

県産食材をふんだんに使い、心も体も整える一皿を召し上げられ

# キャレール

CARREL

5

2026 Vol.385

定価 700円

新潟をもっと楽しみたい大人たちに

農家レストランや  
カフェ、イタリアンなど  
多彩な店を  
ご紹介

| 特集 |

いよいよ新茶の季節!  
お茶の魅力

| インタビュー | CARREL FOCUS

五頭岳夫さん  
俳優・阿賀野市観光大使

# 地元の恵みを 味わうレストラン

地元のお母さんの知恵を持ち寄り  
山古志の豊かな食を継承



menu  
『山古志カレー』  
1,200円(大盛+150円)

鶏と豚のあいびき肉やタマネギの甘みが溶け込んだ優しい甘さのカレーは、かぐら南蛮特有の爽やかな辛みが心地よいアクセントに。お米は山古志の稲田で育てられたコシヒカリ



カレーの緑色をきれいにするためにひと工夫しています

01\_代表の五十嵐さん(右)と地元のお母さんたち。皆さん、「料理をするのも、畑仕事も大好き」とのこと 02\_地域で取れたこんにゃく芋を使った手作りこんにゃく。独特のやわらかさと弾力で、癖の少ない味わい 03\_刺身こんにゃくは、作り立ての時にしか登場しない希少な一品



02



03



店名には、山古志の象徴である「棚田」への敬意が込められている。その名の通り、近隣農家が「多くの野菜(多菜)」を持ち寄る店となった

長岡市

やまこし たなだ  
山古志ごっつお!多菜田

長岡市の旧山古志村、棚田を見下ろす見晴らしのいい高台に立つこの店は、中越地震を経てこの地に戻った代表の五十嵐なつ子さん、支援への恩返しと地域の魅力を発信するためにオープンした農家レストランだ。地元のお母さんたちが抜群のチームワークで作る料理には、徹底した地元素材へのこだわりと、厳しい冬を乗り越えるために受け継がれてきた「自給自足の知恵」が息づいている。

冬はぜんまい煮を中心とした『煮物定食』、春は芽吹きを力味わう『天ぶら定食』と、四季折々の山の恵みが主役。さらに、一から手作

業で仕込むこんにゃく、保存食の漬物を飽きが来ないように炒め物にする工夫...など、随所にこの地の食文化が凝縮されている。そして特産のかぐら南蛮をふんだんに使用した看板メニューの一つ『山古志カレー』は、鮮やかなグリーンが印象的。爽やかな辛みが、湧き水で炊き上げたコシヒカリの甘みを引き立てる。「保存がきくように工夫された食材を、同じ食材や料理でも目先を変えて、さらにひと工夫して食を楽しむ。山古志にはそんな脈々と受け継がれる食の豊かさがあると感じています」と五十嵐さんは語る。



data  
住◎長岡市山古志虫947  
☎0258-41-1144  
営◎11時~14時  
休◎月曜、木曜、金曜  
P◎あり

data  
住◎阿賀町平塚1953  
☎0254-92-5577  
営◎朝ごはん:7時~9時、昼ごはん:11時30分~13時30分、カフェ:13時30分~15時  
休◎木曜 P◎あり



阿賀町 きゅうたろう  
久太郎

のどかな里山に抱かれた阿賀町津川の集落にたたずむレストラン&カフェ。自宅を改装して4年前に移転オープンした店を切り盛りするのは杉崎三代子さん。「無添加で体に優しい野菜をふんだんに使った健康的な食事を楽しんでほしい」との思いで、自家菜園で丹精込めて育てた無添加の野菜を主役にしたメニューを提供している。

看板メニューは、旬の恵みを凝縮した『とろろ膳』だ。皿の上には、その日に収穫された野菜を主役に作る6種のおかずが整然と並んでいる。この日は、シイタケとダイコン菜のあえ物やオクラ

のごまぶし、ニンジンと水菜のごまあえなど、素材が際立つ滋味深い品々。主役のとろろは、自家製の自然薯や長イモなどをブレンドし、力強い粘りとだしの味わいが絶妙だ。これをプチプチとした食感が楽しい古代米のごはんにかけて頬張れば、素材のうまみが体中に染み渡っていくようだ。他にも、地元産和牛の牛すじが入ったカレーなどの食事メニューに加え、自家製あんの笹団子、おしるこなどのスイーツまで多彩なカフェメニューも用意。7時からは朝ごはんの利用もできるので、早起きして立ち寄るのもいい。

