

山形おきたま伝統野菜

レシピ集

お店の味をご家庭で再現

プロの料理人監修の
"山形おきたま伝統野菜"を使った
メニューのレシピ集です。
ぜひご家庭でお試ください♪

山形おきたま 伝統野菜

Okitama's traditional vegetables

山形おきたま伝統野菜振興協議会では、地域で古くから受け継がれてきた在来作物のうち、次のいずれにも適合するものを「山形おきたま伝統野菜」として認定し、生産振興や食文化の継承に取り組んでいます。

- 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
- 置賜地域の歴史と食文化を伝えるもの



調理法は P.6へ

ハツ房なす

- 主な産地 / 長井市

しっかりした肉質で光沢のある鮮やかな紫色。ほとんどとげがなく扱いやすい。



調理法は P.5へ

遠山かぶ



調理法は P.4へ

- 主な産地 / 米沢市上長井地区

白くて丸い在来のかぶで肉質が硬く、甘みがあり長く煮込んでも煮崩れしない。



調理法は P.7・11へ

馬のかみしめ

- 主な産地 / 長井市

大豆になると馬が噛んだようなくぼみが出る。味が濃く、噛みごたえたっぷり。

小野川豆もやし

- 主な産地 / 米沢市小野川地区

小野川温泉の熱を利用し冬に栽培。茎のシャキシャキ感と豆の食感がよい。

紅大豆®



調理法は P.7・11へ

- 主な産地 / 川西町

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。



調理法は P.8へ

うこぎ

- 主な産地 / 米沢市・川西町

上杉鷹山公が推奨。若葉や芽などを摘んで食べる。独特の香りとほろ苦さのある郷土の味。



調理法は P.9・12へ

おかめささぎ



- 主な産地 / 置賜一円

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。

調理法は P.7へ



調理法は P.10へ

雪菜

- 主な産地 / 米沢市上長井地区

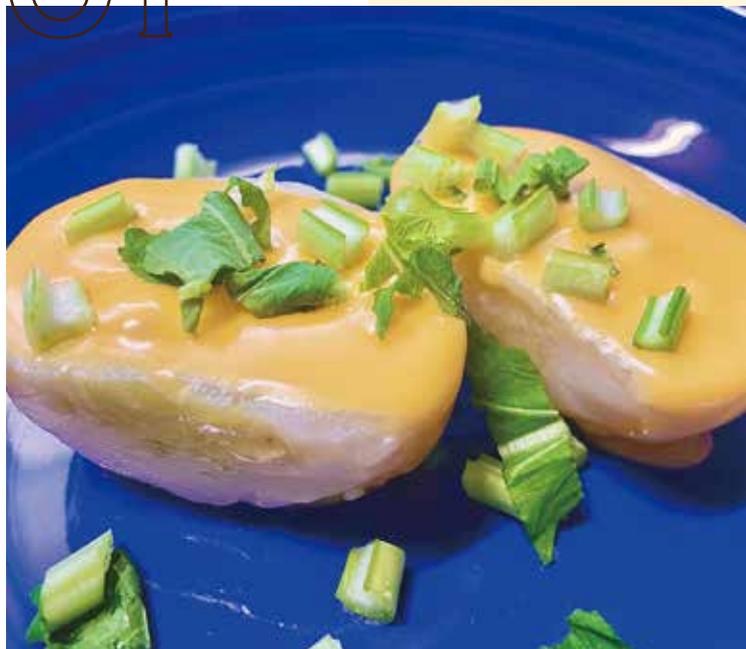
ユニークな栽培方法により雪の中で育てる。湯にくぐすと独特の辛みが出る。

宇津沢かぼちゃ

- 主な産地 / 飯豊町中津川地区 宇津沢集落

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。

01



遠山かぶのチーズ焼き



置賜総合支庁食堂 しゃくなげ
米沢市

■ 作り方

- 1 遠山かぶの皮をむき、半分に切る。
- 2 にんにくはすりおろし、ベーコンは食べやすいサイズに切る。
- 3 フライパンに火をかけ、②をオリーブオイルで炒める。
にんにくの香りがしてきたら、白ワインをふる。
- 4 ③にコンソメスープを入れ、①の遠山かぶを柔らかくなるまで煮る。
- 5 別のフライパンに④の煮汁(コンソメスープ)を少し入れ、遠山かぶにチェダーチーズをのせ蒸し焼きにする。
- 6 チェダーチーズがほどよく溶けたら完成!

