

学校給食の役割

上山市学校給食センター 副主幹・栄養士 長橋 美和子

いま学校給食では、さまざまな食を通して、健康になれる食べ方を子どもたち自身が学び、食の自己管理ができるようになることをめざしています。

子どもたちの食生活の現状については、相変わらず洋風料理が好まれるため、脂肪の摂り過ぎで肥満や生活習慣病のリスクを含んでいます。一方、和風料理は、食べ残しの傾向にあるものの、近年健康食として、注目度を高めています。和食は、シンプルな調理方法や素材の良さを生かした多様な料理です。日本では、昔からコメを主食に魚や大豆と組み合わせ、さらに旬の野菜や保存食を取り入れてきました。

このようなことから本市では、子どもたちの健康を考えた日本型の食生活をめざし、三年前から毎日主食にご飯を提供しています。今年度は、「ふるさと献立」として、郷土に対する関心を深めたり、郷土の良さを知ることができるメニューづくりに心がけました。一例として、上山明新館高校と連携して食用ほおずきを用いて鮭のトッピングで使ったり、伝承野菜の金谷ごぼうを使った肉ごぼうの煮物や、はしぎの煮物、青菜漬の炒り煮、納豆汁等、今では食卓に上らなくなってきた郷土の味を掘り起して、伝承しています。

古くから地域で作られ、上手に利用されてきた伝統作物などの食材や、代々受け継がれてきたその地域固有の伝統食を未来に継承していくことが私たちの重要な使命でもあります。これからも学校給食を通して、地産地消を推進しながら、地域や生産者との関わりを知らせ、昔から愛されてきた郷土料理の素晴らしさについて、伝承されていけばいいと願っています。



郷土料理研究家鈴木ウメ子先生から
給食献立に活用できる郷土料理を教わる様子
ウメ子先生（右）と調理師



ALTのアイザック先生の故郷、
アメリカアイダホ料理を給食で提供
先生との給食交流会の様子



西郷第二小学校で行われた、上山
明新館高校食料生産科生徒による
「食用ほおずきのできるまで」の
プレゼンテーションの様子



(1)郷土料理 くきな煮(菜漬煮)



《材料》

- 青菜漬/500g●サラダ油/大さじ2●みりん●砂糖●醤油/各大さじ1
- 赤唐辛子/中1本

《作りかた》

- ① 青菜漬は1cmほどのざく切りにし、たっぷりの水で煮る。ザルにあげて水につけ、塩抜きする。
- ② ①は少し塩気を残した状態で、水気を切っておく。
- ③ 鍋に油を熱し、②を入れて炒め、砂糖、醤油、みりん、輪切りにした赤唐辛子を加えて煮る。味をみながら醤油を増減する。

(ポイント)

- ・打ち豆を入れると彩りも良く、美味しい。酒粕を入れることもある。
- ・青菜を水煮する際に独特のにおいを防ぎたいときは、圧力鍋を使うと便利。

茶の間のダルマストーブでつくくきな煮は山形ならではの冬の風物詩。
色どりに打ち豆を入れる家も多い。地方によっては菜漬煮(なづけに)とも言います。

晩秋につけた青菜漬は、2月頃には飴色(べっ甲色)に変わり、酸味が強くなってきます。それはそれで美味しいのですが、多くの家庭では、飴色になった青菜漬はくきな煮にしました。

煮ると独特の匂いが家じゅうに広がり、学校から帰ってきたときこの匂いを嗅ぐと、いよいよ春が近いのだなと思ったものです。白菜漬を使ったり、味噌仕立てにする地域もあります。おかずとしてだけでなく、酒の肴によくあいます。

干し蕨(わらび)の胡桃和え



《材料》

- 干しわらび(戻し)/300g●つきこん(糸こん)/100g●くるみ/20g●豆腐/半丁
- 砂糖/大さじ1と1/2●しょう油/大さじ1/2
- (煮汁)
- 砂糖/大さじ3●塩/小さじ1/2●醤油/小さじ1/2●だし汁/大さじ1と1/2

《作りかた》

- ① 干しわらびを戻し、煮汁を作り、つきこんとともに煮る。
- ② くるみをすり鉢でペースト状になるまですり、豆腐を入れてあわせる。
- ③ すり合わせたくるみと豆腐にしょう油と砂糖で味付けし、煮たわらびとつきこんを和える。

(ポイント)

