

MURAKAMI Wonderfood

あなたの知らない、うまい!がここにある



MURAKAMI
Wonderfood

あなたの知らない、うまい!がここにある

むらかみを、めしあがれ。

新潟県の最北端に位置する、村上市。

古くから鮭の加工などが盛んだったことから、

鮭文化はいつしか村上市の代名詞に。

でも、“村上の食”は、鮭だけではないんです。

豊かな自然に囲まれ、四季のはっきりとした気候のおかげで、

魚介類はもちろん、お米にお酒にお茶、村上牛、四季折々の野菜、果物まで。

ワンダブル!と言いたいくらい、ここには、

ありとあらゆる「うんめもん」がそろっている。

うまい!がそろう"村上の食"を日本全国に、そして世界へと

たくさんの人に知ってほしい。そして、ぜひ一度、味わってほしい。

そんな思いが、このレシピブックには込められています。

料理をつくること、食べることは、おいしいひとときをシェアすること。

それが、なにより村上市を知ることにつながるから。

村上市の「うんめもん」が、あなたにとって

「運命モノ」の出会いであつたら、とてもうれしい。

あなたの思い浮かべる新潟が、

真っ先に村上市へと向かったら、もっとうれしい。

さあ。どうぞ、むらかみを、めしあがれ。



村上市とは

豊かな自然と、長い歴史とともに受け継がれてきた伝統と文化を兼ね備えた、魅力ある資源を持ったまちです。ひとが輝き集う、やさしさのまちをめざして、市民協働のまちづくりに取り組んでいます。



MURAKAMI Wonderfood

新潟県村上市 村上食材レシピブックのポイント

1 「村上うんめもん大使」の料理が楽しめる!

アル・ケッチャーノ奥田政行氏、
食と料理の研究家 木村正晃氏による、
ここでしか紹介できない村上のおいしさをカタチにしました

2 地元村上で腕をふるう料理人の味を再現できる!

地元の味を知り尽くした料理人による、
こだわりの絶品を余すことなくご紹介します

3 作って、食べて、おいしい!をシェア!

オススメは、ぜひレシピ通りにつくること
誰にでも村上のおいしさを味わうことができます
おいしいひとときを、みんなでシェアしましょう!

contents

- 02 — むらかみを、めしあがれ。
04 — 新潟県村上市 村上食材レシピブックのポイント

Spring

- 08 — 桜ますのかりかり焼き アーリオ・オリオ・ペペロンチーノソース
10 — 村上の山菜ペペロンチーノ
11 — 村上牛の焼き杉ちゃった わさび温度辛味調理添え
12 — ブロccoliーと村上まんまスティックのニョッキ仕立て
13 — たけのこのサルサ・ヴェルデ

Summer

- 14 — い貝(ムール貝)といんげん豆のトマトソースリゾット
16 — 村上の夏のアクアパッツァ
17 — えだ豆の浜盛り
18 — アジの炙りカナッペ
19 — 夏野菜のスムージー

Autumn

- 20 — 鮭の酒びたしとこめんぼうの青カビチーズのクリームソース
22 — 朝日豚と山北赤かぶのグリル ピンチョス仕立て
23 — やわ肌ねぎとハタハタの湯あげ
24 — れんこんとアーモンドのきんぴら
25 — いろいろキノコのマリネ

Winter

- 26 — 鱈とじゃがいものオイル煮ローズマリーの香り
28 — 白子とうるいのフェデリーニ
29 — 寒鱈と酒粕のクリームスープ
30 — 地浜のトマト鍋
31 — 柚子の大学芋

REAL TALK

- 34 — あの人が語る、村上の、日本の食文化

Murakami's restaurants

ORIGINAL RECIPE

- 36 — trattoria 360°
岩牡蠣といんげん豆の冷製カッペリーニ ジェノヴェーゼソース
37 — La Forestere
山北産手作り山ぶどうジュースを使った手打ちパスタ
素王卵と混ぜてカルボナーラ

Pizza & Bar Straight ahead

鮭の酒びたしのアクアパッツァ風 スープパスタ

- 38 — フジ 夢レストラン 料理工房
真鱈の紙包み焼き バジル風味
旬の閃き 柳庵
柔らか茶碗蒸しとやわ肌ねぎのすり流し

- 39 — 料亭 能登新
村上の夏野菜と焼き物盛り込み
割烹 新多久
村上の初秋 山海の恵み盛り合わせ

料理・レシピ監修



奥田 政行

(アル・ケッチャーノ オーナーシェフ)

村上うんめもん大使。「食の都庄内」親善大使。第1回「辻静雄食文化賞」を受賞。農林水産省の第1回「料理マスターズブロンズ賞」を受賞。世界の料理人1000人に選ばれるなど、世界各地で活躍中。



木村 正晃

(食と料理の研究者・野菜ソムリエ)

村上市出身。食と料理の研究者。新潟県で初の野菜ソムリエ。村上うんめもん大使ほか。



Spring 春

桜ますのカリカリ焼き
アーリオ・オリオ・
ペペロンチーノソース

● 材料(2人分)

桜ます切り身 2切れ

塩 (切り身100gに対して0.64g)