使用する山形おきたま伝統野菜



遠山かぶ

■ 材料(4人分)

遠山かぶ……………2個
にんにく……………小さじ1
ベーコン……………50g
白ワイン……………大さじ1
コンソメスープ……………1ℓ
チェダーチーズ……………50g



「お店から一言」

やわらかく煮た遠山かぶのチーズ焼きです。遠山かぶの素材の美味しさを楽しめるレシピですので、ぜひお試しください!



置賜総合支庁食堂 しゃくなげ

☎0238-24-1413

米沢市金池7-1-50
定休日 土、日曜日、祝日



02



小野川豆もやしと ラジウム卵の釜玉スパ



cafe towa
米沢市

■ 作り方

- 1 大きな鍋に塩を入れて沸かす。
- 2 ①に小野川豆もやしを入れ、1分30秒～2分茹でる。
- 3 ②を引き上げたら、パスタを入れ茹でる。
- 4 ③の間に、にんにくを包丁で潰し、冷たいフライパン(火にかける前)に入れる。
- 5 ④にオリーブオイル、バターを入れ弱火で、油ににんにくの香りを移す。
- 6 ⑤に茹で上がったパスタを入れ、ガーリックオイルをまとわす。
- 7 ⑥にしょうゆを入れ、香りをつける。
※しょうゆは入れ過ぎない。火にかけ過ぎない。
- 8 ⑦を皿に盛り、小野川豆もやし、小口ねぎ、ラジウム卵を乗せて完成。
- 9 めんつゆは、食べる時にかけて召し上がってください。

使用する山形おきたま伝統野菜



小野川豆もやし

■ 材料(1人分)

パスタ……………100g
小野川豆もやし……………お好みの量
小口ねぎ……………お好みの量
にんにく……………1/2片
しょうゆ……………少々
バター……………5g
オリーブオイル……………少々
ラジウム卵……………1個
めんつゆ……………お好みで

「お店から一言」

調理はとてもシンプルです。難しく考えず、「茹でてパスタに豆もやしをのせるだけ」と軽い気持ちで試してください。ポイントは、ガーリックオイルとしょうゆとめんつゆです。しょうゆを入れてから、火をかけ過ぎると焦げてしまいます。にんにくの香りをオイルに移すのも大事です。



cafe towa

☎0238-20-5883

米沢市御廟2-3-47 2F
定休日 水曜日、第3火曜日



03



ハツ房なすと
秋刀魚のコンフィ

〜セミドライトマトとバルサミコ酢風味〜

Recipe
自然派ワイン食堂ジュンヴィーノ
米沢市

■ 作り方

- 1 ハツ房なすのへたを切り、半分に切り、皮に切れ目を入れる。
- 2 さんまのコンフィのオリーブオイルを使用し、中火でハツ房なすをソテーする。
- 3 ハツ房なすがしんなりしてきたら、さんまのコンフィを合わせ、塩で味を調え、一緒に弱火で煮る。
- 4 一度冷まして味を落ち着かせ(温かいままでもOK)、食べる直前にバルサミコ酢を適量ふりかける。

■ さんまのコンフィの作り方

①さんまをおろし(内蔵を取り、頭、しっぽを落とす)、四分にぶつ切りにする。②ペーパーで水気を拭き、さんま全体に塩を振りバットに並べる。(その後、冷蔵庫で30分置く)③耐熱容器の1/3程度、オリーブオイルを入れ、(A)と塩ひとつまみを入れる。④オーブンを100℃に準備、⑤②のさんまの塩を水で軽く流し、ペーパーで水気を拭き、③に並べ入れる。⑥⑤に(B)を入れ、さんまがかぶる程度にオリーブオイルを入れる。⑦オーブンを2時間焼きそのまま一晩冷まし完成。(オイルにつけたまま1週間は冷蔵保存可能)