- ・地場の山くるみを使うと美味。

わらびの郷、山元地区ならではの郷土食。
わらびは春の山菜ですが、干したり塩漬にして保存し、一年中食べられます。

地元の方にわらび採りの極意を伺いました。
「根こそぎとらないこと」。
山の神様の分をちゃんと残しておく、翌年も豊作になるのだそうです。

シソ巻き味噌



《材料》50個分

- 青しそ/50枚●もち米粉/1カップ●砂糖/1カップ●味噌/1カップ
- 一味唐辛子/小さじ1●みりん/大さじ1●ごま●くるみ/各適宜

《作りかた》

- ① もち米粉、砂糖、味噌、一味唐辛子、ごま、くるみを混ぜ、耳たぶより少し柔らかい位に練る。硬さはみりんて調節する。
- ② ①にぬれ布巾をかけ、冷蔵庫で1〜2時間寝かせる。
- ③ 青しそはきれいなぬれ布巾で両面をふいておく。
- ④ 青しその裏に直径1cm位の棒状にした②を乗せ、根元から葉先に向かって巻く。
- ⑤ フライパンに④を並べ、サラダ油をシソ巻きがかぶる位に入れ、弱火で焼く。葉の色が鮮やかになったら取り出し、油をよくきる。

(ポイント)

- ・味噌を練るときに、みりんではなく酒を使ってもよい。
- ・青しそが旬のときにたくさん作っておき、小分けにして冷凍保存する。

納豆汁



《材料》4人分

- 納豆/80g●木綿豆腐/100g●芋がら/10g●里芋/100g●油揚げ/30g
- 平こんにゃく/125g●ごぼう/40g●にんじん/40g●せり/40g●ねぎ/40g
- だし汁/800ml●味噌/50g●七味唐辛子/適量

《作りかた》

- ① 里芋、ごぼう、にんじんは1cm位のさいの目切りにする。芋がらは湯でもみ洗いして戻し、1cm程度に切る。
- ② 油揚げは、熱湯をかけて油抜きし、1cm角に切る。
豆腐、こんにゃくは1cmのさいの目切りにし、ねぎは小口切りにする。
- ③ みじん切りにした納豆をすり鉢ですり、味噌と混ぜる。
- ④ ①をだし汁で柔らかくなるまで煮る。油揚げ、こんにゃくを入れる。
- ⑤ ④が煮えたら、③と豆腐を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 器に盛り付け、最後に1cm位に切ったせりとねぎをのせる。
お好みで七味唐辛子をかける。

山形には1月7日に七草粥の代わりとして納豆汁を食べる風習があります。

上山の納豆汁には芋がらが欠かせません。
芋がらとは、里芋の茎を干したもので、昔から伝統保存食として利用されてきました。
天日干し・手づくりの芋がらは、カルシウム、鉄分、食物繊維を多く含み、最近では、健康食として見直されています。

納豆汁には欠かせない芋がらですが、作る手間がかかり、時代の変化とともにだんだん作り手が減っているのが現状です。

はしぎの煮物



《材料》

- はしぎ(戻し)/300g ●糸こんに/1/2ヶ ●油揚げ/2枚 ●ごぼう/50g ●にんじん/50g
- サラダ油/大さじ1 (A) ●しょう油/80cc ●酒/100cc ●みりん/120cc

《作りかた》

- ① 鍋に(A)の調味料を合わせ煮立たせる。
- ② 糸こんには2cm位、油揚げは短冊切りにしてザルにあげ、熱湯をかける。
- ③ ごぼう、にんじんはさがぎにする。
- ④ (A)の調味料が煮立ったところに、②、③の材料を入れ、軽く煮る。
- ⑤ ゆでて戻したはしぎを④の上に入れ、蓋をして中火でじっくり煮る。
時々鍋ごと持って上下に動かす。
- ⑥ 最後に鍋に沿って油を落とし、すばやくかき混ぜる。

(ポイント)

- ・煮ている最中は箸でかき混ぜないこと。

山菜であるはしぎは、ウコギ科の仲間。干したはしぎは食物繊維が豊富で、抗酸化作用があるとされています。

山間の地域で昔から食べられてきたはしぎ。昔は高級食材でお葬式位でしか食べられないことから「なんまい葉」とも呼ばれていました。

5月、田植えの合間に山に入り、袋いっぱいミツバウツギの若芽を摘み、たっぷりの湯でゆでて天日干しにします。

手間をかけて長期保存できるよう加工した、伝統保存食です。

きゃらぶき(伽羅落)



《材料》

- 野ぶき/200g ●重曹/適宜
- しょう油/大さじ3 ●砂糖/大さじ1 ●酒/大さじ5 ●みりん/大さじ1
- 山しょうの実/適量

《作りかた》

- ① 野ぶきを洗い、皮のまま3cm位に切る。重曹を入れた水でゆで、半日位かけ干しにする。
- ② 鍋にしょう油、砂糖、酒、みりと①を入れ、じっくりとふくめ煮にする。
- ③ 煮あがったら、山しょうの実を入れて再度火にかけ、味をととのえる。

