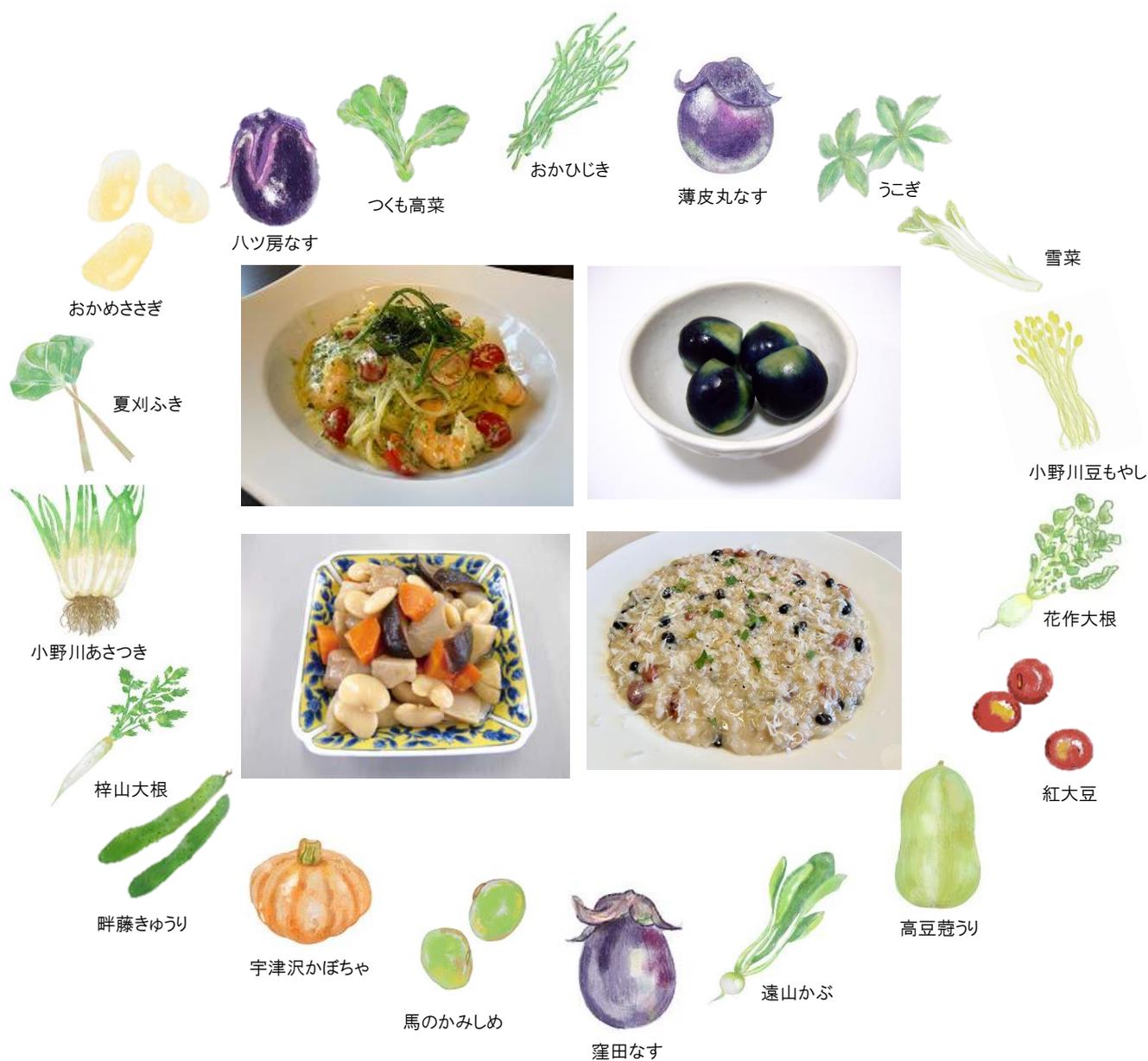


おきたまの伝統野菜

～ 未来に伝えたい「おきたま」の宝 ～



置賜農業振興協議会

目次

I はじめに	
1 山形おきたま伝統野菜とは 1
2 山形おきたま伝統野菜カレンダー	
II 山形おきたま伝統野菜	
1 おかひじき 2
2 うこぎ 3
3 雪菜 <small>ゆきな</small> 4
4 小野川豆もやし <small>おのがわまめ</small> 5
5 薄皮丸なす <small>うすかわまる</small> 6
6 紅大豆 <small>べにだいず</small> 7
7 遠山かぶ <small>とおやま</small> 8
8 窪田なす <small>くぼた</small> 9
9 馬のかみしめ <small>うま</small> 10
10 宇津沢かぼちゃ <small>うつさわ</small> 11
11 ハツ房なす <small>やふさ</small> 12
12 つくも高菜 <small>たかな</small> 13
13 花作大根 <small>はなづくだいこん</small> 14
14 高豆蔻うり <small>こうずく</small> 15
15 畔藤きゅうり <small>くろふじ</small> 16
16 梓山大根 <small>ずさやまいこん</small> 17
17 小野川あさつき <small>おのがわ</small> 18
18 夏刈ふき <small>なつがり</small> 19
19 おかめささぎ 20
III 干し物	
1 ゼンマイ干し 21
2 あけび干し・アスパラガスの塩干し・くきたち干し 22
3 こめごめ干し・さんごく立ち干し・なす干し・ひょう干し 23
4 大根干し・わらびの塩干し・わらび干し 24
IV 山形おきたま伝統野菜レシピ 25

I はじめに

1 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。
 - ・ 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
- 令和 5 年 4 月現在、認定されている品目は 19 品目です。



山形おきたま伝統野菜振興協議会では、今後も伝統野菜について認定・PR を行いながら、伝統野菜の生産振興や食文化の継承を推進していきます。

2 山形おきたま伝統野菜カレンダー

伝統野菜名	主な特徴	出荷時期												主な産地
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
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。	[Red]												南陽市、米沢市
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。	[Red]												置賜一円
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。	3~5月新芽 [Red] 5~9月新梢 [Red]												米沢市、川西町
雪菜	ユニークな栽培方法により雪の中で育てる。湯に通すと独特の辛みが出てくる。	[Red]												米沢市上長井地区
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良い。	[Red]												米沢市小野川地区
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徴。加熱することで辛みが甘味に変わる。	[Green]												長井市
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。	[Red]												川西町
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。	[Green]												川西町高豆蔻地区
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。	[Red]												米沢市上長井地区
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。	[Red]												米沢市窪田地区
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てくる。味が濃く、噛み応えがたっぷり。	大豆は周年 [Red] 枝豆 [Red] 大豆は周年 [Red]												長井市
宇津沢かぼちゃ	果肉は山吹色。甘くてほくほくした美味しさで、様々な料理に活用される。	[Red]												飯豊町中津川地区 宇津沢集落
畔藤きゅうり	淡い緑色で細長いきゅうり。しっかりとした甘みと旨味があり、漬物にも適している。	[Red]												白鷹町
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。	[Red]												米沢市梓山地区
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、茹で上げりはシャキシャキしている。	[Red]												米沢市小野川地区
夏刈ふき	葉柄は1メートルほどで根本は赤紫色。煮物や炒めで煮詰めたふき菓子が定番。	ふき [Red]												ふきのとう 高島町夏刈地区
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「つぶが煮」に欠かせない豆。	[Red]												置賜一円
ハツ房なす	しっかりと肉質で光沢のある鮮やかな紫色。ほとんど「げ」がなく扱いやすい。	[Red]												長井市
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。	[Red]												高島町