■ コンフィを水煮缶詰で代用する場合

フライパンに水煮、オリーブオイル、(A)、(B)、塩を入れ弱火で10分程度煮てハーブの香りをつける。



「お店から一言」

「コンフィ」は低温のオイルでじっくり煮る調理法です。ワインと一緒に召上がりください。

使用する山形おきたま伝統野菜



ハツ房なす

■ 材料(4人分)

- ハツ房なす……………4本
- さんまのコンフィ……………さんま2本(さんま・さばの水煮缶詰でも代用可)
- (A)乾燥ローリエ……………2枚
- (A)乾燥ローズマリー…ひとつまみ
- (A)乾燥バジル……………ひとつまみ
- (A)乾燥オレガノ……………ひとつまみ
- (A)乾燥輪切り唐辛子…ひとつまみ
- (B)オリーブの実……………4個
- (B)セミドライトマト……………4個
- (B)にんにく……………1かけ
- (B)オリーブオイル……………適量
- (B)塩……………適量
- (B)バスサミコ酢……………適量

04



OKITAMA Soybeans
(おきたまソイビーンズ)

Recipe
道の駅米沢 かあちゃんの台所
米沢市

■ 作り方

- 1 豆類を水で洗い、たっぷりの水に一晩つける。
- 2 ①をつけ汁ごと茹でる。指で潰れるくらいに。
- 3 牛肉は1口大に切り、白ワイン少し、塩、こしょうを振る。(分量外)
- 4 玉ねぎはみじん切り。
- 5 オリーブオイルにみじん切りにしたにんにくを入れて炒め、玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。
- 6 ⑤に牛肉を加え少し炒め、茹でて水を切った豆類を入れる。
- 7 ⑥の後すぐにカットマト、白ワイン、ソース、ローズマリー、オレガノ、ローリエ、チリペッパーを加え、かき混ぜながら煮る。
- 9 ⑧煮立ったら、塩、こしょうで味を調えて完成。

使用する山形おきたま伝統野菜



紅大豆® 馬のかみしめ おかめさきぎ

■ 材料(4人分)

- 豆類(乾燥)……………120g
- 牛肉……………120g
- 玉ねぎ……………200g
- カットマト缶……………160g
- 白ワイン……………60cc
- ソース……………30g
- ローズマリー、オレガノ、ローリエ、チリペッパー……………少々
- にんにく……………1かけ
- オリーブオイル……………大さじ1
- 塩、こしょう……………適量



「お店から一言」

山形おきたま伝統野菜の紅大豆、馬のかみしめ、おかめさきぎ等の置賜産の豆類を6種類使ったチリコンカンをイメージした料理です。お好みでケチャップ、しょうゆを加えても◎!



自然派ワイン食堂
ジュンヴィーノ



道の駅米沢 かあちゃんの台所

☎0238-40-8400

米沢市大字川井1039-1
定休日 なし



05



うこぎの クリームパスタ

Recipe
リストランテ喜右エ門
米沢市

■ 作り方

- 1 プチトマトを食べやすい大きさに切る。
- 2 海老は殻をむいておく。うこぎは細かく刻み、ミキサーにかける。にんにくは包丁で押しつぶす。
- 3 トッピング用のうこぎ(2~3g)を素揚げにする。
- 4 火にかけてフライパンにオリーブオイルを回し入れたら、にんにくを入れ香りを出す。
- 5 ④に日本酒or白ワイン、生クリームを入れてなじませたら、塩コショウを加える。
- 6 ⑤に①のプチトマト、②のうこぎを加え、パルミジャーノ・レッジャーノを削ってよく混ぜたらソース完成。
- 7 大鍋で水を沸かし、パスタ、塩(分量外)を入れる。
- 8 パスタがお好みの固さになったら、⑥のフライパンへ移し、ソースと絡める。
- 9 器に盛り付け、③で素揚げしたうこぎをトッピングしたら完成。

使用する山形おきたま伝統野菜



うこぎ

■ 材料(1人分)

