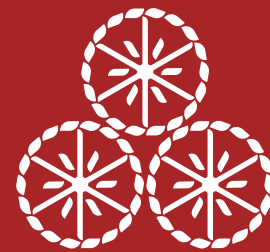




うまいに、まっすぐ。
新潟県

The Niigata Gastronomy Story Book





The Niigata Gastronomy Story

ガストロノミー
新潟物語

「新潟は世界的にも圧倒的なポテンシャルを持つ食材の宝庫である」というのは私の偽らざる本音です。新潟に通うごとに、その確信は深まるばかり。300キロに及ぶ海岸線に面した日本海は、佐渡島や粟島を配し寒流と暖流が流れ込み、日本屈指の多様な水産資源を誇ります。鮭が遡上する三面川や日本一の長さの信濃川流域に生息する淡水の恵も見逃せません。各地の伝統野菜や果樹やフルーツ、「にいがた和牛」に象徴される畜産物、あるいは鴨などのジビエも注目されています。もちろん、清廉な水や大地が生み出す米や、日本酒のクオリティの高さは言うまでもありません。そうした珠玉の食材は、生産者たちの弛まぬ努力と技術開発により常に進化し続けてます。今こそ皆さまと一緒に、世界が羨むこの新潟の食の潜在力を改めて知って頂き、国内外にその魅力を発信したいと願っております。



中村 孝則
新潟県推進ブランド品目アンバサダー
美食評論家 / コラムニスト

2023年より「新潟ガストロミーアワード」審査員長を務める。2024年に「新潟県推進ブランド品目アンバサダー」に就任。2013年より2025年まで「世界のベストレストラン50」ならびに「アジアのベストレストラン50」日本評議委員長を務める。剣道教士八段、大日本茶道学会茶道教授。

ガストロノミー（Gastronomy）とは、料理や食事そのものだけでなく、食を取り巻く歴史、風土、文化、技術、そして人々の営み全体を探索する学問です。

春			夏			秋			冬		
3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
越後姫											越後姫
				新潟産えだまめ				解禁日	ルレクチエ		
南蛮エビ										南蛮エビ	
				のどぐろ							
				はえ縄・刺網漁		底曳漁	新潟米				
		にいがた和牛									
	錦鯉						田上がり品評会	新潟県錦鯉品評会	錦鯉	全日本錦鯉品評会	



うまいに、まっすぐ。
新潟県



niigata-brand.jp



村上・岩舟漁港でのどぐろの「美宝」の水揚げの様子を視察。その魚体の美しさだけでなく、漁業関係者の扱い方の丁寧さにも感服。

新潟美食学の旅

お“ストロノミー”でめてみ

水の哲学

新潟米



新潟米の豊かさは、深い美山の大自然と雪国が育んだ精錬な水の賜物です。加えて、信濃川と阿賀野川の二大河川の治水と利水の歴史にも支えられています。ガストロノミーの視点でみると、雪解け水が運ぶミネラルと、先人たちが洪水と格闘しながら築きあげた水田の文化遺産そのものです。その米ひと粒には、米作りに込めた人々の叡智、そして水への畏敬の念もぎゅっと詰まっています。まさに、新潟の気候風土と人々の叡智による「水の哲学」によって育まれたのです。

新潟の「ルレクチエ」は、収穫後すぐに食すことはありません。最適な時間の「追熟」という工程を経てはじめて、その独特の甘美な芳香や、とろける食感が生み出されるからです。この完熟を見極める知恵と技術こそ新潟の職人文化の真骨頂であり、“待つことの技術”とも言えるのです。越後の風土で、この西洋なしの発祥の地であるフランスですら真似のできない完璧なフルーツへと昇華させたのは、時間と手間を惜しまない、新潟の先人たちの知恵と献身のおかげです。