『おしるこセット』(600円)はカフェタイムの一番人気。久太郎はもとも笹団子店からスタートしたとあってあんの製造はお手のもの。あずきの風味が豊か



日替わりのおかずは私が食べたいものを作っています



01\_店主の杉崎さん(左)と、スタッフの梅由香理さん(右)。梅さんは商品開発からキッチンカーでの販売までこなす、店主にとって頼もしい右腕的存在だ 02\_店内の装飾、パッケージやお店のロゴなどは、娘さんやお孫さんの手作り。梅柄の壁紙や障子のアレンジもスタッフで手掛けた 03\_古代米をいって作ったお茶や地元小学校とコラボして製造した塩など、自社商品の開発も積極的に行う

とろろのうまみが体中に染み渡る  
優しさ感じるお母さんの味



menu  
『とろろ膳』  
800円

6種のおかずと2種の漬物に、具だくさんのみそ汁、とろろと古代米がセットに。おかずの内容はその日に取れた野菜などを使うため日替わり

# まちのお茶屋さん探訪

まちの商店街に必ずあったお茶屋さん。  
最近ではカフェやテイクアウトスペースを設けて、気軽にお茶やお菓子を楽しめる店が増えています。  
専門店に入れてもらうお茶の味はまた別格。  
お薦めの茶葉とお茶請けも教えてもらいましたので、自宅でのお茶のひとときにもぜひ。



Cafe menu

「一茶」1,200円～  
「季節の上生菓子」600円～(手前)

「一茶」は、厳選した数種類の茶葉から好きなものを選択。ほうじ茶を選ぶと浅煎り・中煎り・深煎りから煎り方を指定でき、目の前で煎ってもらえる。茶釜の湯で入れた三煎が楽しみ、お茶を入れるのに使う妙高山の伏流水とお茶請けのせんべい・おかし付き



店を訪ねると焙煎機でちょうどほうじ茶が煎り上がったところ。店中が香ばしい芳香に包まれる

店で味わうお茶は、お薦めの6～7種類を用意。厳選した茶葉を全国の茶園から取り寄せる。茶葉は入れ替えをし、5月になると新茶も登場する



焙煎(ほうろく)で茶葉を煎る心地よい香りに期待感も高まる。浅煎りは飲みも感じられ中煎り～深煎りになるほどに香ばしさが増し、よりまろやかな味わいになる



茶室のカウンター席でお茶と和菓子を味わう。銘柄についての丁寧な説明を受け、お茶を入れる洗練された所作を見られるのも楽しみの一つ

「多賀一番棒茶」  
(30g・1,080円)

静岡県牧之原産の一番棒みの茶葉の中でも良質の葉だけを選別。店先で浅煎り、中煎り、深煎りにして袋詰め。ティーバッグ(10個入・1,566円)もあり



お薦めのお茶銘柄

## 茶葉も煎り加減もお茶請けも選んで楽しむ、日本茶の新体験

上越市  
多賀茶焙煎所  
たがちばいせんじょ

「ほっとしたい」いまの時間を味わうのが日本茶。お茶が作る豊かなひとときをここで発信していきたい」と話すのは店主の田中清助さん。江戸時代から200年以上続く老舗お茶屋の8代目で、日本茶インストラクターの資格も持つ。昔から信頼を寄せる静岡産茶葉の魅力を支える一方で、地元のコシヒカリや野菜を焙煎して作る玄米茶や野菜茶も開発。4年前には店の奥にある蔵を改装し、静かな時間を楽しむカフェもオープンした。

カフェで好きなお茶を選べると、一煎目は洋介さんが丁寧に茶葉の個性を引き出すように入れてくれる。二煎目は自分自身で急須に湯を注ぎ、抽出時間や湯の温度で表情を変えるお茶の味を確かめ、好みの味を探る時間がなんとも楽しい。妻の庸子さんが作る地元産食材をふんだんに使ったプリンや焼き菓子などのお茶請けも、お茶の風味を一層引き立てたり、香りの変容を感じたりと、一口ごとに小さな驚きがある。「お茶って、こんなに甘いんだ」というのもこの時間が教えてくれたこと。この場所でお茶に目覚める人も多いはず。