(ポイント)

- ・野ブキの出回る時期に煮て冷蔵保存しておき、山しょうの実がとれる頃に山しょうの実を入れて再度火を加え冷凍しても良い。

細いフキの茎を醤油で伽羅色に煮しめた食品。伽羅煮。

きゃら＝伽羅とは、インドのサンスクリット語で「黒い」という意味で、砂糖としょう油で煮込んで黒っぽい色になるところから、きゃらぶきの名になったという話。

五目豆(常備菜)



《材料》

●大豆/300g ●ごぼう/中1/2本 ●にんじん/中1/2本 ●れんこん/80g
●平こんにゃく/1/2枚 ●昆布/5cm角1枚 ●水/3カップ ●酒/1/2カップ ●みりん/1/2カップ ●砂糖/大さじ4 ●しょう油/1/2カップ

《作りかた》

- ① 大豆をたっぷりの水につけて一晩置く。
- ② 鍋に大豆をつけ汁ごと入れて強火にかけ、煮立ったら弱火にしてアクをていねいに取りながら煮る。
- ③ ごぼう、にんじん、れんこんは小さ目の乱切りにする。ごぼうは、水にさらしてアクを取り、さっとゆでる。れんこんは酢水にさらし、水気を切る。
- ④ 平こんにゃくは熱湯でゆで、1cm角のさいの目切りにする。昆布はかたく絞ったぬれ布巾でふいて1cm角に切り分ける。
- ⑤ 大豆が柔らかくなったら火を止め、ゆで汁につけたまま冷ます。冷めたらザルにあけて水気をきる。
- ⑥ 鍋に分量の水、酒、みりん、砂糖と材料を入れて強火にかけ、ひと煮立ちしたら弱火で煮こむ。
- ⑦ ⑥にしょう油を2〜3回に分けて加え、汁気がなくなるまでゆっくり煮込む。

昔から、大豆は、様々な料理や加工品にして親しまれてきました。味噌、醤油、納豆、豆腐、五目豆、ひじき煮…と、思いっただけでもこんなにあります。日本人の食生活に欠かせない大豆は、栄養的にとても優れています。大豆(乾燥)の約30%はたんぱく質で、必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なものです。大豆たんぱく質には、血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの生理機能があるといわれています。また、脂質、炭水化物、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など様々な栄養素が含まれている一方、大豆はコレステロールを全く含んでいません。このようなことから大豆は自然のバランス栄養食ともいえます。

黒豆煮



《材料》

●黒豆/700g ●塩/小さじ1 ●砂糖/500g ●重曹/少々 ●醤油/1/2カップ ●錆びた釘 17本

《作りかた》

(下ごしらえ)黒豆のゴミや小石をとって洗い、ざるにあける。釘はサッと洗って錆びは残したままガーゼか布で作った袋に入れて口を閉じる。

鍋に水を12カップ入れ、沸騰したら調味料全部と釘袋を入れて火を止める。その中へ黒豆を入れ、4時間以上つけておく。

- ① 鍋を強火にかけ沸騰す前に火を弱めて上に浮かぶアワをできるだけいねいにこる。煮立ってきたら水を半カップ入れてしずめ、アクをとりまた煮立ったらもう半カップの水と二度さし水をする。この計1カップの水はアクをじっくり取るのが目的。
- ② アクをとり終わったら落とし蓋をし、鍋蓋もして、長時間の煮込みに入る。気をつけるのは火加減。ごく弱火で8〜10時間煮る。途中で火を止めても良い。
- ③ 蓋を取り、豆がよく膨らみ、煮汁はひたひたか又は少し多目位になっていれば良い。蓋を長く開けていると豆が縮むので注意。水分が多いようならさらに1〜2時間煮る。火を止めたまま(釘袋も入れたまま)一昼夜味を含ませる。
- ④ 翌日豆を縦につまんでみて軽く押すだけでつぶれるようなら上出来。強火で煮過ぎると皮から中身が飛びだす。食べるときはその分だけそっと取り出し、残りは煮汁につけたままにする。2〜3日たつうちに色はなお濃くなり、味もなじんで一層おいしくなる。

「今年もまめ(豆)に暮らせませうに」との願いから、おせち料理にはかかせない黒豆。

昔から、米・麦・粟(あわ)・稗(ひえ)・豆(大豆)を「五穀」と呼び、これらの作物をとても大切にしています。

現在でも収穫期の秋には「五穀豊穰」を祈る行事が全国で行われています。

おいしいだけではなく、最近の研究により、黒豆(黒大豆)の黒い皮に含まれる黒大豆ポリフェノールには、内臓脂肪を減らし、高血糖を抑える効果があることがわかってきています。