にんにく 1片

小麦粉 適量

オリーブオイル 大さじ2

うるい 8本

Ex.バージンオリーブオイル 適量

にんにく(みじん切り) 大さじ1と1/2

唐辛子(輪切り) 1/2本分

● 作り方

- 1 桜ますの身部分に、まんべんなく塩をし、薄く小麦粉をはたく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、手で潰したにんにくを入れ弱火で温める。香りが出てきたら、皮面を下にして桜ますを入れ、強中火にしてソテーする。途中、スプーンで脂を身部分に何度かまわし掛け、皮がカリカリになる様にソテーする。皮面がカリカリになったら、うるいの葉を加え、さっと炒めて取り出しておく。
- 3 うるいを洗い、根元を切り落とし、半分に切る。うるいの根部分は斜め薄切りにする。
- 4 フライパンに、Ex.バージンオリーブオイルを深さ3mm程度入れ、にんにく(みじん切り)、唐辛子を入れ弱火で香りが出るまで温める。
- 5 器に、2の炒めたうるいを盛り付け、その上に桜ますを乗せ、さらにうるいの薄切りを乗せる。
- 6 4を上からまわし掛ける。



村上の山菜ペペロンチーノ

●材料(1人分)

山菜各種
(アイコ、ミズ、シドケ、うるい等)
にんにく 1片
オリーブオイル 適量
唐辛子 1/2本
ベーコン 50g
スパゲッティーニ 70g

●作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルと潰したにんにくを入れ、香りがでるまで、ゆっくり火を入れる。
- 2 にんにくに綺麗な焦げ目がついたらベーコンを加えて、焦げ目が付くまで炒め、最後に唐辛子を加える。
- 3 スパゲッティーニを茹でる。
- 4 茹でる間に山菜を切る。茹で上がりが均一になるように切る。
- 5 茹で上がったスパゲッティーニを2で和え、皿に盛る。フライパンにはソースを残しておく。
- 6 スパゲッティーニを茹でた湯でさっと山菜を茹で、5の残りソースと和える。
- 7 スパゲッティーニの上に、山菜を盛り付ける。



村上牛の焼き杉ちゃった わさび温度辛味調理添え

●材料(2人分)

村上牛サーロイン 1枚
にんにく 1片
牛脂 1個
こしょう
わさび 1束
塩 適量
杉板 1枚

●作り方

- 1 わさびの茎と根に分け、葉部分は3cmに切り、根の部分は薄切りにする。
- 2 鍋に湯を沸かし、わさびの根と葉をザルに入れ、沸騰した湯に3秒入れ引き上げて2秒、この作業を3回繰り返す。大きめのビニールに入れ、叩いてひとつまみの塩を加えて休ませ、辛味を引き出す。
- 3 牛肉の水分を拭き取り、塩こしょうを両面にする。
- 4 温めたフライパンに牛脂を入れ、脂が滲んできたら、牛肉と潰したにんにくを加えて、両面をこんがり焼く。焼き目が付いたら、取り出しアルミホイルで包み、牛肉を5分ほど休ませる。
- 5 杉板の片面をガスバーナーで黒く焦がす。
- 6 5の上にカットした牛肉とわさびを盛り付け、塩を添える。



ブロッコリーと村上まんまスティックのニョッキ仕立て

●材料(2人分)

村上まんまスティック 2本
 ブロッコリーの花蕾 100g
 にんにく 1/2片
 赤唐辛子 1/2片
 ガルム(イタリア製魚醤) 小さじ1/3
 イタリアンパセリ(みじん切り) 適量
 ペコリーノ・ロマーノ(すりおろし) 適量
 ハーブの花 あれば適量
 塩 適量
 オリーブオイル 大さじ2

●作り方

- 1 村上まんまスティックを1.5cmの厚さに切り、180℃の油で柔らかくなるまで、きつね色に揚げる。
- 2 ブロッコリーの花蕾は木べらで簡単に崩れるほど、塩茹でする。
- 3 フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて熱し、香りが立ってきたらガルム、2を加えてなじませる。
- 4 揚げた村上まんまスティック、イタリアンパセリ、ペコリーノ・ロマーノを加えて和え、塩で味を調える。
- 5 器に盛り付け、ハーブの花を散らして、ペコリーノ・ロマーノをふる。



たけのこのサルサ・ヴェルデ

●材料(2人分)

たけのこ 小1本(100g)
 鶏のブロード(だし) 適量
 サルサ・ヴェルデ 30g
 塩 適量

〈サルサ・ヴェルデ〉(作りやすい量)

イタリアンパセリ 25g
 ローズマリー 1/2本(約2g)
 にんにく 1/2片
 レモン汁 小さじ2
 ケイパー 20粒
 アンチョビ 1切れ
 白ワインビネガー 小さじ1
 オリーブオイル 大さじ3
 塩 少々
 こしょう 少々

