

okiraku kitchen

5th Anniversary

農産物と人がつなぐ
リアルで素敵な
ものがたり



TABLE OF CONTENTS

I	Introduction	P01
II	メンバー紹介	P02
III	okirakuストーリー	
1	「おかひじき」・「かてもの」ピザづくり	P04
2	「Zakkaの森」での活動PR	P06
3	「高豆葱うり」収穫体験	P08
4	三和漬物食品さんとのコラボレシピ開発	P10
5	里山で「かてもの」の魅力を満喫	P12
6	「雪菜」の床寄せ・収穫体験	P14
7	上村さん直伝の郷土料理づくり	P16
8	山形おきたま伝統野菜 料理教室	P18
IV	山形おきたま伝統野菜	P20
V	okirakuストーリー〔番外編〕	P22
VI	okirakuレシピ	
1	「おかひじき」×塩こうじガーリックピザ	P24
2	りんごパウンドケーキ	P25
3	打ち豆の豚まん	P26
4	「紅大豆」のおいなりさん	P27
VII	年間活動実績	P28
VIII	Special Thanks	P29
IX	okiraku memories	
1	5年間のあゆみ	P30
2	OB・OGからのメッセージ	P32
3	5周年を迎えて	P33

Introduction

okirakuキッチン5周年に 感謝を込めて

農からはじまるリアルな活動が生み出す可能性、それは、ここにあるおいしい農作物と農家さん、そしてそれをつなぐリアルなキッチンがあるから。

この5年間、学生たちが素敵なセンスと実行力で置賜の大地から生まれる農作物を様々な形で発信してきました。

発足当時、週末の早朝、自転車で里山のキッチンにやってくる地元野菜の朝ごはんを作り農家さんに食べてもらった朝ごはん会、森から「かてもの」を採って、原っぱでピザを焼いたこと、雪の中で「雪菜」を掘りレシピを考えたこと、コロナの時にはそれぞれに地元の野菜でおかずを作り、里山に集合しお弁当箱につめたこと、地元のお母さんやプロの料理人に郷土料理や野菜のスイーツを教えてもらったこと…次々といろいろなことが笑顔とともに思い出されます。

いつでもその時にできることをやろうと勇気をもらえたのは、ここにおいしい農作物があったから。学生たちが地域とつながることができたのは、農家さんや地元の方々、そして何より置賜には、おいしい農作物があるからです。また、その発信を応援して下さったラジオやテレビ、新聞などのメディアの方たちが学生たちの想いに寄り添い番組や記事にしてくれたことにも感謝します。

5年たった今、多くのokirakuキッチンのOBOGたちが、里山にあるリアルなキッチンに帰ってきます。置賜の農作物はみんなの帰る理由にもなっています。

これからも多くの大人たちが温かく学生たちを見守ってくれる地域で、そして応援してくれる山形県に感謝し、農作物とともに学生たちの夢を叶え届けていきます。

okirakuキッチン コーディネーター
里山ソムリエ 黒田 三佳

okirakuキッチンとは…

置賜総合支庁の農と食の魅力を発信する事業で、今年で5年目になります。置賜地域の学生たちが生産者や料理人など食に関わる方との交流を通じて地域の「農」と「食」を学び、その魅力を発信しています。

置賜ってどんなところ？

山形県の南部に位置する置賜地域。大地の恵みと生産者の手で大切に育まれた農産物、先人から受け継がれた豊かな食、自然と人が共存してきた美しい文化があります。



—おきたま

okiraku
kitchen

5期生リーダー



01 照沼 瑞妃

Terunuma Mizuki

- ① 茨城県東海村
- ② 米沢栄養大学4年
- ③ 「馬のかみしめ」や「紅大豆」は、形を変えてどんな料理にも美味しく加わってくれるので、おすすめです!

06



渡部 朱里

Watanabe Akari

- ① 山形県酒田市
- ② 米沢栄養大学4年
- ③ 野菜から果物まで、美味しいものがたくさんあるところ!

07

久松 侑生

Hisamatsu Yui

- ① 山形県酒田市
- ② 米沢栄養大学3年
- ③ 伝統野菜の「薄皮丸なす」がおすすめ!一夜漬けは、パリっとした食感がよく、なすが好きになりました!



佐藤 幸那

Sato Yukina

- ① 山形県真室川町
- ② 米沢栄養大学2年
- ③ バリバリの歯触りが特徴の「花作大根」がおすすめです!漬物にするのが定番ですが、豚肉と絡めると最高のご飯のお供になります。

サブリーダー



長尾 胡春

Nagao Koharu

- ① 青森県鶴岡町
- ② 米沢女子短期大学2年
- ③ 小野川温泉で育てられる「小野川豆もやし」は絶品です☆温泉に入った後はぜひ豆もやしラーメンを食べてみてください!

02

サブリーダー



鈴木 瑠奈

Suzuki Runa

- ① 山形県米沢市
- ② 米沢栄養大学3年
- ③ 雪が多く大変ですが、雪を利用した「雪菜」や「あさつき」がおすすめです!

03

okiraku

メンバー紹介

5期生

- ① 出身地
- ② 所属
- ③ 置賜地域

おすすめポイント

kitchen

08



遠藤 怜斗

Endo Reito

- ① 群馬県前橋市
- ② 米沢栄養大学2年
- ③ 「高豆蔻うり」の粕漬け

10



須田 明里

Suda Akari

- ① 山形県酒田市
- ② 米沢栄養大学2年
- ③ 思わず汁まで飲んでしまう「冷や汁」がおすすめです!

04

サブリーダー



辻川 一規

Tsujikawa Kazuki

- ① 青森県青森市
- ② 米沢栄養大学2年
- ③ 「おかひじき」はとても美味しく辛子醤油で頂くのが一番好きです!

