく食べられる山菜
ウド

料理の種類

天ぷら・煮物・和え物・油炒め



水原

よく食べられる山菜
ぜんまい・ふきのとう

料理の種類
おひたし・つくだ煮・サラダなど



水原でしか食べられていない山菜
「**こうれ**」別名ウルイ、ギンブキ(酢の物に)



長沢

よく食べられる山菜

コゴメ・ぜんまい・ふきのとう

料理の種類

油炒めが多い

笹寿司



農協・越後ふるさと振興

- 地域の人が個人で農協に直接売りに来ている
- 農協以外にも直接お店に売りに来ている人もいます



考察

- 約45人に聞いたところ
- 地域ごとによく食べる山菜、山菜料理が違う
- 長沢では、山菜を油炒めにして食べることが多いが平丸では、山菜料理の種類が多いだけで決まった料理方法は特にない

ウドの油炒め

ウド 2本

さつま揚げ 2枚

にんじん 1本

油 大2杯

しょうゆ 大1杯

砂糖 大1杯

だし 少々

1ウドを水洗いする

2鍋に油をひく

3ウドを鍋に入れ炒める

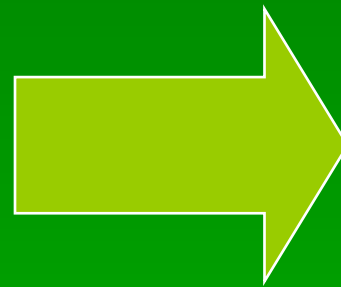
4にんじんとさつま揚げも入れる

5具がしんなりしてきたら、しょうゆ、砂糖を入れまぜる

6味見をしてちょうどよかったら完成

発信

- 1 山菜の取れる場所
- 2 山菜の取れる時期
- 3 山菜料理
- 4 山菜料理のレシピ
- 5 レシピの楽しさ



有名

山菜の取れる時期

ゴールデンシーズン

	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
ウド			●	●	●		
ゼンマイ			●	●	●		
ふきのとう		●	●	●			
コゴメ			●	●	●	●	
こうれ				●	●	●	

公認

山菜の料理方法

山菜カレンダー