- [Red] 出荷量が多い時期
- [Orange] 出荷量がある時期
- [Green] 加工品の出回り時期

II 山形おきたま伝統野菜

I おかひじき ～ 鮮やかな緑と独特の食感で大人気 ～

(1) 来歴と特性

日本では古来から海岸や砂丘に生えていた「おかひじき」を野菜として食していました。海藻の「ひじき」に似ているということで「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、自生地であった庄名地方では、「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。播種は、水に浸して目が少し出た状態で行います。そして、15～20 cmに伸びたところを包丁で収穫します。品質をそろえ、柔らかく美味しい「おかひじき」にするためには超密植で栽培することがポイントです。収穫後はすぐに畑を耕し、次の栽培を始めるので、1年間に5回程度収穫することができます。秋になり、日照時間が短くなると、花芽がついて収穫ができなくなるので、電照により花芽ができなくなるようにします。次年度の種子は、生産者が自分で採種することがほとんどです。

収穫した後に新芽が伸びてきますので、家庭菜園で取組むこともできます。



(2) 食べ方

「おかひじき」を選ぶ際には、全体的に緑色が濃く、育ちすぎていない柔らかいものが良いです。食感のシャキシャキ感は、「おかひじき」最大の特徴で、青臭さやクセがないことから、野菜が苦手なお子さんでも大丈夫です。

「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分ほど茹でてから食べます。

この時に茹ですぎないことがポイントです。

「おかひじき」の定番の食べ方は、茹でた「おかひじき」を辛子醤油や生姜醤油で味わうお浸しです。お子様にとって辛子醤油は辛すぎますので、醤油にマヨネーズを少々混ぜたり、ドレッシングでサラダ風にすると食べやすくなります。

「おかひじき」は、見た目が「ひじき」に似ているだけではなく、「ひじき」同様、ミネラル豊富で栄養満点な食材です。

Standard dish

おかひじきの辛し和え

— 材料（4人分） —

◆おかひじき	100g
◆醤油	小さじ2
◆和辛し	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秒茹でたら水にさらし、ざるにあげてよく水気を切る。
- ②ボールに醤油（小さじ2）、和辛し少々を混ぜておく。
- ③おかひじきと和辛しを溶いた醤油を絡め、盛り付ける。

【一口メモ】

おかひじきは、アカザ科の一年草。カルシウム、カリウム、鉄、マグネシウムなどのミネラル分やビタミンCを含むほか、ビタミンAが豊富！



おかひじき

2 うこぎ ～ 記憶に残る「きどい」味 ～

(1) 来歴と特性

「うこぎ」は、記録によると、918年頃の書物「本草和名」に中国名「五加(うこ)」として登場しており、日本には、はるか昔に中国から伝わった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」はタラの芽と同じウコギ科に属します。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、今なお米沢の人々に尊敬されている米沢藩主上杉鷹山公が栽培を推奨したもので、現在も日常的に食されています。

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、その発想は逆で、「食べられるものを垣根にした人たちがいる」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。元来薬用として日本に持ち込まれ、荒地にも強く丈夫なため、庭や生垣として植えられていました。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。



(2) 食べ方

「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。食べる部分は、触ってみてぼきと折れるところの柔らかいところですよ。

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。最近は「うこぎ新梢」という、うこぎの芽を10cm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、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います。

伝統的な料理法として、「切りあえ」が挙げられます。

作り方は、ヘラで味噌を焼き、砂糖と茹でた「うこぎ」をみじん切りにしたものを混ぜます。また、ごまやくるみを混ぜても美味。「うこぎ」ご飯も定番で、ほんのりとした塩味に「うこぎ」の香りと風味がマッチして、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、お浸しや天ぷらなどで食されています。

【一口メモ】

「トゲがあるため防犯になる一方、非常食としても利用ができる」と上杉鷹山公が推奨。

うこぎ



New dish

うこぎのクリームパスタ

— 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



— 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。
- ⑤④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。
- ⑥⑤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。

レストランテ喜右エ門(米沢市)

3

3 雪菜 ～ 米沢が生んだ野菜の芸術品 ～

(1) 来歴と特性

「雪菜」の由来には、次のような説が残っています。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。元来、「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」が越後から持ち込まれた「長岡菜」などと自然交雑し、選抜されてきたものが現在の「雪菜」となったといわれています。

「雪菜」は、花茎を食用とします。雪に閉ざされても、新鮮で美味しい野菜を手に入れたいという、先人たちの知恵と努力の賜物で、「野菜の芸術品」と称されています。

「雪菜」は他の品種と交雑しやすく、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、生産者自らが採種しながら他品種との交雑を防ぎ、代々種を守っています。

「雪菜」の栽培はとても大変です。8月下旬ころ、播種し、11月中旬から12月下旬にかけて一旦収穫します。

ここからが、「雪菜」独特の雪の中で育てる栽培になります。一旦収穫した「雪菜」を10株程度に束ね、1か所にまとめて、稲わらと土で囲う『土寄せ』作業を行います。雪が降り積もり、『土寄せ』した周囲が雪で覆われると気温と湿度が一定となる『雪室』になり、この中で「雪菜」は自分の葉を栄養源にして成長を続けます。そして、1月から2月にかけて1m以上積もった雪の中から掘り出して、『花茎（とう）』を収穫します。秋に『土寄せ』した時は緑色をしていた「雪菜」は、冬の収穫時期には黄白色になります。なお、栄養が無くなり茶色くなった茎葉などを取り除くと、花茎は『土寄せ』時の重さの約半分から4分の1になります。

