

# おきたまの伝統食材

## ～伝統野菜、干し物～

付録 食のカシンポジウム対談集  
「保存食の底力」



山形県置賜総合支庁

## 置賜地域の伝統野菜と保存食

置賜（おきたま）地域は、山形県内陸部の南端に位置し、3市5町（米沢市、南陽市、長井市、高畠町、川西町、白鷹町、飯豊町、小国町）から構成されています。四方を奥羽山脈や吾妻山地、飯豊山地など2000m級の山々に囲まれ、その豊富な雪融け水により、古くから米を始めとする様々な種類の作物が育まれてきました。

歴史的には、江戸時代一貫して支配の変らなかつた米沢藩領や、近隣为天領地域とともに、数多くの伝統野菜や伝統食など、豊かな食文化を構築し、現在にいたるまでその多くを引き継いできています。

置賜総合支庁ではこれまで「山形おきたま伝統野菜振興協議会」を設置し、地域で概ね昭和20年以前から栽培されている在来種で地域の歴史と食文化を伝えるものを「山形おきたま伝統野菜」として認定する等、置賜地域の伝統野菜の生産振興を図ってきました。現在、おかひじき、うこぎ、薄皮丸なす、雪菜、小野川豆もやし、紅大豆、花作大根、高豆蒨うり、窪田なす、遠山かぶ、馬のかみしめ（大豆）、畔藤きゅうり、宇津沢かぼちゃの13品目を認定しており、これ以外にも各地に昔ながらの品種が残されていることから、現在も各地の情報を集めているところです。

また、この地域では、長い冬を生き抜くために、食材の保存と利用に様々な工夫と努力を積み重ねてきました。現在まで引き継がれてきた多様な保存食は、単に飢えを凌ぐための救荒食をはるかに超えて、その種類や保存技術、利用方法にいたるまで洗練を極め、地域の食文化を根底から支えるものとして息づいています。このような保存食とは、厳しい冬を乗り越えるのに有効だけでなく、有り余る蓄えは春以降も1年を通して食卓を賑わし、それぞれの家の豊かさを支えてまいりました。

このパンフレットには、こうした伝統野菜や、保存食をできるだけ多く集めて紹介しております。また、それに加え、平成25年1月に開催された、「山形・おきたま食の力シンポジウム ～保存食の底力～」の模様を、コーディネーター、パネリスト他多くの皆様のご協力を得て掲載することができました。

伝統野菜と保存食は地域の歴史と文化を語る上で欠くことのできないものであり、これを地域内外に、そして次の世代に伝えていく一助となることを期待します。

最後に誌面をお借りしてご協力をいただきました数多くの方々に、深く感謝申し上げます。

平成25年9月

山形県 置賜総合支庁長 松田 一彦

## 山形おきたま伝統野菜とは

置賜地域の市町から推薦があった伝統野菜のうち、次のいずれにも適合し、山形おきたま伝統野菜振興協議会が認定したものです。

- (1) 置賜地域で概ね昭和20年以前から栽培されている在来種
- (2) 置賜地域の歴史と食文化を伝えるもの

平成25年9月現在、認定されている品目は「うこぎ、おかひじき、小野川豆もやし、雪菜、薄皮丸なす、窪田なす、宇津沢かぼちゃ、馬のかみしめ、紅大豆、畔藤きゅうり、高豆蔻うり、花作大根、遠山かぶ」の13品目となっています

山形おきたま伝統野菜振興協議会では、今後も地域の伝統野菜について情報を収集し、認定を行っていきます。

### 《おきたまの伝統野菜》

ページ	伝統野菜名	出荷時期												主な生産地		
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
1 p	◆うこぎ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	米沢市を中心に東南置賜
3 p	◆おかひじき	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	南陽市、高島町
5 p	◆小野川豆もやし												■	■	■	米沢市小野川地区
7 p	◆雪菜												■	■	■	米沢市上長井地区
9 p	小野川あさつき												■	■	■	米沢市小野川地区
9 p	夏刈ふき	■	■													高島町夏茂字夏刈地区
11 p	◆薄皮丸なす			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	置賜一円（小国除く）
11 p	◆窪田なす			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	米沢市窪田地区
13 p	◆宇津沢かぼちゃ									■	■	■	■	■	■	飯豊町中津川地区宇津沢集落
13 p	◆馬のかみしめ									■	■	■	■	■	■	長井市
15 p	◆紅大豆												■	■	■	川西町
15 p	◆畔藤きゅうり				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	白鷹町畔藤地区
17 p	◆高豆蔻うり				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	青果 粕漬け加工 川西町
17 p	梓山大根												■	■	■	米沢市梓山地区
19 p	◆花作大根												■	■	■	漬物加工 長井市花作町
19 p	◆遠山かぶ												■	■	■	米沢市上長井地区
21 p	おかめささぎ												■	■	■	置賜一円

◆…山形おきたま伝統野菜（13品目）

■…出荷量が多い時期

□…出荷量が少ない時期

# 目 次

## 1 伝統野菜

① うこぎ	1
① おかひじき	3
① <small>おのがわまめ</small> 小野川豆もやし	5
① <small>ゆきな</small> 雪菜	7
<small>おのがわ</small> 小野川あさつき	9
<small>なつがり</small> 夏刈ふき	9
① <small>うすかわまる</small> 薄皮丸なす	11
① <small>くぼた</small> 窪田なす	11
① <small>うつざわ</small> 宇津沢かぼちゃ	13
① <small>うま</small> 馬のかみしめ	13
① <small>べにだいず</small> 紅大豆	15
① <small>くろふじ</small> 畔藤きゅうり	15
① <small>こうずく</small> 高豆蒔うり	17
<small>ずさやまだいこん</small> 梓山大根	17
① <small>はなづくりだいこん</small> 花作大根	19
① <small>とおやま</small> 遠山かぶ	19
おかめささぎ	21
※① 山形おきたま伝統野菜認定	

## 2 干し物

ゼンマイ	23
あけび	24
アスパラガスの塩干し	24
くきたち	24
コメゴメ (ミツバウツギ)	25
さんごくたち (ゴマナ)	25
なす干し	25
ひょう干し	25
大根干し	26
わらびの塩干し	26
わらび干し	26
伝統野菜・保存食の 主な販売店舗・直売所	27
<b>付 録</b>	
食の力シンポジウム対談集 「保存食の底力」	28
食体験 (試食) コーナー メニューアルバム	44

## うこぎ

山形おきたま伝統野菜

### [来歴と特性]

記録では、919年の書物にすでにうこぎが中国名「五加(うこ)」として登場しており、日本にはかなり昔に中国から伝わっていることがわかっています。1603年のポルトガル人向けの日本語の辞書には「うこぎの葉は和え物にされる」という記述があり、少なくとも江戸時代の初めには一般的に知られる野菜であったようです。

うこぎは主に新芽を食べるのですが、一度摘んでも次々と新芽が出て、また、日当たりも環境も選ばない適応性の高さを持っています。置賜地域では、江戸時代、今でも米沢の人々に尊敬されている米沢藩主上杉鷹山公が推奨したもので、現在も日常的に利用されています。米沢のうこぎについて、あるテレビ番組では「垣根を食べている人たちがいる」という紹介がありましたが、確かに半分は当たっています。しかし、その発想は逆なのです。「食べられるものを垣根にした人たちがいる」これが正解です。

米沢で食用としているのは「ヒメウコギ」という種類です。もともとは薬用として日本に持ち込まれ、荒地にも強く丈夫なため庭や生垣に植えられました。ヒメウコギの大部分は雌木で、とげが少なく葉も柔らかいため、食用に向いています。

### [利用方法]

うこぎは、3月～5月頃に出てくる若葉や芽を摘んで食べます。触ってみてぽきっと折れるところから摘むと柔らかい部分だけ食べられます。

生垣にしているうこぎから芽を摘んで収穫もしますが、パックなどに入って売られているうこぎは、畑で栽培されたものです。最近では「うこぎ新梢」という、うこぎの芽を10センチ程度に伸ばして収穫したものもあります。