●作り方

- 1 イタリアンパセリとローズマリーの葉のみじん切りにする。にんにくとアンチョビも同様にみじん切りにする。
- 2 フードプロセッサーにサルサ・ヴェルデの材料をすべて入れて攪拌する。
- 3 たけのこを茹で、竹串がすっと通るくらいに火を通す。茹で汁に浸したまま冷やす。
- 4 たけのこを茹で汁から引き上げ皮をむき、水でよく洗い食べやすい大きさに切る。
- 5 2を別の鍋に入れ、鶏のブロードをひたひたに注ぐ。下味程度に塩を加え10分間煮る。冷めるまでおいて味を含ませる。
- 6 汁気をよく切ったたけのこをサルサ・ヴェルデで和えて、器に盛る。

Summer 夏

い貝(ムール貝)といんげん豆の トマトソースリゾット

●材料(1人分)

いんげん豆 70g
い貝(ムール貝) 3個
水 1ℓ
にんにく(みじん切り) 10g
オリーブオイル 10cc
鷹の爪 少々
玉ねぎ(みじん切り) 80g
白ワイン 25cc
い貝(ムール貝)の煮汁 800cc
オリーブオイルバターライス 300g
トマトソース 140g
バジル 1枚

●作り方

- 1 鍋に水1ℓを入れ、い貝(ムール貝)を水から茹でる。
(煮汁も使用する)
- 2 フライパンに、オリーブオイル、にんにくのみじん切り、鷹の爪を入れ、火を付け香りを移し、そこへ玉ねぎのみじん切り、白ワインを入れ火を通し、い貝(ムール貝)の煮汁を入れて沸騰させる。
- 3 2にオリーブオイルバターライスを入れて火を通す。
- 4 3へトマトソースを加え茹で、3等分に切ったい貝(ムール貝)の身と茹でたいんげん豆を入れて、味を調える。
- 5 皿に盛りつけ、仕上げにオリーブオイルをまわして、できあがり。





村上の夏のアクアパッツァ

●材料

甘鯛 1尾
ナス 6本
い貝(ムール貝)の煮汁 200cc
エゲシ(海藻) 17g
セロリ(5mmスライス) 14g
タイムの枝 2本

●作り方

- 1 ナスはへた部分を残して皮をむき、オリーブオイルで素揚げする。
- 2 フライパンに、い貝(ムール貝)の煮汁を入れ、素揚げしたナス、スライスしたセロリ、タイム、エゲシを入れて一煮立ちさせる。
- 3 中央に焼いた甘鯛をのせ、2を盛りつける。

えだ豆の浜盛り

●材料(3~5人分)

えだ豆 300g
ガサエビ 30尾
小麦粉 適量
塩 適量

●作り方

- 1 たっぶりの湯に、塩とガサエビ10尾くらいの頭と殻とえだ豆を入れて茹でる。えだ豆のさやが開いてきたら湯から取り出し、熱いうちに塩をふる。
- 2 残りのガサエビ(殻付きのまま)に小麦粉をまぶし、カラッとなるように揚げる。
- 3 えだ豆を盛り付け、中央にガサエビの唐揚げをのせる。



アジの炙りカナッペ

●材料(2人分)

アジ(大) 1尾
食パン 2枚
長ねぎ 5cm
大葉 2枚
にんにく 1/2片
白ごま 小さじ1
しょうゆ 小さじ1/4
味噌 小さじ1
ごま油 小さじ1

●作り方

- 1 アジを3枚におろし皮をはぎ、包丁で軽くたたき、長ねぎと大葉をみじん切りにする。
- 2 食パンを食べやすい大きさに切り、にんにくの断面をこすりつけてごま油を塗って、軽くトーストする。
- 3 ボウルに1を入れ、白ごま、しょうゆ、味噌、ごま油を入れて、和える。
- 4 2に3をのせ、オーブントースターで1分30秒くらい焼く。



夏野菜のスムージー

●材料(1人分)

冷凍トマト 100g
パプリカ 1/4個
セロリ 1/4本
オクラ 1本
レモン汁 少々
タバスコ 2滴
水 50ml

●作り方

- 1 種を取ったパプリカとガクを取ったオクラ、セロリを適当な大きさに切る。
- 2 トマト、パプリカ、オクラ、セロリ、レモン汁、タバスコ、水の順にミキサーに入れて、滑らかになるまで搅拌する。



Autumn 秋

鮭の酒びたしとこめんぼうの 青カビチーズのクリームソース

●材料(1人分)

こめんぼう 70g

鮭の酒びたし 適量

ほうれん草 1/8束

(あらかじめ茹でておく)

生クリーム 120cc

ゴルゴンゾーラチーズ 30g

パルメザンチーズ 適量

塩 適量

●作り方

- 1 鍋に生クリーム、ゴルゴンゾーラチーズを入れてゴムベラで潰す。
- 2 こめんぼうをぬるま湯に入れて柔らかくする。
- 3 1の鍋に2を入れて、味見をしてチーズの風味がしなければパルメザンチーズを加える。
- 4 ほうれん草をほぐし、加える。
- 5 器に盛りつけ、上から鮭の酒びたしを散らす。



朝日豚と山北赤かぶのグリル ピンチョス仕立て

●材料(4人分)

マリネした豚肩ロース肉* 360g
 山北赤かぶ 8本
 ローズマリーの葉 1/2本分
 にんにく 1/2片
 ピュアオリーブオイル 40cc
 黒トリュフ 10g

