

# okiraku kitchen

置賜地域の「農」と「食」をつなぐ こと作り



置賜地域の学生たちが  
伝統野菜「雪菜」の魅力を  
お伝えします♪

## 雪国山形が生んだ伝統野菜「雪菜」

山形県置賜地方の米沢市に伝わる伝統野菜「雪菜」。全国的にも珍しい、雪の中で育つ野菜です。

積雪前に収穫するところまでは他の野菜と同じですが...

雪菜は、稲わらと土で囲う「床寄せ作業」を行って雪を待ちます。

冬が深まり辺り一面が銀世界になる頃...雪の中では花茎が伸び、私たちがいただく「雪菜」に成長します。

その後、深雪を掘る“2回目の収穫”を経て、冬の食卓を彩ります。

「厳しい冬にも新鮮でおいしい野菜を食べたい」という、先人たちの努力によって生まれた“野菜の芸術品”。

その魅力を、置賜地域の学生たちによる食と農の魅力発信プロジェクト「okirakuキッチン」のメンバーがご紹介します。



吉田さん(米沢市上長井雪菜生産組合)の畑にお邪魔してきました!

## ～雪菜の収穫を体験!～

雪から掘り起こし!  
力仕事!



雪菜が出てきた!



不要な葉を取って...

白く美しい雪菜!  
まさに野菜の芸術品♪



オススメ!

雪菜と生ハムの相性が抜群◎

生の雪菜はクセがなくシャキシャキ!

【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)

【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。

okiraku  
メモ

生の雪菜は、味噌マヨに付けて食べる「雪菜スティック」もオススメ! 雪菜をスティック状にカットし、味噌マヨ(味噌1:マヨネーズ3くらいで混ぜ合わせる!)に付けるだけのお手軽レシピです。ぜひお試しください!



雪菜のシャキシャキ食感とほのかな苦味が◎!

お子様でも食べやすいメニューです♪

【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)

【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。

★ホワイトソース★

バター(20g)、薄力粉(20g)、牛乳(250ml)、コンソメ(小さじ1/4程度)

～農産物と人がつなぐ  
リアルで素敵なものがたり～

メンバーで  
産直めぐり♪



置賜産野菜で  
朝ごはん！



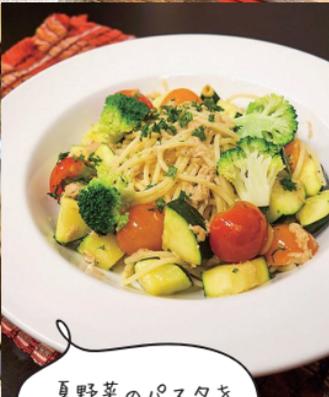
お花のアレンジに  
挑戦！



置賜産のりんどうと  
トルコキキョウ



オンライン料理教室  
講師は我妻シェフ！  
(レストラン 暮石 門)



夏野菜の pasta を  
つくりました♪



ポン菓子  
×  
キャラメル



角屋さんご夫婦と  
一緒にポン菓子作り！



～ 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。

# okiraku kitchen



置賜地域の「農」と「食」をつなぐ こと作り

令和3年3月発行

発行者／置賜農業振興協議会

協力／米沢市上長井雪菜生産組合

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

 Instagram



 Facebook

