

上山市郷土料理本

おらえのごっつお



上山市総合農政推進協議会

目次

巻頭言	2
上山市の概要	3
上山市の食文化	4

伝統野菜・特産野菜

小笹うるい	5
金谷ごぼう	6
紅干柿	7
あけび	8
地産地消の日	9
学校給食の役割	10

(1) 郷土料理

くきな煮／干し蕨の胡桃和え	
シソ巻き味噌／納豆汁	
はしぎの煮物／きゃらぶき	
五目豆／黒豆煮	
ひょう干しの炒め物／紅柿の皮と実を使ったタクアン	
わらびの一本漬／さわあざみ二品	
ぜんまい白和え／甘酒	
ナス干しの炒め煮／にしんとごぼうの昆布巻き	
冬至かぼちゃ／小豆餡の作り方	
梅漬二品／ゆべし	
なすのぶっ漬け／干し大根の紅花漬	
鉈切大根の狸森鍋／ぜんまいごはん	
くるみごはん／そばがき雑煮おにぎり二種	

コラム

「食の思い出」郷土料理研究科 鈴木ウメ子	24
----------------------	----

(2) 地元食材の料理

じゃがいもの甘辛だんご／青菜漬のかき揚げ	
冬大根の甘辛漬／きゅうりの佃煮	
なす干しの中華炒め／かみのやま秋のマリネ	
油揚げステーキ／梅すっきり鶏春巻	
あけびのチーズ春巻／かぼちゃ寒天	
小松菜のケーキ／野路菓子	
紅花かんてん／ラ・フランスゼリー	

(3) 伝統野菜の料理

ごんぼのカリン糖／山形赤根ほうれん草の冷汁	
モチモチ法蓮草のココナッツ汁粉／	
たたき金谷ごぼうのピリ辛味噌和え	
里芋飛龍頭／秘伝豆の翡翠ロール	
大和芋と里芋の五目揚げ／林檎の里芋包み	
秋鮭里芋真上フライ／里芋と枝豆と干しエビのかき揚げ	
そば味噌／グリーンアスパラガスの豆腐ソース和え	
西郷地区はえぬきのスイートフォンデュ／小笹うるいの春サラダ	

上山市の農産物年間ごよみ

上山市見聞随筆から見る食の歴史（抜粋・意識）

編集後記



巻頭言

福寿草の清らかでふくよかな花卉が山あいの里を彩り始めるころ、ようやく山形の長い冬が終わりを告げ、芽吹きの中春を迎えます。

蔵王連峰の懐に抱かれる本市は、まちなかに羽州の名城「上山城」がそびえる城下町として、また羽州街道沿いの宿場町、そして五百五十年を超える歴史ある温泉町としての三つの顔を持つ全国でも珍しいまちです。

また、総面積の七割が山岳地域である本市には、棚田が現在も市内各所に残っており蔵王山系を水源とする豊かな水資源が稲作による食文化に発展をもたらし、四季折々の美しい自然環境と昔ながらの歴史風土は、多様な食文化の形成に大きな影響を与えました。

地域でとれた農産物を自らいただき暮らすことが当たり前だった時代に培われ、後世に伝えられてきた郷土の様々な食文化は、この地で暮らしていくために生まれた先人の知恵であります。

春に芽吹き、夏に育ち、収穫と喜びの秋を迎え、また長い冬が巡ってくる：

脈々と続くその営みは、ふる里かみのやまに暮らす人々の歴史と文化そのものであります。こうした郷土の食と文化を後世に伝えるとともに、豊かな自然の恵みをいただくことでふる里の伝統文化を知ることが、郷土愛を育むために大切なことであると考えることができます。

今日、食に対する感謝や、「もったいない」という気持ちを大切にすると日本的な概念が、多様化する生活様式の中で希薄になりつつあると言われております。

本市では、他市に先駆けて市内産一等米はえぬきを使用した完全米飯給食を実施しながら、食育を含めた健全な食生活の推進と普及に努めているほか、上山らしい地域資源を活かしながら、市民の健康増進と交流人口の拡大による地域活性化を目指す「上山型温泉クアオルト事業」などにおいても、地元農産物を積極的に活用しております。