*事前に豚肩ロースのかたまり1kg
 に対して岩塩14g、潰した白こしょう
 6g、にんにくスライス4片分、乾燥
 ローリエ6枚で4日以上マリネしておく

●作り方

- 1 マリネした豚肩ロースをカットしてグリルし、ホイルで包んで休ませる。
- 2 フライパンを熱し、カットした山北赤かぶを入れて、芯は生の状態を保ちながら外側だけバーナーであぶる。
- 3 休ませておいた豚肉を温め直し、にんにくを入れたピュアオリーブオイルで軽く熱を加えて香りを出した黒トリュフを飾り、ローズマリーを散らす。

やわ肌ねぎとハタハタの湯あげ

●材料(4人分)

ハタハタ 4尾
 やわ肌ねぎ 1本
 白ワインビネガー 80cc
 岩塩 20g
 〈シェリービネグレットソース〉
 シェリービネガー 15cc
 白ワインビネガー 15cc
 塩 3g
 黒こしょう 0.2g
 ヘーゼルナッツオイル 40cc
 オリーブオイル 50cc
 サラダオイル 30cc

●作り方

- 1 シェリービネガー(15cc)と白ワインビネガー(15cc)を合わせ、それに塩と黒こしょうをよく混ぜ合わせる。
- 2 1にヘーゼルナッツオイル、オリーブオイル、サラダオイルを入れながらよく混ぜ合わせ、シェリービネグレットソースを作る。
- 3 鍋にハタハタを並べ、ハタハタが隠れるくらいの沸騰湯を注ぎ、塩(分量外)とやわ肌ねぎの青い部分を入れて茹でる。青い部分を入れる事でハタハタの臭みが取れ、やわ肌ねぎの香りがハタハタに移る。
- 4 ハタハタに火が通ったら、湯から取り出し、ピンセットで中骨を引き抜いて皿に盛る。
- 5 別鍋に白ワインビネガー(80cc)と岩塩を入れて温め、長さ5cmに切ったやわ肌ねぎを茹でる。
- 6 茹でたやわ肌ねぎをシェリービネグレットソースでマリネし、ハタハタの上のにせる。



れんこんとアーモンドのきんぴら

●材料(2人分)

れんこん 8cm
にんじん 1/2本
アーモンド 80g
しょうが 1片
白ごま 適量
ごま油 大さじ1
酒 大さじ3
みりん 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
ラー油 小さじ1

●作り方

- 1 れんこんは幅1cm、長さ4cmに切る。にんじん、しょうがは、せん切りにする。
- 2 フライパンにごま油を温め、しょうがを弱火で熱し、香りが出たらアーモンドを加えて中火で炒め、れんこん、にんじんを加え炒める。
- 3 れんこんに火が通ったら酒、みりん、しょうゆを入れてからめ、仕上げに白ごまとラー油を上からかける。

いろいろキノコのマリネ

●材料(作りやすい量)

しめじ 100g
舞茸 100g
エリンギ 50g
おろしにんにく 小さじ1/2
酢 大さじ4
オリーブオイル 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
塩 少々
こしょう 少々
パセリ 少々

●作り方

- 1 しめじ、舞茸、エリンギの石突きを取り、小房に分け、パセリをみじん切りにする。
- 2 鍋に湯を沸かし、サッとキノコを茹でザルに上げておく。
- 3 ボウルにおろしにんにく、酢、オリーブオイル、砂糖、塩、こしょうを入れ混ぜ合わせ、2のキノコを20分以上漬け込み、器に盛り付ける際にパセリを散らす。

Winter 冬

鱈とじゃがいものオイル煮 ローズマリーの香り

●材料(4人分)

鱈の切り身 4切れ
オリーブオイル 適量
塩 適量
こしょう 適量
にんにく 1/2片
じゃがいも(小) 6個
ローズマリー 1本
アンチョビフィレ 3枚
レモン 4切れ
唐辛子 お好みで

●作り方

- 鱈の切り身に塩こしょうしておく。
じゃがいもは皮をむいて大きめの乱切り、
レモンは1/8にカット、アンチョビは5mmに切る。
- 鍋に、にんにくと多めのオリーブオイルを入れる。
 - じゃがいもに塩こしょうをして、1の鍋に入れて軽く炒める。
 - じゃがいもに火が通ったら、鱈の切り身を皮面を下にして入れ、アンチョビ、ローズマリーをのせて煮る。
 - お好みで唐辛子を加えて皿に盛りつけ、レモンを添える。





寒鰯と酒粕のクリームスープ

●材料(4人分)

鰯の身 適量	〈鰯汁のもと〉
(鰯汁のもとを作る際に出る身)	鰯のアラ(ある分だけ)
鰯と煮た大根 お好みで	日本酒
ベーコン 40g	(鍋の中のアラがひたる水分量より少なめ)
にんにく 1個	水 適量
玉ねぎ 1/4個	長ねぎ 適量
セロリ 1本	(青い部分)
白ワイン 少々	大根 適量
酒粕 お好みで	キノコ 適量
鰯汁のもと 600~1000ml	セロリ 適量
オリーブオイル 少々	にんにく 少々
鶏のブイヨン 少々	ローリエ 1枚
生クリーム 100~200ml	天然塩 少々
タイムの葉 2本分	