うこぎ……………20g
 パスタ……………90g
 むき海老……………5尾
 プチトマト……………5個
 生クリーム……………150ml
 にんにく……………1片
 オリーブオイル……………大さじ2
 パルミジャーノ・レッジャーノ……………10g
 塩コショウ……………適量
 日本酒or白ワイン……………大さじ2

「お店から一言」

うこぎのほろ苦さがアクセントになるクリームパスタです。うこぎはミキサーにかけずに、あえて粗めに刻んだものを使うと、ひと味違った食感を楽しめます。



リストランテ喜右エ門

☎0238-28-0284

米沢市大字長手1668
 定休日 火曜日、第3水曜日



06



宇津沢かぼちゃの 甘いティアン

Recipe
フランス厨房レストラン ジュアン
長井市

■ 作り方

- 1 オーブンは230℃に温めておきます。
- 2 さいの目切りにした宇津沢かぼちゃは、少量の水で15分ほど煮る。
- 3 柔らかくなったら水気を切り、裏漉しする。
- 4 フライパンにバター半量を入れて溶かし、裏漉した宇津沢かぼちゃと砂糖70gを加えて10分位火を通す。(トロトロな状態)
- 5 シナモン、ナツメグ、オレンジピールを混ぜ合わせ、火から下ろす。
- 6 粗熱が取れたら溶き卵を少しずつ加え、好みでラム酒を加え更によく混ぜる。
- 7 分量外のバターをグラタン皿に塗り、全て混ぜ合わせた宇津沢かぼちゃを入れる。
- 8 パン粉と砂糖をふりかけ、残りのバターを散らし、オーブンで表面がカリッと焦げ目がつくまで焼いて完成。温かいうちにお召し上がりください。

使用する山形おきたま伝統野菜



宇津沢かぼちゃ

■ 材料(4人分)

宇津沢かぼちゃのさいの目切り(皮をむいて、種を取った物)…1kg
 バター……………70g
 上白糖又は甜菜糖……………70g
 シナモン……………小さじ1/2
 ナツメグ……………小さじ1/2
 オレンジピール……………大さじ2
 全卵……………5個
 ラム酒(お好みで)……………大さじ2~3
 ※ラム酒は入れなくても可
 パン粉……………100g
 上白糖又は甜菜糖……………大さじ2~3

「お店から一言」

中はトロトロで表面をカラメル状に焼き上げた香辛料入りのかぼちゃのプディング。「ティアン」はプロヴァンス風グラタンと、それに用いる深めの焼き皿の両方を意味する言葉です。お子様が召し上がる時には、ラム酒や香辛料は控えても良いと思います。大きいグラタン皿または個別に小さいグラタン皿に分けて焼いてください。ご家庭で焼きたて熱々をお楽しみください。



フランス厨房レストラン ジュアン

☎0238-84-1442

長井市館町南16-10-6
 定休日 月曜日



07



雪菜のピクルス

recipe
6DINING
南陽市

使用する山形おきたま伝統野菜



雪菜

■材料(4人分)

- 雪菜……………200g
- ローリエ……………1枚
- 黒こしょう……………5粒
- 酢……………160g
- 水……………200g
- 砂糖……………60g
- 塩……………8g
- にんにく……………1かけ
- 唐辛子……………1/2本

■作り方

- ① 雪菜を洗い食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱ビンに切った雪菜、ローリエ、黒こしょうを入れる。
- ③ 酢・水・塩・にんにく・唐辛子を鍋で沸かす。
- ④ にんにくと唐辛子を取り除き、熱い状態のピクルス液を耐熱ビンに注ぎ蓋をする。
- ⑤ ひと晩常温に置く。



「お店から一言」

2日目からが美味しくなります。アレンジとしてピクルス液にカレー粉を入れてもスパイシーで美味しいです。



TERRACE RUBAN
Akayu 6DINING

08



おきたま

伝統野菜のリゾット

recipe
イタリア料理 SIATTACA
白鷹町

(豆とチーズのリゾット)

使用する山形おきたま伝統野菜



紅大豆® 馬のかみしめ

■材料(1人分)

