

春らんまん、新潟ならではの花風景をご案内

キヤレール 4

CARREL

2026 Vol.384
定価 700円

新潟をもっと楽しみたい大人たちに

|インタビュー| CARREL FOCUS

新通英洋さん

大阪音楽大学特任教授・指揮者

|特集|

美食の島・
佐渡の魅力再発見

巻頭
特集

うらかな
季節を彩る

花のふるさとの
春を探しに





常設の花木直売所「花ステーション」では、生産者が中心となって、季節の草花や苗木、盆栽や観葉植物などを出品・販売

立ち寄りどころ

cafe carrot

カフェ キャロット

地元野菜をたっぷり使った
手作りのやさしい味わいにほっと一息

人気のオムライスは、チキンライスの上に半熟のオムレツを乗せ、このある自家製デミグラスソースがたっぷりとかかる。驚くのは付け合わせの多彩さ。この日のプレートでは大根のみそ漬け、香ばしく揚げてカツオ節をかけた里芋、ポテトサラダ、赤大根の酢漬け、だし巻き卵など、スープを含め9種類。なかなかのボリューム感だが、年配の人でもペロリと食べてしまうとか。「みんなが気楽におしゃべりできる場所を作りたいかったです」と店主の伊藤恵子さん。つるし籠(びな)などの教室やコンサートも開催する、地元の人々の憩いのスポットだ。



【とろとろオムライス】(1,250円)は、オムライスの他、サラダとスープと地元の野菜を使った多彩な一品料理がワンプレートに

ランチと一緒に「ドリンクとミニシフォンケーキのセット」(450円)でゆっくり過ごしたい



住◎新潟市秋葉区小須戸893-1(うららこすど「花とみどり館」内)
☎090-3107-5370
営◎10時~16時(ランチは11時~14時) 休◎木曜
P◎あり(うららこすど駐車場)

うららこすど

甘酸っぱい「ボケジャム」や
人気の「笹団子」をお土産に

「うららこすど」は、人が集う農業交流拠点として整備された新潟市の施設。地元の生産者から届く新鮮な野菜や果物が並ぶ直売所、花の苗や鉢植えなどを販売する「花ステーション」、農作業を体験できる体験農園や市民農園がある。また、みそ作りや梅干し作りなど季節に合わせた体験教室も開催されている。

直売所すぐ奥の「うらら加工部」で手作りされているお総菜などの加工品も人気だ。特に「笹団子」は地元のヨモギや笹を使っていて、おいしさが評判。また、手作りジャムの中には、ボケの実を使った「ボケジャム」もラインアップ。甘酸っぱくて、パンやヨーグルトのお供にもぴったり。

【うららこすど】
住◎新潟市秋葉区小須戸893-1 ☎0250-38-5430
営◎9時~17時30分 休◎年末年始(12月31日~1月3日) P◎あり

花ステーションは温室の空調に下水熱が活用されている環境に優しい施設。そのすぐ脇に「日本ボケ公園」の入り口ゲートがある



新鮮な野菜のほか、地元ならではの加工食品が並ぶ直売所。「笹だんご」ののれんの裏にある「うらら加工部」で新鮮な野菜や果実を使った商品が作られている



ボケは花の後に、盛りこぶし大ほどの、カリンに似た実をつける。その実を加工した「ボケジャム」(1瓶702円)は、うららこすどでしか買えない貴重な商品



笹の葉の美しさも印象的な「笹団子」(1個237円)は昔ながらの手作り。あんはほどよい甘さで、ヨモギと笹の香りが口いっぱいに広がる



うららこすど支配人の大倉武さん。「満開のボケ公園はとでもきれいです。うららこすどと合わせてぜひ楽しみに来てください」

けに訪れるそうだ。
そんな小須戸には日本唯一の「日本ボケ公園」があり、その敷地は約9,100平方メートル。約230種、400本のボケが植えられていて、花で埋まる春はとて華やか。田園地帯に開かれているため、晴れた日には昔名岳や飯豊連峰などの山々を遠望できるなど、開放感あふれる場所だ。花の見頃の4月中旬~5月上旬には「日本ボケ公園まつり」が開催され、4月18日(土)・19日(日)には生産者によるガイドも予定されている。



広大な園内には散策道やピクトーブなども整備されていて、それぞれの区画を巡り歩くのも楽しい



公園がある小須戸地区はボケの生産・改良で全国に名をはせる一大産地。色や形の変化に富んだ愛らしい花木の数々が来場者を出迎える。ボケ以外にも、サツキやラベンダー、リンドウなど約4,800本が植えられているという