●作り方

- 1 ベーコンは四角く小さめに切る。にんにく、玉ねぎ、セロリはみじん切り。
- 2 鍋に鰯のアラと日本酒を入れ、沸騰させてアクを取る。かぶるくらいの水を加えて、再び沸騰する直前に天然塩を入れ、沸騰したらアクを取り除く。
- 3 1の鍋に残りの材料をすべて入れて、再度アクを取りながら5分程煮る。火が通ったら弱火にして、天然塩をひとつまみ入れる。
- 4 鰯の香りがでたら網で濾し、身を適当な大きさにほぐす。
- 5 熱した鍋にオリーブオイルをひいて、ベーコンを軽く炒めてから、にんにくと玉ねぎ、セロリを加える。
- 6 4に白ワインを振り入れ、鰯汁のもとと鶏のブイヨンを入れる。
- 7 5に鰯の身と大根、生クリーム、タイムの葉を入れ、沸騰したら火を止めて酒粕を入れ、味を調える。

白子とうるいのフェデリーニ

●材料(2人分)

パスタ(フェデリーニ) 140g
鰯の白子(新鮮なもの) 160g
オリーブオイル 適量
にんにく 2片+少量
湯 適量
塩 適量
うるい 1本

●作り方

- 1 にんにくは2片分と少量分、どちらも潰しておく。うるいの茎は2mmにスライス。
- 2 パスタを茹でる。
- 3 フライパンにオリーブオイルと潰したにんにく2片を入れて中火にかき、白子を半量加えてトングで潰しながら混ぜる。
- 4 2に湯を加えてのばし、白子味のクリームソースを作る(クリームは入っていないがクリーム風になる)。さらに残りの白子を崩さないように加える。
- 5 別のフライパンに、にんにく少量とオリーブオイルを入れて中火にかける。色がつきはじめたら弱火にして、オイルに香り移ったらにんにくを取り出す。
- 6 3に茹でたパスタを入れて混ぜ合わせ、湯で濃さを調整する。4のオイルで風味を加え、塩で味を調え皿に盛る。
- 7 うるいの茎を散らして、葉を飾る。





地浜のトマト鍋

●材料(2人分)

タラ切り身 2切れ
 エビ(あれば有頭エビ) 4尾
 イカ 1杯/アサリ 10個
 玉ねぎ 1個/にんにく 2片
 オリーブオイル 大さじ2
 トマトジュース(無塩) 200cc
 水(ぬるま湯) 200cc
 サフラン ひとつまみ
 白ワイン 50cc
 コンソメ(顆粒) 大さじ1
 塩 少々/こしょう 少々
 ドライパセリ 適宜

●作り方

- 1 エビは良く洗い、背ワタを竹串で取り除く(殻はつけたまま)、アサリは砂抜きしてよく洗う。イカは1cmの輪切りにする。
- 2 タラは1切れを2等分し、玉ねぎは薄切りにし、にんにくはみじん切りにする。サフランは水200cc(ぬるま湯)に浸けておく。
- 3 鍋にオリーブオイルを温め、にんにくを入れ香りが立ったら、玉ねぎを入れ透明になるまで炒める。
- 4 3にトマトジュースを入れて、中火で半量になるまで15分間煮込む。
- 5 4に2のサフランを浸したぬるま湯、白ワイン、コンソメ(顆粒)を加え、ひと煮立ちさせる。煮立ったらタラ、エビを入れ、弱火で15分ほど煮込み、アクが出てきたら取り除き、最後にイカとアサリを入れて、アサリが開いたら、塩、こしょうで味を調える。
- 6 器に盛り付けて、ドライパセリをふりかける。

柚子の大学芋

●材料(2人分)

さつまいも 1本(約500g)
 柚子の皮 少々
 砂糖 大さじ3
 みりん 大さじ3
 しょうゆ 大さじ1と1/2
 白ごま 小さじ1/2
 黒ごま 小さじ1/2
 揚げ油 適量

●作り方

- 1 さつまいもは皮をむいて乱切りにし、水にサツとさらしてから水けをふき、電子レンジ(500W)に約3分間かけて水分をとばす。柚子の皮を細切りにしておく。
- 2 170℃に熱した揚げ油にさつまいもを入れ、やや濃いめのきつね色になり、竹ぐしがスツと通るまで揚げる。
- 3 鍋に砂糖、みりん、しょうゆを合わせて煮詰め、あめ状になったら、さつまいもと柚子を加えて手早くからめる。煮詰め具合が足りないと水っぽく、煮詰めすぎると堅くなって、芋にうまく絡まりません。木べらからたらしてトロンと落ちるくらいがちょうど良い。
- 4 熱いうちに、白ごまと黒ごまをふる。



REAL TALK

あの人が語る、 村上の、日本の食文化

魅力ある地域づくりを目指して開かれた、「食」のおもてなし講座。

村上の食文化、和食のあり方、おもてなしなど、「食」スペシャリストであるみなさんにお話を聞きました。

村田 吉弘(菊乃井 主人)