河田 亜依

Kawata Ai

- ① 秋田県北秋田市
- ② 山形大学大学院1年
- ③ シャキシャキした食感が特徴の「おかひじき」が好きです☆



コーディネーター
黒田 三佳



事務局(置賜総合支庁 農業振興課)
佐藤 一寛



石塚 奈緒



置賜の食文化を
洋風ピザにアレンジ!

2023.6.18 「おかひじき」・「かてもの」ピザづくり ～ 収穫・食・歴史「かてもの」を全身で感じました～

「かてもの」を収穫し、かまどでピザを焼きました。今回は「かてもの」の先生として、たかはた食文化研究会顧問の島津憲一さんをお招きし、歴史からオススメの調理方法まで教えていただきました!

「かてもの」とは、野山などで入手できる82種類の野草のことです。上杉鷹山公が凶作時にも食糧を確保するために手引書を作成し、飢饉でも大いに役立ったと言われています。今回は「アカザ」「ウコギ」「ヒョウ」「ミゾソバ」を収穫し、ピザにたっぷり使いました。

今年のピザは「おかひじき×塩こうじ」「かてもの×味噌」「ウコギ入り生地×サクランボジャム」など前年度の活動を活かして、進化したピザをメンバーが考案してくれました。その中でも私が一番好きだったピザは、「かてものピザ」です!茹でた「かてもの」を切らずにそ

のまま乗せたことで、彩りが華やかになるだけでなく、歯ごたえや素材の味を楽しめました!

「おかひじき」「かてもの」は、塩こうじや味噌などの和の調味料と組み合わせることで、洋のピザと上手く融合できることがわかりました。また、「ウコギ」のピザ生地にさくらんぼジャムをのせたピザは、甘いジャムと「ウコギ」のほろ苦さが相性抜群でした。

メンバーの中でもソースの好みに違いがあり、わいわい会話をしながら作業を行いました。今回は地元の子どもたちが沢山遊びに来てくれ、一緒にピザづくりをしました。今後もより多くの地域の方と共にokirakuキッチンの活動を活性化していきたいなあと夢が広がりました。

(河田 亜依)

- ◆ゲスト: たかはた食文化研究会顧問 島津憲一さん
- ◆出会った食材: おかひじき、赤・青水菜、かてもの(アカザ、ウコギ、ヒョウ、ミゾソバ)



活動前に、
集合写真を
パシャリ!

沢山の
「かてもの」を
収穫!



「かてもの」と食べられない
植物の見分けが難しく、
収穫はなかなか苦戦しました...
上杉鷹山公の
「凶作時にも食糧を確保する」
という熱い思いを感じました!





伝統野菜と地域をつなぐ

伝統野菜

山形おきたま

2023.7.2 「Zakkaの森」での活動PR ～okirakuキッチンの活動や伝統野菜の魅力を紹介～

米沢栄養大学・米沢女子短期大学の敷地内で開催された、「Zakkaの森」に出展し、活動をPRしました。「Zakkaの森」とは、米沢市近郊で開催されているハンドメイド雑貨などの販売イベントです。

今回は、大学での開催ということで、okirakuキッチンもワークショップができるブースを出展し、今までの活動の紹介や、「かてもの」のパネル展示、山形おきたま伝統野菜に関するアンケート・クイズ等を実施しました。

イベント当日は、出店者の方も含め、800人近くの方の来場があり、okirakuキッチンブースにも多くの訪問がありました。ブースでは、伝統野菜クイズを通して、訪れた方に楽しんでもらいながら活動を紹介するような工夫を考えました！

伝統野菜についてのアンケートも行い、「おか

ひじき」「うごぎ」「遠山かぶ」「畔藤きゅうり」の4つの伝統野菜を「食べたことがある」「知っていたが食べたことはない」「知らなかった」に分け、模造紙にシールを貼ってもらい認知度を調べました。「おかひじき」「うごぎ」は、食べたことがあるという人の割合が多かった一方で、「遠山かぶ」や「畔藤きゅうり」は、市場にあまり出回らないためか、知らなかった人の割合が多く、伝統野菜によって認知度に大きく差が出る結果となりました！

出展を通して、今まで以上に活動を多くの人に知ってもらえたと同時に、伝統野菜のアンケートやクイズに参加していただいた方からの「初めて知った！」という声を多く聞き、SNS発信をもっと頑張ろうと思った1日となりました！

(辻川 一規、長尾 胡春、須田 明里、佐藤 幸那)

◆紹介した食材：おかひじき、うごぎ、遠山かぶ、畔藤きゅうり、かてもの（ギシギシ、アカザ、ツユクサなど21種類）



パネルやクイズで交流

伝統野菜の認知度アンケート！



「Zakkaの森」のようなイベントへの出店は初の試み！
たくさんの方にokirakuキッチンを知ってもらえました！





代々受け継がれる種と
手間暇かけて作られる粕漬け

2023.7.23
こうずく
「高豆蒴うり」収穫体験
～生産者ごくわずか 幻の伝統野菜～

川西町の鹿間さんの畑にお邪魔し、「高豆蒴うり」の収穫を体験しました！

「高豆蒴うり」とは、山形県川西町の高豆蒴地区のみで作られている貴重な伝統野菜です。ルーツをたどると、江戸時代後期の上杉鷹山公の時代に産地特産品として現在の川西町高豆蒴地区に奨励されたのがきっかけとされています。

葉をかき分けて20cm程度のうりを厳選して収穫します。一つ一つがずっしりとして重く、肉厚でした。一つのうりだけは旬を過ぎても育てばなしにし、その種を翌年に使うそうです。