熟成の技術 時間と

ルレクチエ

大地の品種リレー

新潟産えだまめ



新潟のえだまめは昔から、品種リレーによって、初夏から秋まで途切れることなく提供され続けています。それは「採れたての鮮度を瞬時に味わうこと」がえだまめの美味しさを最大限に引き出すための“味の鉄則”であることを、新潟の人々が良く知っていたからです。この原理は、今のローカル・ガストロノミーの本質にも重なるものです。品種リレーはまさに、新潟の短い夏の間の食の喜びを最大限に引き出すために生まれた、独自の美食の流儀なのです。

航海の誇り 深海と

のどぐろ



「白身のトロ」と異名を持つのどぐろは、そのとろける美味しさをもって、世界のフーディたちの垂涎の的になりつつあります。特に、新潟で水揚げされる「美宝」は、栄養豊富な日本海の水深 100 ～ 200m 程の深い海域で、長いもので十年以上の年月をかけて育ち、玲瓏な食味を持っています。「美宝」の魅力は、その希少性だけではなくではありません。新潟の漁師さんたちが荒々しい日本海と対峙し、命がけで釣り上げる「航海の歴史と誇り」そのものです。まさに新潟の漁業文化の象徴でもあります。

雪温と繊細な創造

越後姫



きめ細かい果肉と、とろけるような食感。「越後姫」は、数あるブランド苺の中でも、繊細な味わいと華やかな芳香が際立ちます。「越後姫」の収穫が始まるのは 12 月末頃から。長く厳しい雪国の冬が、その甘美な味わいを育てます。そのデリケートな果肉の魅力を最大限に引き出すためには、生産者たちの日々のメンテナンスが欠かせません。鮮度が命のこの「越後姫」は、ハウスで 1 粒ごとに丁寧な育てられて、初夏の 6 月くらいまで、旬の個性の美味しさをお届けします。

海の恵み 冷涼な

南蛮エビ



新潟の美食といえば「南蛮エビ」抜きに語ることではできません。真紅に輝く美しい容姿が、赤唐辛子（南蛮）を想起させることから、新潟では古くから「南蛮エビ」の名で愛されてきました。新潟市や糸魚川市、佐渡市で収穫されるこのエビは高鮮度で、生食すると至高の味わい。透き通るような身の美しさと、プリプリと弾ける食感や、とろける甘さは鮓や刺身で味わうと本領発揮です。通年で味わえるのも魅力で、特に旬となる冬場は新潟必須の食食材です。

飼育の土壌 循環と

にいがた和牛



新潟では昔から、牛との関係を大切に「牛飼い」の心意気が受け継がれてきました。すぐれた生産者には、肥育名人という称号まで与えられるほどです。「にいがた和牛」は、そうした名人たちによって、地元の米の収穫後の稲わらなどの良質な飼料によって育てられます。大地の恵と、田畑などの農業と畜産とが共生して、地域循環して成立しているのが大きな特徴です。これこそ、現代のガストロノミーが求められるところの、テロワールの表現とも重なるのです。「にいがた和牛」はまさにその象徴とも言えるのです。

雪国の美意識

錦鯉



いま世界中で熱狂的に人気が高まっている錦鯉。県のシンボルにもなっている錦鯉は、小千谷市や長岡市が発祥の地で今でも愛好家たちの聖地になっています。200 年ほどの歴史を持つ錦鯉は、豪雪地帯である山間部の棚池で育てられ、独自の進化を遂げてきました。長い年月をかけて飼育する美しい魚体はまさに「泳ぐ宝石」。現在、県内の錦鯉生産者は全国一で、世界 50 カ国以上に輸出を行い、品質は世界トップレベル。まさに新潟県が誇る奇跡的な生物なのです。