ミシュラン3つ星の和食料亭「菊乃井」の三代目主人。NPO法人日本料理アカデミー理事長。京都観光おもてなし大使。「現代の名工」として厚生労働大臣より表彰を受ける。京都府文化賞功労賞受賞。



左から 村田 吉弘 奥田 政行 木村 正晃
「食」のおもてなし講座：平成28年2月6日(土)に開催



●村上について 率直な印象をお聞かせください

村田：日本酒の大洋盛やメ張鶴は知っていましたが、村上にこれほどの鮭の文化があるとは驚きでした。よく聞く新巻鮭^{*1}よりも、村上の塩引鮭^{*2}のほうが歴史的にも文化的にも古いんですね。

木村：村上は鶴岡と隣接した地域ですが、

奥田さん、ズバリどうしたらいいでしょう？

奥田：まずは、鮭を全面に出す。そして、野菜など特色あるものをぶら下げてみる。やはり、村上の鮭は、世界一の文化だと思うので。もちろん、ユネスコに申請したほうがいい。鶴岡市^{*3}と一緒に取れるといいですね。

木村：その当時、青砥武平治^{*4}さんがいなければ、鮭文化の発展もなかったことですから。ぜひ県内外に、そして世界にPRできたらいいと思います。

●村上では一年を通して鮭を使うことも できれば、旬の魚介や野菜も豊富です

奥田：ぼくが村上でやるとしたら、たとえば、鮭のフルコースにして、最後に、村上牛をちょっぴりプラスする。鮭がとれない時期には、鮭の加工品をうまく使いながらメニューをつくる。そうやって、ほかとうまく組み合わせて、必ず鮭を

ちりばめると思います。それから、酒びたしの「くず」。これは仕入れたいですね。カラスミの代わりになるんじゃないかと。アサリでパスタを作って、最後にパラッと散らす。いろんな使い方が頭に浮かんできます。

村田：塩引きにすることで、鮭には昆布と同じうまみ成分が増える。もしかすると、塩引鮭で他の生の魚を締めることだってできるかもしれない。きっと、これまでと違った味が生まれると思うんです。

奥田：もしそれをやったら、ここだけの、世界にひとつだけの料理になりますね。



●和食がユネスコの無形文化遺産に なりました。どこも郷土色を出そうという中で、 和食をどのように考えたらいいか

村田：今や全国からお客様が来ます。東京からのお客様は、地方の郷土料理を食べたい。一方、地方から来たお客様は、もつと変わったものを食べたい。その両方をうまくやることです。もちろん、そのさじ加減がとても難しい。

奥田：イタリアンで言えば、これまでは伝統的な料理を「7」、先進的な料理を「3」でも良かった。でも今は、お客様に合わせる時代。予約の時点で事前にお話を聞きつつ、実際に会ってからメニューを変える、味付けを変える。そういうことをやっています。



●地方創生や東京オリンピックを ひかえた中で、日本の「おもてなし」が 取り上げられています

奥田：自分の持っている、あらゆるものをカタチにすることですね。以前、ある人に料理を頼まれたときに、いろんな友達に連絡して「魚が活着しているうちに届けてほしい」とお願いしたり、自分で川に入って食材を見つけたり。とにかく、自分の持っている「時間」「カラダ」「友人」、すべてをカタチにしたんです。すると、その相手はとても喜んでくれた。

村田：「おもてなし」というのは、カタチにしないと分からない。お客様が来る前に玄関先に水をまく、椿の葉に埃がついていたら一枚一枚拭く。茶道は、お茶を入れる心をカタチにしているから今日まであるわけですが、今は「おもてなし」という言葉だけが独り歩きしている気がする。

奥田：鶴岡では「食習慣」を言葉や写真を使って、文章に、そして本というカタチにしたんです。世の中のすべてのものは、人の気持ちの化身です。自分の心をどうやってカタチにしていけるか。それを考えると、答えが出てくると思います。 *敬称略

*1 新巻鮭：内臓を取り除いて水で洗い、塩をふりかけて冷凍保存した鮭のこと。 *2 塩引鮭：内臓を取り除き水で洗った後は、塩をすり込み1週間ほど置く。水で塩を抜き、軒下などにかけて数週間ほど乾燥させて完成。 *3 鶴岡市：平成26年12月1日、ユネスコ「創造都市ネットワーク」食文化分野への加盟が認定。日本初の「ユネスコ食文化創造都市」へ。 *4 青砥武平治 あおとぶへいじ(1713年~1788年)：江戸時代中期の村上藩武士。三田川の鮭の自然保護増殖システムを考案し、村上の鮭文化に寄与した。

Murakami's restaurants ORIGINAL RECIPE

村上市のお店が作ったオリジナルレシピ



trattoria 360°

トラットリア サブロク

岩牡蠣といんげん豆の冷製カッペリーニ
ジェノヴェーゼソース

●材料(2人分)

