

# 100年フードデータベース

都道府県名	新潟県		
100年フード名	えご		
認定部門	<input checked="" type="checkbox"/> 伝統部門 <input type="checkbox"/> 近代部門 <input type="checkbox"/> 未来部門		
発祥時期	<input checked="" type="checkbox"/> 記録あり   1600年代・江戸時代		
主な伝承地域	新潟県全域		
食文化ストーリー (歴史・文化・関連行事等)	<p>新潟県では「えご」や「いご」と呼ばれ、お盆の時期や冠婚葬祭などのハレの日に欠かせない料理として親しまれてきました。梅雨が明けた7月の土用過ぎ、日本海の夏の味覚であるえご漁の解禁です。海藻の状態の原料は「えご草」と呼ばれ、素潜り漁のほか、船の上から長い竿状の漁具を用いて採取されます。漁獲後、えご草に混じった別種の海藻の細かな枝をひとつひとつ丁寧に取り除き、浜に広げて天日に干します。このように乾物加工されたえご草は、海から遠く離れた山間の村々へ運ばれ、貴重な海産物として食されました。江戸時代の史料には国境を越えて信州や会津地方にえご草が運ばれたことが記され、えごは海と山を結ぶ食文化として育まれてきました。越後と佐渡ではえごの加工法や形状に違いがみられます。越後では、方形の容器に固めたのち四角に切ることが一般的で、佐渡では板状に薄く延ばしたものをくるくると巻いて、細く切ったものが「いごねり」の名で親しまれています。このほかにも盆の精霊迎えに「鏡えご」と呼ばれる円形の供え物をするなど、多彩な調理加工の技術や風俗習慣が県内各地に根付いています。</p>		
特徴	食材	日本海側で採れる海藻（エゴノリ）を原材料とする。	
	製造方法・調理法	「えご」は紅藻のエゴノリを煮溶かし、よく練ってから寒天のように固めて作る海藻料理です。独特のモチモチとした食感があり、一口サイズに切って皿に盛り、からし酢味噌やわさび醤油で食べます。	
	道具・食器	現在では多くの地域で、原藻で作った黒えごが食され、魚沼地方などの山間部では天日乾燥を繰り返して脱色した晒しえごが好まれています。また、銅鍋で煮ると緑色のえごとなり、一部地域では好まれています。	
	種類・主な食べ方	<input type="checkbox"/> 米・餅・寿司 <input type="checkbox"/> 麺類 <input type="checkbox"/> 粉もん <input type="checkbox"/> 酒 <input type="checkbox"/> 茶 <input type="checkbox"/> 菓子 <input type="checkbox"/> 調味料 <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> 魚介類 <input type="checkbox"/> 肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 海藻 <input type="checkbox"/> 山菜 <input checked="" type="checkbox"/> 日常食 <input checked="" type="checkbox"/> 保存食 <input type="checkbox"/> 発酵食品 <input checked="" type="checkbox"/> 行事食 <input type="checkbox"/> 贈答品	
保護・継承の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・えご作り体験会の開催   ・5月15日を「えごの日」に制定しています。</li> <li>・えごの魅力をアピールする「えごリンピック」を開催します（令和6年5月15日）</li> </ul>		
もっと知りたい 食べてみたい 行ってみたい方に	<p>【知】 【食】 越後えご保存会HP</p> <p><a href="https://www.inokai.net/hozonkai/">https://www.inokai.net/hozonkai/</a></p>		