新潟米 P.5

ルレクチエ P.7

新潟産えだまめ P.9

のどぐろ P.11

越後姫 P.13

南蛮エビ P.15

にいがた和牛 P.17

錦鯉 P.19



新潟米

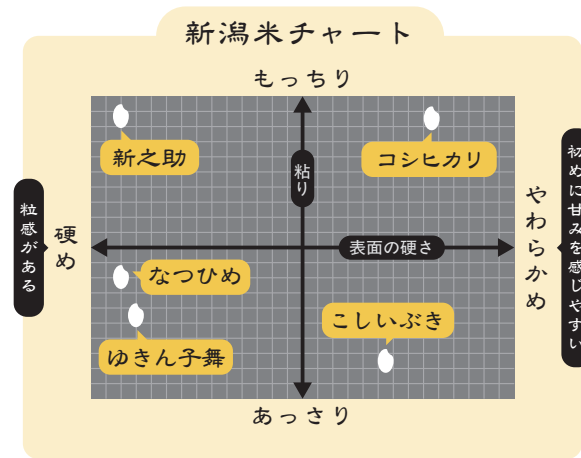


The Niigata
Gastronomy Story
ガストロノミー新潟物語



新潟米は、単なる主食ではなく、水と共に生きてきた土地の記憶そのものだ。信濃川と阿賀野川。雪解け水は恵みであると同時に脅威もあり、人々は洪水と向き合いながら水を制し、田を守ってきた。その知恵と営みの積層が、一粒の米に凝縮されている。

甘みや粘りは自然の産物ではなく、人と水が長い時間をかけて築いた関係性の味。新潟米は、料理を支える以前に、土地と文化を静かに支え続けてきた「食の基盤」なのである。



出典：新潟米図鑑～新潟の銘柄米ガイドブック～

料理と響き合う米

粘りがあるのに重すぎない。甘みがあるのに料理を邪魔しない。新潟米は“主役にも脇役にもなれる米”だ。寿司、和食、現代料理－皿の上で素材と響き合い、料理の輪郭を整える力を持つ。

品種という個性

新潟米はコシヒカリだけではない。しっかりと粒立ちと存在感を持つ「新之助」、軽やかで日常に寄り添う「こしいぶき」。土地や用途に応じて選ばれる多彩な品種が揃うこと。それこそが、新潟米の揺るがぬ価値である。



土地と技が支える多彩さ

豪雪がもたらす雪解け水。信濃川・阿賀野川流域の肥沃な土。そして、生産者による緻密な水管理と乾燥・精米技術。多彩な品種と安定した品質を可能にしているのは、この土地と人の積み重ねである。

Interview

雪解け水が磨く新潟米

米は、もう一口食べたくなることが一番大事。

南魚沼の生産者・駒形さんはそう語る。雪解け水と昼夜の温度差が旨みをつくる土地で、コシヒカリと新之助を育てる。田んぼごとの癖を読み、水を調整し、穂の色を見て刈り取る。収穫後は低温乾燥・低温貯蔵で鮮度を守る。派手さではなく、炊き立ての香りと、冷めても続く甘みで勝負する。その味わいは、県内外の名店やミシュラン系の料理人たちにも選ばれている。



こまがた農園 代表取締役
駒形 宏伸さん

塩むすびにすれば、米の真価がわかる。料理を受け止め、引き立て、最後の一口でまた食べたくなる。それが新潟米の品格。



恵まれた大地と 生産者の情熱が生んだ 果実の宝石

ル
レ
ク
チ
エ



The Niigata
Gastronomy Story
ガストロノミー新潟物語



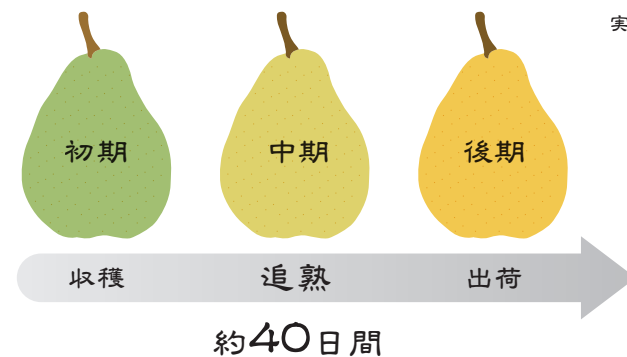
ルレクチエ
主要産地

全国で生産されるルレクチエの多くは、新潟で育てられている。主な産地は新潟市、三条市、加茂市、燕市、そして佐渡市。とりわけ信濃川や阿賀野川の流域には、大河が長い年月をかけて運んできた肥沃な土壌が広がる。水はけがよく果樹の栽培に適したこの土地は、ルレクチエの生育に理想的な環境を備えている。