(2) 食べ方

生の「雪菜」は少し苦みがあるものの、クセが無くシャリっとした食感ですので、スティック状にするなど、サラダ感覚で味噌やマヨネーズでいただきます。

「雪菜」の伝統的かつ一般的な食べ方が、『ふすべ漬け』と呼ばれる漬物です。

『ふすべ漬け』の『ふすべる』は『湯通し』することで、この作業により、「雪菜」から独特の辛み成分が出てきます。これを浅漬けしたものが「ふすべ漬け」ですが、『ふすべる』にはコツがあり、湯通しする温度や時間、回数により、「辛み」が上手く出てこないことがあるので、ご注意を！また、「雪菜」の『冷や汁』も最高です。

ワサビとも辛子とも違う、独特の辛味とほのかな甘み、シャキシャキした食感を持つ「雪菜」は、大人にとってお酒の最高の『あて』になること間違いありません！！

New dish

雪菜のピクルス



— 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。



雪菜

6DINING(南陽市)

4 小野川豆もやし ~ 温泉の力でシャキシャキ豆もやし ~

(1) 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・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、現在でも虫が多く飛び交う水のきれいなところ。明治初期に個人での栽培が始められ、対象に「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。他の豆でも豆もやしは出来ますが、この大豆で出来る豆もやしは食感がとても良く、熱を加えてもシャキシャキ感が残るのが特徴です。

栽培方法は独特で、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」の生産は、大豆の栽培から始まります。6月に播種し、11月に収穫します。

これからがもやしづくりです。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堀小屋（むろほりこや）を共同で建てます。室堀小屋の中には、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、もやし豆を均一に播きます。その上に再度砂をかけ、藁・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。

温度が高いと軸の部分が赤くなる障害が発生し、低いと生育が遅くなるため、温度管理はとても重要です。播種してから7日目の朝に収穫し、温泉で洗って束ね、11月から3月の期間、小野川温泉の旅館や米沢市内の販売店へ出荷します。全国版のテレビ番組で紹介されてこともあり、知名度は高まっています。

(2) 食べ方

「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良いことが挙げられます。

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、醤油や酒などで味付けしだし汁と混ぜ、味をなじませます。

貝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は豊富ですが、食感の良い「小野川豆もやし」の存在は際立つものがあります。

その他、炒め物やラーメン、すき焼きなど様々な料理に利用されています。

【一口メモ】

教育機関の調査で、「小野川豆もやし」は、新潟県の在来系統である「刈羽滝谷」というもやしに近いそう。

上杉家のつながりが米沢にこのもやしをもたらした？！



小野川豆もやし

New dish 小野川豆もやしとラジウム卵の釜玉スパ



— 材料 (1人分) —

◆パスタ	100g
◆小野川豆もやし	好きなだけ
◆小口ねぎ	好きなだけ
◆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

— 作り方 —

- ①大きな鍋に塩を入れて沸かす。
- ②①に小野川豆もやしを入れ、1分30秒~2分茹でる。
- ③②を引き上げたら、パスタを入れ茹でる。
- ④③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。
- ⑤④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。
- ⑥⑤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。
- ⑦⑥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。
- ⑧⑦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。

cafe towa(米沢市)

5

5 薄皮丸なす ～ 夏の一夜漬けは最高 ～

(1) 来歴と特性

「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のいいのが特徴です。

米沢の伝統野菜の一つである、皮が硬い「窪田なす」の改良種が地域にひろまったものだとか、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「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、その来歴も諸説伝えられています。

「薄皮丸なす」は、昔も今も地域内で圧倒的な支持に支えられており、出荷時期になると地域内のどのスーパー、八百屋さん等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。



(2) 食べ方

「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、ヘタ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。また、お茶請けとして振る舞われることもしばしばです。



【薄皮丸なす栽培風景】

Standard dish

薄皮丸なすの瓶漬け

— 材料 —

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



— 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蓋付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)

【一口メモ】

「薄皮丸なす」の一夜漬けに欠かせないものは、「広口ビン」。「薄皮丸なす」の出荷時期になると、置賜地域のお店には大量の広口ビンが出現？！

そして、旬の時期が過ぎれば、各家庭には、食べ終わった広口ビンが溢れかえる！これって置賜あるある？



薄皮丸なす

6 紅大豆 ～ きっかけは「おばあちゃん」の煮物 ～

(1) 来歴と特性

置賜地域東側に位置する川西町。ここでは昔から、在来種の赤い大豆を煮豆にして食してきました。大量に栽培されていたわけではなく、煮豆にするために、自家用として細々と作り続けられたことで、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」。ここで、赤い大豆を守り続けてきた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年から大々的に生産、販売を開始することになりました。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」の生産基盤の確立を進めながら「紅大豆のまち・川西町」の評価を得るべく様々な活動を展開しています。

「紅大豆」は白い大豆と比べると単位面積あたりの収穫量が少ないので、全国的にみると主な生産地がなく、本格生産に取り組んだのは川西町がはじめてなのだとか。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ことから、「紅大豆」を生産するにあたり、まさに『適地』と言えます。

(2) 食べ方

「紅大豆」は甘みのある豆で、イソフラボン、GABA、ニコチアミン、オルニチ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、お菓子などにも使用されています。

New dish

おきたま伝統野菜のリゾット (豆とチーズのリゾット)



— 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
- ◆フイオンキューブ 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かバターを少なめに
- ◆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。
- ②①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色付くまで炒める。
- ③②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、蒸し豆とフイオ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、ざるに掛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!



紅大豆

イタリア料理 SIATTACA(白鷹町)

7 遠山かぶ ～ 「秋かぶ」は遠山に ～

(1) 来歴と特性

「遠山かぶ」の名は、米沢市遠山地区の地名に由来します。

慶長5年（1600年頃）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」だけです。

かつて遠山地区では大半の農家が「遠山かぶ」を栽培していましたが、年々栽培する農家が減っていき、一時は消滅の危機にさらされました。しかし、この味を守りたいという漬物店、農家、清酒醸造元が連携して、たった一人の生産者を見つけ出したことで、その種を守ることができました。

現在は主に米沢市上長井雪菜生産組合に所属する農家が栽培し、種を守り続けています。

一般のかぶに比べ、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」を交配したかぶの花茎（とう）、『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。



(2) 食べ方

「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』は、「遠山かぶ」を皮付きのまま包丁でひっかくようにして切る、「ぶっかき」で調理、油揚げや打ち豆などと一緒にだし汁で煮て、味噌と酒粕で味つけしたものです。

Standard dish

遠山かぶの味噌汁



— 材料 —

◆遠山かぶ	2～3個
◆油揚げ	2枚
◆酒粕	110g
◆味噌	60g
◆打ち豆	20g
◆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切ること)
- ②遠山かぶを柔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遠山かぶが柔らかくなったら、油揚げ・酒粕・味噌を入れる。
- ⑤打ち豆、遠山かぶの葉を入れて、ひと煮たちさせる。



