



いる。朝日・飯豊連峰から流れ出る清水を 作りが行われている。どんな食材ともよく 合い、「日本一おかずに合うお米」という想

いで生産している。 【収穫期:9月~10月】

のフルーツの代表。

【収穫期:5月】

【漁期:通年】

【漁期:通年】

【収穫期:10月~11月】

培が行われている。山の斜面の排水性と、 やかで風味豊かなカブを育て、その色彩は 食卓で鮮やかに映える。 【収穫期:10月~11月】

ビタミン C など栄養素も豊富。村上市瀬波

温泉にある温室では、バイオマス資源を利

用して無農薬で栽培されている。

食べやすいのが特徴。ビタミンや食物繊維 たし、和え物など、調理の幅が広い野菜で ある。 【収穫期:1月~4月】

セがないのが特徴。和え物や天ぷらなど様々 な調理方法で食べられる。 【収穫期:6月~10月】

市でも多彩な品種が初夏から秋に出回る。 て、ただひたすら食べ続けるのがお決まり。 【収穫期:7月~8月】

特の「ぬめり」があるのが特徴。村上市の 【収穫期:10月~11月】

ド名で出荷され、独特の柔らかさと光沢が なか育ったねぎは、柔らかさと甘さが抜群。 【収穫期:5月~12月】

育てた豚は、肉質が緻密で旨味濃厚、サシ

が適度に入っていて柔らかい。ハムやベー

コンなどの加工品も美味。

ごと漬けた小ナスの浅漬けをパクパクと食 べるのが定番。 【収穫期:7月~10月】

ビタミン C 含有量がとりわけ多く、機能性 「野菜の王様」とも呼ばれている。 【収穫期:5月~6月,10月~11月】

用したトマトの栽培が増加している。糖度 が高く、食味が良いのが特徴。洋食・和食 だけではなく、スイーツとしても楽しめる。 【収穫期:7月~11月】

「越後姫」。主にハウス栽培されていて、冬 る。村上市内では 2 月~5 月にイチゴ狩り が楽しめる。 【収穫期:1月~6月】

たけのこ ゴールデンウィーク頃に竹林 の地面から生えてくるたけのこ は、採った後すぐに茹でて煮物や炊き込み ご飯で食べるのが一般的。また、茹でたた けのこを刺身にして食べるほか、天ぷら・ フライにして食べるのも良い。保存食とし て缶詰加工すると通年楽しめる。

えや、追熟させたトロリとした食感、干し

て作る干柿など、一つで何役もこなせる秋 【収穫期:7月~9月】

5月に収穫するわらびは、お ひたしや味噌汁で食べるのが一 般的。保存食として干しわらびにすると通 年楽しめる。村上市内にはわらび園もあり、 山菜好きな方の利用が多い。

【漁期:6月~8月】

夏のお中元の贈答品としておすすめ。

【収穫期:7月~8月】

しいたけ ならの木に植菌した原木栽培 のしいたけは、味と香りに優れ る。炭火・鉄板焼きの他、天日干しした乾 燥しいたけは旨みがたっぷり味わえる。 【収穫期:通年】

名産の「葡萄羹(ぶどうかん)」はその風味

を丸ごと封じ込めた銘菓。

【収穫期:9月~10月】

国トップレベル。緑茶の他、紅茶も人気。 【収穫期:5月~10月】 林間わさび(葉わさび) 林業が盛んな山間地では、杉 を間伐した空間を有効利用して 林間わさび(葉わさび)を栽培している。 熱湯で湯通しした後、軽く振るとピリッと した爽やかな辛味が立ち上がり、醤油につ

まろやかで甘みが強く感じられるお茶が栽

培されている。手もみ茶の全国大会で最優

秀賞を受賞するなど、栽培・製茶技術は全

けて食べれば、ご飯のお供にぴったり。 【収穫期:4月~5月,10月~11月】

**サケ**(シロザケ) ||で生まれ、アラスカ付近の海で育ち、約4年後に生まれた川に 戻ってくる習性を持っている魚。村上市内を流れる三面川は、江戸 時代に当時の村上藩が「種川の制」により、世界初の鮭の自然ふ化増殖に取り組 んだ歴史があり、村上市は古くから鮭の食文化が開花したといわれる。村上 の食文化を語るのに欠かせない代表的な食材で、頭から尾まで余すことな く使う調理法は 100 種類を超える。 【漁期:9月~12月】 鮭文化の礎を築いた(種川の制考案者) 村上藩士 青砥武平治

が絶妙。とろけるような美味しさで、全国 のブランド和牛の中でも評価の高い肉牛と して知られている。 **アマダイ**(アカアマダイ) 名前のとおり身に甘みがある 🧪 が、水分が多いので、ひと塩し て締めてから調理する。焼き物や蒸し物、 小ぶりなものは開いて一夜干しに。関西地

方では「グジ」と呼ばれる高級魚。

【漁期:通年】

てられた高級和牛。赤身と脂身のバランス

√夏の風物詩、アユ釣り。6 月下 村上市内の河川には全国から太公望が集ま る。天然アユは風味・食感すべてにおいて別 格。旬の頃に川藻を食べるため、その風味が つくことから「香魚」とも呼ばれる。