「高豆蒴うり」は川西町でしか育たず、ほかの土地に苗を持って行っても、特徴である俵型にならなかったり、肉厚にならないそうです。

また、生食ではほとんど流通しておらず、粕漬けにされたものが出荷されています。もともと酒造りの盛んな川西町では、各家庭で粕漬けにされ、親しまれてきたそうです。

粕漬けは、1か月の塩漬けの後、本漬けという1か月かかる作業を3回ほど行って出来上がります。とても長い時間をかけて漬けられる粕漬けはまさに絶品です。私たちも鹿間さんのご自宅でもいただきました。べっ甲色になった「高豆蒴うり」のパリパリとした食感がとても凄かったです！

生産者の減少や近年の異常気象など苦難を乗り越えながらも、先代から受け継いだ種を絶やさず、鹿間さんの「高豆蒴うり」に対する熱い思いが感じられました。

(長尾 胡春)

- ◆ゲスト(生産者)：鹿間清子さん
- ◆出会った食材：高豆蒴うり

「高豆蒴うり」
発見!!



ずっしり
重い!!



絶好の
収穫日和
でした

鹿間ご夫婦と
パシャリ

収穫体験前に、
鹿間さんのご自宅で
粕漬けをいただきました！
粕漬けのほかにトマトやきゅうりなど、
たくさんごちそうになりました！
どれもとてもおいしかったです！
「高豆蒴うり」は一つで
1kgくらいの重さで、
ずっしりとたく、
片手で持ち上げるのが
大変でした！





ご飯のお供だけじゃもつたいない
漬物の魅力をお届けします

2023.9.6 三和漬物食品さんとのコラボレシピ開発 ～学生のひらめきで漬物の概念を変える?!～

三和漬物食品株式会社さんから「山形・置賜の漬物の新たな食べ方をokirakuキッチンと発信したい」とお声がけいただき、アレンジレシピの開発を行いました。6月下旬から打ち合わせが始まり、夏休み期間でメンバーそれぞれが家で試作を行いました。そして9月、三和漬物食品の方をお招きし、開発したレシピから厳選した4品の試食会を開きました！

メニューは、「おみ漬」を使ったスパニッシュオムレツ・鶏つくね・生春巻きと、三和漬物食品さんの商品「ねぎからし」を使った天津飯です。スパニッシュオムレツの一般的な材料であるじゃがいもと玉ねぎに「おみ漬」を加えることでいいアクセントになりました。味付けは不要で彩りも華やかになりました。忙しい朝にぴったりな一品です！鶏つくねはタネに「おみ漬」を入れることで下味がなくてもしっかり味を感じられ、加熱しても漬物特有のシャキ

シャキした食感を楽しめました。材料が少なく夕飯でパパッと作れるような手軽さも魅力的です。そして漬物と生春巻きとサーモンのコラボは意外性抜群で食べるまで味が想像できませんでした。しかし食べてみてびっくり！「おみ漬」の旨みと歯ごたえが楽しい一体感のある美味しさでした。三和漬物食品さんの定番商品である「山形のだし」をかけてもまたひと味違う美味しさでした。天津飯は「ねぎからし」を使用したピリッと辛い餡をふわふわ卵にかけた男飯でご飯をかきこむ手が止まらなくなります。

漬物のイメージを変えるべく、自由な発想で考えたアレンジレシピは試食会で大好評をいただきました！作り方を知りたい方は三和漬物食品さんのホームページ又はインスタグラムをご覧ください！

(佐藤 幸那)

- ◆ゲスト：三和漬物食品株式会社 鈴木陽平さん、中村大輔さん、鈴木あゆみさん
- ◆出会った食材：「おみ漬」、「ねぎからし」、「山形のだし」



盛り合わせ
プレートの
完成です

みんなで
いただきます！



緊張しながら迎えた
試食会当日の
美味しいと
言っただけで
とても
うれしかったです！



先人の努力、「かてもの」の価値

2023.9.16 里山で「かてもの」の魅力を満喫 ～受け継がれてきた「かてもの」とその魅力～

今回は、6月の活動の「実践編」として、たかはた食文化研究会顧問の島津憲一さんと一緒に里山を散策し「かてもの」を学びました！島津さんに教えていただきながら、さまざまな植物に実際に見て触れることで、「かてもの」の魅力をたくさん発見できました。

散策後、収穫した「ツククサ」をさっと茹で、醤油をかけていただきました。「ツククサ」は、鮮やかな青色をしていることが特徴で、その色素から古くは染め物や下絵などにも使われたそうです。

また、ミョウガを使って生ハムのお寿司を作りました。採れたてのミョウガは、とても新鮮でシャキシャキとした食感がおいしい！生ハムとの相性がよく、ミョウガの香りを楽しみながら

食べることができました。

当日は「ミナミハラアートワーク」の開催期間であったことから、里山を訪れた方に「うふcafe」さんによっていただいた「かてもの（紅花）」パウンドケーキをお配りしました。okirakuキッチンの活動を紹介しながら、たくさんの方と交流することができ、充実した一日になりました。

現代の私たちが「かてもの」を美味しく安全に食べることができるのは、先人たちが調理方法や食べ方を研究してくれたおかげだということを実感しました。「かてもの」は、昔から受け継がれてきた貴重な食材であることを忘れずに、これからも感謝していただきたいと思います。