- 生米……………60g
- 玉ねぎ……………中1/4個みじん切り
- にんにく……………みじん切りで1/4かけ
- オリーブオイル……………大さじ1
- ブイヨンキューブ……………1/2個
- 熱湯
- ※2カップくらい適宜加えるので多めに用意
- 塩……………ひとつまみ
- 蒸し豆……………50g
- ※色々な種類を入れた方が美味しい
- 無塩バター……………10g
- 粉チーズ……………30g
- ※有塩バターの場合は粉チーズがバターを少なめに
- パセリ&タイム……………お好みで

■作り方

- ① 厚手の鍋にオリーブオイルと刻みにんにくを入れ炒める。同時にポットなどでお湯を沸かしておく。
- ② ①のにんにくがきつね色になったら、刻み玉ねぎと塩をひとつまみ加えて色付くまで炒める。
- ③ ②に米を加えてさらに炒めて生米が半透明になりオイルが絡まったら、蒸し豆とブイヨンキューブと熱湯を浸るぐらい加え強火にかける。
- ④ 沸騰したら強火でさらに煮詰めるように煮ていく。水分がなくなりそうになったら、その都度、米が躍るほど水をいれないように注意しながら熱湯をくわえ煮詰める。なお、豆は多少潰しながら煮込んだ方が美味しい。
- ⑤ 米に火が通り程よい固さになったら火を止め、バターと粉チーズを混ぜ合わせたら完成!

■冷凍蒸し豆の作り方

乾燥豆を水で1~2日水で戻し(豆の種類による)、蒸し器で30分~1時間ほど蒸した後、ざるに開けて塩を適度に振ってから冷まして保存パックで冷凍保存する。冷凍のまま混ぜ合わせたりして使えるので便利!



「お店から一言」

山形おきたま伝統野菜の「紅大豆」と「馬のかみしめ」を使った美味しいリゾットをお楽しみください。



イタリア料理 SIATTACA

☎0238-85-0910

白鷹町荒砥乙553-1
定休日 毎週火曜日





Recipe
農家レストラン エルベ
飯豊町

宇津沢かぼちやの ニョッキクリームソース

■ 作り方

- 1 かぼちはワタと種を取り、ラップをして柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
柔らかくなったら、皮をむいて、マッシャーで潰す。
- 2 ①を混ぜ、耳たぶ位の柔らかさになるまで、よくこねる。
- 3 ②の生地を直径2cm位の棒状に伸ばし、2cm幅で切り分けたら、打粉をしながら丸め、真ん中を軽くへこませる。
- 4 オリーブオイルを熱したフライパンでベーコンとしめじを炒め、③を加え、軽く煮詰める。
- 5 鍋にお湯を沸かし、塩を適量入れ、③のニョッキを茹でる。
浮いたものをすくってお湯を切り、温めた④のソースに絡める。
- 6 盛り付けて、パセリとブラックペッパーを振って出来上がり。

使用する山形おきたま伝統野菜



宇津沢かぼちや

■ 材料(4人分)

① 宇津沢かぼちや	400g
② 強力粉	140g
③ 卵	1個
④ パルメザンチーズ	大さじ2
⑤ 塩	少々
⑥ 打粉	適量
⑦ オリーブオイル	小さじ2
⑧ しめじ	1パック
⑨ ベーコン	100g
⑩ 生クリーム	200cc
⑪ 牛乳	200cc
⑫ パルメザンチーズ	大さじ2
⑬ ナツメグ	少々
⑭ 塩コショウ	少々
⑮ ブラックペッパー	適量
⑯ パセリ	適量
⑰ 塩	適量



「お店から一言」

もちもち食感が好きな方は強力粉を多めに使って仕上げてみるのもオススメです!ぜひお試しください!



農家レストラン エルベ

☎0238-86-2828

飯豊町萩生3549-1

定休日 毎週月曜日(月曜日が祝祭日の場合は翌日)



2分レシピ動画

シェフから学べる♪

リストランテ喜右エ門(米沢市)の我妻シェフ、
イタリア料理SIATTACA(白鷹町)の安達シェフの
ご協力の下、伝統野菜の簡単で美味しい食べ方を
2分動画でご紹介!ぜひお試しください!