遠山かぶ

New dish

遠山かぶのチーズ焼き



— 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

— 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。
- ④③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！

置賜総合支庁食堂しゃくなげ(米沢市)

【一口メモ】

「打ち豆」とは、大豆に熱湯をかけ、布巾に包み20分ほど蒸らし、木槌で一粒ずつ叩いてつぶし乾燥させたもの。置賜地方では、日常食だけではなく、行事食に欠かせない食材。

8 窪田なす ～ 伝統ある、希少な「なす」～

(1) 来歴と特性

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。

栽培方法は一子相伝で、眼前の吾妻山の雪解け状態を目安に行われているそうです。

収穫は6月下旬から9月下旬。背丈が短いため、1本の木から収穫できる量はあまり採れません。



(2) 食べ方

「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、皮は堅めでバ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。

その他、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」が収穫される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。



【窪田なす栽培風景】

【一口メモ】

「松川見下ろす戸塚山、窪田で名物窪田なす」と地元のお寺千眼寺「保呂羽堂」の餅つき唄にも唄われている茄子。ちなみに保呂羽堂は秋田にもあり、その地域でも丸い小茄子が栽培されているそう。

※ちょっと一言

千眼寺保呂羽堂の餅搗きは、地区の若者たちが半裸姿になり、千本杵を持ち、7、8人程で臼を囲み、ねり唄・つき唄・あげ唄を唄いながら搗きあげる勇壮なもの。搗きあげた餅は参詣の人達にも振る舞われる。あげ唄と共に天井高く餅を突き上げ、天井のススがついた餅ほどご利益があるといわれています。



窪田なす

いっけん 一間とび

Cuisine (伝統料理)



— 材料 —

◆窪田なす	2個
◆餅	丸めた餅2個
◆味噌	15g
◆砂糖	15g
◆水	10cc
◆塩	1つまみ
◆串	

— 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にする。
- 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べらで良くかき混ぜながら練り上げる。
- ③串に餅・なす・餅・なすと交互に刺す。
- ④③の串を軽くあぶり、餅が溶けたら上に味噌だれを塗り、さらに火であぶり、焼き目をつける。

※お盆など、神仏を送る行事の時に作られていた。

9 馬のかみしめ ～ 復活した幻の豆 ～

(1) 来歴と特性

「だだちゃ豆」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、主に長井市で栽培されています。

大豆になると豆の表面に『馬の奥歯で噛んだような跡』ができることから、「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、栽培が難しい豆です。また、収穫時期は枝豆の消費が少なくなる彼岸以降になり、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が、地元の農家の努力により、現在では、栽培面積が広がっています。



(2) 食べ方

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ると甘みが増します。また、「馬のかみしめ」を利用した食品コンテストなどが開催され、様々なレシピが開発されてきています。

New dish

OKITAMA Soybeans (おきたまソイビーンズ)



— 材料 (4人分) —

◆豆類 (乾燥)	120g
◆牛肉	120g
◆玉ねぎ	200g
◆カットトマト缶	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

— 作り方 —

- ①豆類を水で洗い、たっぷりの水に一晩つける。
- ②①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。
- ⑥⑤に牛肉を加え少し炒め、茹でて水を切った豆類を入れる。
- ⑦⑥の後すぐにカットトマト、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。
- ⑧煮立ったら、塩、こしょうで味を調えて完成。



道の駅米沢 かあちゃんの台所(米沢市)

10 宇津沢かぼちゃ ～ ほくほく美味しい希少な「かぼちゃ」～

(1) 来歴と特性

「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。この来歴は、約 100 年前から宇津沢地区の屋号「八郎」宅で種を守り続けたことによるもので、この屋号から、別名「八郎かぼちゃ」とも言われています。



平成 25 年頃に地元で販売を始めたところ、甘さや美味しさから大変な好評を得られ、今では、収穫時期に予約注文が入るほどです。また、この評判が県内全域にも知れ渡り、県内各地のレストラン等からも声がかかるほどですが、わずか数名程度の生産者しかいないことから生産量は少なく、需要に対して追い付いていない状況です。

大変人気のある「宇津沢かぼちゃ」は宇津沢集落で守られ続けた伝統を引き継いで、後世に残していきたい伝統野菜です。

皮の色はオレンジ色で、その果肉は山吹色です。また、宇津沢集落以外で栽培すると「宇津沢かぼちゃ」の特性が失われてしまうと言われています。

収穫は、9月中旬から 11 月中旬ですが、旬であるのは、9月中旬です。

(2) 食べ方

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。

New dish

宇津沢かぼちゃの甘いティアン



— 材料 (4 人分) —

- ◆宇津沢かぼちゃのさいの目切り 1kg
(皮をむいて、種を取った物)
- ◆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 好みで大さじ 2～3
(入れなくても良い)
- ◆パン粉 100g
- ◆上白糖又は甜菜糖 大さじ 2～3

— 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。
温かいうちに召し上がりください。



宇津沢かぼちゃ

フランス厨房レストラン ジュアン(長井市)

11 ハツ房なす ～ 鮮やかな紫色でつるんと綺麗な「なす」 ～

(1) 来歴と特性

250年頃に長井市中道地区に新潟から引っ越してきた人が持ち込み、栽培が始まったと言われています。上杉鷹山公の時代から栽培され、なす栽培に適した土地である長井市でよく知られ、食されてきました。昭和40年頃まで栽培されてきましたが、その後一時栽培面積が減少し絶滅の危機を迎えました。



しかし、一部の農家の努力により種を受け継ぎ、平成になってからは、地元の苗農家が他の生産者に分譲することで徐々に面積を増やしています。

名前の由来は、果実の断面が八角形になっているほか、一つの房に沢山なるからと言われています。

果実はやや縦型の巾着型。果実の肌はつるっとして光沢があり、色むらがなく非常に美しいなすです。ヘタ、茎、葉にはほとんどトゲがないため、収穫時に手を痛めることがほとんどありません。

皮は柔らかく、手で押すと跡がつくほどですが、肉質はしっかりしており、色は鮮やかな紫です。

栽培は、3月上旬に播種し、80日間程度育苗します。4月上旬にポットに移植し、5月中旬に定植します。6月中旬から着果し始め、7月上旬から10月下旬まで収穫できます。