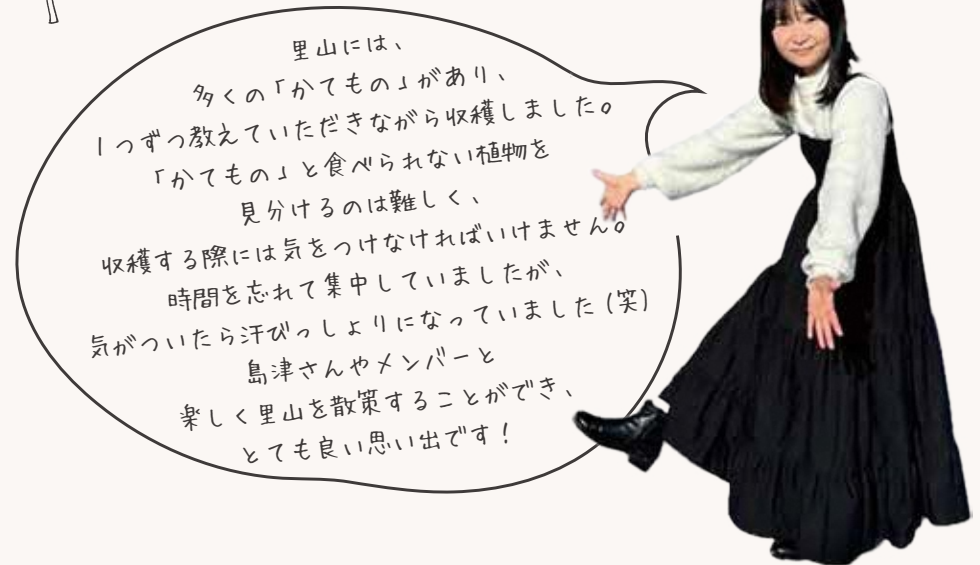
(久松 侑生)

- ◆ ゲスト：たかはた食文化研究会顧問 島津憲一さん
- ◆ 出会った食材：かてもの（ツククサ、紅花）、ミョウガ



生ハムと
ミョウガの
お寿司

「かてもの
(紅花)」
パウンドケーキ



里山には、
多くの「かてもの」があり、
1つずつ教えていただきながら収穫しました。
「かてもの」と食べられない植物を
見分けるのは難しく、
収穫する際には気をつけなければいけません。
時間を忘れて集中していましたが、
気がついたら汗びっしょりになっていました(笑)
島津さんやメンバーと
楽しく里山を散策することができ、
とても良い思い出です！



雪国ならではの栽培方法



上手く
まとめられた!

雪が少ない!!

2023.11.18 & 2024. 1.13 「雪菜」の床寄せ・収穫体験 ～寒い冬でも新鮮な野菜を食べるために～

雪の中で育つ野菜を知っていますか？
「雪菜」は種を蒔いて生長したものを一度収穫し、「床寄せ」を行って雪の中で伸びた花茎（とう）を収穫する置賜地域の伝統野菜です。
米沢市の古志田町にある吉田さんの畑で、11月に床寄せ作業、1月に収穫体験をしました。
生長した「雪菜」を根ごと収穫し、12～15束を1セットとして藁で括ります。それを地面に立てて1列に並べ、周りを新聞紙、藁、土で囲います。この作業を「床寄せ」と言います。その後雪が積もって「雪菜」が覆われ、温度と湿度が一定に保たれたまま生長します。
収穫では、雪の中から「雪菜」を掘り起こし余分な古葉を切り落とします。食材となる量は、最終的に床寄せ作業の時の20～25%くら

いになります。実際に床寄せ作業と収穫をしてみても、ほとんどの部分が取り除かれてしまうことに驚きました。今回初めて体験し手間が非常にかかる貴重な野菜だと実感しました。
また、今年は夏の高温などにより「雪菜」が全体的に小さいことに加え、雪が少なく十分に「雪菜」を覆うほど積もらないため、品質を保つのに苦労したとのことでした。
冬でも野菜を食べるため、置賜の積雪量の多さを利用した「雪菜」は先人たちの知恵と技術がたまっています。異常気象の影響や生産者が少なくなる中で、「雪菜」に触れる得難い体験をすることができました。

(須田 明里)

「雪菜」は『ふすま漬け』という漬物としてよく食べられ、独特の辛味と苦味が特徴です！
床寄せから収穫まで体験してみると手間が非常にかかるその大変さをより実感しました。



- ◆ゲスト：米沢市上長井雪菜生産組合長 吉田清志さん
- ◆出会った食材：雪菜



2023.11.18 上村さん直伝の郷土料理づくり
～料理を通して「昔」を学ぶ～

置賜の郷土料理を米沢市南原地区の上村泰子さんに教わりながら作りました。メニューは「つぶつぶ煮」「塩引き寿司」「ぜんまいの白和え」の3品で、それぞれの料理を通してたくさんの学びがありました！

「つぶつぶ煮」は、昔はにんじんやじゃがいもの廃棄する部分と余った食材を入れて作っていたそうで、食べ物を無駄にしない大切さを学びました。また、白と赤の色味から祝いの品とされている「塩引き寿司」は、型にお米を入れて押すという簡単な作業ですが、お米が多すぎたり押す力が均一でないとうまくできず苦戦しながらも楽しく作業し完成させました！昔は1ヶ月以上も陰干した魚を使っていたそうで、美味しさにこだわる昔の人たちの熱い思いも感じました。「ぜんまいの白和え」では、手間をかけることの大切さを知りました。干しぜんまいの下準備では、半日から一晩水につけ

てから水を替えて沸騰寸前で火を止めることを3回繰り返す、ようやく料理の材料となります。現代の食べ物は簡単に美味しくできるものが多いですが、手間をなるべく省くことが重視されるように思いますが、美味しいものを作るために手間をかけ、心を込めることが受け継がれていると改めて感じました。さらに予定にはなかったのですが、上村さんのご自宅にあった柿も白和えにさせていただくことができました！