うこぎは独特の香りと苦みがあります。栄養価も高く、ポリフェノールや食物繊維、カルシウム、ビタミンCなどを豊富に含んでおり、抗酸化作用や血糖値低下作用、コレステロール低下作用、腸内環境改善などの効果があることがわかってきており、今では注目の健康食材となっています。

伝統の味としては、「切りあえ」が挙げられます。へらで味噌を焼き、みじん切りにしながら混ぜたものです。うこぎご飯も定番です。うこぎご飯は、ほんのりとした塩味にうこぎの香りと風味がおいしく、米沢市内の小学校の給食でも出されています。その他にも、おひたしや天ぷらなどで食されている他、新しいうこぎ料理も考案されています。



## うこぎの切り和え



### [材料]

うこぎ	100g
砂糖	大さじ1
味噌	30g
塩	少々

### [作り方]

- (1) うこぎは沸騰した湯に塩を少々入れ、30秒位ゆでて、水気をきっておく。
- (2) 味噌・砂糖をなべに入れ、弱火で5分位練る。  
それを冷ましておく。
- (3) うこぎと味噌をまな板に置いて、混ぜながらみじん切りにする。  
均等に混ぜたら器に盛る。

---

## うこぎご飯



### [材料]

米	3カップ
うこぎ	50～80g
水	640cc
酒	大さじ2
塩	大さじ1.5

### [作り方]

- (1) 米は炊く1時間ほど前に研いで、分量の水につけておく。  
酒、塩を加え、炊飯器で普通に炊く。
- (2) うこぎはよく洗い、熱湯に塩を入れ、色よく茹でて2～3分水にさらす。
- (3) うこぎを絞る、細かく切る。
- (4) 炊き上がったご飯に、食べる直前にうこぎを混ぜ合わせる。

## おかひじき

山形おきたま伝統野菜

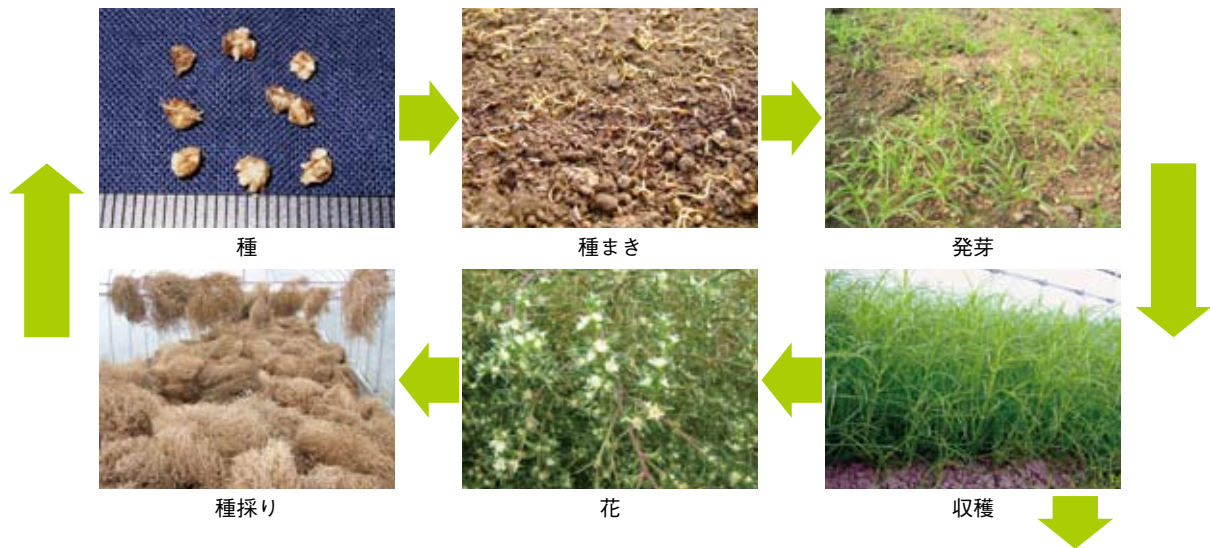
### [来歴と特性]

日本では、古来から海岸や砂丘に野生で生えていた「おかひじき」を野菜として食していました。海藻の「ひじき」に似ているという事で「陸のひじき」、「おかひじき」と呼ぶようになりました。

そんな「おかひじき」ですが、現在は山形県の内陸にある置賜地方で、盛んに生産されています。それは江戸時代に元来自生していた海に面する庄内地方から、種子が最上川を遡って、船着き場があった現在の南陽市付近に伝わり、栽培が定着したことによります。逆に、自生地であった庄内地方では、「おかひじき」の栽培はほとんど行われていません。

現在の栽培の主流はハウス栽培やトンネル栽培です。種は、水に浸して芽が少し出たところで畑に蒔きます。そして、15~20センチに育ったところを包丁で刈り取って収穫します。やわらかく品質を揃え、おいしいおかひじきにするため超密植で栽培し、いっせいに収穫します。収穫後は耕うんして、1年間に5回くらい種を蒔き収穫します。秋になり、日照時間が短くなると、花芽がついて収穫できなくなるため、これを防止するため電照を行う場合もあります。また、多くの生産者は、花を咲かせて種を自分で採ります。

家庭菜園では刈取収穫した後、伸びてくる新芽を順次収穫する方法もあり、比較的長い期間楽しむことができます。



### [利用方法]

おかひじきは、全体的に緑色が濃く、育ちすぎていない小さなものを選びます。

食感のシャキシャキ感は、おかひじき最大の特徴です。青臭さやクセがなく、野菜が嫌いな子供でも大丈夫です。おかひじきは柔らかい若芽を食べますが、ややアクがあるので2分ほどお湯で茹でてから食べます。あまり茹ですぎるとシャキっとした食感が損なわれてしまうので、茹ですぎには注意します。

定番はゆでたおかひじきを、カラシ醤油やショウガ醤油で味わうお浸しです。子供にカラシ醤油では辛いので、醤油少々にマヨネーズやドレッシングでサラダ風にするとさらに食べやすくなります。また、最近はサラダ・酢の物・和え物・天ぷらなど何にでも使われます。

このおかひじきは、ひじきと似ているのは何も見た目だけではありません。ヒジキ同様、ミネラル豊富でひじきと同じくらい栄養満点な食品です。



出荷・販売



いただきます！

## おかひじきの辛子和え



### [材料]

おかひじき	約100g
醤油	小さじ2
和がらし	少々
塩	少々

### [作り方]

- (1) おかひじきは塩を少々入れた熱湯で約20秒～30秒ゆでたら水にさらし、ざるにあげてよく水気をきる。
- (2) ボールに醤油（小さじ2）、和がらし少々を混ぜておく。
- (3) おかひじきと和がらしを溶いた醤油をからめ、盛り付ける。

---

## おかひじきののり巻き



### [材料]

おかひじき	50g
塩	1つまみ
醤油	小さじ1/2
黄菊	2房
酢	少々
かにかまぼこ	1と1/2本
板海苔	1/2枚

### [作り方]

- (1) おかひじきは、塩を1つまみ入れた熱湯で茹でて冷水にとり、水気をよくきってから醤油を全体にふりかけてなじませておく。
- (2) 黄菊は、ガクからはずし、酢を少々入れた湯で茹でて、冷水にとり、水気を絞る。
- (3) かにかまぼこは縦半分に切っておく。
- (4) 細巻きずしを作る要領で、すだれの上のにりを置き、おかひじきを広げる。真ん中に黄菊とかにかまぼこを並べて、端の方から巻いていく。



## 小野川豆もやし

山形おきたま伝統野菜

### [来歴と特性]

一年のうち4ヶ月以上もの間、雪に閉ざされる豪雪地帯の米沢。その米沢で冬期間に生産できる作物として、小野川豆もやしは重宝されてきました。生産地である米沢の奥座敷「小野川温泉」は、小野小町ゆかりの温泉地で、現在でもホテルが多く飛び交う水のきれいな所です。明治初期に個人での栽培が始められ、大正に「三沢村大字小野川もやし業組合」が結成されて、共同作業による生産が行われるようになりました。現在でも「小野川豆もやし業組合」として、共同作業による生産が受け継がれています。