カッペリーニ 140g
山北産岩牡蠣 2個
レモン汁 レモン1/8カット分
村上産いんげん豆 小さめ10本
村上産ミニマト(アイコ) 赤2個 黄1個
村上産ルッコラ 4枚
塩 適量 約0.5g
エキストラヴァージンオイル 5g
1%塩分濃度のお湯(パスタポイル用) 適量
ジェノヴェーゼソース 約90g

ジェノヴェーゼソースの作り方

バジル(村上産)110g/にんにく(村上産)1.5g
塩3g/グラナパダーノチーズ20g/ロースト松の実30g
ビュアオリーブオイル300g/白ワインビネガー5g

●作り方

- 1%の塩分濃度のお湯を沸かす。
- 岩牡蠣を剥き良く氷水で洗う。ミニマトを1/4にカットする。いんげん豆のヘタをとる。
- 沸かしてあったお湯に、カッペリーニといんげん豆を入れ2分20秒茹でる。茹でたら氷水で良く冷やし、ザルで良く水気をきる。
- ボウルに、カッペリーニ、ジェノヴェーゼソース、岩牡蠣、いんげん豆、ミニマト、エキストラヴァージンオイル、レモン汁、塩を入れよく和える。
- 和えた物を冷えたお皿に綺麗に盛り付け、最後に4で使ったボウルで軽くルッコラを絡めてパスタの脇に添える。

全ての材料をミキサーに入れてペースト状に。
材料とミキサーを全て冷やしておく。



La Forestere

ラ・フォレステール

山北産手作り山ぶどうジュースを使った
手打ちパスタ 素王卵と混ぜてカルボナーラ

〈山北産手作り山ぶどうジュースを使った手打ちパスタ〉

●材料(5人分)

強力粉 250g
山北産手作り山ぶどうジュース 大きじ5
塩 少々

●作り方

- 1 強力粉に山ぶどうジュースと塩少々を加えて、練る。
- 2 ひとまとめにして、ラップをし1時間ほど冷蔵庫で休ませる。
- 3 延ばして、5mm程の幅に切り揃えてパスタにする。
- 4 沸騰したお湯にパスタを入れ、再沸騰するまで茹でる。
- 5 茹で上がったパスタを水で冷やす。

〈素王卵のカルボナーラ〉

●材料(1人分)

素王卵 1個
山北産手作り山ぶどうジュースを使った手打ちパスタ 50g
塩 適量
こしょう 適量
パルメザンチーズ 適量

●作り方

- 1 卵を卵黄と卵白に分け、卵白を泡立ててメレンゲにする。
- 2 パスタをオリーブオイルと塩、こしょうで炒める。
- 3 メレンゲをかけ、最後に卵黄をそのままそと乗せる。食べるときには、卵黄とメレンゲを崩しながらパスタと絡める。パルメザンチーズはお好みでどうぞ。



Pizza & Bar

Straight ahead

ピッツァ&バー ストレイト アヘッド

鮭の酒びたしのアクアパッツァ風
スープパスタ

●材料(2人分)

鮭の酒びたし 12片
白ワイン 300ml
オリーブオイル 40ml
にんにく(スライス) 2片分
アサリ 240g(※塩抜き)
水 400ml
ミニマト(半分にかット) 8個
こんぶ茶 少々
オリーブオイル 80ml
バジル 8枚
パスタ 200g ※別鍋で茹でる。

●作り方

- 1 アサリの塩抜きをする。(水500mlに対して、塩大きじ1)
- 2 ミニマトを半分にか切る。
- 3 鮭の酒びたしを、白ワインに漬しておく。
- 4 深めのフライパンにオリーブオイル、にんにくスライス、せん切りした鮭の酒びたしを加え、火にかける。
- 5 にんにくの香りが出てきたら1の塩抜きしたアサリを入れ、強火にし白ワインを入れ蓋をする。
- 6 アサリの口が開いたら、水、ミニマト、こんぶ茶を入れる。
- 7 オリーブオイルとバジルを加えて味を調整し、茹で上げたパスタを入れて和える。



フジ 夢レストラン料理工房

フジ ユメレストラン リョウロウボウ

真鱈の紙包み焼き バジル風味

●材料(4人分)

真鱈の切り身 4枚 / 日本酒 適量
(マリネ用)
玉ねぎスライス 適量 / ハーブ類 適量 / オリーブオイル 適量
(トマトフォンデュ)
カットマト缶(400g) 1缶 / にんにく(みじん切り) 3片
玉ねぎ(みじん切り) 1/2個
アンチョビ(みじん切り) 小さじ1 / オリーブオイル 90ml
(バジルソース)
スイートバジルの葉 20枚 / 松の実 大きじ2
パルメザンチーズ 大きじ2 / にんにく 2片
オリーブオイル 100ml / 塩 小さじ1 / 小麦粉 適量