味や作り方、材料にまで置賜の知恵と歴史が詰まっており、とても勉強になりました。また、上村さんがわかりやすく教えてくださったおかげで、終始楽しく作ることができました！塩引き寿司はボリューム満点でありながらパクパクと食べれてしまうおいしさでした！個人的にぜんまいの白和えが好きで、大人の苦味？を味わえました。

(遠藤 怜斗)

- ◆ゲスト：米沢市南原地区のお料理の先生 上村泰子さん
- ◆出会った食材：おかめさざぎ、塩紅鮭、ぜんまい

大人の苦み？



初めての押し寿司作り！

美味しそうな鮭！

食材を無駄にしないところも昔から大切にされていることを身をもって感じました！





魅力を引き出すプロの技

2023.12.17 山形おきたま伝統野菜 料理教室 ～プロから学ぶ伝統野菜の生かし方～

「山形おきたま伝統野菜 料理教室」に okiraku キッチン のメンバーたちも参加しました。講師は、置賜地域の郷土料理をはじめ日本料理に精通されている「味どころ ふる山」の古山裕喜さんです。教室では、伝統野菜やその昔ながらの食べ方について教えていただき、伝統野菜の様々な調理法を紹介してくださいました。

作った料理は、「馬のかみしめ」の煮物、「紅大豆」のマリネサラダ、餛飩かけ「宇津沢かぼちゃ」饅頭、「花作大根」のスタミナ炒め の4品です。

「馬のかみしめ」と「紅大豆」の戻し方、ゆで方を教えていただき、実際に調理。食べてみると歯ごたえが良く、噛めば噛むほど美味を感じられました！

「花作大根」は農家さんが少ないため市場に出回りにくく、今回食べることができてラッキーでした。「花作大根」は独特の歯ざわりが特徴ですが、よく炒めても煮崩れせず、香味野菜と豚バラ肉との相性がよく、ご飯が進む一品でした！

私は昨年も料理教室に参加しましたが、今回は、昨年とはまた異なる魅力を引き出した料理が並び、このような食べ方もあるのかと驚きました。特に「宇津沢かぼちゃ」を饅頭にするという食べ方は私たちでは思いつかず衝撃的で、ぜひみなさんにも食べていただきたい一品でした！また、料理教室をきっかけに伝統野菜を次世代に繋げていくにはどうするとよいか改めて考えるようになりました。

(鈴木 瑠奈)

- ◆講師：味どころ ふる山 代表取締役 古山裕喜さん
- ◆出会った食材：小野川豆もやし、馬のかみしめ、花作大根、紅大豆、宇津沢かぼちゃ

だしの香りが部屋いっぱい広がっています！



素材の色味も生かした料理で見た目が鮮やかですね！



餛飩かけ
宇津沢かぼちゃ
饅頭
・宇津沢かぼちゃ
・馬のかみしめ



花作大根のスタミナ炒め
・花作大根

紅大豆のマリネサラダ
・紅大豆

馬のかみしめの煮物
・馬のかみしめ
・小野川豆もやし



山形おきたま 伝統野菜

長い間、地域で大切に受け継がれてきた在来の野菜。
置賜地域には、見た目も個性的で
希少な味わいの19の伝統野菜があり、
守り伝えてきた人々の物語があります。



03

うこぎ

上杉鷹山公が推奨。
独特の香りとほろ苦さのある郷土の味。

時期：3月上旬～9月下旬

産地：米沢市



はなづくり
花作大根

硬い肉質と、独特の辛み、
バリバリした歯触りが特長。
加熱すると辛みが甘みに変
わる。

時期：10月下旬～12月下旬

産地：長井市

06

こうずく
高豆蔻うり

肉厚で肉質のしまりが良く、
漬物にした時のバリバリし
た食感が特徴。

時期：6月下旬～7月下旬

産地：川西町

08



遠山かぶ

白くて丸い在来のかぶ。肉
質が硬く、甘みがあり長く
煮込んでも煮崩れない。

時期：10月下旬～11月上旬

産地：米沢市



小野川豆もやし

小野川温泉の熱を利用して冬
に栽培。茎のシャキシャキ
感と豆の食感がよい。

時期：11月下旬～3月下旬

産地：米沢市

05



紅大豆®

川西町で煮豆用の豆として
使われてきた紅色の果皮の
大豆で甘みがある。

時期：周年(10月下旬収穫)

