

社会保険にいがた

一般財団法人新潟県社会保険協会

6

2025
NO.946

6

●算定基礎届について

●外国籍の従業員のみなさまへ周知をお願いいたします

●届書・申請書作成支援サービスを利用しませんか？

●あなたの事業所も「健康経営宣言」しませんか？

Contents ●<募集>50代からのライフプランセミナー など

ほっこり新潟



郷土の味

vol.15

身欠きにしんの 糍漬け

身欠き
ニシン



下越・中越の山間地

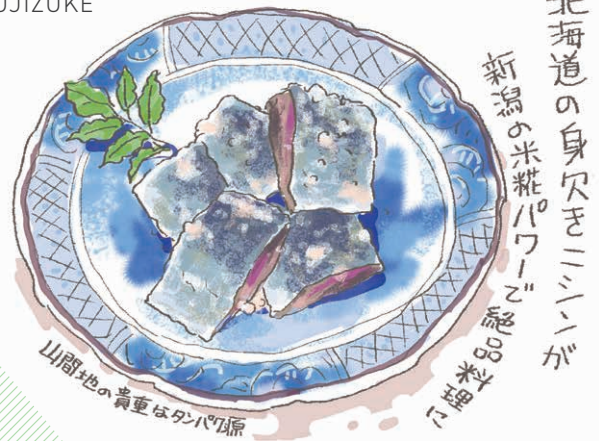


MIGAKINISHINNOKOUJIZUKE

以前雑誌で「旅

するFOOD ～風土」という特集を組んだ。その巻頭を飾ったのが、阿賀町津川(旧津川町)の伝承料理「身欠きにしんの糍漬け」だった。身欠きニシンは北海道から北前船で新潟港へ、さらに阿賀野川を上り山間地の津川へ。海と川のダブルの旅をした乾物であり、山間地の貴重なたんぱく源として重宝された。会津藩だった歴史をもつ津川は食においても隣会津と影響を受け合っており、「身欠きにしんの山椒漬け」は会津でも作られているが、糍漬けは新潟特有のもののようにだ。現在津川で商品として販売している代表的な2店舗では、作り方が微妙に違う。

ニシンを米のとぎ汁で戻した後、1店舗は糍だけで作った甘酒とともに漬け、もう1店舗は糍と塩で漬ける。奥阿賀の家庭料理をまとめた冊子では、米と糍で作ったかための甘酒を使ったり、糍に水を加えて火にかけて温めてから冷ましたものを使うと記載されている。しかし、家庭によって違いはあれど、糍パワーを生かした発酵食品であることは共通。糍がでんぶんやタンパク質を分解し、甘味が出ることを利用した、先人の知恵が詰まった料理なのだ。



魚野川の舟運によって身欠きニシンが届いた魚沼市や南魚沼市、湯沢町などの内陸部の山間地でも同様の料理が伝承されているが、こちらはニシンとともに大根やニンジン、白菜などを1～2日塩漬けし、その後しっかり水を切って絞ってから甘酒を混ぜて一晩おく。贅沢な漬け物として、正月に作ることが多いという。

糍によって生臭さが落ち、ニシンの上品な風味が際立つ「糍漬け」。そのままでもおいしいが、ちょっと炙れば最高の酒肴になる。身欠きニシンの旅の物語を思いながら、しみじみと味わいたい。

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

新潟労働局からのお知らせ

令和7年6月1日より 職場における熱中症対策が強化されます

職場における熱中症による労働災害は増加傾向にあります。熱中症のおそれがある労働者を早期に見つけ、その状況に応じ、迅速かつ適切に対処することにより、熱中症の重篤化を防止するため、「WBGT28度以上又は気温31度以上の環境下で連続1時間以上又は1日4時間を超えて実施」が見込まれる作業を行うときは、「体制整備」、「手順作成」、「関係者への周知」が事業者には義務付けられます。詳しくは新潟労働局ホームページをご覧ください。

※作業強度や着衣の状況等によっては、上記の作業に該当しない場合であっても熱中症のリスクが高まるため、上記に準じた対応を推奨します。

詳細は
こちらから