豆もやしを作るための豆は、「もやし豆」という在来種の小粒の大豆です。この大豆は、新潟の在来の大豆の「刈羽滝谷」との関係が深いことがわかっています。ほかの豆でも豆もやしはできますが、この大豆でできる豆もやしは食感が最高です。栽培方法も独特で、小野川に湧き出る温泉を有効利用し、生産しています。

小野川豆もやし生産は、大豆を栽培するところから始まります。6月に種を蒔き、11月に入ってから収穫し、乾燥させて大豆にします。雪が降り始める前の毎年11月15日に、豆もやしを栽培する室掘小屋（むろほりこや）を共同で建てます。室掘小屋は木で骨組みを立て、その周囲をカヤで囲んで作ります。室掘小屋の中には室（むろ）と呼ばれる温泉が流れる溝があり、その上に砂を敷き、もやし豆を均一に撒きます。その上にまた砂をかけ、わら・コモ等をかぶせ、もやしの生育に適した温度を保ちながら栽培します。

温度が高いと高温障害で軸の部分が赤くなり、低いと生育が遅くなってしまいますので、温度管理はとて大切です。種を蒔いてから7日目の朝に収穫し、温泉で洗って束ね、11～3月の期間小野川温泉や米沢市内へ出荷します。

### [利用方法]

小野川豆もやしの特徴としては、長さが24～27cmもあること、茎のシャキシャキ感と豆の食感がよいことが挙げられます。栄養価としてはビタミンB1、B2、ビタミンCなどが多く含まれています。

代表的な料理は、郷土料理の「冷や汁」です。ほうれん草や干しいたけ、凍みこんにゃく、干し貝柱などと一緒に、しょうゆや酒などで味付けしただし汁と混ぜ、味をなじませたものです。具だくさんのお浸しといった料理で食材の組み合わせのバリエーションが豊富ですが、食感のよい小野川豆もやしの存在は必須です。

そのほか、独特の歯ごたえがある小野川豆もやしは、おひたしや味噌汁をはじめ、炒め物やラーメン、すきやきなど様々な料理に利用されています。



まず、もやし豆を作ることから始まります。



もやし豆の種をまきます。



種をまいて80日後です。



もやし豆が発芽しました。



もやし豆を温泉水に浸します。



室掘小屋の中です。



20cm近く伸びています！



室の砂やわらを外すと…



出荷・販売



いただきます！

## 冷 や 汁



### [材料]

小野川豆もやし	50 g
雪菜	100 g
ほうれん草	150 g
干しいたけ	2枚
干し貝柱	大1個
凍みこん	2枚
打ち豆	20 g
戻し汁 (しいたけ・貝柱)	300 cc
醤油	大さじ2
みりん	大さじ3
塩	少々

### [作り方]

- (1) 干しいたけ、凍みこん、干し貝柱を別々に水に戻す。
- (2) 干し貝柱は一晩水につけて繊維に沿ってほぐす。
- (3) ほうれん草は、茹でて3cmに切る。
- (4) 小野川豆もやしは、水から茹でて、根を切り落とし、4～5cmに切る。
- (5) 雪菜は3～4cmに切りざらごと熱湯に通し、水に入れて冷まし、少し塩(0.5%)をふっておく。
- (6) 干しいたけと凍みこんを千切りにする。
- (7) 干しいたけと貝柱の戻し汁に醤油、みりんを入れ、貝柱と打ち豆を加えさっと煮て、汁とともに冷やす。
- (8) 具材を混ぜて、冷所に1時間から一晩おく。

## 豆もやしと赤根ほうれんそうのピリ辛ごま和え



### [材料]

小野川豆もやし	60 g
赤根ほうれんそう (またはほうれん草)	50 g
すりごま (白)	10 g
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1弱
ラー油	少々
塩	1つまみ

### [作り方]

- (1) 豆もやしは洗って、ひげ根の部分を取り除き、塩をひとつまみ入れたお湯でゆでて、3cmの長さに切る。
- (2) 赤根ほうれん草は根の部分の泥を落とすようにきれいに洗い、塩を入れた熱湯でゆで、冷水にとり、水気を絞る。赤い根元は甘いので、切り落とさずに、根の先だけを落としたら、3cm幅に切る。
- (3) すりごま、醤油、砂糖、酒、ラー油を混ぜて、分量で豆もやし、ほうれん草を加える。
- (4) 器に盛り付けたら、残りのごまだれを上からかける。

# 雪 菜

山形おきたま伝統野菜

## [来歴と特性]

雪菜の由来には、次のような説があります。江戸時代、上杉家が米沢に来た際に持ち込んだ米沢の伝統野菜の一つである「遠山かぶ」に由来するというものです。このかぶは、米沢の人が尊敬する上杉鷹山公も栽培を推奨しました。もともと遠山かぶの花茎（とう）を「かぶのとう」として食していました。この遠山かぶが越後からの長岡菜などとの自然交雑から選抜されたものが現在の「雪菜」となった、という説です。

雪菜は、花茎を食用としています。雪に閉ざされても、新鮮でおいしい野菜を手に入れたいという、先人たちの努力の賜物で、「野菜の芸術品」とも称されています。

雪菜はほかの品種と混ざりやすく、純系統の種子を確保することが難しい野菜です。このため、生産者自らが自家採取しながら他品種の混合を防ぎ、代々種を守っています。

雪菜の栽培はとても大変です。8月下旬、種をまき、11月中ごろから12月上旬にかけて一旦収穫します。

そこからが、雪菜独特の栽培方法になります。収穫した雪菜を10株ほどずつ束ね、1箇所にもまとめて稲わらと土で囲う床寄せ作業を行い、雪室を作ります。雪が降り積もり周囲を雪で覆われると、雪室の中の気温と湿度が一定になり、その中で雪菜は自分の葉を栄養源に成長を続けます。1メートル以上の雪の中から掘り出して収穫します。秋は緑色だった雪菜は、冬の収穫時は黄白色になります。さらに栄養が抜けて茶色くなった外側の部分を手で取り除くと、秋に育った株の約半分から1/4の重さになります。



発芽 9月頃です。



10月頃です。



さらに、床寄せ作業を行います。



11月中旬株をまとめます。



茶色くなった外側の部分を取り除きます。



1～2月、雪の中の収穫です。

## [利用方法]

生の雪菜は少し苦味がありますがスティックで味噌やマヨネーズでいただきます。しかし、葉物によくあるくせがなくしゃりっとした食感ですので、生のまま味噌につけたりサラダにしても美味。

雪菜の食べ方で最もポピュラーなのが、「ふすべ漬け」という漬物。“ふすべる”は湯通しして密封することで雪菜から独特の辛み成分が出てきます。これを浅漬けにしたものが、ふすべ漬けです。

雪菜の冷汁は最高のごちそうです。

ワサビともカラシとも違う、独特の辛味とほのかな甘み、シャキシャキとした食感を楽しむことができます。大人にはお酒も進むおいしさです。



出荷・販売



いただきます！

## 雪菜のふすべ漬



### [材料]

雪菜	700 g
塩（雪菜の2%の量）	14 g

### [作り方]

- (1) 雪菜は根元を切り落として2～3 cmの長さにカットする。
- (2) 沸騰した鍋に雪菜の入ったざるを3～5秒間熱湯に浸したら素早く取り出し、湯を切って上下を返して全体を馴染ませる。これを3回繰り返す（この間火をつけたままにする）。
- (3) 全体が均一になるように上下に反して、ふたをして1分から1分30秒蒸らす。
- (4) たっぷりの水を使い、よく冷ます。
- (5) 雪菜の2%の分量の塩を加えてよく揉むこむ。
- (6) 雪菜をポリ袋に入れ、空気を抜いて、口を閉じる（辛みが抜けるため、薄手の袋は使わない）。雪菜の1.5倍から2倍の重しをして、冷蔵庫に入れる（水が出たら重しを半分にする）。
- (7) 2日漬けると独特の辛みが出る。3～4日漬けると食べごろになる。