産地：川西町

時期：6月下旬～9月下旬

産地：置賜一円

薄皮丸なす

一口大の濃い紫色のなす。
一夜漬けは皮がパリッとし
て歯触りが良い。

時期：6月下旬～9月下旬

産地：置賜一円

02



おかひじき

美しい緑色とシャキシャキ
した食感。ミネラル豊富で
栄養価も優れた野菜。

時期：3月下旬～11月下旬

産地：南陽市、米沢市

01



雪菜

ユニークな栽培方法により
雪の中で育てる。湯にくぐ
すと独特の辛みが出る。

時期：12月中旬～3月中旬

産地：米沢市

04



窪田なす

小型で丸みを帯び、皮は固
めて歯触りが良く、主に漬
物として利用される。

時期：6月下旬～10月上旬

産地：米沢市

10



うつつわ
宇津沢かぼちゃ

果肉は山吹色。甘くてほく
ほくしたおいしさで、様々
な料理に活用される。

時期：9月中旬～11月中旬

産地：飯豊町

12



くろふじ
畔藤きゅうり

淡い緑色で細長く、しっ
かりした甘みとうま味を
持ったきゅうり。

時期：6月下旬～7月中旬

産地：白鷹町

13



ずさやま
梓山大根

イガイガした葉が特
徴。バリバリと歯触り
が良い、漬物に最適。

時期：11月上旬

産地：米沢市

14



小野川あさつき

小野川温泉の熱を利用し
て栽培する冬野菜。辛み
が少なく、茹で上がりは
シャキシャキ。

時期：1月上旬～3月中旬

産地：米沢市

15



やつぶさ
八ツ房なす

しっかりと肉質で光沢の
ある鮮やかな紫色。
とげがほとんどなく扱いや
すい。

時期：7月上旬～10月中旬

産地：長井市

18



おかめささぎ

白い大粒の豆で、皮が薄く
上品な香り。郷土料理「つ
ぶつぶ煮」に欠かせない豆。

時期：周年 産地：置賜一円

17



19

つくも高菜

冬期間の保存食である漬物とし
て食されてきた高菜。
きれいな緑色と強い辛みが特徴。

時期：10月下旬～11月下旬

産地：高島町



もっと知りたい
方はこちら!

レシピも
公開中!

おきたま食の応援団 検索





砂肝のアヒージョ



かつおの刺身 にんにくに乗せ



にんにくの根を切っている様子

にんにくの収穫体験・試食会

6月中旬、長井市のにんにく農家多田野さんの畑にお邪魔し、にんにくを収穫しました。その後、山形市のイタリア料理店のシェフが、収穫したにんにくを使った料理を振る舞ってくれました。

多田野さんのにんにくは、10月上旬に植え付け、冬を越し、6月頃に収穫しているとのこと。冬を雪の中で越すことで、糖度はいちごよりも高くなるというお話に驚きました。

今回食べたにんにくは、“生”のもの！生のにんにくは、収穫した直後にしか食べられないんだとか。どの料理も、にんにくがふんだんに使われており、“生”だからこそ味わえる瑞々しさと風味が感じられ、どの料理もとても美味しかったです。

収穫体験と会食を通して、多くの方々とお話し、繋がることができました。来年度も、置賜地域の農家さんと交流し、okirakuキッチンを通して発信できれば良いなと思います。

(渡部 朱里)



旅路
種無し、香りが強い



シャインマスカット
種無し、遮光して栽培



高尾
高級、粒はドロップ型、脱粒しやすいため房から外して出荷も



クイーンセブン
シャインマスカットと掛け合わせた品種のためシャインマスカットのような風味と食感がある



クイーンニーナ



ピオーネ

多くの品種のぶどうを知ることができました

ぶどうとの新たな出会い

8月上旬、高島町のJA山形おきたま屋代北部集荷場と大野農園さんにお邪魔し、ぶどうについて教えていただきました。

集荷場では、職員の齋藤真徳さんにお話を伺いました。たくさんぶどうが大きさや品質によって選別されており、高島町のぶどうは、東京や大阪、名古屋など全国の市場に出荷されているとのことでした。

大野農園さんでは、6種類のぶどうに出会いました。品種によって味や色、育て方が違っており、驚きの連続でした。中でも、種無しブドウは種を出来なくする“ホルモン処理”により作っていることを初めて知りました。皆さんはいつのブドウを知っていますか？



集荷場の様子

(渡部 朱里)

okiraku レシピ

okiraku キッチンのオリジナルレシピをご紹介します！

使用している置賜食材



おかひじき



①「おかひじき」×塩こうじガーリックピザ

～「おかひじき」との相性抜群の和風ピザ～

6月の活動で作ったピザのレシピをご紹介します！

●材料(1枚分)

・ピザ生地 直径15cm1枚

【トッピング】※適量(お好みで)

- ・おかひじき
- ・サラミ
- ・チーズ
- ・好きな野菜

【塩こうじガーリックソース】

- ・塩こうじ 小さじ1
- ・ニンニクチューブ 3g
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・胡椒 少々

●作り方

ピザ生地の上に塩こうじガーリックソースを塗り、トッピングの具材をのせ、焼くだけ！

(河田 亜依)

「おかひじき」は「山形おきたま伝統野菜」に認定されています。

「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協議会が認定したものです。

- ①置賜地域で概ね20年以上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

使用している置賜食材



館山りんご



②りんごパウンドケーキ

～「館山りんご」でスイーツ作り～

米沢市館山地区で栽培されている「館山りんご」を使用してパウンドケーキを作りました。甘くてシャキシャキのりんごとしっとりしたケーキの相性バツグン!!そのまま食べてもケーキにしてもおいしい「館山りんご」。ぜひ、いろいろな食べ方をしてみてください！

●材料(1個分)

- 【コンポート用】
- ・りんご 1個
 - ・無塩バター 15g
 - ・砂糖 25g

- 【生地用】
- ・無塩バター 100g
 - ・砂糖 80g
 - ・卵 2個
 - ・薄力粉 150g
 - ・ベーキングパウダー 小さじ1
 - ・アーモンドスライス 適量

●作り方

1. りんごを1cmの角切りにする。
2. 耐熱容器にりんご、コンポート用の無塩バター、砂糖を入れ、ラップをして500Wで1分50秒加熱する。
3. 一度かき混ぜて1分加熱し、混ぜて冷ましておく。
4. ボウルに生地用の無塩バター、砂糖を入れて練り混ぜ、卵を入れてさらに混ぜる。
5. 4に3を汁ごと入れて混ぜ、合わせてふるっておいた薄力粉とベーキングパウダーを加えて混ぜる。
6. 型に生地を入れてアーモンドスライスをのせ170℃に予熱したオーブンで50分焼く。
7. 好みの大きさにカットし盛り付けて完成。

