

社会保険にいがた

3

一般財団法人新潟県社会保険協会

3

●春は異動の季節です 健康保険・厚生年金保険の手続きを忘れずに行いましょう

●令和7年度 生活習慣病予防健診 特定健康診査のご案内

●令和7年3月分(4月納付分)保険料から料率が変わります

●令和7年度「社会保険事務講習会」について

Contents ●<募集>みんなで歩こう!新緑の国上山(くがみやま)トレッキングなど

2025
NO.943

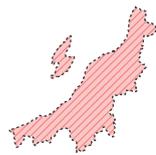


ぜんまい煮もん

乾燥ぜんまい



県内全域



ZENMAINIMON

や わらかな日差し

しを浴びながら、ムシロの上でゆでたぜんまいを揉んで干す風景は、山間地の春の風物詩。ぜんまいは4月から6月ごろ収穫され、乾燥させて一年中楽しめる貴重な保存食だ。やわらかい雌(メス)を収穫し、かたい雄(オス)は残す。オスを残すことで翌年も自生し、資源をつなぐことにもなる。

直売所でよく目にする乾燥ぜんまい。戻し方は、鍋にかぶるくらいの水を入れて沸騰直前で火を止めてさます。沸騰させてしまうとやわらなくなりすぎるので要注意。水を捨てて流水で軽くもみほぐし、同じ作業を数回繰り返す、ふっくらとしたら出来上がりだ。

「ぜんまい煮」「ぜんまいの煮物」などの料理名とともに、魚沼地域では「ぜんまい煮もん」の呼び名で親しまれている。魚沼では山間地の保存食である身欠きにしんの生干しや車麩、こんにやく、人参、里芋などを入れる。さやいんげんなどの青物を添えると見た目も美しくなる。ぜんまいだけ、じゃがいもやタネコ、しいたけ、しらたきを入れるなど、地域や家庭によって材料はさまざま。地元で手に入りやすい



食材をぜんまいとともに煮る。

晴れの日には切らずに煮る「ぜんまいの一本煮」を作る地域もある。その際、もてなされた人はその太さと長さをほめるのが礼儀とされているという。直売所やスーパーで乾燥ぜんまいを見つけたらストックしておき、王道から、好みの材料と組み合わせた煮物、さらに洋風や中華の煮物や炒め物など、さまざまなアレンジでぜんまいを楽しんでみたい。

文/高橋真理子(NPO法人にいがた食の図書館) イラスト/荒井晴美

28/ 会員事業所からのお知らせ



(星と森の詩美術館)

十日町市

株式会社 丸山工務所

代表取締役社長 市村 太一

株式会社丸山工務所は、1940年創業、80年以上の歴史を持つ総合建設会社です。新潟県十日町市を拠点に、雪国のインフラ整備や除雪、耐雪性に優れた建築・住まいづくりを手がけ、地域の皆さまが安心して暮らせる環境づくりに貢献してきました。常に地域の未来を見据え、暮らしに密着した事業を展開しています。

また、建設業の枠を超え、文化・教育の分野にも力を入れています。私設美術館「星と森の詩美術館」では、芸術文化の発信を通じて地域住民や観光客に親まれる場を提供。さらに、廃校を活用した「雪原学舎」では、地域活性化の拠点としてさまざまな活動を展開しています。

これからもハード・ソフト両面から持続可能な地域づくりを目指し、社会に貢献してまいります。