※雪菜をふすべる（熱湯にくぐらせる）ことにより、独特の辛みが生まれる。

## 雪菜のマリネ



### [材料]

雪菜	100 g	（小1株）
玉ねぎ	20 g	
茹でタコ	50 g	
（またはイカ、エビなど）		
トマト	100 g	（小1個）
ワインビネガー	30 ml	
（または酢）		
植物油	30 ml	
レモン汁	少々	
砂糖	3 g	
塩	小さじ1/2	

### [作り方]

- (1) ワインビネガー（酢）、植物油、レモン汁、砂糖、塩を全部合わせてよく混ぜる。
- (2) 玉ねぎは薄くスライスして水にさらす。
- (3) 雪菜は洗って、3～4 cmの大きさに切り、熱湯を用意して、その中でふすべる。（ザルに入れて熱湯をくぐらせ、すぐ取出し水をきる。これを3回繰り返す）
- (4) タコは食べやすい大きさに切る。
- (5) トマトは横に半分に切って種を取り、輪切りにする。
- (6) ボウルに雪菜、玉ねぎ、タコ、トマトを入れ、マリネ液をかけて全体をよく混ぜ合わせ、冷やしてからいただく。

## 小野川あさつき

### [来歴]

あさつきは、もともとは野草で県内各所にも自生が見られます。古くから野生種が利用されていましたが、東北地方の一部の地域では江戸時代から栽培が行われていました。山形では、若い球根と新芽を食用にします。

米沢市小野川地区では、作付けは以前より行われていましたが、販売が開始されたのは昭和20年代からです。「小野川豆もやし」と同様に、小野川温泉の熱を利用して栽培されています。小野川温泉のお土産屋などで販売されている冬の名産品です。小野川あさつきは、写真の様にひげのような根を付けた状態で出荷・販売されるのも特徴的です。

あさつきは5月から6月ごろ花茎を伸ばして紅紫色の花を咲かせます。夏になると地上部の葉は枯れ休眠します。この時期に球根部分を掘り起こして分球した後、8月末に植え付け秋に成長しますが、雪で冬枯れします。

年末に積雪1mのあさつきの畑に温泉のお湯をかけ、雪を融かして温め新芽を成長させます。1月上旬から2月末まで栽培されます。



### [利用方法]

小野川あさつきは、あさつき特有の香りやぬめりがありますが、辛味が少なく、生の歯ごたえは柔らかいのですが、茹で上がりは、他の産地のあさつきと比べてシャキシャキしています。このため、料理は酢味噌和えが一番で、味噌の味わいと酸味、そして小野川あさつきの食感と風味が調和してとてもおいしいものです。また、おひたしや卵とじ、ベーコン炒め、天ぷらなどにもされます。

茹で時間が長すぎると食感が悪くなってしまうので、茹で時間は10秒少々と短めに。その後、冷水ではなく冷風で冷ますとおいしく召し上がれます。

## 夏刈ふき

### [来歴]

葉柄は1メートルほどで葉は大きく、根本は赤紫色です。

夏刈ふきの名の由来は、高畠町夏茂字夏刈の地名からきています。ルーツは、川西町のぜんみょうぶきという説があり、昭和初期に入ってきたといわれています。

### [利用方法]

夏刈ふきは醤油、砂糖、みりんで味付けして、油揚げやニンジン、こんにゃくをいれた煮物が定番です。また、砂糖で煮たふき菓子もあります。粕漬や味噌漬にもよいです。

ふき菓子の外側はカラッとしていますが、口に入れて噛んでみると、ゼリー菓子のような感触とふきの持つしゃきとした歯触りの良さが調和しています。主張の強すぎる甘味ではなく、丸みのある優しい甘味で、初めて食べてもどこか懐かしさを感じさせる味でした。



## あさつきの酢味噌和え



### [材料]

あさつき	300g
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酢	大さじ1.5
みりん	大さじ1

### [作り方]

- (1) あさつきは根と表皮を取り、熱湯でさっと茹で、素早くザルにあげて冷まし、3cmに切る。
- (2) すり鉢で、みそ、酢、みりんをすり合わせ、あさつきに和える。

---

## ふき菓子



### [材料]

ふき (若いもの)	2kg
砂糖	1kg
塩	50g
生姜 (醤油)	20g

### [作り方]

- (1) ふきは塩を入れた熱湯で色よく茹でる。
- (2) たっぷりの水の中で皮をむき、さらしておく。
- (3) ふきを鍋に入れ、砂糖2/3を入れ火にかけ10分くらい煮たら残りの砂糖と生姜を加え、煮詰める。

## 薄皮丸なす

山形おきたま伝統野菜

### [来歴]

薄皮丸なすの果実は食べやすい一口大で濃い紫色をしており、皮が薄く、漬けるとパリッと歯ざわりがいいのが特徴です。

皮が硬い「窪田なす」の改良種が地域にひろまったものとか、50年以上前に、宮内町（現南陽市）の篤農家が新潟の行商人から仕入れた種「沖田なす」が広まったものなど、置賜地域一円で広く栽培されているせいか、その来歴も複数伝えられています。

薄皮丸なすは、現在も地域内で圧倒的な支持に支えられており、収穫時期になると地域内のどのスーパーや八百屋さんでも購入することができます。

一般的な露地栽培では、6月下旬から収穫が始まり、9月末頃まで収穫できます。食べやすい一口大の大きさ（3～4cm）のときに収穫します。

種子は県内の種苗店で入手でき、ハウスで3月中旬頃から育苗して、晩霜の心配がなくなる頃に露地の畑に定植します。早い時期から需要があるため、ハウス栽培や、トンネル支柱を使った露地トンネル栽培も行われています。



### [利用方法]

薄皮丸なす定番の漬物「一夜漬け」は、漬け液とミョウバンを煮立てて冷まし、へたを取った薄皮丸なすと一緒に容器に入れて蓋を閉め、7～8時間漬ければ出来上がり。各家庭で味や漬け方も様々なため、代々伝わる家庭の味です。お茶請けとして振る舞われることもしばしばです。

## 窪田なす

山形おきたま伝統野菜

### [来歴]

米沢市の北東部、窪田地区に由来する窪田なす。初代藩主の上杉景勝公が会津から米沢入りした時に伝えられ、家臣である直江兼続が窪田町の家中の武士に作らせたのが始まりだと言われています。その後上杉鷹山公より奨励作物として指定され、広まっていきました。

窪田地区は米沢市街に近いという立地を生かし、城下町に対する「お菜場（野菜を供給するところ）」の役割を果たしてきました。その中でも有名になったのが窪田なすです。収穫は6月下旬～9月下旬。背丈が短いため、1本の木からあまり量は採れません。

### [利用方法]

窪田なすは小型で丸みを帯び、下膨れの巾着型をしており、皮は堅めでパリッと歯ざわりが良く、主に漬物に利用されていて、その種類は一夜漬けからじゃり漬け、やたら漬など様々。そのほか味噌汁や煮物やなす干しにされて食されています。窪田なすは収穫される3ヶ月余りの間に、実の大きさや品質にあわせて最適な食べ方が工夫されています。





## 薄皮丸なすの瓶漬け

### [材料]

薄皮丸なす	1 kg
水	1.3 ℓ
砂糖	300 g
塩	170 g
みょうばん	10 g

### [作り方]

- (1) 鍋に水、砂糖、塩、みょうばんを入れて火にかけてかき混ぜながら溶かし、漬け液を作る。砂糖、塩が溶けて透明になるまで火にかける。透明になったら、常温になるまで放置する。
- (2) なすのへたを取り、洗って水気を切る。
- (3) 蓋つきのガラス瓶になすを隙間なくびっしりと詰め込む。
- (4) 上から、漬け液をなすが全て浸るまで入れる。
- (5) 常温で一晩おいて、なすの色が鮮やかな青紫色になったら出来上がり。  
(保存の際は、漬けあがりを確認してから冷蔵庫に入れる)

## いっけん 一間とび



### [材料]

餅	丸めた餅 3個
窪田なす	2個
味噌	15 g (大さじ3弱)
砂糖	15 g
	(大さじ1と1/2強)
水	10 cc (小さじ2)
串	1本
(竹串、割り箸など)	
塩	1つまみ