(2) 食べ方

塩・水・酢漬け等にして加工すると長持ちします。漬物にした場合にも皮が柔らかく、パリっとした食感があります。主に一夜漬けやびん漬けといった漬物にして食べます。トゲがないため調理する際も扱いやすいです。他につくだ煮や煮なす、干しなすにしてもおいしいのですが、揚げなすにすると、美しい色が映え絶品です。

New dish

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)



— 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)バルサミコ酢 適量

— 作り方 —

- ①ハツ房なすのへたを切り、半分切り、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、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)、四等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オーブンで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付ける。



ハツ房なす

自然派ワイン食堂ジュンヴィーノ(米沢市)

12 つくも高菜 ～ 綺麗な色と辛味が特徴 ～

(1) 来歴と特性

「高菜」は、明治時代頃から置賜地方で栽培が盛んとなり、「つくも高菜」は地区ごとに栽培されている在来種の一つです。

名前の由来は、栽培されている地名に由来すると言われて
います。

辛みの強いことが特徴であることから、徐々に食べやすい山形青菜の栽培が広まり、今では生産者が減少し存続が危ぶまれています。

農薬をあまり使用せずに栽培ができ、比較作りやすい作物ですので、何とか栽培面積を増やしたいものです。



(2) 食べ方

葉や茎は柔らかく辛味があります。きれいな緑色であることも特徴の一つです。辛みの成分はマスタードなどと同じイソチオシアン酸アリルと思われる。

主に漬物として食され、ほ場である程度乾燥させた後、塩・味噌・麴で漬け込み、冬期間の保存食として使用されてきました。昭和20年代はそれを塩抜きし、つぶした大豆等とあわせて食べられることが多かったようです。

基本的な調理法としては塩抜きした漬物にする他、細かく刻みチャーハンや和え物の風味付けとしても利用できます。収穫したもののお湯をかけると辛みが増すことから、好みは分かれますが、お浸しのようにしても美味しいです。

刻まずに葉を広げておにぎりにしたり、また、鍋に入れたりしてもよいでしょう。



【つくも高菜栽培風景】

Standard dish

つくも高菜の漬物

－ 材料 －

◆つくも高菜	1 kg
◆食塩	100g
◆調味液	
水	400cc
醤油	100cc
砂糖	200g
酢	少々
だし	適宜

(水4：醤油1：砂糖2：味の素0.2：酢少々割合)



－ 作り方 －

- ①つくも高菜を洗う。
- ②つくも高菜の重量の10%の食塩で下漬(3～4日)する。
- ③下漬したつくも高菜を流水で洗う。
- ④調味液を作る。
- ⑤③で作ったつくも高菜の水気をとり、容器に入れ、④の調味液を入れる。
- ⑥1～2日間冷蔵庫に保管する。

【一口メモ】

「つくも高菜」の名前の由来は、栽培されていた地名が「つくも(九十九→筑茂→津久茂?)」であったから?

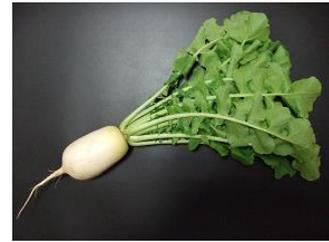


つくも高菜

13 花作大根 ～ スローフード協会本部から「味の箱船」に認定 ～

(1) 来歴と特性

「花作大根」は、円筒形または徳利型をしており、長さは14～15cm、重さ500g程度と、一般の大根の約3分の1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にその味を喜ばれ、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、栽培する人が途絶えてしまいました。

その後、昭和55年に農家の有志が、わずかに保存されていた種子を大事に使いながら、栽培から加工、販売まで一貫して取り組み、地場産業振興の一つとして活動が続けられました。

しかし、様々な問題により、再び、「花作大根」の生産が途絶えようとしていましたが、平成14年に地元の人や県の農業普及課の努力により、品種の特性を維持しながら生産が広まりました。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「味の箱船」にも認定されました。

(2) 食べ方

「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。

また、独特の辛みがあることから、『おろし』にして、蕎麦の薬味などにも利用できます。



【花作大根栽培風景】

Standard dish

花作大根の味噌漬け



— 材料 —

◆花作大根	1 kg
◆塩	大根の重量の15%
◆味噌	1,050g
◆醤油	100cc
◆砂糖	230g
◆焼酎	70cc

— 作り方 —

- 1 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。塩は下に少なくとも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。
- 2 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）
- 3 味噌漬
 - ①1回目に味噌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。
 - ②2回目に味噌600g、砂糖150g、焼酎40ccを合わせたものに20～30日漬け込む。

【一口メモ】

ダイコンの日本への伝来は弥生時代とされ、サトイモやウリなどとともに、日本最古の伝来野菜のひとつとされています。地中海沿岸地帯が原産地とされ、そこからヨーロッパとアジアに伝わったというルートと、中国大陸から朝鮮半島を経て日本に伝わったルートがあると言われています。



花作大根

14 高豆蔻うり ~ 川西の粕漬文化を代表するうり ~

(1) 来歴と特性

「高豆蔻うり」は、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、シロウリ的一种です。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栽培さ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、長さ 15~25cm 程度の俵型のシロウリですが、「高豆蔻うり」を他の土地で育てても、俵型にはならないのだそうです。

「高豆蔻うり」は粕漬けにして食べるのが一般的です。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

栽培は、4月頃に播種、5月下旬に定植して、収穫は6月下旬から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、粕漬けなどの漬物は12月から販売されています。



(2) 食べ方

代表的な粕漬けは、大変手間がかかります。

身を半分に切り種子を取り出し、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、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、べっ甲に輝く粕漬けは食感・味ともに絶品です。

12月から春先までが食べごろです。



【高豆蔻うり栽培風景】

【一口メモ】

瓜の起源種の一つとして、最も古くからあるのがマクワウリ(真桑瓜、中国名:甜瓜)とされています。日本では既に二世紀には栽培されており、岐阜県真桑村がその産地だったことからマクワウリと呼ばれました。



高豆蔻うり

高豆蔻うりの粕漬け

Cuisine (伝統料理)

— 材料 —

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



— 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ヶ月漬ける。
- ③高豆蔻うりを取り出し、砂糖200gを新たに酒粕1kgに入れ、1ヶ月漬ける。
- ④再び、高豆蔻うりを取り出し、砂糖200gを新たに加えた新しい酒粕1kgに入れ、1ヶ月漬ける。

※最初に古い酒粕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ことで本漬けとすること本漬けとする。

15 畔藤きゅうり ～ 懐かしい『黒いぼ』きゅうり ～

(1) 来歴と特性

「畔藤きゅうり」は、長さが30～35cm、直径は3～4cm、重さは250g前後である、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、きゅうりといえば「畔藤きゅうり」というほど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比べて、大きくて沢山採れない「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1軒の農家が大切に種子を守って栽培しています。

