



新潟県長岡市栃尾地域 栃尾のあぶらげ

栃尾は、新潟県のほぼ中央に位置するまち。昔から稲作が盛んで、毎年品質の高い米が生産されています。江戸時代中期には「栃尾紬」が作られ、この織物で出たクズ繭の糸などを利用した「栃尾てまり」も作られてきました。

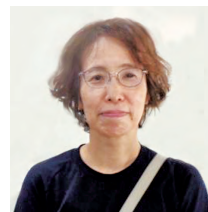


栃尾の「あぶらげ」は、最近では首都圏のスーパーなどでも販売されています。

特別養護老人ホーム いずみ苑
管理栄養士 桐生 達子さま



石本商事の皆さま



「あぶらげ」の煮つけ



煮つけは、煮た後しばらく冷ますと味がよくなじんでおいしくなります。あぶらげを使ったじゃんぼお稲荷さん、あぶらげ焼きもおすすめ。とはいえ、当園は高齢な方が多いので、油揚げは食べにくい食材です。かむ力や飲み込む力が弱い方には豆腐を使用した別料理を作っています。

材料・分量(1人分)

栃尾のあぶらげ(1/2~1/3) 80g
しょうゆ 8g
三温糖または砂糖 6g
みりん 6g
かつおだし 1g+水
なす 30g
にんじん 15g
絹さや 5g

作り方

- ① 油揚げ(店によって1枚の大きさの違いあり)は湯通しする。
 - ② 鍋に油揚げと調味料を入れ、中火で1時間弱煮る。水はかぶる程度とし、足りなくなったら足す。
 - ③ 煮汁で、なすと蒸したにんじんを煮る。
- 煮汁を利用して野菜を煮るとコクが出ておいしくなります。

献立例 ●ご飯 ●味噌汁 ●「あぶらげ」の煮つけ
●なすのお浸し ●おくらのおかか和え

栄養価(1人分) エネルギー358kcal/たんぱく質19.4g/脂質25.0g/炭水化物12.0g/食塩相当量1.6g



わたしが選んだ 栃尾 のイチオシ!

冷やしラーメン

山形や福島がよく知られていますが、栃尾でも冷やしラーメンは60年以上の歴史があるご当地グルメのひとつ。多くのお店で提供されており、「冷や井(ひやどん)」などの愛称で呼んでいるお店もあります。



道の駅R290とちお

おみやげ、情報、おいしい食事——栃尾の魅力が詰まった地域の情報発信基地です!インフォメーションでは観光案内を行っています。揚げたて熱々の「あぶらげ」や「冷やしラーメン」を食べることもできます。