### [作り方]

- (1) なすはへたを取り、底の部分を平らに切り、塩をひとつまみ入れたお湯で塩ゆでする。
- (2) 味噌だれを作る。鍋に味噌・砂糖・水を入れてよくかき混ぜて溶かす。  
弱火にかけてとろとろになるまで木しゃくしでよくかき混ぜながら練り上げる。
- (3) 串に餅・なす・餅・なす・餅と交互に刺す。
- (4) 3の串を軽く火であぶり、餅が溶けたら上に味噌だれをぬり、さらに火であぶり、焼目をつける。  
※お盆など、神仏を送る行事に作られていた。



## 宇津沢かぼちゃ

山形おきたま伝統野菜

### [来歴]

宇津沢かぼちゃは、飯豊町中津川地区宇津沢集落で栽培されている伝統野菜です。その来歴は、約100年前から宇津沢地区の屋号の「八郎」宅で種を守り続けたことによるものです。この屋号から、別名「八郎かぼちゃ」とも言われています。

数年前に地元で販売したところ、おいしさから大変な好評を得ました。今では、収穫の時期に予約注文が入るほどです。その評判が県内全域にも知れ渡り、レストラン等からも声がかかっているのですが、10名ほどでの栽培で生産量が少ないために需要に対して生産が追い付かない状況です。注目が高まっていますが、宇津沢集落で守られ続けた伝統を失うことなく、後世に残していきたいかぼちゃです。

皮の色はオレンジ色で、その果肉は山吹色になっています。また、宇津沢集落以外で栽培すると宇津沢かぼちゃの特性がなくなってしまうといわれています。

収穫は、9月中旬から11月中旬で、旬は9月中旬になっています。



### [利用方法]

甘くて、ほくほくしたおいしさを持っているので、とても万能な野菜です。煮物、天ぷら、スープ、サラダ、お菓子等様々な料理に活用できます。

## 馬のかみしめ

山形おきたま伝統野菜

### [来歴]

ただち豆と並ぶ山形の枝豆の在来種である馬のかみしめは、山形県南部、特に長井市で作られています。大豆になると豆の表面に馬の奥歯で噛んだような跡があることから、「馬のかみしめ」といわれるようになったようです。

馬のかみしめは、9月下旬から10月上旬にかけて収穫されます。

草丈が高くなりやすく倒れやすいため、栽培が大変です。また、収穫時期は枝豆の消費が少ない彼岸以降になり、収穫したあとも平らな豆は選別に時間がかかることから、生産者が減り一時絶滅したとも言われました。

### [利用方法]

味が濃く、噛みごたえもたっぷりの枝豆です。枝豆や大豆と同様に調理できます。茹でる際には少し長めに茹でたほうが甘みが増します。また、馬のかみしめを利用した食品も開発されてきています。



## かぼちゃのおふかし



### [材料]

宇津沢かぼちゃ	小1個
塩	少々

### [作り方]

- (1) 宇津沢かぼちゃを一口サイズに切る。
- (2) 蒸し器に、宇津沢かぼちゃを皮の部分を下にして置く。
- (3) 塩をふりかけ、15～20分蒸す。

---

## 馬のかみしめのじんだん餅



### [材料]

馬のかみしめ	750g
砂糖	250g
塩	大さじ1
もち	適宜

※馬のかみしめは枝豆の状態を使用。  
なお、5人分の分量になっている。

### [作り方]

- (1) 茹でてさやから外した馬のかみしめをすり鉢でする。  
(フードプロセッサでも可)  
砂糖と塩を加えてつぶし、じんだんを作る。  
(固いようなら水を少量入れる)
- (2) じんだんをもちに和える。

## 紅大豆

山形おきたま伝統野菜

### [来歴]

置賜地域東側に位置する川西町。ここでは昔から、在来種の赤い大豆が煮豆として食されてきました。大量に栽培されていたわけではなく、自家用として田畑の横で細々と作り続けられ、種が守られてきました。

この赤豆が多くの人に知られるきっかけとなったのは、平成14年に開催された「大豆料理コンテスト」です。ここでおばあちゃんが出品した「赤豆の煮豆」が、審査員を務めた山形市の老舗豆腐店社長の目にとまり、山形県をイメージする「紅花」から「紅大豆」と命名され、平成15年から生産販売を開始することになったのです。平成18年には「川西町紅大豆生産研究会」が発足し、良質な紅大豆生産基盤の確立を図りながら「紅大豆のまち・川西町」を目指して様々な活動を展開しています。県の内外からも大豆を使用する方々の注目が集まっております。

赤豆は白豆と比べると収穫率が低いので、全国的には生産地がなく、本格的な生産に取り組んだのは川西町がはじめてなのとか。川西町は典型的な盆地性気候で、四季の変化がはっきりしているため、紅大豆を生産するのに最適な場所です。



### [利用方法]

紅大豆は甘みのある豆で、種皮にはポリフェノールの一種である「アントシアニン」が含まれています。食べ方としては、代々作り続けられてきた、だし・砂糖・しょうゆなどで煮た煮豆の他、豆腐や納豆、桜ごはん、お菓子などがあります。

## 畔藤きゅうり

山形おきたま伝統野菜

### [来歴]

畔藤きゅうりは、長さが30～35センチ、直径は3.5センチ、重さは250グラム前後と、細長いきゅうりです。一般の濃い緑色で白いイボのきゅうりと違って、淡い緑色で黒いイボがついています。

畔藤きゅうりは、白鷹町畔藤地区の地名が名前の由来です。明治以前に、畔藤地区の農家が伊勢参りの途中、東海道中のどこかの宿で種子と栽培の方法を得てきたという説があります。かつてはこの地域では、キュウリといえば畔藤きゅうりというぐらい栽培されていました。しかし、小さくてたくさんとれる現在のきゅうりに、大きくて量のとれない畔藤きゅうりは市場から押し出されてしまいました。現在は3軒の農家が大切に種子を守って栽培しています。

### [利用方法]

味については、しっかりした甘みとうま味を持ったきゅうりで、どこか懐かしい味がします。また、細く種も小さく、皮が薄くて水っぽくないので、漬物にも適しています。



## 紅大豆の煮豆



### [材料]

紅大豆	600g
水	1500cc
赤ザラメ	300g
塩	小さじ1
醤油	小さじ1
重曹	大さじ1
みりん	少々

### [作り方]

- (1) 鍋に水、赤ザラメ、塩、醤油、みりん、重曹を入れて火にかける。
- (2) 調味料が溶けるまで火にかける。溶けたら火を止め、洗って水を切った紅大豆を入れ、一晩おく。
- (3) 一晩おいたら火にかける。初めは強火で、煮立ったら中火、泡が出たら弱火で1時間ほど煮る。
- (4) 煮汁を少し残して火を止め、フタをする。

※黒豆などでも同じ要領で作れます。

## だ し



### [材料]

畔藤きゅうり	100g
なす	100g
みょうが	30g
青じそ	4枚
醤油	大さじ1.5
だし汁	大さじ1.5

### [作り方]

- (1) きゅうり、なすを細かいさいの目に切り、みょうが、青じそを刻む。
- (2) 野菜と醤油、だし汁を合わせる。

## こうずく 高豆蔻うり

山形おきたま伝統野菜

### [来歴]

果実が成熟しても糖を蓄積せず甘くならないメロン類の変種、シロウリの一種です。形良く肉厚で、肉質のしまりがよく、漬物にした時のパリパリとした食感が特徴です。高豆蔻うりは、川西町の高豆蔻地区のみで作られている貴重な伝統野菜。ルーツをたどれば、江戸時代後期の上杉鷹山公の時代にさかのぼるといわれ、産地特産品として現在の川西町高豆蔻地区に奨励されたのがきっかけでした。

高豆蔻うりは粕漬けにして食べられるのが一般的です。川西町には江戸時代から大正時代にかけて開業した酒蔵が4つもあり、古くから各家で自家用に粕漬けを作る習慣がありました。