さらに日本海側特有の気候が、果実の成熟をゆっくりと促す。秋から冬へと季節が移ろうなかで実は黄金色に染まり、香りを深めていく。こうした土壌と気候が重なって、新潟はルレクチエの主産地となってきたのである。

追熟と食べごろ

収穫したばかりのルレクチエは鮮やかな緑色。その後、一定の温度で寝かせることで糖度を高め、果肉も滑らかに。これが「追熟」と呼ばれる大切な期間であり、約40日かけて優しく芳醇な香りになり、果皮は黄金色に染まり、西洋なし特有の華やかな香りが立ち上がる。この追熟の時間こそが、ルレクチエの味を完成させる。



保存の仕方

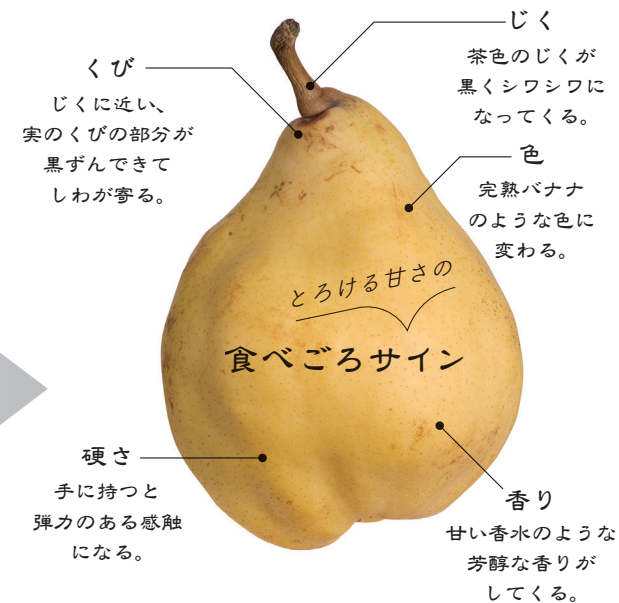
個々の包装袋は
召し上がるまでかけたままで

冷蔵庫では保存しないで下さい

水分が蒸散してしまうので、冷蔵庫の保存はお薦めできません。すぐに食べるものは温かい部屋に。あとで食べるものは涼しい玄関などに（10度以下を目安）。

“食べごろ”を見極める果実

ルレクチエの魅力は、食べごろの短い瞬間にある。果肉はなめらかにほどけ、甘みと香りが最も豊かになる。この繊細なタイミングを見極めることが、最高の味わいに出会う鍵になる。



幻の西洋なし

ルレクチエは栽培が難しく、11月下旬から12月下旬までという短い期間にしか市場に出ない。その美しい黄金色の果皮、とろける食感、芳醇な香りから「西洋なしの最高峰」とも称されてきた。新潟の冬を象徴する、特別な果実である。

Interview

香りを育てる果実

手をかければかけるほど 応えてくれる果実です。

そう語る小菅さん。栽培だけでなく、剪定や土づくり、収穫後の追熟まで、長い時間をかけて完成する果実だという。「香りが立った瞬間が、一番いい。」黄金色に色づき、とろけるような果肉になるまで見守る日々。ルレクチエは簡単に育つ果物ではない。それでも作り続ける。「日本を代表する果物になれると思っています。」新潟の冬に生まれるその一玉には、生産者の誇りが詰まっている。



ルレクチエ生産者
小菅 勇二さん

手をかけるほど応えてくれる果実。
香りが立つ瞬間を待つ仕事。

えだまめの哲学 山盛りで完成する、

新潟産えだまめ

The Niigata
Gastronomy Story
ガストロノミー新潟物語



県内全域が産地
作付面積全国1位

えだまめ県、新潟。



新潟のえだまめは、少量を味わうための食材ではない。ざるに山盛りにし、無言で手を伸ばし続ける。その食べ方そのものが、味覚の設計になっている。一粒目の鮮烈な甘み、二粒目、三粒目と重なるうちに、豆の旨みは口の中に層をつくり、気づけば「食べ続けられる味」へと変わっていく。