日本一の生産地ならではの。
現存するほとんどのボケ品種を植栽

隣接する「うららこすど」と共に、新潟市の「花とみどりのシンボルゾーン」の一部となっている「日本ボケ公園」は、国内で唯一のボケ専門の公園。品種の三大系統である「東洋錦系」「昭和錦系」「草ボケ系」で区画を分けてあり、日本ボケ協会が管理を行っている。

現存するほとんどのボケ品種、約230種以上が植栽され、早咲きものから遅咲きものまであるので、およそ1カ月の期間にわたって花を楽しめる。ボケの開花が始まるのは、桜が終わって1週間ほどたった頃。例年、一番の盛りとなるのは、4月中旬だ。

【日本ボケ公園】
見頃◎4月上旬~5月上旬
住◎新潟市秋葉区小須戸893-1 ☎0250-38-5430(うららこすど)
営◎見学時間 指定なし 休◎なし(冬季は公園閉鎖)
料◎なし P◎あり(うららこすど駐車場)

【日本ボケ公園まつり】
期◎4月18日(土)~5月6日(水・祝) 時◎9時~17時 会◎日本ボケ公園



日本ボケ公園

春、いち早く花を咲かせるという意味の「放春花」の名でも表されるボケ。日本・中国原産のバラ科の植物で、同じバラ科のサクラやウメと同様、丸い五つの花弁を持つのが基本だ。色や咲き方の多彩さが魅力で、花は一重のほか八重もあり、色は赤、ピンク、白、オレンジ、黄色など、さらに、白に赤などの絞りが入るものや、一つの株から色が異なる花が咲く「咲き分け」など、バラエティーに富んでいる。盆栽鉢物の他、鋭いトゲがあることから生け垣にも使われてきた。
大正時代、そして昭和40年ごろから巻き起こった2回のボケブームを支えた産地が、現在の新潟市秋葉区の小須戸地区と小合地区。今ではボケの9割以上が新潟市産で、質・量共に全国一。はるばる中国や韓国からも買い付

新潟市秋葉区
日本ボケ公園周辺
【花とみどりのシンボルゾーン】

ほうしゅんか
「放春花」の名も持つ
「ボケ」の里へ
愛らしい花の魅力を
再発見



日本のボケ生産を支えてきた産地
小須戸で楽しむ花盛り

2025年
オープン

気になる佐渡島の ニューグルメ

豊かな食材の宝庫・佐渡では、
その魅力を引き出す新店が続々と誕生。
その中から、キャレル編集部が
「今、行きたい」と感じた注目の2軒をご紹介します。

【佐渡定食】2,000円 ※コーヒー付き
佐渡の食材をふんだんに使用した定食。この日の定食の内容は、おから入りポテトサラダ、卵焼き、カブの漬物、ナガモのみそ汁、煮物など。使用する食材のほとんどが佐渡産



保護猫たちとのんびり暮らす伊東さん。併設の宿泊施設は現在も改装中で、今後さらに部屋数が増える予定

タイプーハウスカフェ

かつて庄屋が暮らした築200年以上の古民家を改装したカフェは、保護された猫2匹と看板犬1匹(時々2匹)が気まますくろろ、その昔ながらのたたずまいも相まって、ここだけ時間がゆっくりと流れているようだ。海岸清掃のボランティアなどで以前から島を訪れていたという伊東秀子さん親子が「自給自足できるほど食材が豊富で、トキのために農業も制限された美しい環境に引かれた」と、長野県から移住してオープン。窓の外には田園風景が広がり、空を舞うトキの姿も頻繁に見られるという。提供するの佐渡の食材を使った素朴な料理。その日によって内容が変わる「佐渡定食」の、この日のおかずは佐渡産のサケやナガモのみそ汁など。どれも家庭的な優しい味わいに心が癒やされる。「ブリかつ丼」(1,200円※仕入れ値により変動あり)や「牛すじカレー」(1,200円)もお薦めとのことだ。併設の宿泊施設は1泊1人16,500円〜で現在全4室。昔ながらの島の暮らしを感じる建物でゆっくりと過ごしたい。

住◎佐渡市新穂瓜生屋1178 ☎070-5556-4656
営◎11時30分〜18時(ランチは14時まで)
休◎不定休 P◎あり

佐渡の恵みと動物たちに
心癒やされる古民家カフェ



店内では保護された猫や犬が幸せそうにくつろぐ。息子のタイプーさんは保護した動物と暮らす様子や古民家改装の様子などを「タイプー日記」をはじめとしたYouTubeチャンネルで発信中。総チャンネル登録者数は約100万人!