ここ最近、食にまつわる様々な問題が起こり、食への関心の高まりから、平成十五年度から五年間にわたり上山市食の祭典「我が家の御馳走（おらえのごっつお）」を開催しました。その際に出展された総数四百七十六点の料理の中から、後世に伝えたい郷土料理や食文化、地域の農産物を使った代表的な料理を集め、このたび「上山市郷土料理本 おらえのごっつお」を発行いたします。

ぜひ本書を大いに活用し、多くの方々に郷土料理や食文化について知っていただき、それらの素晴らしさを次代を担う子どもたちに伝えるきっかけにしていきたいと願っております。

結びに、発行にあたりご尽力いただきました関係者の方々に深く感謝を申しあげますとともに、本書が多くの皆様にご覧いただけますことを心よりご祈念申しあげ、発刊にあたってのあいさつといたします。

上山市（かみのやまし）の概要

上山市は、山形県の内陸部、山形盆地の南端に位置し、蔵王連峰の裾野に広がる田園観光都市人口三万四千人の市です。
市内を蔵王川、須川、前川が流れています。

江戸時代には上山藩の城下町や羽州街道の宿場町として栄え、現在は温泉観光地で知られています。城下町・宿場町・温泉街の3つを兼ね備えた都市は、全国的にも珍しいとされています。
市街地と農業地域が近接するためさくらんぼ、ぶどう、西洋なしなどの観光果樹園が数多くあり、冬は蔵王でのウィンタースポーツなど、一年を通して観光客が訪れます。

市の基幹産業である農業は、稲作と果樹等の複合経営が行われ、全国に誇れる品質の高い農産物を生産しています。
四季がはっきりしており、積雪は少なく、暴風雨等は稀で、気候的に恵まれている地域特性から、デラウェア、さくらんぼ、ラ・フランス等、多くの果樹の産地となっています。肥沃な大地が高品質な米を育て、市を囲むように連なる山々は、山菜や木の実、あけびなどの恵みをもたらします。

市民一人ひとりが健康で豊かな生活を送るために、食の大切さを学び、食を楽しみ、食文化や郷土愛を学び伝え、安全な食べ物の生産と消費を目的として、「食育」を市全体で総合的かつ具体的に取り組んでいくために、平成20年度に「上山市食育推進計画」を策定しました。

また、本市が有する気候や歴史、文化、豊かな自然環境を生かし、上山型温泉クアオルトや蔵王坊平アスリートヴィレッジ構想など、優れた地域資源を活用した取り組みを全国に先駆けて行っています。



上山市の食文化

地域性 ー各地区の土壤にあった美味しい農産物

本庄、西郷地区のラ・フランス、ぶどう、さくらんぼ、柿。久保手のぶどうにアスパラガス。金谷の野菜やごぼう、長芋。小笹のうるい、中川地区の梅、竜沢のかぼちゃ、山元のそば…

土壤や風土の異なる地域ごとに、特色ある豊かな農産物の恵みがあります。



食文化 ー雪深いかみのやまで暮らす先人の知恵

野菜の少なくなる冬に備えて、青菜、くきたち、ひょう、はしぎ、ぜんまい、なすなどを干し、きゅうりやなすを置き漬けにし、わらび、ぜんまいを塩蔵します。

かつて、天保の飢饉の際、上山藩は村々に「糧物（かても）にすべし」とおふれを出されました。（後述）

それは、通常は食べない雑草などを、どうすれば食べられるかを教えるためのものでした。

今、あらためて読んでみると、この知恵が、現在も受け継がれ、馴染み深いものとなっていることに気が付きます。



歴史 ー時代とともに変わりゆくお漬物

山形県は、京都に並びお漬物名産地として知られています。上山にはこの土地にゆかりのあった沢庵和尚から伝えられた沢庵漬をはじめ、青菜漬や白菜漬など、秋にひと冬分漬けこお秋漬けのお漬物のほかにもたくさんの種類があります。