えだまめは、量を前提にして初めて完成する料理なのだ。新潟では、採れたてをすぐに茹で、山盛りで囲む。その風景ごと共有してきた。えだまめは作物である以前に、人が集い、時間を重ねるためのガストロノミーなのである。

収穫から数時間の勝負

えだまめは収穫後すぐに糖が減少する。新潟では朝に収穫し、選別・出荷までを短時間で行う体制が整う。この“時間管理”こそが、甘みと香りを守る技術である。美味しさは、畑と市場の距離で決まる。

香りで選ばれる豆

新潟のえだまめは、茹でた瞬間に立つ特有の甘い香りで知られる。その香気は他の産地よりも強く、余韻が長い。だから料理人は、味だけでなく“香り”で産地を判断する。えだまめは、嗅覚で味わう食材でもある。



六ヶ月続く生産量の強さ

新潟はえだまめの作付面積日本一。五月から十月まで、産地をリレーしながら出荷が続く。量があるから鮮度が回る。供給が安定するから、日常の味になる。文化は、生産力の上に成り立つ。

Interview

“えだまめ県”を担う誇り

新潟は えだまめ県ですから。

白根枝豆部会長・西村さんはそう語る。八代目として親元就農し、大豆から枝豆へ転換。新潟系14号と新潟茶豆を軸に七月からお盆前までを担う。見た目も大事、でもやっぱり味が一番。有機質肥料を使い農薬を抑える。県内は品種リレーで五月から十月まで収穫が続き、“新潟の豆”を絶やさない。美味しすぎて県民が食べ尽くしてしまう新潟産えだまめ。その美味しさは新潟に来て味わってほしい。



しろねえだまめ部会 部会長
西村 和成さん

茶豆特有の甘い香りと濃い旨み。畑から食卓へ、旬をつなぐ誇りの一粒が新潟の夏を告げる。

新潟産えだまめ



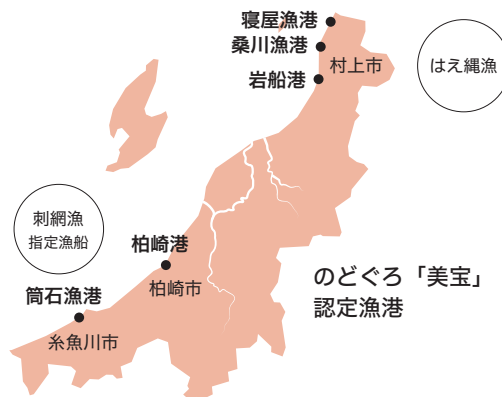
「美宝」へ続く物語

宝と呼ばれる魚

のどぐろ



The Niigata
Gastronomy Story
ガストロノミー新潟物語



口を開けると喉の奥が黒い——だから「のどぐろ」。正式名はアカムツ。新潟の海では、底びき網や刺網、延縄でも水揚げされ、一年を通して“新潟のご馳走”として食卓と料理店を支えてきた。脂がのる白身は「白身のトロ」「白身の王様」と称されるほどで、佐渡、村上、新潟、糸魚川などが主な産地に挙げられる。

そして近年、その中でも一尾ずつ丁寧に獲り、揚げた後まで手間を惜しまない“別格”が、料理人たちに「最高品質」として知られてきた。鱗を守り、身を傷めない——新潟の現場が積み重ねてきた執念が、やがて名前を持つ。新潟県産高規格のどぐろ、「美宝(びほう)」へ。