4月ごろに播種、5月下旬に定植して、収穫は6月下旬～7月下旬まで行われます。しかし、生食では出荷されておらず、粕漬けなどの漬物が12月から販売されています。栽培面積は約30a、生産量は約2tです。長さ15～25cm程度の俵型のシロウリですが、高豆蔻うりの苗をほかの土地にもって行っても、俵型にはならないのだそうです。



### [利用方法]

代表的な粕漬けは、大変手間がかかります。身を半分に取り種子を取り出し、塩分を多めにした古い酒粕に1ヶ月ほど下漬けをします。その後も本漬けを3回ほど漬け直します。ほどよく塩分が抜け酒粕の甘味やうま味が染み込んだ粕漬けは、塩が枯れて、べっ甲に輝き食感・味ともに絶品です。12月から春先までが食べごろです。

## 梓山大根

### [来歴]

梓山大根の形状は細身で先細り、表面に赤い筋があります。葉には他の大根にはないイガイガがついています。

米沢市の東南に位置する梓山地区では、かつてどの農家もたくあん漬け用の大根を栽培していました。地名からとってその大根は「梓山大根」と呼ばれるようになりました。地区名の呼び名は「あずさやま」ですが、徐々になまって「ずさやま」となり、いまでも「ずさやまだいこん」と呼ばれています。

梓山大根は、米沢で自生する野生の大根である弘法大根から改良したものだという言い伝えがあります。その後上杉鷹山公が、「かぶは西山に、大根は東南の梓山に作るように」と奨めたといわれています。

1軒の農家が種を守り続け、さらに、この種を絶やしてはいけないと小学校などでの普及活動を行ううち、全国から応援の声が寄せられるようになりました。栽培希望者も現れ、現在では市内3軒の農家で生産されるまでとなっています。

### [利用方法]

固くて辛い大根は干して塩漬けのたくあんにします。たくあんにすると、着色を加えなくても自然と黄色になります。ぱりぱりと歯ざわりがよく、その歯ざわりは数年保たれますので、漬物に最適な大根と言えます。



## 高豆蔻うりの粕漬け



### [材料]

塩漬けした高豆蔻うり	1 kg
古い酒粕 (粕漬けに一度使用したもの)	200 g
新しい酒粕	2 kg
塩	200 g
砂糖	400 g

### [作り方]

- (1) 高豆蔻うりを縦に切り、種を取り出す。
- (2) 古い酒粕に塩を加える。容器に粕・高豆蔻うり・粕と交互に入れて1か月漬ける。
- (3) 高豆蔻うりを取り出し、砂糖200gを加えた新しい酒粕1kgに入れ、1か月漬ける。
- (4) 再び、高豆蔻うりを取り出し、砂糖200gを加えた新しい酒粕1kgに入れ、1か月漬ける。

※最初に古い粕漬けで漬けることで下漬けとし、その後新しい酒粕に漬けることで本漬けとする。

---

## 梓山大根の古漬け（たくあん）



### [材料]

梓山大根	1貫(3.75kg)
塩	60匁(225g)
(大根1kg辺り塩60g)	

### [作り方]

- (1) 大根を20日以上干す。
- (2) 塩をそこに一振りをして平らに敷き、干し大根をぎっちり並べる。
- (3) その上に塩をふりかけ、大根を並べる。
- (4) これを繰り返していく。上部に行くほど、多くふりかける。
- (5) 最後に大根が見えないほどふりかけ、押しぶたをして、大根の目方以上の重しをして、漬けこむ。
- (6) ときどき見て2週間くらいしてもつゆが上がらないとき、塩を少し入れた水を1升(約1.8ℓ)桶のわきから注ぐ。
- (7) 1か月くらいおいて、食べ始めたら、前の半分の重さの重しに変える。

※このたくあんは冬に漬けて春ごろ食べ始め7月まで置ける。

## 花作大根

山形おきたま伝統野菜

### [来歴]

花作大根は、円筒形または徳利形をしており、長さは14~15cm、重さ500g程度と、一般の大根の約1/3の大きさです。独特の歯ざわりと長期保存が可能なことから、昔から重宝されてきました。かつては漬物以外にも、煮物など大根料理には全て花作大根が使われていたそうです。江戸時代、藩主であった上杉の殿様がその味を喜ばれ、現在の長井市花作町で作られていることから「花作大根」と名付けられたといわれています。

しかし、時代が変わり冷蔵庫などの普及や食生活の変化により、長期保存のために漬物にする必要性もなくなり、栽培する人がいなくなっていました。その後、昭和55年に有志の農家が、わずかに保存されていた種子により、栽培から加工、販売までを手がけ、地場産業振興に向けた活動が続けられました。しかし、様々な問題で、再び花作大根は途絶えようとしていましたが、平成14年に地元の人の努力により、現在では品種の保護と生産が広まりつつあります。平成17年には、スローフード協会本部（イタリア）から、食の世界遺産「味の箱舟」にも認定されました。



### [利用方法]

花作大根を最も美味しく味わえる調理法は漬物です。身が硬いため、パリパリとした独特の歯ざわりがあります。漬ける際には味噌漬けなどの「調味漬」の前に、「下漬け（一次加工）」を行います。「下漬」も、「荒漬」と「本漬」と二度行います。大変手間がかかりますが、手間をかけたからこそ、格段においしくいただけるのです。

## 遠山かぶ

山形おきたま伝統野菜

### [来歴]

「遠山かぶ」の名は、米沢市遠山地区の地名に由来します。1600年に上杉家が越後から会津を経て米沢に転封した際に持参し、その後1800年頃、上杉鷹山公が産業振興策のひとつとして、「だいこんは東の梓山に、かぶは西山に作り、秋かぶは遠山に」作るように奨めたことから、盛んに作られるようになったと言われています。県内には在来のかぶが多いのですが、白くて丸い在来かぶは、遠山かぶのみです。

かつては古志田の隣の遠山では大半の農家が栽培していました。一時は消滅の危機にもさらされましたが、その味を守りたいという漬物店、農家、清酒醸造元の連携で、ただ一人の生産者を見つけ出し、その種を守ることができました。現在は主に雪菜生産部会に所属する農家が栽培し、種を守り続けています。

遠山かぶは一般のかぶよりかぶ本来の風味と甘味が強いことが特徴です。長期保存が可能で、抜き取ってからワラなどで囲っておくと、翌春まで貯蔵が可能です。

この遠山かぶと長岡菜を交配してできた「かぶのとう」が、雪の中で育つ野菜、「雪菜」になったといわれています。



### [利用方法]

遠山かぶはとにかく煮崩れしません。シチューなど、温め直しをするお料理に入れても、最後までおいしく食べられます。

米沢の郷土料理「遠山かぶ汁」では、皮付きのまま包丁でひっかく「ぶっかき」にして調理します。油揚げ、打ち豆などと一緒のだし汁で煮て、味噌と酒粕で味をつけたものです。

## 花作大根の味噌漬



### [材料]

花作大根	1 kg
みそ	1 5 0 0 g
醤油	1 0 0 cc
砂糖	2 3 0 g
焼酎	7 0 cc
塩	3 5 0 g

### [作り方]

#### 荒漬

- (1) 大根の重量の10%の塩を用意する。
- (2) 容器に大根と塩を交互に敷き詰める。塩は下に少なく上になるほど多めにする。
- (3) 一番上にビニールを敷き、押しボタンをしてその上に重石を置く。  
重石は、大根の重量の3分の1から4分の1が目安。
- (4) 漬液があがったら重石を半分にし、2～3週間漬ける。

#### 本漬

- (1) 大根の重量の15%の塩から、荒漬に使用した塩の量を差し引き、残りの塩分で3ヶ月漬け込む。  
(漬け方は荒漬と同じ)

#### 味噌漬

- (1) 1回目にみそ450g、醤油100cc、砂糖80g、焼酎30ccを合わせたものに20～30日漬け込む。
- (2) 2回目にみそ600g、砂糖150g、焼酎40ccを合わせたものに20～30日漬け込む。

