

越後妻有里山ごっつお研究会 プレゼンツ 里山レシピ企画 『雪下になじん』編

越後妻有の雪どけが、春の旨みを育てます。

是非お試しください、感想をお聞かせ下さい！

感想はコチラへ！



お店へ直接でも良い！

公式Instagramへメッセージでも良い！



春の味覚を、おうちで楽しもう！
十日町の恵みが満載！



今回の
レシピ提供店：サバス、ダイニングみず、ペペたん、ごっつく、モダン食堂KICHI

越後妻有里山ごっつお研究会は
十日町市内約20店のお店で活動中！
とおか市などにも出店しています♪

十日町の「食材」を使った
各店独自の創作料理などを
企画しています。

発行元：越後妻有里山ごっつお研究会
会長：上原勇一（ピア&ワインレストランサバス）

これからも十日町の美味しいをお届けします！

雪下になじんドレッシング

材料

- 雪下になじん 350g
- 新玉ねぎ 100g
- ワインビネガー 250cc
- りんごジュース 100cc
- サラダ油 800cc
- 塩 12g
- 胡椒 少々

作り方

- 人参をラップしてレンジで加熱！
- 氷水で良く冷やす
- ミキサーを用意し、サラダ油以外を入れてミキシング！
- トロトロになったら、サラダ油を追加
- ドレッシングに仕上げる
塩加減や酸味は好みなので味付けして下さい♪

何でも使える！



雪下人参のラペ

材料

- 雪下人参 一本
- オリーブオイル 大さじ2
- レモン汁 大さじ1
- 砂糖 少々
- 塩 少々
- ブラックペッパー 少々

作り方

- 人参を千切りにして塩を少し振って10分程置いてから水分を搾る。
千切り → 10分後 → 搾る
- 調味料を加えて和える
さっぱり！ さっぱり！ 美味しい！
完成！

塩、砂糖はお好みで調整してください。
レーズンや胡桃等を混ぜても美味しいです。

ピア&ワイン
レストラン
サバス



ペペたん



大好評「ふきのとうレシピ」は
コチラから

ふきのとうのペースト
ふきのとうの肉味噌
ふきのとうバター(保存OK)
「ふきのとうとキャベツのペペロンチーノ」
ふきのとうのジェノベーゼ風ソース(保存OK)

「ふきのとうのパーニャカウダ」
万能ふきのとうオイル
この食材を取り上げて欲しい！
などのご要望は参加各店まで

雪下人参の米粉ガレット (4枚分)



材料 (4枚分)

- 雪下人参 (すりおろし) …200~240g ※中サイズ2本前後
- 卵…2個
- 米粉…大さじ4 (約36~40g)
- 塩…2つまみ
- オリーブ油 (お好みの油でも) …適量 (焼く用)

作り方

- 人参をすりおろす (200~240g)
- ボウルに人参・卵・米粉・塩を入れて、ざっくり混ぜる (人参の水分量が違うのでホットケーキ生地くらいに粉や水を足して調整してください)
- フライパンに薄く油をひき、弱めの中火で焼く (片面3~4分 裏返して2~3分) **外カリッ 中ふんわり**
- お好みで生野菜・ハム・クリームチーズを添えて完成

何でも使える!

雪下人参のポタージュ (4人分)



材料 (4人分)

- 雪の下人参 1本 (250g) ※皮をむく
- 新たまねぎ 1/2コ (100g)
- スープ カップ1
- バター 10g
- サラダ油 大さじ1
- 水 カップ1
- 塩、こしょう 少々

作り方

- にんじんは2cm厚さの輪切りにする。たまねぎは薄切りにする。
- 鍋にバターとサラダ油を中火で熱し、たまねぎを炒める。しんなりしたら、にんじんを加えて全体に油が回るまでさらに炒める。
- 水を加えて蓋をし、弱火で約30分間蒸し煮する。
- にんじんが柔らかくなったら火を止め、ハンドブレンダーなどでなめらかになるまで
- スープを加え、弱火で温めながら塩、こしょうで味を整え完成。

完成! 濃厚!

楽しみ使える! バケットを添えて 生クリームを回し入れて

越後妻有の
ごったく



雪下人参のマリネ

材料

- 雪下人参 2本
- ニンニク(みじん切り) 2かけ
- 醤油 85cc
- 酢 100cc
- EXバージンオリーブオイル 100cc
- 塩 適量
- ブラックペッパー 適量

作り方

- 人参を千切りにする。食感も細すぎない方がバター
- 人参以外の調味料をボールに入れてよく混ぜる
- ②に千切りした人参を入れてよくタレとからませる
- タッパーなどに入れて翌日、底から上と下を逆にするようにかき混ぜ、3.4日くらいから食べ頃です

よく浸かる! 食べ頃 美味です!

☆オマケ☆ 他の春キャベツ、アスパラ、新玉ねぎ、など一緒にオープンでローストするとローストすると甘味増す! 甘味旨味もますのでオススメです

ダイニングしみず



モダン食堂KICHI



里山ごっつお研究会

越後妻有の食材を使った創作料理をお店で提供します

- 大地の芸術祭の舞台・越後妻有
- 「ごっつお」=ご馳走。この地域を味で伝える「新しい食」。
- 里山の食材を最大限に活かす! 各店の創作料理で提供。

是非お店にいらしてください!

里山ごっつお研究会 参加店 18店

- 葵寿司
 - 食楽空間だぼる
 - 割烹川喜屋
 - 居酒屋とも八
 - フアンソ・フォレ
 - norizo cafe (割烹田町屋)
 - 和々
 - 割烹なかむら
 - 勝坊
 - いこて
 - 割烹ひさご
 - お食事処太助
 - 食料品と総菜の店だいも
 - サバサ
 - 越後妻有のごちそう家ごったく
 - ダイニングしみず
 - モダン食堂KICHI
 - べべ&たんと
- とわか市にも 出店中!

越後妻有で「ごっつお」体験、はじめてみませんか?