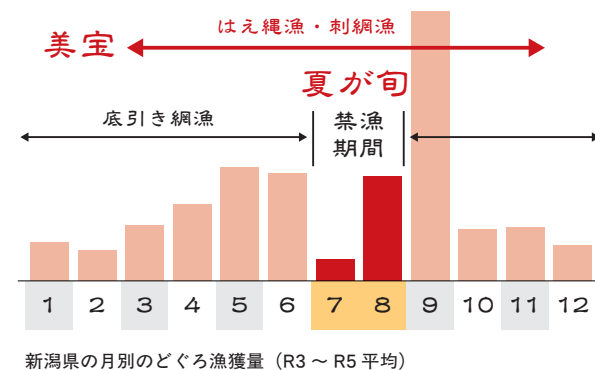
“宝”と名乗る理由

新潟ののどぐろの中でも、とりわけ大型で、姿が美しく、身の持ちまで良い個体だけを「美宝」として定義。漁師たちが「新潟の美しい宝」として誇りを込めて名付けた。

持大サイズ	選ばれし漁師	漁場が近く鮮度抜群	徹底した品質管理
美宝基準			
サイズ	400g 以上		
漁法	はえ縄・刺網 高鮮度を保って水揚げできる漁法		
地域・漁師	選ばれた地域・漁師のみ 村上・柏崎・糸魚川の複数漁港、限られた漁船		
品質	うるこの剥がれがない色・身持ちが良い		
管理	徹底した鮮度・品質管理 例：直接手で触れない、氷が魚体に直接触れない荷造り等		

一尾ごとの扱い方

わずかな圧力でも身質が変わる繊細な魚だからだ。漁師たちは直接手で触れず、氷に直接当たないように扱いながら、丁寧に一尾ずつ箱に収めていく。身を傷つけず、脂を守る。その積み重ねが、新潟ののどぐろの品質を支えている。



Interview

のどぐろ「美宝」の矜持

美宝は、のどぐろを“宝”として届けるための名前です。

美宝の漁獲を許された漁師でもある岩船港支所の支部長・脇阪さんはそう語る。身を傷めにくいのはえ縄で丁寧に漁獲し、4月から10月末までに揚がる400グラム以上のみを選別。魚体の美しさ、脂の乗り、扱いの精度まで徹底して厳しく見極める。「常に並ぶ魚じゃない。でも時期と扱いで味は決まる。」その言葉どおり、一尾ごとに手をかけて磨き上げる。



新潟漁業協同組合岩船港支所 支部長
漁船名：栄伸丸
脇阪 三重城さん

脂が充実する7～9月、塩焼きにすれば香りが立つ。“宝”と名付けた覚悟が、皿の上で静かにほのける。

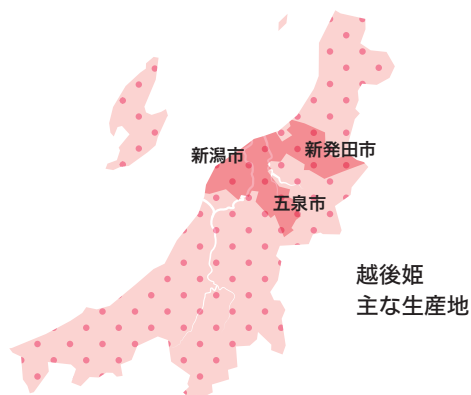
雪国の 技術が生んだ 甘い口どけ



越後姫



The Niigata
Gastronomy Story
ガストロノミー新潟物語



越後姫
主な生産地

越後姫は、雪国の冬が生んだ苺である。長く厳しい寒さの中、温度や湿度、光を精密に制御しながら育てられることで、他にはない柔らかさと、きめ細かな甘さが生まれる。噛むのではなく、舌でほどけるように味わう食感は、技術と感覚の積み重ねの証だ。

環境と対話し、果実の声に耳を澄ませる。その繊細な仕事は、雪国の風土をそのまま映した一粒を完成させる。越後姫は、新潟の静かな創造力を体現する果実なのである。

二つの個性と旬

越後姫は、一つの苺でありながら、二つの個性を持つ。冬から春にかけて味わえる、穏やかな甘みとみずみずしさ。そして、気温が上がるにつれて際立つ、濃厚な甘さと香り。新潟では、収穫時期によって表情が変わるこの特性を旬の移ろいとして受け止めてきた。

さらに越後姫は、柔らかさゆえに遠距離輸送には向かない。だからこそ、生産者は栽培環境を緻密に整え、収穫・出荷のタイミングを調整しながら、できるだけ多くの人に“最も良い状態”で届ける工夫を重ねている。越後姫は、味をつくるだけでなく、旬の楽しみ方そのものを設計した苺なのである。