## 遠山かぶの味噌汁



### [材料]

遠山かぶ	2～3個
油揚げ	2枚
酒粕	1 1 0 g
みそ	6 0 g
打ち豆	2 0 g
水	5カップ

### [作り方]

- (1) 遠山かぶを包丁で一口大に「ぶっかく」。  
(包丁の刃で不定形にかきとるようにすること)
- (2) 遠山かぶを軟らかくなるまで煮る。
- (3) 油抜きした油揚げを細切りにする。
- (4) 遠山かぶが軟らかくなったら、油揚げ、酒粕、みそを入れる。
- (5) 打ち豆、遠山かぶの葉を入れて、ひと煮たちさせる。



## おかめささぎ

### [来歴]

在来野菜に詳しい山形大学の江頭准教授によると、「おかめささぎ」は、日本に江戸の末期に渡来して明治の初め各地に導入された、世界で最もおいしい豆といわれているライマメの一種です。外観はやや黄味を帯びた白色で、比較的大粒の豆です。日本では生産が安定せずほとんどの地域で絶えたと考えられていましたが、置賜地域では「おかめささぎ」と名を変えて、大切に作り続けられてきました。山形県では、他に庄内地域でもライマメの小粒系統が伝えられているようです。

置賜地域においても、甘納豆や白あんになっているインゲン豆の一種の「白花豆」や「大福豆」と混同する人も多く、日本では極めて珍しい種類であることを地元ではだれも気づいていませんでした。最近ようやく地域独自の食材として見直されてきたところです。



### [利用方法]

5月中旬頃に種を直播するか苗を作って移植します。蔓が高く伸びるので、支柱は長めのものを準備する必要があります。着莢はあまり安定せず、特に下位節には着きづらい傾向があります。莢は三日月形で豆は3粒が基本です。莢が黄色くなると、脱粒しやすくなるので順次収穫を行い乾燥させます。病気や虫に弱いなど作りづらく、収量も少ないため年々生産量が減る傾向にありますが、地元には根強いファンが多く、比較的高価に取引されています。

ライマメについて、ある本には若莢も利用されるとの記述がありますが、豆が入ってからの莢は大変硬く、食べられるものではありませんでした。ただ、莢が黄色くなる手前、大豆でいえば枝豆にあたる時期に莢ごと塩茹でして、中の豆を食べると甘みが強く大変美味です。

乾燥させた「おかめささぎ」は、煮豆、そしてなんとといっても郷土料理のつぶつぶ煮に欠かせない食材です。つぶつぶ煮は正月のハレ食で米沢の旧市内では欠かせない料理です。「おかめささぎ」は、皮が薄く香りが上品で、煮豆や餡の材料としてすばらしいものです。「ライマメ」は「インゲンマメ」の遠縁ですが、調理上の注意として、インゲンマメ属には青酸を含む物質が微量に含まれる場合があるため、煮汁はよく茹でこぼす必要があります。

## つぶつぶ煮



### [材料]

おかめささぎ	1 / 2カップ
里芋	200g
こんにゃく	100g
人参	50g
干し椎茸	4枚
水	3カップ
砂糖	小さじ1
醤油	大さじ2

### [作り方]

- (1) おかめささぎは前日から水に浸しておく（古い豆は2晩浸す）。  
浸したおかめささぎを鍋に入れ、弱火にかけてゆっくり煮る。  
泡が出てきたら、水を取り替える。これを数回繰り返す、柔らかく茹でる。
- (2) コンニャクを三角形に切り、人参は乱切りにする（大きさはおかめささぎに合わせる）。
- (3) 干し椎茸は水に戻して、大きいものは半分に切る。（戻し汁はとっておく）
- (4) 里芋の皮を剥いて一口大に切る。
- (5) 戻し汁をだしに、干し椎茸・人参・こんにゃく・おかめささぎを入れ、砂糖、醤油で味を整え、煮る。最後に里芋を入れて煮る。

# 干し物



## ゼンマイ干し



ゼンマイは、生ではアクが強いため、干してから利用します。干すと、食べられるようになるだけでなく、数年の長期保存が可能になります。

飯豊町では、農業の初めの日の夜（小正月の1月14日）に「一本煮」、葬式には「白和え」や「くるみ和え」、年越しの大晦日の夜食に「里芋とゼンマイの煮つけ」と行事には欠かせない食材となっています。

（出典 いいでの郷土料理）

現在では国産のゼンマイの干し物は高価になっており、1kgあたり数万円という価格で流通しています。

### <ゼンマイ干しの作り方>

1日目

AM ゼンマイを採ってくる。

PM 湯がいてから、混ぜるようにして揉み始めて、回数を重ねる毎にだんだん強くして、数回に分けて揉む。

2日目

AM 揉んだゼンマイを広げて干し、揉む。干しながら、揉み込んでいく。これを何回も繰り返す。

PM 午後にかけて干し上げる。

場合によっては1本ずつ丸めて揉み込んでいく。

※完全に干し上がったゼンマイは、ポリ袋等に入れ湿気の少ないところに保存する。

### <ゼンマイ干しの戻し方>

1 むるま湯で揉み洗いする。

2 たっぷりのお湯を用意し、ゼンマイを入れて、湯が冷めるまで待つ。  
（湯が冷めてから手で揉むと早く戻る）

3 湯が茶色になったら捨てて、新しい湯にゼンマイを入れる。

4 上記の作業を水が濁らなくなるまで繰り返す。

5 鍋にたっぷりの水とゼンマイを入れて、沸騰直前まで中火にかける。

6 新しい湯にゼンマイを入れて、一昼夜浸す。

## あけび干し



あけびの皮を干した物です。戻し方は、半日水につけ、その後水を張った鍋にあけびを入れ、煮立ったところで火を止め、自然に冷まします。冷めたら、時々水を取り替えます。そして、調理前にざるにあげます。

調理法は、生のあけびの皮と同様に和え物、油いため、煮物に利用します。あけびの皮は、ほろ苦い大人の味が魅力です。特に砂糖を入れて甘くした味噌との相性は抜群です。

## アスパラガスの塩干し



アスパラガスは、水分と糖分が多く、乾燥には向かない野菜です。しかし、置賜地域独特の乾燥方法である、塩漬けしてから乾燥する塩干しの技術を応用すると、写真のようにきれいに干しあがります。戻すと、ぜんまいの太いものを思わせる素晴らしい食感となり、色々な料理に応用できます。干し物の文化が息づいている置賜地域ならではの伝統と新しさが一つになった逸品です。

## くきたち干し



早春真っ先に畑からとれる、アブラナ科野菜の花茎は、古くからクキタチ、トウナ等と呼ばれ、雪国の春にはなくてはならない野菜でした。置賜地域では、こうしたクキタチを茹でたものを乾燥させ、干し物としても利用してきました。茎立ち菜と呼ばれる野菜は、1種類を指すのではなく、産地が異なるとまったく違うものを指していることがしばしばです。置賜地域では、茎立ち菜という名で種子が流通している小松菜によく似たものを利用することが多いのですが、その他、蕪のトウや、はくさいの花茎等、それぞれの味にこだわりながら利用しています。写真の右側ははくさいの花茎の干し物です。

## こめごめ干し



ミツバウツギの若芽の干し物です。枝の材質が固く、まっすぐで、縦にさけるため箸として利用されるため「ハシギ」とも呼ばれます。

ゼンマイと同じく、干し物にしてから食べます。年中煮物に使われ、行事食としても食べられています。

## さんごく立ち干し



山野草の一種であるゴマナ（キク科）の花茎の干し物です。干さずに食べることもあります。置賜以外ではあまり利用されていないようですが、「さんごく立ち（三国一美味しい茎立ち）」という名称からもわかるように、香りが高く置賜地域では極めて評価の高い干し物です。

## なす干し



薄く櫛形に切ったなすを干したものです。大晦日の晩に1年の総決算を終えて、新年を迎えることに感謝して、「借金をなす（返す）」という意味でなす干しの煮物を食べます。（出典 いいでの郷土料理、聞き書山形の食事）