【漁期:6月~9月】

水深 150 メートル付近の海底 げされる。味がよく、肝・皮まで食べるこ 女性にも人気。特に冬の「あんこう鍋」「あ ん肝」は絶品。身のからあげは季節を問わ

ずおすすめ。

【漁期:9月~6月】

物にすると良いダシがでる。

【漁期:9月~6月】

ノドグロ (アカムツ) ナンバンエビ(ホッコクアカェビ) 鮮やかな赤色がトウガラシ(南 喉の奥が黒いことから「ノド グロ」と呼ばれる高級魚。塩焼 ばれる。甘みが強い特長から甘エビとも。 きや煮つけにしても美味しいが、新鮮なら とれたての新鮮なものはプリッとした弾力 ぜひ刺身で。村上市は県下でも有数の水揚 が魅力だが、一日経った甘くとろけるよう げを誇り、市内の飲食店などで味わうこと ができる。

夏のスルメイカ、秋~冬のアオリイカなど、 一年中バラエティ豊かな種類が穫れる。お などのあらゆる要素がイワガキの身を美味 刺身・煮物・フライなど調理法は問わず。 しくする。漁期になると、漁師が素潜りで 岩からはがして水揚げする。

> ハタハタ 年間を通して漁獲のある魚で、 主に底びき網漁で漁獲される。 晩秋から冬にかけて獲れる雌の卵の「ブリ しにして炙って食べたりすることが多いが、 付けた「こみそ煮」もよく食卓にのぼる。 【漁期:9月~6月】

の磯では、寒さ厳しい冬に手作業で摘み取 れ、味噌汁や鍋の具、佃煮にするほか、イ ワノリおにぎりにして食べるのも良い。 【漁期:1月~3月】

村上市は、県内でも有数の水 け越し神経締め (いけごししんけいじめ)」 くおうひらめ)」と名付け、ブランド化に取 り組んでいる。 【漁期:9月~6月】

カナガシラ / オコゼのように頭の骨が大き 身で、刺身・フライ・味噌汁の具などにし おいしさでは実力を持った魚。村上市では、 カナガシラを食べると母乳がよく出るよう になるとの言い伝えがある。 【漁期:9月~6月】

村上市では、マフグ・ゴマフグ・ トラフグなどが主に漁獲され る。トラフグはフグ類の中でも最も美味で 高価。身は淡白で、冬に美味しい。刺身 揚げ物・鍋で食べられ、ヒレは干してヒレ 酒などにする。 【漁期:通年】

カスベ(ェィ) 村上市では、コモンカスベ・ レの部分を煮付けや唐揚げなどで食べる。 さなお子様にもおすすめの魚。 【漁期:通年】

気釣りによって漁獲される。冬のブリはたっ ぷりと脂がのっていて、マグロのトロにも 負けない味。刺身、焼き物、煮物、アラ汁 などがおいしい。 【漁期:通年】

な料理にも使われ、古くから結婚式やお祝 い事などで食べられるなど、昔から好まれ てきた魚。正に和食の中心をなす魚とも言

**‡ ス**(シロギス)

め、海岸からの投げ釣りで獲れる。くせが

なく、淡泊で上品な味わい。寿司や焼き魚、

天ぷらなど調理法は問わず。

【漁期:通年】

える。

【漁期:通年】

刺し網漁が主な漁法だが、浅

2 月を中心に大型のものが漁 獲される。体重 10 キログラム を超える大型のマダラは、見た目にも迫力 がある。上品な白身は、この地域の冬を代 表する味覚の一つと言える。タラ汁、干物 など、様々な調理法で食べられる。 【漁期:9月~6月】

サクラマス

価値から高値で取引されている。

【漁期:3月~6月】

徴。生まれた川から海へ降り、産卵のため

るのが一般的。近年漁獲量が少なく、希少

春を告げる魚で、サクラマス

たえの良い天然モズク。小型の船に乗り、 素潜り漁によって獲る。酢の物にして噛ん だ時にシャキシャキと口の中で音のする歯 ごたえが楽しめる。 【漁期:5月~7月】

法。秋口に水揚げされるサワラは脂がのっ

ら揚げ、煮付けなど様々な調理方法で食べ

られる。【漁期:通年】

プロイガニ 冬は身入りが良く、茹で、焼き、鍋物の具な どにしておいしく食べられる。村上市~糸魚 川市と粟島浦村の港で水揚げされたズワイガ 二のうち、厳しい基準をクリアしたものは「越 後本ズワイ」と名付けられ、ブランド化され ている。【漁期:10月~5月】

**ヤナギガレイ**(ヤナギムシガレイ) 名前の由来。上品な風味は塩焼きにすると 一層引き立つが、一夜干しも酒の肴には最 高。村上市が県内漁獲量の多くを占め、「に いがたフード・ブランド」の品目にも選ば れているイチオシ食材。 【漁期:9月~6月】

息する大型のミズダコの 2 種類が多く漁獲 される。茹でてから刺身にするほか、マダ コは味付けして煮た後に干す味タコ、ミズ ダコはタコしゃぶにして食べるのもおいし 【漁期:9月~6月】

日本海の天然塩 等を食べると、食材の良さを一層際立たせ ることができる。