収穫時期	冬～早春	春～初夏
味わいの 特徴	やさしい甘さ、 爽やかな後味	甘みが強く、 香りが立つ
食感	とても やわらかい	やわらかさ ＋ 密度
旬の魅力	雪国の繊細さを 味わう旬	熟度が深まる 旬の完成形



Interview

新潟の曇天を味方にする越後姫

越後姫は、
じゃじゃ馬だ。

越後姫の生みの親である本間さんはそう言い切る。肥料を与えすぎれば木は暴れ、実はつかない。光が少なくても育つが、晴天が続けば酸味が立つ。だからこそ新潟の曇天と寒さが、この品種の真価を引き出すという。根を深く張らせ、木を強く保ち、一番果と二番果の“間を開けない”連続収穫で本間さんは五月まで切れ目なく実らせる。「子どもが“もう一個”と言ういちごを作れ」——それが変わらぬ信条だ。



越後姫生産者
本間正司さん、浩司さん

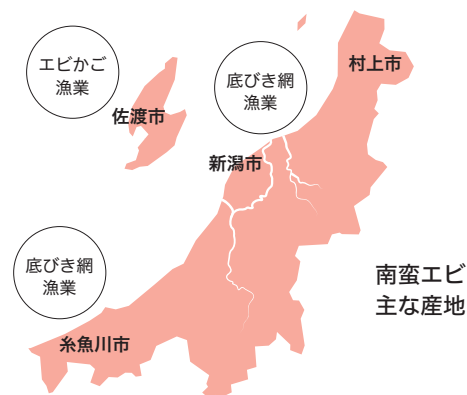
地下水と寒暖差が磨く、糖と酸の均衡。曇天の土地だからこそ生まれる余韻が、越後姫の品格を形づくる。

冷涼な 海の恵みは、 荒波の副産物

南蛮エビ



The Niigata
Gastronomy Story
ガストロノミー新潟物語



南蛮エビの甘さは、穏やかな環境からは生まれません。冷たい海流が流れ、荒波が打ち寄せる日本海の深海で、ゆっくりと身を締めながら育つことで、濃密な旨みが凝縮されていく。

とろけるような甘さの奥には、厳しい自然条件が研ぎ澄ました力強さがある。南蛮エビは、新潟の海が持つ冷涼さと荒々しさ、その両方を味わいとして映し出す、海域特有の恵みなのである。

なぜ「南蛮エビ」と呼ばれるのか

正式名称は「ホッコクアカエビ」。新潟では古くから、赤い見た目や唐辛子(南蛮)を思わせる色合いに由来し、「南蛮エビ」と呼ばれてきた。この呼び名は、単なる方言ではなく、日常の食卓に深く根付いてきた証でもある。寿司、井、味噌汁——特別な料理ではなく、身近な料理で親しまれてきたことが、この名前を定着させた。



鮮度抜群
おいしいよ！
おいしいぞ！



獲り尽くさないための 資源管理

南蛮エビは、新潟県が漁期や漁獲量を管理しながら守ってきた資源でもある。禁漁期間の設定やサイズ選別など、「獲りすぎない」という未来の漁を見据えた取り組みが行われている。南蛮エビの味わいは、自然と人の知恵が重なって生まれる。それは、この海の恵みを次の世代へつなぐための営みでもある。

Interview

甘美なる海の一尾

南蛮エビは、
鮮度がすべて。

井村さんはそう言い切る。水揚げ直後の透明感、甘みの立ち上がり、ねっとりと広がる旨み。その頂点を食卓へ届けるため、潮と水温を読み、最短で港へ戻る。わずかな時間差が味を変えるからだ。新潟の冷たい海が育む繊細で澄んだ甘みは、刺身でこそ真価を発揮する。赤い殻の内に宿る透明な身。ひと口で海の記憶が広がり、料理人の手によって一皿の物語へと昇華していく。