他の置賜の地域でも、正月や田植えの時期の行事食に欠かせないものとなっています。

作り方はなすを切った後、水にさらすなどしてアクを抜いてから干します。

戻す際は、水やぬるま湯に漬けて、水が黒くなったら捨てて、しばらく浸します。

## ひょう干し



ひょう（スベリヒョウ）の干し物です。生でお浸しなどにもすることもあります。置賜では、干して保存したひょうを正月に「ひょっとしていいことがあるように」と食べる習慣があります。

干すときは、茎が赤くなる前の若いうちに収穫して干します。

戻し方は、水をはった鍋にひょうを入れて火にかけ、沸騰したら火を消してそのまま置く。そして、お湯が手を入れられるくらいに冷めたら手で揉みます。

## 大根干し



大根干しは、地域によってその形態が大きくことなります。干すときの大根の切り方は、輪切りや短冊など地域によって異なります。また、干し方も違いがあります。手間暇がかかるため、近年は出荷が減ってきています。

### 「凍み大根」

冬の寒い時期、寒中に作られます。作り方はまず大根の皮を剥きます。次にたてに真っ二つに切るか輪切りにし、茹でます。次に、水にさらすなどして冷やした後、外に出して凍らせます。そして、雪や雨のかからない軒下に吊るして約1か月半乾燥させて出来上がりです。戻し方は、軽く洗ってから、ぬるま湯に入れて手で揉み、ぬるま湯に浸します。

### 「切干大根」

作り方は、大根の皮を剥き、千切りにします。その後、そのまま干すか、蒸してから干します。蒸した方が軟らかく仕上がるようです。戻し方は、切干大根を軽く洗ってから、ぬるま湯に浸して戻します。時間は好みによりますが、バリバリなら約15～20分、柔らかめなら約1時間浸します。戻さずに調理することもあります。

## わらびの塩干し



## わらび干し



置賜地域では「わらび干し」も盛んに作られています。干し方も置賜地域独特の干し方として、塩漬けたわらびを干した「塩干し」があります。「塩干し」は加工の際に、茹でる手間が省け、副次的効果として、保存中虫がつきにくいことから、作られるようになったようです。戻して食べると、生のわらびとは違った食感と風味があり、おいしく食べることができます。

「わらび干し」の作り方は、わらびを茹でてから、広いザルに広げ、日当たりと風通しの良い場所で干します。乾燥してきたら、両手で手をこすり合わせるようにしてわらびをよります。完全に乾燥するまで揉んでは干してを繰り返します。

「塩干し」は採ってすぐに塩漬けにして、しばらく保存します。その後、日照の安定する夏の土用頃に茹でずに干し上げます。

「わらび干し」の戻し方は、鍋にわらびとたっぷりの水を入れて火にかけ、沸騰直前で火を止めます。そのまま冷めるまでおき、水が濁らなくなるまで水を取り換えて戻します。「塩干し」は水につけておいたわらびを火にかけ、「わらび干し」と同様にして戻します。

# 伝統野菜・保存食の 主な販売店舗・直売所 ご案内

**JA山形おきたま愛菜館** 連絡先 高島町福沢282-2  
(JA山形おきたま園芸課 TEL.0238-57-4793)

**米沢愛菜館**  
☎ (0238) 21-7010  
所 米沢市金池5-3-12

**米沢東愛菜館**  
☎ (0238) 28-8406  
所 米沢市川井123

**米沢南愛菜館**  
☎ (0238) 38-2511  
所 米沢市大字笹野4606

**南陽愛菜館**  
所 南陽市宮内910-1 (国道113号線沿い)

**長井愛菜館**  
☎ (0238) 84-2682  
所 長井市中道2-6-15

**愛菜館エーコープ白鷹店**  
所 白鷹町荒砥乙1027-86

**亀岡愛菜館**  
☎ (0238) 57-5290  
所 高島町亀岡2378-1

## どりいむ農園直売所

☎ (0238) 85-2922  
所 白鷹町畔藤9053-30  
営 9:00~18:00  
休 1/1~1/5

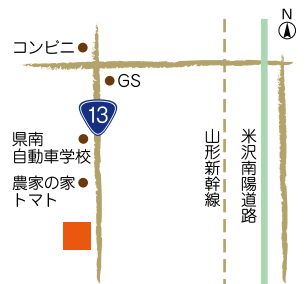
どりいむ農園直売所は毎日が“旬”です。毎朝、しらかの季節を敏感に映しています。すがすがしい朝の香りにあふれた、収穫したばかりの農産物が運ばれてきます。安心生産会員220名。家族に食べさせるために丹精込めて作った作物を少しおすすわけ。



## たかはた地産館

☎ (0238) 57-2140  
所 高島町大字福沢7-1072  
よねおりかんこうセンター内  
営 9:00~17:00 (季節により変動あり)  
休 年中無休

地元、高島をはじめ近隣の川西・飯豊・南陽の農産物・加工食品などを集めました。旬を大切にしたい品ぞろえをめざしています。



## 八百勤本店

☎ (0238) 23-0409  
所 米沢市大町3-5-41  
営 9:00~20:00 (夏季)  
9:00~19:00 (冬季)  
休 1/1

創業明治元年。米沢より徒歩15分、大町十字路の東南の角になります。青果物店として病院、学校、料亭への納品からスタート、現在にいたっております。当店は、四季の旬の食材の味を売り物として、市内県外に多くの固定客があり、信用と信頼を第一のモットーとしております。



## 新田ファーマーズマーケット

☎ (0238) 49-7939  
所 米沢市上新田1142-1  
営 10:00~17:30 (季節により変動あり)  
休 年末年始

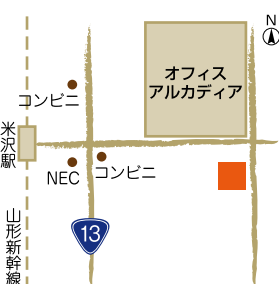
置賜の美しい野菜果物などの農産物を届けたいと思います。さらにそれらを加工した漬物、ロールケーキ、シフォンケーキ、アイスもあります。



## 旬菜館 さかの

☎ (0238) 28-4540  
所 米沢市万世町金谷287-1  
営 9:00~18:30 (季節により変動あり)  
休 1/1

2000メートル級の山々に囲まれた米沢盆地。春は山菜、夏はさくらんぼ、秋は松茸に代表されるきのこ、冬は四季折々の自然に育まれた、とっておきの山里の味覚を上杉の城下町米沢から厳選してお届けしています。



## おらんだ市場 菜なポート

☎ (0238) 83-2345  
所 長井市東町7-27  
営 9:00~18:00  
休 1/1~1/3

山形県長井市にある市民直売所「おらんだ市場 菜なポート」。新鮮な地元の果物や野菜の他、お菓子や精肉、友好都市の物産品など様々な商品を販売しております。



## まほろば直売所 四季菜館

☎ (0238) 52-2483  
所 高島町高島542-3  
営 10:00~16:00 (季節により変動あり)  
休 木曜 (冬期間)

高島町の台所として町民に親しまれている直売所です。フルーツ王国の高島町ですので、野菜のみならず、果物も豊富にあります。冬は漬物が家庭の味つけで多種多様あります。

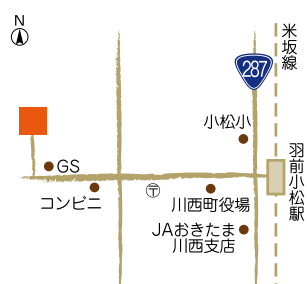


## 置賜農業高校 紅大豆本舗

☎ (0238) 42-2102  
所 川西町大字上小松3723

置農紅大豆本舗は川西町特産「紅大豆」で地域おこしのお手伝いをするグループです。園芸活用科2年生、3年生十数名で活動しています。

活動内容は、①紅大豆加工品の研究開発・製造・販売②地域協力活動③異世代交流活動④紅大豆普及活動⑤紅大豆発信活動



※「山形・おきたま食のシンポジウム」にご協力いただいた店舗等を掲載しています。

(順不動)

**おきたまの伝統食材**  
～伝統野菜、干し物～

発行日 平成25年9月

発行 山形県

置賜総合支庁産業経済部農業振興課

〒992-0012 米沢市金池七丁目1-50

TEL 0238-26-6051 FAX 0238-21-6941



リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。