(2) 食べ方

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。



【畔藤きゅうりの栽培風景】

Standard dish

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、なすを細かい賽の目に切り、みょうが・青じそを刻む。
- ②野菜と醤油、だし汁を合わせる。

【一口メモ】

置賜地方で夏野菜を利用して作られる代表的な料理が、「だし」と「なま汁」。

「なま汁」とは、真夏の昼食としてよく作られるもので、「冷たいお汁」とも呼ばれ、全国的には「冷や汁」と言われています。

ここで勘違いしやすいのが、置賜地方の郷土料理「ひやしる」と「冷や汁」は別物であるのでご注意ください！「ひやしる」は、冷たい汁をかける調理法で、旬の野菜を活かして、四季を問わず冠婚葬祭や年中行事には欠かせないものとなっています。



畔藤きゅうり

16 梓山大根 ～ 何年経っても「パリパリ」たくあん ～

(1) 来歴と特性

「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おり、地名からってその大根は「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、大根は東の梓山に作るように」と勧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、地元では栽培希望者も現れ始めました。



(2) 食べ方

固くて辛い「梓山大根」は干して塩漬けのたくあんにします。たくあんにすると、着色料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。



【梓山大根種子保存のための調査】

Standard dish

梓山大根の古漬け (たくあん)

— 材料 —

- ◆梓山大根 1貫 (3.75 kg)
- ◆塩 60匁 (225g)

※大根 1kg当たり塩 60g



— 作り方 —

- ①大根を20日以上干す。
- ②塩を桶の底一面に振り、干し大根を平らに隙間なく並べる。
- ③その上に塩を振りかけ、大根を並べる。
- ④②③を繰り返し、上に行くほど、塩を多く振りかける。
- ⑤最後に大根が見えなくなるほど塩を振りかけ、押し蓋をして、大根の重さ (3.75 kg) 以上の重しをして漬け込む。
- ⑥時々漬け具合を見ながら、2週間たってもつゆが上がらない時は、塩を入れた水を1升 (1.8ℓ) 注ぐ。
- ⑦1ヶ月位漬けた後、食べ始めたら、重しを半分の重さに変える。

※このたくあんは冬に漬ければ、7月まで保存が可能。

【一口メモ】

大根の歴史は古く、「日本書紀(720年)」に記載されている於^お朋^お泥^ねが大根とされ、後に大根の字をあてて、やがてダイコンと音読するようになったとされています。



梓山大根

17 小野川あさつき ～ 温泉を利用して育てる冬野菜 ～

(1) 来歴と特性

「あさつき」は、もともとは野草で県内各所に自生しています。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の作付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。米沢の伝統野菜の一つである「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、ひげのような根を付けた状態で出荷・販売されているのが特徴的です。

「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、雪は枯れてしまいます。

この後、12月末に積雪 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収穫します。収穫時期は、1月上旬から3月中旬です。



(2) 食べ方

「小野川あさつき」は、「あさつき」特有の香りやぬめりはあるものの、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」に比べてシャキシャキしています。このため、酢味噌和えにすると、味噌の味わいと酸味、そして「小野川あさつき」のシャキシャキした食感と風味が調和してとても美味しいです。

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失われますので、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。



【あさつきの調製作業】

【一口メモ】

「小野川あさつき」は、小野川地方で古くから年越し、お正月、ひな祭りなどの行事食には欠かすことが出来ないもので、ひげ根が真っ白で長く、長寿縁起物として喜ばれています。



小野川あさつき

Standard dish

あさつきの酢味噌和え

－ 材料 －

◆あさつき	300g
◆味噌	30g
◆砂糖	30g
◆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、素早くザルに上げて冷まし、3cmに切る。
- ②すり鉢で、味噌・酢・みりんをすり合わせ、あさつきと和える。

18 夏刈ふき ～ 高畠町夏茂字夏刈地区の謎?のふき ～

(1) 来歴と特性

「夏刈ふき」の葉柄は1m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。



(2) 食べ方

「夏刈ふき」は醤油、砂糖、みりんで味付けして、油揚げやニシン、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。粕漬けや味噌漬けにしてもあいます。
ふき菓子にすると、外側はカリッとしていますが、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す。

Cuisine (伝統料理)

ふき菓子



— 材料 —

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

— 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剥き、さらしておく。
- ③ふきを鍋に入れ、砂糖の3分の2を加え10分位煮たら残りの砂糖と生姜（お好みで醤油を加える）を加え、煮詰める。

【一口メモ】

ふきは、キク科の多年草。原産地は日本。つぼみは、「ふきのとう」です。
延長6年(928年)以前には、既に栽培されていたとされ、ごぼうとともに日本の特産野菜の中で最も古いものとされています。
ふきは、水分が96%と多い野菜です。ビタミンの含量は少なめですが、カリウム、マンガン、食物繊維が豊富です。
歯ざわりや、ほろ苦さ、季節感を楽しみ野菜とも言えます。
また、クロロゲン酸、ケンフェロール、フキノール酸など多種類のポリフェノールが含まれています。



夏刈ふき

19 おかめささぎ ～ 郷土料理『つぶつぶ煮』に欠かせない豆 ～

(1) 来歴と特性

在来野菜に詳しい山形大学の江頭教授によると、「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に各地で導入された、『世界で最も美味しい豆』といわれているライマメの一種だそうです。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、全国のほとんど地域で絶えたと思われていましたが、置賜地域において「おかめささぎ」と名前を変えて、大切に栽培されてきました。

山形では、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。

置賜地域では、甘納豆や白あんに利用しているインゲンマメの一種である「白花豆（しろはなまめ）」や「大福豆（おおふくまめ）」と混同する人が多く、日本では極めて珍しい種類の豆であることに誰も気づいていませんでした。

栽培は、5月中旬頃に播種するか、育苗して移植します。蔓が伸びやすいため、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です。莢は三日月形で、3粒莢が基本です。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栽培は難しく収量性も低いため年々栽培面積は減っていますが、地元には根強いファンが多く、比較的高値で取引されています。



(2) 食べ方

枝豆として食べると、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、なんとも郷土料理である『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最適です。ライマメはインゲンマメの遠縁ですが、調理をする上での注意点として、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。

【一口メモ】

「つぶつぶ(粒々)煮」という呼び方は、米沢・川西地区に多く、「いも煮」「いもご煮」とも呼ばれています。

記録によると、天保12年の川西町の法事献立の酒肴の記載が残っています。



おかめささぎ

Cuisine (伝統料理)