リストランテ喜右エ門
うこぎのクリームパスタ



イタリア料理SIATTACA
おきたま伝統野菜のリゾット
(馬のかみしめ・紅大豆®)

okiraku kitchenの おすすめレシピ

Recommend!

生の野菜が美味しい! 雪菜サラダ



■ 作り方

- 1 雪菜は一口サイズ、ミニトマトは半分に切る。
- 2 切った雪菜とミニトマト、生ハム、チーズを彩りよく器に盛り付ける。
- 3 お好みのソースまたはドレッシングをかけて完成。

■ 材料(3~4人分)

雪菜	1~2束
ミニトマト	6~8個
生ハム	適量
チーズ	お好みの量
お好みのソースまたはドレッシング	適量

okiraku kitchenとは?

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。



生の雪菜は
ワセがなく
シャキシャキ!

山形おきたま伝統野菜 (19品目)

■…出荷が多い時期 □…出荷がある時期 ▨…加工品の出回りが多い時期

伝統野菜名	主な特徴	出荷		
		4月	5月	6月
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。	■	■	■
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。			■
うこぎ	上杉鷹山公が推奨。若葉や芽などを摘んで食べる。独特の香りとほろ苦さのある郷土の味。	3月～5月新芽		
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。			
小野川豆もやし	小野川温泉の熱を利用し冬に栽培。茎のシャキシャキ感と豆の食感がよい。			
はなぶくり花作大根	硬い肉質と、独特の辛み、パリパリとした歯触りが特長。加熱することで辛みが甘みに変わる。	▨		
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。	■		
こうづく高豆蔻うり	肉厚で肉質のしまりが良く、漬物にした時のパリパリした食感が特徴。	▨		■
遠山かぶ	白くて丸い在来のかぶで肉質が硬く、甘みがあり長く煮込んでも煮崩れしない。	■		
窪田なす	小型で丸みを帯び、皮は固めで歯触りが良く、主に漬物として利用される。	■		
馬のかみしめ	大豆になると馬が噛んだようなくぼみが出る。味が濃く、噛みごたえたっぷり。	大豆は周年		
うつつきかぼちゃ	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。	■		
くろふじ畔藤きゅうり	淡い緑色で細長いきゅうり。しっかりした甘みとうま味があり漬物にも適している。	■		
梓山大根	イガイガした葉が特徴。パリパリと歯触りが良く、漬物に最適。			
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、茹であがりはシャキシャキしている。			
夏刈ふき	葉柄は1メートルほどで根本は赤紫色。煮物や砂糖で煮詰めたふき菓子が定番。	ふきのとう	ふき	ふきのとう
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。	■		
やっふさ八ツ房なす	しっかりした肉質で光沢のある鮮やかな紫色。ほとんどとげがなく扱いやすい。	■		
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	主な生産地									
	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
	■									南陽市和田地区
	■									置賜一円
	■									米沢市、川西町
	■									米沢市上長井地区
	■									米沢市小野川地区
	▨									長井市
	■									川西町
	■	▨								川西町高豆蔻地区
	■									米沢市上長井地区
	■									米沢市窪田地区
	■									長井市
	■									飯豊町中津川地区 宇津沢集落
	■									白鷹町
	■									米沢市梓山地区
	■									米沢市小野川地区
	■									高島町夏刈地区
	■									置賜一円
	■									長井市
	■									高島町



置賜農業振興協議会では、地域で大切に守り続けられてきた「山形おきたま伝統野菜」の魅力を多くの方に知ってもらうため、プロの料理人の監修の下、伝統野菜を使った洋食メニューのレシピ集を作成しました。ご家庭で調理しやすいレシピになっていますので、ぜひお試しください。

“山形おきたま伝統野菜”をもっと知りたい方はこちら！



おきたま食の応援団
公式ホームページ



おきたま食の応援団
公式Instagram

おきたま食の応援団 **検索**

※掲載内容は令和4年4月時点の情報です。

発行者

置賜農業振興協議会
(令和4年4月発行)

事務局

置賜総合支庁農業振興課
山形県米沢市金池七丁目1-50 TEL. 0238-26-6051