わらびの一本漬や青菜漬の固い部分を利用したおみ漬け、大根の醤油漬に茄子漬、きゅうりの三五八漬など、季節を問わず、家庭の食卓を彩ります。

地域や家庭、おばあちゃんからおかあさん、おすめさんへと受け継がれてきたそれぞれの味わいは、ふるさを思い出させてくれる、食の原風景です。



小笹うるい

— 自然に近い味で、他産地もの比べても粘りがつよく、緑と白のコントラストが美しいうるいは、春を告げる味覚として、地元民には欠かせない在来野菜



昔、東村（現上山市東地区）の山中に、うるい平といわれるうるいの群生地があり、春の農作業（養蚕）の合間に採取し食用としていました。

そのころ畑は養蚕の桑畑が主で、野菜を栽培する土地がなかったため、青葉物（野菜）は山から採ってくる生活でした。

明治20年代後半久保川に住む農家が採取してきたうるいを自宅付近の山岸や柿の木の根元で栽培を始めた。

その後、久保川、小笹地区にうるい栽培が広がりました。

戦後、自家用だったうるいの販売が始まり、「小笹うるい」として確立。現在も当時の原種を引き継ぎ、栽培方法を変えず、無農薬栽培を行っています。

小笹うるいの畑



小笹うるいのおひたし



《材料》

●小笹うるい●かつお節●しょう油●塩

《作り方》

- ①鍋に湯を沸かし、沸騰したら塩少々を入れ、うるいを切らずに柔らかくなるまで5～6分ゆでる。
- ②ザルにあげて、さっと水を切る。
- ③小笹うるいを5cm位に切る。
- ④切った小笹うるいを皿に揃えて並べかつお節をのせ、しょう油をさっとかける。

小笹うるいとニシンの煮物



《材料》

●小笹うるい●身欠きニシン●にんじん●だし汁●酒●しょう油●みりん

《作り方》

- ①身欠きニシンをだし汁、酒、しょう油、みりんで味付け煮する。
- ②ニシンが柔らかくなったなら、5cm位の棒状に切ったにんじんを一緒に煮込む。
- ③小笹うるいの茎の部分を5cm程度に切り、さっと熱湯にくぐし、ニシンとにんじんを合わせ、味が染みるまで煮る。

金谷ごぼう

—柔らかく、香りが高い白ごぼう。長いものは四尺を超え、根の先まで太い
青物蔬菜の産地として名高い 金谷地区内でだけ採れる、貴重なごぼう



青物蔬菜、長芋ごぼうの産地として知られる上山市金谷。この地は昔、沼地であったが、肥沃な山土が流されて積もり、約四百年前ころから恵み豊かな農地に変わりました。

金谷ごぼうは、江戸末期ごろに山形市から種を持ち込み育てたのが始まりで、以来、原種の特徴を

引き継ぐごぼうのみを選定して自家採種し、ごぼうを守り育てています。



金谷 鏡彌次郎氏



割ると中に小さな種が入っている。

特徴は、先端まで太く、すが入らない。肌がきれいで柔らかい。アクが少なく、アク抜きせずですぐ使えるなど、ごぼう本来の味が楽しめ、他の食材のうま味を引き出してくれます。

根の先まで太く、長い特徴は、そのまま掘り取り作業の大変さを語る。自家採種も決して簡単な作業ではない。長年の経験と農業人としての知恵があればこそ。

しかし、作業の大変さから生産農家は増えず、幻のごぼうと呼ばれています。

金谷ごぼうの田舎鍋



《材料》5人分

- 金谷ごぼう/200g ●そば粉/100~120g
- じゃがいもすりおろし/大さじ1
- 鶏肉又は鴨肉/80g
- 板かまぼこ ●きのこ ●ねぎ ●うずら卵 /お好みで適量
- しょう油/150cc ●酒 ●みりん/各50cc
- 砂糖/大さじ1 ●だし汁/1000cc

《作り方》

- ①鍋に350ccの水を煮立たせ、じゃがいものすりおろし汁、そば粉を入れてそばがきを作る。
 - ②金谷ごぼうは15cm位の長さに切った後、ピーラー等で薄く切り、さっとゆでる。
 - ③肉は甘辛く煮る(分量外)。しょう油、酒、みりん、砂糖、だし汁を鍋で温める。
 - ④一人前の鍋に、ごぼう、肉、板かま、季節のきのこ、そばがき、ねぎ、うずら卵を盛りつけ、最後に温かい汁を入れる。同じように5つ準備する。
- ※金谷ごぼうをそばに見立てて切る。アクが少なく、柔らかい金谷ごぼうの良さがわかる。