つぶつぶ煮



— 材料 —

◆おかめささぎ	1/2 カップ
◆里芋	200g
◆こんにやく	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）。
- ②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。これを数回繰り返し、柔らかく煮る。
- ③こんにやくを三角形に切り、人参は乱切りにする（大きさはおかめささぎ程度）。
- ④干し椎茸は水で戻して、大きいものは半分切る（戻し汁は取っておく）。
- ⑤里芋の皮を剥いて一口大に切る。
- ⑥戻し汁をだしに、干し椎茸・人参・こんにやく・おかめささぎを入れ、砂糖・醤油で味を調え、煮る。最後に里芋を入れて煮る。

Ⅲ 干し物

雪国山形には豊かな保存食文化が根付いており、特に置賜地域では、収穫した野菜や山菜を干して保存する文化が発達しました。

Ⅰ ゼンマイ干し

ゼンマイは、生ではアクが強いいため、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、聞き書山形の食事」

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〕

- ◆ゼンマイを採ってくる。
- ◆鍋にたっぷりの湯を沸かし、30秒程度熱を通す。その後、ござに広げて重ならないように並べる。
- ◆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〕

- ◆揉んだゼンマイを広げて天日で干しながら、揉み込んでいく。これを何回も繰り返す。
 - ◆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で保存する。

<ゼンマイ干しの戻し方>

- ◆ぬるま湯で揉み洗うする。
- ◆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。
- ◆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。
- ◆上記の作業を水が濁らなくなるまで繰り返す。
- ◆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。
- ◆新しい湯にゼンマイを入れて、一昼夜浸す。

2 あけび干し・アスパラガスの塩干し・くきたち干し

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があります。塩漬してから乾燥する塩干しです。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。

3 こめごめ干し・さんごく立ち干し・なす干し・ひょう干し

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。干さずにた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



薄く楕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」

また、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（スベリヒユ）の干し物です。生でお浸しなどにもすることもあります。置賜地域では、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きます。そして、お湯が手を入れられるくらいに冷めたら手で揉んでから使用します。

4 大根干し・わらびの塩干し・わらび干し

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、パリパリなら約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。

Ⅳ 山形おきたま伝統野菜レシピ

「Ⅱ 山形おきたま伝統野菜」で掲載されたレシピの他、これまで置賜農業振興協議会のイベントなどで提供された「山形おきたま伝統野菜」を使ったレシピをまとめました。
ぜひ、ご家庭でお試してください♪

宇津沢かぼちゃのニョッキ クリームソース



－ 材料（4人分） －

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

－ 作り方 －

- ①ブ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。うごぎは細かく刻み、ミキサーにかける。にんにくは包丁で押しつぶす。
- ③トッピング用のうごぎ(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。
- ⑤④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。
- ⑥⑤に①のブチトマト、②のうごぎを加え、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で素揚げしたうごぎをトッピングしたら完成。



宇津沢かぼちゃ

農家レストラン エルベ(飯豊町)

うごぎの天ぷら



－ 材料（2人分） －

◆うごぎ	40g
◆干しえび	0.4g
◆小麦粉	18g
◆卵	1個
◆水	20cc
◆揚げ油	適量
◆天つゆ	
だし汁	60cc
みりん	6cc
醤油	6cc

－ 作り方 －

- ①うごぎは洗って水気を切っておく。
- ②小麦粉を分量の卵と冷水で溶いて、衣を作る。
- ③うごぎを衣につけて、170～180℃に熱した油でからりと揚げる。
- ④大根はおろしておく。
- ⑤お皿に、揚げたうごぎと大根おろしを盛り合わせる。
- ⑥鍋に、だし汁・みりん・醤油を入れ、ひと煮立ちさせ天つゆを作り、器に盛る。

小野川豆もやしのとりに団子汁



－ 材料（2人分） －

◆豆もやし	60g
◆鶏挽肉	60g
◆①葱みじん切り	10g
◆②おろし生姜	2g
◆③卵	1個
◆④片栗粉	3g
◆⑤胡椒	少々
◆⑥塩	0.5g
◆生椎茸	10g
◆万能ねぎ	4g
◆醤油	10cc
◆塩	1g
◆だし汁	300cc

－ 作り方 －

- ①豆もやしは根の部分を取り取り、3～4cmに切る。椎茸は石づきを取って薄切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②鶏挽肉に①を入れ、練り合わせる。
- ③鍋にだし汁、豆もやし、椎茸を入れて沸騰させ、②の挽肉を団子状にし入れる。煮立ったら、醤油・塩で味付けし最後に万能ねぎを散らす。

薄皮丸なすと肉団子



－ 作り方 －

- ①Aを合わせて作った肉団子に焼き色をつける。なすを加えて同じく焼き色をつけたら、蓋をして蒸し焼きにする。
- ②Bの合わせ調味料を加え、煮詰めながら絡めて完成。



薄皮丸なす

－ 材料（3人分） －

- ◆A鶏挽肉 200g
- ◆A長ねぎ 15cm
- ◆A椎茸 1～2枚
- ◆Aおろし生姜 小さじ1
- ◆A卵 1/2個
- ◆A胡椒 少々
- ◆薄皮丸なす 90g
- ◆サラダ油 大さじ1
- ◆Bめんつゆ 小さじ2と1/2
- ◆Bみりん 大さじ1
- ◆B水 小さじ3と1/2
- ◆B片栗粉 小さじ1/2

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、チーズを彩り良く器に盛りつける
- ③お好みのソースまたはドレッシングをかけて完成。



雪菜

－ 材料（3～4人分） －

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

okirakuキッチンの おすすめレシピ

雪菜たっぷり！チーズグラタン



－ 作り方 －

- ①具材は一口サイズに切る。
- ②フライパンにサラダ油 or バター（分量外）を入れ、雪菜以外を炒める。
- ③雪菜と塩コショウを加え、さっと炒める。
- ④具材をグラタン皿に移した後、フライパンにバターを溶かし、薄力粉を加えてなじむまで炒めたら、牛乳を加え、泡立器で混ぜる。
- ⑤滑らかになったらコンソメを加えて混ぜる。
- ⑥具材の上に④、⑤で作ったソース、ブラックペッパー、ピザ用チーズの順にかけ、190℃に予熱したオーブンで約15分焼く。
- ⑦仕上げに乾燥パセリを振って完成。



雪菜

－ 材料（3～4人分） －

- ◆雪菜 1～2束
- ◆じゃがいも 1個
- ◆玉ねぎ 1/2個
- ◆ベーコン 25g
- ◆塩コショウ 少々
- ◆ブラックペッパー 適量
- ◆ピザ用チーズ 好きなだけ
- ◆乾燥パセリ 適量
- ◆ホワイトソース
- バター 20g
- 薄力粉 20g
- 牛乳 250cc
- コンソメ 小さじ1/4程度

okiraku キッチン

置賜地域の「農」と「食」をつなぐ こと作り



～ okiraku キッチンとは？ ～

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。

Special thanks !!