花街として栄えた高田の雁木通りに漂うほうじ茶の香り。「私が子どもの頃は、この辺りにもお茶屋さんが何軒もあり、日常的にお茶の香りがしたものでした。そんな記憶をもう一度よみがえらせたくて、3年前に開いた日本茶と甘味を楽しむ店です」と話すのは所長の栗田浩子さん。かつて置き屋だった建物を、当時の風情を残しながらリノベーション。樹齢90年のヒマラヤ杉のカウンターをしつらえ、ゆったりとお茶を楽しめるお茶室にした。

そろえたのは、基本的になるべく農薬を使わずに育てられた単一畑・単一品種の茶葉。「茶葉の特徴を理解し、セオリーを持って栽培している農家さんから仕入れていきます。店でほうじ茶を味わう時はお客様に煎り加減も選んでもらい、目の前で煎りたてを楽しんでもらいます。茶釜で沸かした妙高山の伏流水で入れることで、茶葉の個性がより引き立ち、普段からお茶に親しんでいる人にも「このお茶の味は格別」と言ってもらえるという。二煎まで味わうことができ、店の奥の工房で手作りされる、季節を先取りした和菓子と共に、変化するうまみの余韻を堪能あれ。

焙煎(くんぼう)で茶葉を煎る心地よい香りに期待感も高まる。浅煎りは飲みも感じられ中煎り～深煎りになるほどに香ばしさが増し、よりまろやかな味わいになる

お茶請けにお薦め



「煙風(くんぼう)」  
(各497円)

高田城址公園のせん定桜チップで焙煎した3種のおかし。「濃厚いか味」「マヨネーズ味」「ゴーダチーズ味」。どの味も力強い焙煎の香りが鼻を抜く。そのインパクトに驚く。ほうじ茶のような懐の深いお茶と合わせるのもいいが、実はお酒のおつまみとしても人気とか。お土産としても喜ばれそう



「NAGAOKAVEGE茶BLE」シリーズ(540円～)は与板大豆、大口レンコン、三島カボチャ、越路にんじん、小国ヤーコンといった地元の野菜を焙煎して作った個性豊かなお茶

お茶請けにお薦め



「お茶屋の手作りプリン」(手前)  
(1個400円～)  
「お茶とお米の焼き菓子シリーズ」(奥)  
(ラスク、スコーンビスケット、クラッカー)  
(1個400円)

てんさい含蜜糖と甘酒でやわらかな甘みを加え、素材の味わいを楽しむプリン。抹茶、ほうじ茶、大口レンコン茶、雪国紅茶の4種。市内の長谷川酒造の酒かすや柳屋造のみそ、与板の温泉水を蒸留して作った越乃塩など、地元素材を使った「お茶屋のおやつシリーズ」は、やさしい味わいが癖になる



Cafe menu

「茶々いまセット」900円～

飲み物とお茶請けプレートのセット。7種のお茶があり、選んだお茶により価格は変わる。写真は本日の煎茶「かりがね(蒸茶)」。お茶請けプレートは、4種類から選べるプリンと、焼き菓子などが付く

「緑仙」(100g・1,188円) (左)  
「金ほうじ茶」(100g・594円) (右)

「緑仙」は昔からひききにしている静岡産の上級煎茶。「金ほうじ茶」は静岡産の一番茶だけを焙煎。上品で芳醇な香りが楽しめる



お薦めのお茶銘柄



お茶を保存していた築100年以上の蔵をカフェにリニューアル。デザインなどは長岡造形大学の学生が手掛け、2階には蔵に合った古い調度品などを展示する。お茶講座やお茶づくしランチ(要予約)も実施している

「一杯のお茶から日本の文化や地元のおいしいものを知ってもらえたら」と8代目店主の田中清助さん(右)、娘の庸子さん(中)、お茶請け担当の庸子さん(左)



## 静謐な蔵の中でお茶と向き合い満ち足りた“いま”を味わう

長岡市  
田中清助商店・蔵カフェ「茶々いま」  
たなかせいすけしょうてん・くらかみん「ちやちやいま」

「ほっとしたい」いまの時間を味わうのが日本茶。お茶が作る豊かなひとときをここで発信していきたい」と話すのは店主の田中清助さん。江戸時代から200年以上続く老舗お茶屋の8代目で、日本茶インストラクターの資格も持つ。昔から信頼を寄せる静岡産茶葉の魅力を支える一方で、地元のコシヒカリや野菜を焙煎して作る玄米茶や野菜茶も開発。4年前には店の奥にある蔵を改装し、静かな時間を楽しむカフェもオープンした。

