

あんこの甘さが恋しくなるこの季節。体にも心にも染み渡るあんこのお菓子をご紹介します。

# キャレル

CARREL

# 1

2025 Vol.369

定価 700円

新潟をもっと楽しみたい大人たちに

一巻頭特集

心和ませる、やさしい甘さ



冬のひとときは、  
あんこ三昧で。

さんまい

| 特集 |

地域の味に舌鼓

## わが家の雑煮、 召し上がれ

| インタビュー | CARREL FOCUS

池ヶ谷 奏さん  
ダンサー / Studio奏蔵舎 代表

まずは、地域の名店のご紹介から――



1. ヨモギときな粉の風味が昔懐かしい「草もち」(手前:1個145円)と、県産コシヒカリを使ったしんご餅で塩小豆を包んだ「おやき」(奥:1個145円)もファンが多い 2. 「名代 大ふく」はつまんで持ち上げるとふわふわと軟らかく、まるであんこそのものを食べているかのような味と食感に驚く(写真は朝の試食用として提供されている大ふく)



新潟市中央区  
**さわ山**  
さわやま

一度食べたら止まらない、  
忘れられないあんこの味

「X」 わ山の朝は早い。8時の開店と同時にひっきりなしに人が訪れ、お目当てのものを買っていく。その様子をじっと眺めること1時間。どの商品も満遍なく買われていたが、やはり断トツに売れていたのは名物の「名代 大ふく」だった。その理由は一度食べれば分かる。あんこが透けるほど薄く伸ばした皮は軟らかく、内側には北海道産のあずきをたっぷり包み込んでいる。ひと口食べてみると、あずきのみずみずしい粒の食感とすっきりとした甘さと、ほどよく利いた塩が絶妙なバランス。一つ食べると「二つ、三つ」と止まらなくなる理由は、このあんこの味ににある。

さわ山の歴史は、意外にも切ない。初代・澤山兵二氏が考案した製法の記録が戦争で失われ、二代目が父の味を取り戻そうと墓前で何度も懇願。試行錯誤を重ねて完成させた大福を、親戚一同に食べてもらった際に「これだ、兵二の味だ！」と皆が涙を流して喜んだという。

あんこは自家製で、代々受け継がれてきた銅釜で毎日じっくりと炊き上げる。「添加物を使わない分、鮮度が命。うちの商品は「朝なま」という言葉通り、その日のうちに食べていただくのが一番です」と四代目の小針嘉代子さん。三代にわたって守り続けてきた唯一無二の味を存分に味わうなら「朝」である。



開店直後の店内。「名代 大ふく」は朝8時から、看板商品の「しょうゆ団子」(1個145円)は9時過ぎから販売



「ご近所の常連の皆さんはもちろん、県外からのお客さまも多くてありがたいですね」と4代目店主の小針嘉代子さん

3. 細かく千切りしたゴボウのシャキシャキとした食感と甘辛い味が特徴の「ごぼう団子」(1個160円)も人気 4. 新潟市の下町にあるお店。開店と同時に次々に買い物が訪れる大人気店



data  
☎025-223-1023  
住◎新潟市中央区夕栄町4513  
営◎8時(12月下旬は開店時間が遅れます)～18時(商品がなくなり次第終了)  
休◎火曜(月、火曜連休あり)  
P◎あり

◎「笹だんご」10個1,800円  
◎「笹もち」1個145円  
◎「特製つぶあん」小1個1,050円

まだまだあります この店のあんこ菓子

巻頭特集

心ませる、  
やさしい甘さ

冬のひとときは、  
あんこ三昧で。

寒さが厳しくなるこの季節  
あんこを使った甘いおやつが無性に恋しくなる。  
暖かい屋内はもちろん、北風が吹く屋外でも、  
ひと口あんこを頬張った瞬間、口の中に広がる甘さと共に、  
幸せな気分がじんわりと体の中に染み渡っていくようだ。  
今回は、そんな冬のひとときを楽しみたい、  
甘くて、やさしくて、おいしい、新潟のあんこのお菓子を紹介。



「名代 大ふく」  
(1個145円)

軟らかい薄皮の餅の中に、こぼれんばかりのあんこがぎゅっと詰まった、さわ山の看板商品。数あるあんこ菓子や大福の中でお薦めナンバーワンに挙げるファンも多い。

# わが家の雑煮、召し上がれ

お正月の定番である雑煮は家族や親戚と過ごす時間の中でよく食べられる料理。

意外とよその家庭の雑煮は知らないという方も多いのでは。

各地域の食の豊かさやその奥深さが色濃く映される雑煮。

その作り手を訪ね、具材や餅の調理方法、味付け、雑煮に隠された地域の歴史や食文化を掘り下げます。

後半では、年末年始のごちそうで胃が疲れてきた時にしじみと味わいたい2品のレシピを紹介。

料理家の佐藤智香子さんに「三日とろろ」と「七草がゆ」の美味しい作り方を教えてもらいました。

県内8つの地域を訪ねました!