「山形おきたま伝統野菜」レシピを作成いただいたお店



**遠山かぶの
チーズ焼き**



遠山かぶ



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



小野川の豆もやしと
ラジウム卵の釜玉スパ



小野川豆もやし



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



**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～



ハツ房なす



自然派ワイン食堂 ジュンビーノ
☎0238-27-0180
米沢市中央 1-3-10 ハートランドビル1F
定休日 日曜日



**OKITAMA
Soybeans**
おきたまソイビンス



紅大豆ほか



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



**うこぎの
クリームパスタ**



うこぎ



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



宇津沢かぼちゃの
甘いティアン



宇津沢かぼちゃ



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



**雪菜の
ピクルス**



雪菜



TERRACE RUBAN
Akayu 6DINING
☎0238-24-1413
米沢市金池 7-1-50
定休日 土・日曜日、祝日



**おきたま
伝統野菜のリゾット
(豆とチーズのリゾット)**



紅大豆
馬のかみしめ



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



宇津沢かぼちゃの
ニョッキ クリームソース



宇津沢かぼちゃ



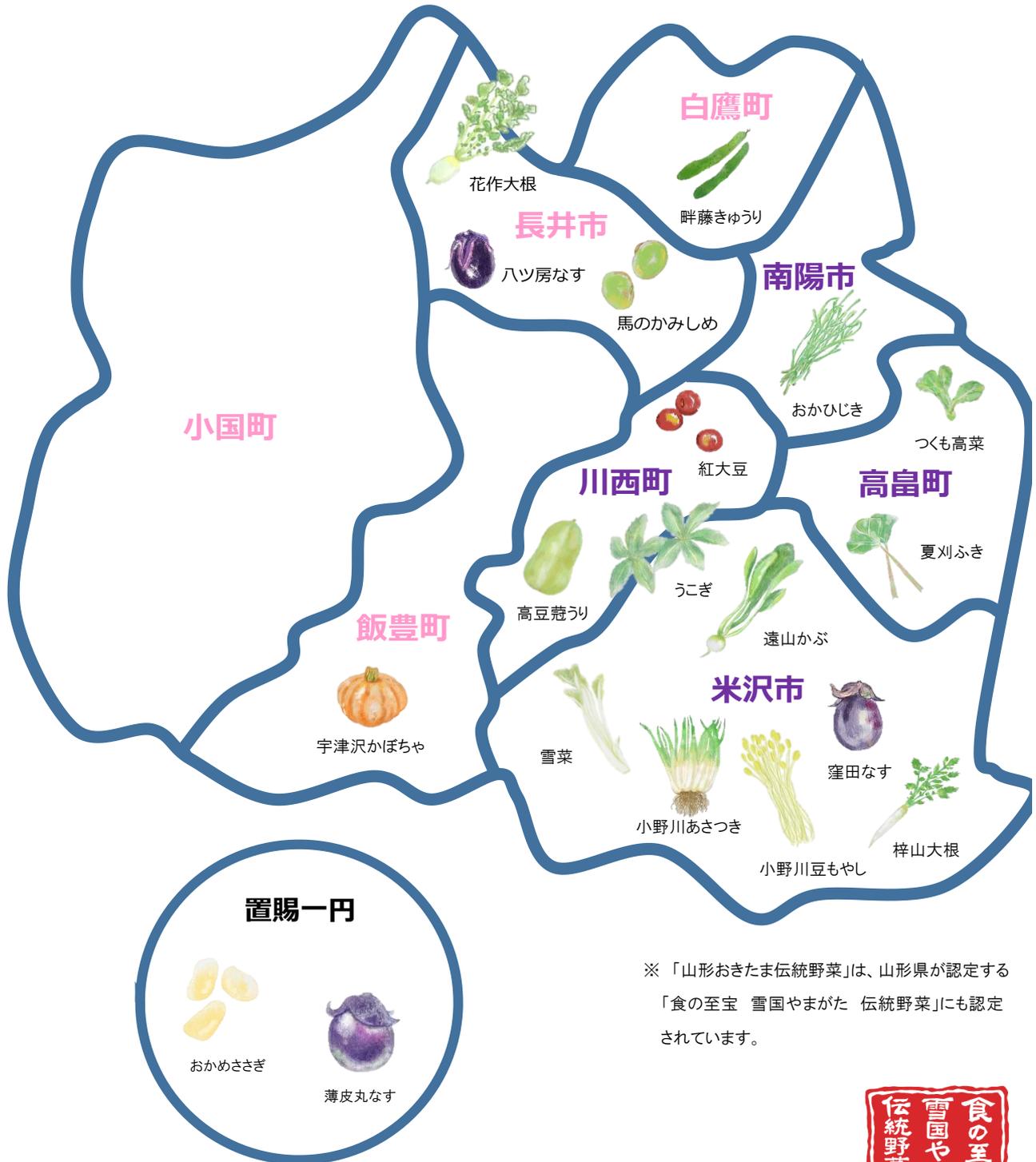
農家レストラン エルベ
☎0238-86-2828
飯豊町萩生 3549-1
定休日 毎週月曜日
※月曜日が祝祭日の場合は翌日



※お店の情報は、レシピ集発行時の令和4年4月になります。

山形おきたま伝統野菜MAP

～ 地域で大切に守り続けられてきた野菜たち ～



※ 「山形おきたま伝統野菜」は、山形県が認定する「食の至宝 雪国やまがた 伝統野菜」にも認定されています。





“薄皮丸なす”のクロックムッシュ風
Supervision by Kiichi Wagatsuma

Okitama's Traditional Vegetables Special Menu !!

“山形おきたま伝統野菜”のレシピは、
置賜地域の料理店のシェフや
野菜ソムリエの方々の御協力のもと、
okiraku キッチン活動をとおして
作成してきました。

ここにその一部を紹介します。



“雪菜”のサラダ・グラタン・ふすべ漬
2020okiraku メンバー



“伝統野菜（4種）”の
スープ・サンドイッチ・サラダ・パスタ
Supervision by Yumi Hiwatashi



“雪菜のふすべ漬”の冷や汁
2019okiraku メンバー



“おかひじき”のガバオライス
2019okiraku メンバー



“おかひじき”と“かてもの”のピザ
2022okiraku メンバー

おきたまの伝統野菜
～ 未来に伝えたい「おきたま」の宝 ～

2024年4月
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)