(須田 明里)

okiraku レシピ

okiraku キッチンのオリジナルレシピをご紹介します！

使用している置賜食材



打ち豆



③ 打ち豆の豚まん ～打ち豆のアレンジレシピ～

昔から雪国で保存食として利用されてきた打ち豆を餡に入れた豚まんを作りました。打ち豆は火の通りが早く調理しやすいのが特徴です。生地は材料を混ぜてこねるだけ！出来たて熱々をハフハフしながら食べるのが最高です。ぜひ作ってみてください！

●材料(8個分)

- 【皮】
 ・強力粉 50g ・薄力粉 150g
 ・ドライイースト 大さじ1/2
 ・ベーキングパウダー 大さじ1/2
 ・塩 少々 ・砂糖 30g
 ・サラダ油 大さじ1/2 ・ぬるま湯 100ml
- 【具】
 ・打ち豆(乾燥時) 50g ・豚ひき肉 150g
 ・玉ねぎ 1/2個 ・パン粉 大さじ1
- 【調味料A】
 ・醤油 大さじ1
 ・中華風うまみ調味料 小さじ2
 ・ごま油 大さじ1/2 ・砂糖 大さじ1/2
 ・胡椒 お好みで
- 【調味料】
 ・水溶き片栗粉 大さじ1

●作り方

1. 打ち豆を水から柔らかくなるまで茹でる。(目安15分)
2. ボウルに皮の材料を全て入れてぬるま湯を少しずつ加えて表面がツルツルするまでこねる。ラップをして室温で15分発酵させる。
3. フライパンで具の材料を炒める。細かく刻んだ打ち豆と【調味料A】を加える。水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 具を冷ましている間に生地を8等分して綿棒で伸ばす。具を乗せて包む。
5. サラダ油をひいたフライパンに並べて、水150mlを注ぎ蓋をして弱～中火で8分蒸し焼きにする。水がなくなったら蓋を取り強火で底をカリッと焼いて、完成。

(佐藤 幸那)

使用している置賜食材



紅大豆



④ 「紅大豆」のおいなりさん

～お正月にぴったりの「紅大豆」のアレンジレシピ～

置賜の伝統野菜である「紅大豆」を使って、おいなりさんをアレンジしてみました。「紅大豆」の紅色が映え、甘味が増して、よりおいしく召し上がることができます。また、酢飯を雑穀米にすることで食物繊維がアップします。お正月にぴったりなので、みなさんもぜひ作ってみてください。

●材料(6個分)

- ・紅大豆 20g
 ・白米 1合
 ・雑穀米
市販されているものの表記
 (白米に対する割合)に従う
- 【いなり】
 ・油揚げ 3枚 ・醤油 大さじ1
 ・砂糖 大さじ2 ・みりん 大さじ1
 ・水 200ml
- 【酢飯】
 ・炊きあがったご飯 200g
 ・酢 大さじ1 ・砂糖 大さじ1
 ・塩 小さじ1/2

●作り方

【下準備】

1. 紅大豆を一晩水に浸けておく。
- 【いなり】
1. 油揚げを半分切る。
 2. 鍋に油揚げと調味料を全て入れ、強火で沸騰させる。その後、弱火で約15分煮込む。
 3. 粗熱をとり、タッパーなどに入れて冷蔵庫で味が染みるまで寝かせる。

【酢飯】

1. 一晩水に浸けた紅大豆と白米、雑穀米を炊飯器に入れて炊く。
2. 炊きあがったご飯に調味料を全て加え、混ぜる。
3. 味が染みた油揚げに酢飯を詰めて出来上がり！

(久松 侑生)

年間活動実績

2023
2024

24日
顔合わせ

令和5年度
活動スタート!



6日
三和漬物食品さん
コラボレシピ試食会

16日
ミナミハラアートワーク
&かてもの探し

2日
「Zakkaの森」でPR



23日
「高豆蔻うり」
収穫体験



17日
山形おきたま
伝統野菜
料理教室



令和
6年

令和
5年

5月

7月

9月

12月

2月

6月

8月

11月

1月

18日
ピザ作り

20日
にんにく収穫体験



9日
ぶどう畑訪問



18日
「雪菜」床寄せ体験&
郷土料理づくり



13日
「雪菜」収穫体験



8日
ケーブルテレビNCV収録



Special Thanks

今年度の活動にご協力いただいた皆さま

たかはた食文化研究会 顧問 島津 憲一 さん

にんにく生産者 多田野 啓 さん

高豆蔻うり生産者 鹿間 清子 さん

J A山形おきたま 齋藤 真徳 さん

ぶどう生産者 大野 裕司 さん

大野 美千代 さん

三和漬物食品株式会社

鈴木 陽平 さん

中村 大輔 さん

鈴木 あゆみ さん

うふ cafe

土屋 尚子 さん

米沢市上長井雪菜生産組合長

吉田 清志 さん

南原のお料理の先生

上村 泰子 さん

味どころ ふる山

古山 裕喜 さん





2019 okirakuキッチン誕生!!

『置賜の大地から生まれる豊かな農産物を里山のキッチンから発信しよう!!』この声に賛同した大学生5名と社会人1名が集まり、okirakuキッチンは始まりました。伝統に学ぶことも冒険することも自由なキッチンには、四季折々にいろんな人が訪れます。大地からキッチンへ、そしてテーブルへと旅した農産物は、ここに生きるいろんな人のおかげで地域を、文化を作っていることを実感しました。

記念すべき第1回目の活動は、「馬のかみしめ」を使った味噌づくり。夏は置賜の野菜をふんだんに使った夏野菜カレー。秋にはリンゴ収穫!冬は、自分たちで仕込んだ「馬のかみしめ」でみそもち作り。里山で、伝統野菜とともに、置賜の季節の移り変わりを堪能しました。