※紹介している雑煮については、編集室が取材した内容に基づいて記述しています。同じ地域でも作る方によっては使用する具材や作り方が異なります  
 ※調理時間や材料・調味料の分量は目安です。味を見ながら調整してください  
 ※市町村名や地域名を記載していますが、その地域を代表する雑煮ではありません

おおごま  
村上市・大毎地域

## 加藤雪子さんちの雑煮

01

村上市の山間部ならではの山菜や、キノコ類などがたっぷり入った、体の芯から温まる大毎地域の雑煮。しょうゆベースの汁を味わった後にすったクルミを溶かして味を変えるのも面白い



農家レストランころまの調理を担当する加藤雪子さん。新潟県農村地域生活アドバイザー・連絡会の会長としても活躍中

調理時間  
約30分

### 【材料】(4人分)

#### 【クルミだれ】

クルミ……15g  
水……大さじ2

#### 【雑煮】

ニンジン……20g  
干しシイタケ……10g  
油揚げ……適量  
ゴボウ……30g  
塩づけから戻したワラビ……30g  
ナメコ……適量  
ヒラタケ……適量  
ちくわ……適量  
ネギ……適量

だし汁(昆布・かつお節)……3カップ(600ml)

A しょうゆ……大さじ4  
酒……大さじ2  
砂糖……小さじ1/4

餅……適宜  
イクラ……お好みで適宜

### 【作り方】

- クルミをすり鉢ですりつぶし、水を少量ずつ加えてたれを作る。少し時間を残すのが肝。イメージは左下画像を参照。  
※たれはサラサラにならないように水の量に気を付ける。
- だし汁で煮る材料を切る。ニンジン、戻した干しシイタケ、油揚げは千切りにする。ゴボウはささがきにして水に入れてあくを取る。ワラビは一口大に切る。ナメコ、ヒラタケ、ちくわは食べやすい大きさに切る。
- ネギはみじん切りにする。
- 鍋にだし汁、A、②を入れて中火で具材が軟らかくなるまで煮る。
- わんに餅(焼くor煮る)を入れ④を盛る。最後にネギと①のクルミだれ、お好みでイクラをあしらう。



クルミが雑煮の味をまるやかに。地域の恵みを盛り込んだぜいたくな雑煮

村上市山間部の大毎地域ではお正月に「飯すし」や「氷頭なます」などを食べて過す。そんな大毎地域の雑煮の代表的な具は、村上ならではの「塩引サケ」が入ると思いきや入らないという。「この辺の集落では雑煮にサケは入れないです。サケは白米と一緒にいただいています」と今回教えてくれた加藤雪子さんは話す。代わりに入るのは、すったクルミ。近くの山で自生しているクルミをすっ



クルミだれに使うのはすったクルミと水だけ。他の調味料は使わないため、よりクルミの香りや、こくを感じる

## 佐藤智香子の はじめましての郷土料理

料理家の佐藤智香子さんがお届けする新解釈の郷土料理。定番の郷土料理はもちろん、郷土の食材をアレンジしたメニューもご提案。旬の果物を使ったデザートも紹介します。その土地で取れたものをおいしく料理して、もっと気軽に郷土料理を楽しみませんか？新潟らしい食卓をどうぞ一緒に。



料理家  
佐藤 智香子

**【PROFILE】**  
新潟市出身、(株)ワイオリキッチン代表。アナウンサー時代に料理に魅せられ、フランスの料理学校「ル・コルドン・ブルー」に学ぶ。2000年頃から料理家としての活動を開始。著書「365日おにぎりレシピ」英訳版「ONIGIRI」は世界料理本大賞2020ライス部門一位を受賞。

## サケとイクラが入る しょうゆ仕立ての雑煮

新潟の雑煮は塩ザケでだしを取り、具たくさんであることが特徴。多忙な日々にお正月こそゆつくりしてほしいという願いから、冬のおいしいものを余すところなく入れます。塩ザケはカマやアラを入れると塩気が出て美味。

# 新潟雑煮

**材料** 作りやすい分量(3~4人前)

塩ザケ…………… 2~3切れ  
(カマ・アラも入ると良い)  
ダイコン…………… 10cm(250g)  
ニンジン…………… 小1本(100g)  
ゴボウ…………… 1/2本  
長ネギ…………… 1/3本  
こんにゃく…………… 1/2枚  
かまぼこ…………… 5cm(50g)  
焼き豆腐…………… 1丁  
冬菜(または小松菜) 1/3わ  
水…………… 1ℓ

A 薄口しょうゆ… 大さじ2  
みりん…………… 大さじ2  
塩…………… 加減をみて

餅…………… 適量  
イクラ(とと豆)…… 適量  
ユズ…………… 適量

**作り方**(調理時間 約30分)

- ①塩ザケは2cm幅に切る。
- ②ダイコン、ニンジンは短冊切りにする。ゴボウはさがぎにする。長ネギは斜め薄切り、こんにゃく、かまぼこは短冊切り、焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。冬菜は塩ゆでして3cmの長さに切る。
- ③湯を沸かし、塩ザケとニンジンを入ってアクが出てきたらひく。ダイコン、ゴボウ、こんにゃく、かまぼこ、焼き豆腐、長ネギを順に入れて火を通す。そこへAを加えて味を調える。
- ④焼いた餅と③をわんに入れ、冬菜を加えて盛り付ける。仕上げにイクラを散らし、ユズをあしらう。

### 〈ワンポイント〉

塩ザケの塩度によって塩加減が変わります。材料に火が通ったら必ず汁を味見して、塩を入れる量を調節してください。