●作り方

- 1 真鱈を3枚におろし、玉ねぎ(スライス)、ローリエ、ローズマリー、オリーブオイルでマリネしておく。
- 2 カットマト缶をジュースごと鍋に入れ、煮詰める。
- 3 別の鍋にオリーブオイルを入れ、にんにく(みじん切り)、玉ねぎ(みじん切り)、アンチョビ(みじん切り)を加え、中火で温めて香りを移し、2の鍋に加える。
- 4 ミキサー(すり鉢)にバジルソースの材料全てを入れ攪拌する。
- 5 1の真鱈を取り出してオリーブオイルを軽く拭き取り、小麦粉を薄くはたき、フライパンでムニエル(7割程度)する。
- 6 オープンシートを魚より3倍大のハート型に切り、5の真鱈をのせ、その上に3のトマトフォンデュ、バジルソースの順にのせる。
- 7 ハート型の縁に溶いた卵白を塗り、空気を入れる様に包み閉じ、日本酒を霧吹きで適量吹き付ける。
- 8 180℃のオーブンに入れ、10分程度焼く。



旬の閃き 柳庵

シュノヒラムキ リュウアン

柔らか茶碗蒸しとやわ肌ねぎのすり流し

●材料(6人分)

〈柔らか茶碗蒸し〉
卵(M) 2個 / 出し汁 360cc / 塩 2.5g
みりん 10cc / 薄口しょうゆ 2~3滴
〈やわ肌ねぎのすり流し〉
やわ肌ねぎ太 1本 / 出し汁 180cc
薄口しょうゆ 2.5cc / 塩 2.5g / 白ごま油 少々
水溶性葛粉又は片栗粉 15cc / 白髪ねぎ 分量外

●作り方

- 〈柔らか茶碗蒸し〉
- 1 ボウルに卵2個を割り出し汁、その他の調味料を入れよくかき混ぜ濾し器に通す。
 - 2 器に入れ88℃で18分間蒸す。
- 〈やわ肌ねぎのすり流し〉
- 1 やわ肌ねぎは、よく水洗いした後、薄く斜めに切る。
 - 2 中火にかけたフライパンに白ごま油を引き、切ったねぎを入れて塩(分量外)を振り、しんなりするまで軽く炒める。
 - 3 粗熱が取れたらミキサーに入れペースト状にする。鍋に移し出し汁と調味料を加え中火にかけ、鍋肌が沸々としてきたら軽くかき混ぜながら水溶性葛粉をゆっくりと入れ、少しとろみをつける。
 - 4 3を茶碗蒸しの上に静かに慎重に入れ、分量外の白髪ねぎを160℃の油で素揚げにしたものをのせて完成。



料亭 能登新

リョウテイ ノトシン

村上の夏野菜と焼き物盛り込み

●材料(1人分)

山北産甘鯛 1切れ
三面川産天然鮎 1尾
山北産さざえ 1個
さつまいも 1切れ
村上産朝採り枝豆 3個
夏みょうが 1個
ミニトマト(赤) 1個
ミニトマト(黄) 1個
甘辛唐辛子 1個

●作り方

- 1 甘鯛は、鱗を付けて水洗いし、3枚におろし、一塩しておく。切り身にして串を打ち、160℃くらいの油を鱗にかけて鱗を立たせて焼く。
- 2 鮎は、背開きにして一塩し、一夜干しにしてパリッと焼く。
- 3 さざえを酒蒸しにし、身を出して一口大にする。バター適量で炒め、香り付けに濃い口しょうゆを少々垂らす。
- 4 さつまいもを湯がき、レモンと密で煮る。
- 5 朝採れの枝豆を塩を入れた湯でポイルし、焼く。
- 6 みょうがは、酢を入れた湯でポイルし、甘酢に漬けておく。
- 7 ミニトマト2種を、160℃の油で揚げる。
- 8 甘辛南蛮は、素焼きする。
- 9 器に盛り、紅葉を飾る。



割烹 新多久

カッポウ シンタク

村上の初秋 山海の恵み盛り合わせ

●材料(1人分)

〈赤かぶ棒寿司〉
赤かぶ 1個 / すし飯 1合 / 柚子の皮 適量
甘酢 適量 / 昆布 適量
〈原木しいたけ餅粉揚げ〉
原木しいたけ 2個 / あられ 適量
揚げ油 適量 / 藻塩 適量
〈衣かつぎ〉
里芋(小) 3個 / 藻塩 適量
〈ゆで蟹〉
ずわい蟹 適量 / 塩 適量

●作り方

- 1 赤かぶをよく洗い、薄く切り、塩水に漬けしんなりさせる。
- 2 しんなりしたら、よく水気を切り、甘酢に漬ける。柚子の皮せん切りと昆布を入れ、一晚漬ける。
- 3 すし飯と合わせ、棒寿司にする。
- 4 原木しいたけに、ミキサーにかけて、粉末にしたあられをまわせ揚げる。藻塩を添える。
- 5 里芋の天地の地を切り落とし、蒸し器で30分程度蒸す。藻塩を添える。
- 6 沸騰した塩水で30~40分茹でる。(蟹の大きさにより調整)切り分けて盛り付ける。



料理・レシピ監修 村上うんめもん大使
奥田 政行
木村 正晃

協力 越後むらかみFOOD(風土)プライド食のモデル地域構築計画協議会
村上商工会議所 食の街・むらかみブランド化事業委員会
村上市地産地消推進協議会

発行 村上市 農林水産課
〒958-8501 新潟県村上市三之町1番1号
Tel 0254-53-2111(代) Fax 0254-53-3840(代)