カセ鳥揚げ

《材料》

- 金谷ごぼう/150g ●豚ロース薄切り/100g
- 酒/小さじ1/2 ●しょう油/小さじ1
- しょうが ●片栗粉 ●塩/各少々 ●揚げ油/適宜

《作り方》

- ①豚肉は細切りにして、酒、しょう油、しょうが汁で下味をつける。
- ②金谷ごぼうは皮をむき、斜め切りにしてからせん切りにする。その際、金谷ごぼうは水につけたりしないこと。
- ③切ったごぼうに片栗粉をまぶす。
- ④①の豚肉を少し手に取り、軽く握り、周りに切った金谷ごぼうをつける。
- ⑤180℃位に熱した油で、④を揚げる。
- ⑥熱いうちに軽く塩をふり食べる。



紅干柿 - 晩秋の風物詩 紅つるし

ここ上山にしかない紅柿は、蔵王おろしの寒風にさらされ、甘さ、柔らかさとも絶品となる



旧本庄村の関根、相生、三上は「三関根」と呼ばれ、昔から干柿の名産地。

蔵王山から吹き降ろす蔵王おろしの寒風と、日当たりが良く、昼夜の寒暖の差が大きい地域特性が、干柿作りに適しています。

「三上村の名産に紅柿という柿がある。延喜寛永の頃、元上関根村にいつ生えたともなく自生していた柿の木があり、成木し実が成ったところ、類なきその色、その味わいはもっとも美しいものであった。そのため、べに柿と名付け、この木を祖木として、接ぎ木した。文政の頃には、紅柿の多くを白柿（つるし柿、干柿）にするようになり、もっぱらこの柿を賞翫(珍重)した。(上山見聞随筆・意識)」とあります。

地域に伝わる言い伝えでは、今からおよそ三百年前、名鳥がどこからか種を運んできて池のほとりに落としたのが始まりとのこと。



渋の強い柿を干すと、より甘みの強い干柿になります。また、長期保存も可能となるので、雪に閉ざされ食料が限られる冬の間、貴重な栄養源となっていました。

上山にしかない紅柿は数ある干柿の中でも特に甘みが強く出る品種。

手間暇かけてつるし、甘く柔らかく、美味しい干し柿になります。



干柿のシソ巻き



《材料》10個分

- 干柿/10個
- 塩蔵したシソの葉/10枚
- 砂糖又はグラニュー糖/600g
- ※水あめを使用する際は300gにする。
- 水又は水あめ/400cc

《作り方》

- ①塩蔵シソの葉をぬるま湯でやや塩分が残る位に塩抜きする。
- ②干柿をシソの葉でしっかり包む。
- ③砂糖と水を煮溶かしてシロップをつくり、②を容器に隙間が空かないようにつめ、冷ましたシロップをかけて4～5日置く。

※干柿の硬さによってシロップの量が違うので、多めに作り何日かに分けてかけると良い。水あめを使ったシロップにすると、照りが出て見た目にも良い。ブランデーやラム酒で香りづけすると、よそいきの逸品に。

柿なます



《材料》

- 干柿●大根●昆布●ゆず(お好みで)
- 塩●酢●砂糖/適量

《作り方》

- ①干柿を3mm位のせん切りにする。
- ②輪切りにした大根を薄くスライスし、5%の塩水に漬け、しんなりしたらザルに上げ、水気を切る。
- ③干柿を②の大根に包み、細く切った昆布で真ん中を結ぶ。
好みでゆずのせん切りを入れても良い。
- ④出来上がったものを甘酢に半日程度漬けこむ。

あけび

— 幼い頃、あけびと言えば山遊びで乾いた喉をうるおしてくれた、甘い胎座のことだった
大人になってからは、ほろ苦い果皮こそが、あけびの味



秋彼岸の頃、熟し始めるあけびは、山に自生するツル性の落葉植物。熟すと実が開くことから、「開け実＝あけび」が語源と言われています。

果皮の中に半透明状の種子を包む胎座（たいざ）は甘く、昔から山仕事の際や、山遊びする子どもたちのおやつとして親しまれていました。

山菜としても知られるあけび。山形では秋の味覚として人気があり、スーパー等で購入できます。四方を山に囲まれる上山では、早くから市場に出荷していました。

果皮は油と相性が良く、てんぷらや肉詰、味噌炒めにして食べます。じっくりと火を通すととろけるような柔らかさになり、その食感と独特のほろ苦さは、まさに大人の味覚。

甘みのある胎座は捨て、主に果皮を調理して食べることが多いあけびですが、檜下地区ではこの胎座部分を使って漬け物をつくります。

余った果皮は、干しものや塩蔵にします。寒い季節や飲み過ぎたとき、干しあけびの煮物が食卓に並ぶ家庭も多いはず。これは、あけびの苦みが消化を助けてくれるのだと、お母さんやお姑さんから教わったものです。