カフェで好きなお茶を選べると、一煎目は洋介さんが丁寧に茶葉の個性を引き出すように入れてくれる。二煎目は自分自身で急須に湯を注ぎ、抽出時間や湯の温度で表情を変えるお茶の味を確かめ、好みの味を探る時間がなんとも楽しい。妻の庸子さんが作る地元産食材をふんだんに使ったプリンや焼き菓子などのお茶請けも、お茶の風味を一層引き立てたり、香りの変容を感じたりと、一口ごとに小さな驚きがある。「お茶って、こんなに甘いんだ」というのもこの時間が教えてくれたこと。この場所でお茶に目覚める人も多いはず。

花街として栄えた高田の雁木通りに漂うほうじ茶の香り。「私が子どもの頃は、この辺りにもお茶屋さんが何軒もあり、日常的にお茶の香りがしたものでした。そんな記憶をもう一度よみがえらせたくて、3年前に開いた日本茶と甘味を楽しむ店です」と話すのは所長の栗田浩子さん。かつて置き屋だった建物を、当時の風情を残しながらリノベーション。樹齢90年のヒマラヤ杉のカウンターをしつらえ、ゆったりとお茶を楽しめるお茶室にした。

そろえたのは、基本的になるべく農薬を使わずに育てられた単一畑・単一品種の茶葉。「茶葉の特徴を理解し、セオリーを持って栽培している農家さんから仕入れていきます。店でほうじ茶を味わう時はお客様に煎り加減も選んでもらい、目の前で煎りたてを楽しんでもらいます。茶釜で沸かした妙高山の伏流水で入れることで、茶葉の個性がより引き立ち、普段からお茶に親しんでいる人にも「このお茶の味は格別」と言ってもらえるという。二煎まで味わうことができ、店の奥の工房で手作りされる、季節を先取りした和菓子と共に、変化するうまみの余韻を堪能あれ。

焙煎(くんぼう)で茶葉を煎る心地よい香りに期待感も高まる。浅煎りは飲みも感じられ中煎り～深煎りになるほどに香ばしさが増し、よりまろやかな味わいになる

## 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。

## 日常食としても 親しまれる 長岡の郷土の味

長岡と、その近隣で食されているしょうゆ赤飯。小豆の代わりに金時豆を使い、しょうゆで味を付けるのが特徴です。このエリアで「赤飯」といえば、ピンクではなく、しょうゆ色のおこわが定番。お祝いや行事ごとはもちろん、日常食として愛されるソウルフードです。



## しょうゆ赤飯(しょうゆおこわ)

### 材料 作りやすい分量

もち米……………2合  
金時豆……………30g

A  
しょうゆ……………小さじ2  
みりん……………小さじ2

B  
しょうゆ……………大さじ2  
みりん……………大さじ2  
砂糖……………大さじ1  
塩……………小さじ1/3

白ごま……………適量  
紅ショウガ……………適量

### 作り方(調理時間 約50分)

※もち米・豆を浸水する時間は除く

- ①もち米と金時豆はそれぞれ一晩浸水し、ザルにあげて水切りをする。
- ②水に濡らして絞った蒸し布にもち米を入れて平らに広げ、蒸し布をかぶせて蒸し器にのせ、20分蒸す。
- ③金時豆はザルにあげ、500mlの水(分量外)に入れて弱火で15分煮る。Aを加えてさらに5分煮る。皮が破れないようザルにあげ、ゆで汁と分けておく。
- ④(③)のゆで汁100mlとBを小鍋に入れて温める。
- ⑤蒸したもち米をボウルに移し、(④)を数回に分けて入れる。むらが出ないように手早くしゃもじで混ぜ合わせ、蒸し布に戻す。上に金時豆をのせてさらに10分ほど蒸す。
- ⑥(⑤)を器に盛り、お好みで白ごまを振り、紅ショウガを添える

### 〈ワンポイント〉

蒸したもち米に調味料を入れ、色が均一になるように手早く混ぜ合わせるのがコツ。再度蒸すことで、もち米の粒が立つようなしゃっきりとした食感になります。はくはくとした金時豆をふっくら煮ることもポイントです。