【鯛のオイル蒸し】
1,320円 ※仕入れ値により変動あり
佐渡産の大ぶりなタイは身がほろほろとやわらかく、香味野菜を合わせていただければ、魚介のうまみと酸味ある味付けに着が止まらない



住◎佐渡市両津夷187-2 ☎070-8955-8520
営◎17時〜21時30分 休◎日曜 P◎あり



1_「ブリ大根」(900円※仕入れ値により変動あり)。ブリと大根のしっかりとした濃いめの味付けでお酒が進むこと間違いなし。パリパリの春巻きの皮をトッピングし、その食感の対比も楽しい 2_女将の岡本さん。「せっかく佐渡に来たからには、街に出て佐渡の食をさまざまな店で楽しんでいただきたい」との思いで、この店に立つ

佐渡食材の魅力あふれる
料理で鮮やかに引き出す

地酒と旬彩 りやんと

両津地区の繁華街に溶け込むこの店は、訪れる人と島の文化を結ぶ場所だ。こちらでの楽しみは佐渡が誇る五つの蔵の地酒と、板前が素材の持ち味を最大限に引き出した創作一品料理の数々。その時々仕入れる鮮魚は、驚くほど身が引き締まり、かむほどに凝縮されたうまみがあふれ出す。だしとしょうゆの味がよく染み込んだ大根の上に、甘辛い味にソテーしたブリを乗せた「ブリ大根」、酒蒸したタイにネギの香り漂う香味油をたっぷりかけた「鯛のオイル蒸し」など、伝統的な和食の技法をベースにしつつも、遊び心を忘れない創作料理の完成度には目を見張るものがある。女将の岡本美絵さんの温かなおもてなしも心地よく、昨年12月にオープンしたばかりにもかかわらず、気付けば島内外から多くの人々が通う店となり、毎夜のように県外の観光客と地元客の笑顔が満ちている。

のれんにはかつて両津夷町と湊町をつなぐ「両津欄干橋」が描かれる。佐渡を訪れる人々と地域の文化や人をつなぐ架け橋になることを目指している



この島でしか
出合えない
一皿を
求めて

寒流と暖流が交差する豊かな漁場、南北の植生が混在する多様な農作物。そんな奇跡のような条件が重なり、豊富な食材が育まれる佐渡島には、一期一会の食材を主役に据え、島の息吹を皿に込める名店が点在している。今回は、弊誌のほか「月刊にいがた」「Komachi」の新潟の人気タウン誌3誌がそれぞれの視点で「美食の島」を徹底取材。わざわざ足を運ばなければ出合えない、究極の一皿を見つける旅に出かけよう。



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ご一緒に。



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。

ほろ苦い味わいに
ゴマを加えて
風味豊かに

春の訪れを告げるフキノトウ。新潟の山菜シーズンの始まりの味です。刻んだフキノトウをみそなどで濃い目に味付けしたふきみそは昔からの保存食ですが、味を濃くせずゴマで味を調え、風味豊かに仕上げました。



フキノトウの ゴマあえごはん

材料 作りやすい分量

フキノトウ	20個
A 塩	少々
A 酢	大さじ1
鶏ひき肉	200g
B みそ	大さじ1
B 酒	大さじ2
B 砂糖	大さじ2
すり白ゴマ	大さじ3
ごま油	大さじ1
ごはん	適量
黄菊	あれば

作り方(調理時間 約25分)

- ①フキノトウは半分に切り、熱湯(分量外)にAを入れて3~4分ゆでる。水(分量外)に10分ほど放ち、あくを抜き、手で軽く絞って水気を切る。
- ②ごま油で鶏ひき肉を炒め、①を加える。
- ③そこへBを加えてからめ、すり白ゴマを加える。
- ④ごはんにゆでた黄菊を混ぜ、③を適量のせる。

〈ワンポイント〉

熱湯で短時間ゆでることで、必要な風味は残しつつ余計な苦味は取り除けます。水につけるとさらにあくが抜け、食感もよくなります。ごはん混ぜる黄菊は代わりにユズでもおいしくできます。