あけびの詰煮



《材料》4人分

- あけび(塩抜きしたもの)/4個
- かんぴょう●酒●しょう油●みりん/各適宜

(具の材料)●ごぼう●にんじん●お好みのきのこ類/適宜

《作り方》

- ①塩漬けたあけびを水で塩抜きする。
- ②ごぼう、にんじんをせん切りにし、きのこ類は手でさく。
- ③②を①に詰め、かんぴょうで巻く。
- ④酒、しょう油、みりんを調味し煮含める。

※旬の時期はぜひ生あけびで。豚肉をせん切りにし、はさんでも美味しい。

あけびの甘露煮



《材料》

- あけび/3kg●酢180cc●砂糖700g

《作り方》

- ①あけびは中の種を取り、一口大に切り、さっとゆでる。
- ②ゆで水を捨て、酢を入れて少し煮る。
- ③砂糖を入れて弱火で汁がなくなるまで煮る。冷蔵庫で保存できる。

干しあけびの味噌和え



《材料》

- 干しあけび●くるみ
- 味噌●油●砂糖●白ごま●えごま

《作り方》

- ①あけびを柔らかくなるまで煮こぼす。
- ②柔らかくなったら水にさらし、水気を切っておく。
- ③味噌、油、砂糖をとろみがつくまで混ぜる。
- ④③にくるみのみじん切り、白ごま、えごま、一口大に切った干しあけびを入れて混ぜ合わせる。

地産地消の日

—市内小中学校給食に、地場農産物を利用したふるさと献立を提供
子どもたちに給食を通して郷土の食文化を伝えていきたい



上山市は昔、紅花栽培が盛んで、市内に「紅花地蔵」がある。
紅花をご飯とともに炊きこみ、染料として珍重された紅花の美しい色合いを食として取り入れることで、上山市の郷土歴史を知るきっかけになれば、とメニュー化。
また、郷土料理芋煮、地場産の新鮮な野菜をふんだんに使用したおひたし、上山明新館高校食料生産科の生徒が取り組んでいる新しい食材食用ほおずきのピューレを地場産味噌と合わせ、「ほおずきみそ」にするなど、食を通して地域を理解することと、地産地消の推進を図ることを目的に献立を立てた。（上山市学校給食センター管理栄養士）



紅花ごはん（材料：紅花(紅餅)、酒、白炒りごま）
①紅花は熱湯に1時間位浸し、色を出して冷ます。
②洗米した米に①と酒を入れ、通常の水加減で炊飯する。
③炊き上がったら白ごまを混ぜる。

鮭の食用ほおずき味噌かけ
（材料：生鮭切身、食塩、酒、味噌、みりん、砂糖、食用ほおずきピューレ）
①鮭に塩と酒を振る。②味噌とみりんと砂糖を火にかけて甘味噌を作り、火からおろし、冷めたら食用ほおずきピューレを混ぜる。
③鮭を210℃、16分のスチームコンベクション（スチームオーブン）で焼く。
④焼きあがった鮭に②のほおずき味噌をかける。

地場産野菜のおひたし
（材料：ほうれん草、キャベツ、にんじん、しょう油）
①ほうれん草、キャベツ、にんじんは、2～3cm幅の長さになり、それぞれ蒸煮し冷却する。
②水気を絞った野菜をしょう油で和える。

芋煮
（材料：里芋、豚上肉、板こんにゃく、ネギ、砂糖、しょう油、酒）
①表皮をむいた里芋は一口大に切る。
②板こんにゃく、ネギも一口大に切る。
③アクをとるため里芋は塩を振り、釜でかき混ぜさつと煮る。ゆでこぼして柔らかくなったらザルにあげる。
④豚肉はしょう油で炒め煮をして味をからめ、釜から取り出す。
⑤釜に③の里芋、こんにゃくと水を加え加熱し、調味し、④の豚肉を入れ更に加熱する。
最後に斜め切りにしたネギを加える。



※地産地消の日メニューは、農林水産省第4回地産地消給食等メニューコンテストにおいて、「東北農政局長賞」を受賞いたしました。