2021

置賜のおいしいを詰め込んだお弁当作り

昨年度に引き続き、コロナの影響で思うように活動できない中で行ったokiraku流オリジナルお弁当作りや里山散歩。

メンバーそれぞれがおかずを持ち寄り、色鮮やかな秋の味覚たっぷりのお弁当を作りました。置賜産の食材を使用し、野菜たっぷりて減塩も意識した素敵なお弁当は食欲が湧いてきます。里山で出会った「かてもの」。上杉鷹山公が残した「かてもの」を見て触れて、嗅いで、食べてみる。自然に触れて草木のみどりに癒されました。



okiraku memories

— 5年間の あゆみ —

2020

コロナ禍で実感した、食のありがたみ

コロナ禍で外出自粛が叫ばれる中、当然みんなで集まって食事をすることはできず、里山は一気に静かに…

そんな中だからこそ、農家さんのお話を聞いたり、みんなで笑いあってテーブルを囲む日々がどんなに幸せだったのかを実感しました。

感染に気をつけながら、米沢市内の直売所や無人市場をめぐり、買った伝統野菜を使って、たくさんの料理を作りました。コロナ禍だからこそ、お家でじっくり伝統野菜と向き合うことができた1年でした。



2022

収穫体験を通して知った伝統野菜の魅力

この春も里山にはワクワクした思いを持ったメンバーがたくさん集まりました。晴天のもと置賜の伝統野菜「おかひじき」や、里山で収穫した「かてもの」を使ったピザ作りからスタート。

農園や畑にお邪魔して生産者さんにお話を伺い、収穫を体験したり、調理して味わったりなど、様々な体験を通して伝統野菜への理解を深められました。

インスタグラムの投稿も充実してきて、学生目線の発信で県内外に置賜の魅力を伝えることができました。



OB・OGからの メッセージ

Message from Graduates

活動5周年の折に、okirakuキッチンのOB・OGから「卒業してしまおうこと」を寄せていただきました！

- ① 出身地
- ② 活動当時の所属
- ③ 活動年度
- ④ 思い出に残っている活動
- ⑤ 現在の所属



平 春来里

Taira Suguri

- ① 岩手県盛岡市
- ② 山形大学工学部
- ③ 令和元年度
- ④ 朝ごはん会・野菜パフェの会
- ⑤ 名古屋大学大学院

5周年おめでとうございます。令和元年度第1回のお味噌づくりの会で白鷹町のすずき味噌店さんが「味噌の“噌”は賑やかなの意味」「いろんなものが混ざり合っていてできている」とおっしゃっていました。私は当時のたくさんの出会いに今も支えられています。これからも食を通して人と人が混ざり合い、賑やかに輪が続くことを願っています。



大塚 唯

Otsuka Yuitsu

- ① 兵庫県神戸市
- ② 山形大学工学部
- ③ 令和元年度・2年度
- ④ 馬のかみしめの味噌作り
- ⑤ 京都大学大学院

okirakuキッチンのおかげで、大学の4年間と修士の2年間を通して置賜の食材や郷土料理を満喫し、たくさんの素敵な方々と出会うことができました。当時のメンバーと関わって下さったすべての方に大変感謝しています。



遠藤 由佳

Endo Yuka

- ① 山形県天童市
- ② 特別養護老人ホーム成島園
- ③ 令和元年度
- ④ 朝ご飯会
- ⑤ ②と同じ

料理や食べることが好きですが、どうしてもなく疲れて楽しめないことがあります。そんな時に頼るのは地場のもの。お気に入りにはみそ餅・館山りんごジャム・紅大豆茶。地場のものは優しい味でホッとします。このように自分に合わせて置賜の食を楽しんでいる私は日々okirakuキッチンをやっているのだなあと思います。



小椋 夏輝

Ogura Natsuki

- ① 千葉県山武市
- ② 山形大学工学部
- ③ 令和4年度
- ④ 小野川豆もやしの蔵見学
- ⑤ 福島大学大学院

卒業後もみなさんが活躍されているのをよく耳にしますが、正直なところ活動を続けられているみなさんがとても羨ましいです！先日も料理教室に参加させていただきましたが、また活動に関われるときがありましたら、ぜひとも参加させていただきたいです。これからもみなさんの活躍を耳にするのを楽しみにしています！

5周年を迎えて

私たちokirakuキッチンは、令和5年度で5周年を迎えることができました。今まで支えてくださった地域の皆様、コーディネーターの黒田三佳さん、そして置賜総合支庁農業振興課の皆様、すべての方々に感謝申し上げます。

okirakuキッチンが活動を開始した翌年の令和2年度からは、新型コロナウイルスによる制限を大きく受けました。中でも、快く受け入れてくださった地域の皆様のおかげで、置賜地域の「農」と「食」をつなぐ活動を5年間途切れることなく続けることができましたと思っています。

来年度以降も置賜地域の皆様に愛していただけるよう、学生ならではのフレッシュな発想や行動力を活かしながら、置賜地域の魅力を発信し続けていきます。若者や学生の視点からみた意見が欲しい！そんな時はokirakuキッチンにお声掛けください。ぜひお手伝いさせていただきます。そして、就職や進学などで置賜地域を離れたメンバーが置賜に帰ってきた際には、温かく迎え入れてくださると嬉しいです。

今後ともokirakuキッチンをよろしく願いいたします！

okirakuキッチン 令和5年度リーダー
米沢栄養大学4年 照沼 瑞妃





okiraku kitchen



置賜地域の「農」と「食」をつなぐ こと作り

令和6年3月発行

発行者／置賜農業振興協議会

事務局／置賜総合支庁 産業経済部 農業振興課

山形県米沢市金池7丁目1-50

TEL 0238-26-6051

@ Instagram

f Facebook



okiraku_kitchen