南蛮エビ漁師
井村 洋人さん

寿司、しんじょう、椀物へ。
南蛮エビは“素材”を超え、一皿の味わいを完成させる主役になる。



冬に生まれる
生きた芸術は

錦鯉



The Niigata
Gastronomy Story
ガストロノミー新潟物語



小千谷市・長岡市山古志地域
錦鯉
発祥・生産地

錦鯉は、新潟の雪国文化が育んだ生きた芸術である。厳しい冬、屋内の池で食用の鯉を飼育していた人々は、やがて色彩と姿の美しさを追い求めるようになった。忍耐強く、時間をかけて育てるという雪国特有の美意識が、錦鯉という存在を完成させたのだ。

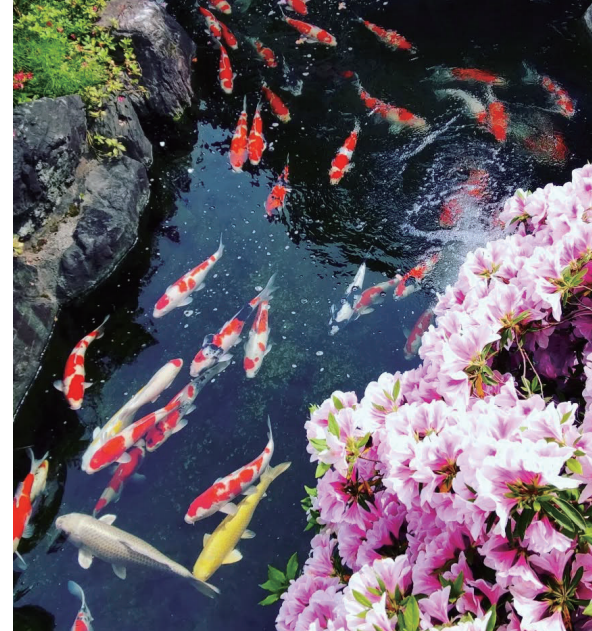
水の中を泳ぐその姿は、自然と向き合いながら美を育んできた新潟の精神そのもの。錦鯉は、食ではなく鑑賞を通して語られる、新潟の文化遺産である。

雪国の暮らしから生まれた「泳ぐ芸術品」

錦鯉の発祥は、新潟県中央部の古志郡二十村郷、現在の小千谷市や長岡市の一部とされる地域にある。約200年前、江戸時代中頃、食用として飼われていたマゴイに現れた色や模様の変化を大切に育てたことが始まりだった。雪に閉ざされる冬、池の中の変化を見つめ続ける時間が、やがて「観るための魚」という文化を育てていった。錦鯉は、雪国の暮らしと忍耐から生まれた美の表現である。



美しい鯉は
美しい景色から



時間と選別が磨いた、新潟発の世界基準

明治時代に紅白、大正時代に大正三色、昭和初期に昭和三色といった主要品種が確立され、現在では140種以上の品種が生み出されている。一匹ごとに数年単位で向き合い、残すか手放すかを見極める選別の積み重ねが、錦鯉の完成度を高めてきた。大正3年の博覧会出品をきっかけに全国へ広まり、戦後の復興を経て、現在では世界中で評価される存在となっている。「新潟産」であること自体が品質の証——錦鯉は、新潟の美意識が世界を泳ぐ文化なのである。

Interview

世界へ泳ぐ越後の美

錦鯉は、生き物であり、
芸術でもある。

そう語る二代目。内閣総理大臣賞を受賞した個体も、産卵から稚魚、野池育成を経て二年かけて育てた。模様は一尾ごとに異なり、成長とともに色合いも輪郭も変化する。雪解け水、棚田の土、米どころの水質——この土地の風土が色と艶を磨くという。雪深い山里で生まれた突然変異の一尾から始まった文化は、今や五十カ国へ。「文化を残すのが自分の役目」と静かに言う。



一般社団法人全日本錦鯉振興会 理事長
大日養鯉株式会社 代表取締役社長
間野 太さん

雪と水が磨いた色と艶。
時間とともに深まる美が、世界を魅了する
“泳ぐ芸術”となる。

錦鯉