ひょう干しの炒め物



《材料》

- ひょう干し(戻し)/400g●油揚げ/2枚●打ち豆/1/4カップ●にんじん/50g
- ちくわ/1本●サラダ油/大さじ2●酒/大さじ2●砂糖/大さじ2●塩/大さじ1/3
- だし汁/1カップ

《作りかた》

- ① ひょうは洗って水から煮る。沸騰したら火を止め、一晚そのままつけておく。
- ② 翌日、水を替えて2〜3回流し、3〜4cmの長さに切る。
- ③ 油揚げは油抜きをして短冊に切り、にんじんも同様に短冊に切る。
- ④ ちくわは5mmの輪切りにする。
- ⑤ 厚手の鍋にサラダ油を入れ、材料をさっと炒める。次にだし汁と調味料を全部加えて、中火で汁がほとんどなくなるまで煮る。

食べられる雑草として有名な、ひょう。
山形では、とても身近な食材です。夏の間に干して、冬の保存食にします。

「ひょう」とは夏の畑地に生える野草「すべりひゅ」のこと。
夏のうちにひょうをたくさん摘み、ゆでて天日干しにします。天日干しすることで、ビタミンDなどの栄養が蓄えられます。

打ち豆、油揚げ、ちくわ、人参などと共に、煮た「ひょう干し」は、今年も「ひょうとしてよいことがあるように」と、縁起のよい食べ物として山形全域で食べられている正月料理です。

紅柿の皮と実を使ったタクアン



《材料》

- 紅柿の皮(二週間ほど干したもの)/3〜4個分●紅柿の実/3個
- 大根(生)/中2本●塩/適量

《作りかた》

- ① 大根を塩で下漬ける。
- ② 下漬した大根に皮と実の重さの4%分の塩を加え、混ぜた柿を間に挟んで漬けこむ。
- ③ 普通のタクアンの要領で漬ける。

紅柿の甘さが上品なタクアン漬け。

沢庵禅師が冬の保存食として広めたのが始まりと言われるタクアンを上山市本庄地区にのみ自生する紅柿を挟んで漬けこみます。

りんご、柿、紅花と、昔からタクアンを漬ける際、他の素材と合わせることで、代わり映えのない冬の味覚を色鮮やかに楽しませてくれた一品。

地域・家庭ごとにいろんな漬け方、食べ方があります。受け継がれてきた食文化ですね。

わらびの一本漬



《材料》

●塩蔵わらび/200g●しょう油/100cc●みりん/120cc●辛なんばん/少々

《作りかた》

- ① アク抜きをして塩漬けにしておいたわらびを熱湯に入れふっくらさせ、冷めるまでおく。洗ってから半日くらい何回も水を取り替えて塩気を全部取る。
- ② しょう油、みりんを煮立て、冷ましてから容器に移す。その中に戻したわらびと輪切りにした辛なんばんを入れ、一晚漬けこむ。

わらびは、時間がたつと固くなるので、できるだけ早くアク抜きをします。保存するときは、アク抜きしてからが原則です。

※ 木灰はワラビ4kgに対し、お茶碗1杯から1杯半くらい

※ 重曹(タンサン)は、水1リットルに対し、小さじ1

※ 木灰・重曹が多いと、ワラビが溶けてしまいますから注意。

① 鍋などに熱湯を沸かし、わらびを入れ、木灰か重曹を入れます。

② わらびを裏返して火を止め、完全に冷やします。水を変えながら半日から一晚おいてアク抜きします。

③ 根の方を指でつまんで柔らかかったらアク抜き完了。重曹を使った場合、苦みが残ることがありますので、その場合、数時間水につけておきます。

さわあざみ 二品



《材料》

あざみの一本漬

●さわあざみ●味しょう油●にんにく●辛なんばん/各適量

あざみの塩漬け煮物

●さわあざみ(塩抜きしたもの)●油●砂糖●塩●一味唐辛子/各少々

●お好みでちくわや油揚げなど

《作りかた》

あざみの一本漬

- ① あざみをさっとゆでる。
- ② にんにくをすりおろし、辛なんばんを、ぶつ切りにして、味しょう油を入れて漬け汁を作る。
- ③ ②の漬け汁にゆでたあざみを一晚漬けこむ。途中で2〜3回、あざみをひっくり返して味をなじませる。

あざみの塩漬け煮物

- ① 塩抜きしたあざみを3cm位に切り、サラダ油で炒め煮する。
- ② 砂糖、塩で味付けして、一味唐辛子で仕上げる。
- ③ 好みで、ちくわや油揚げなどと一緒に煮ても良い。

ぜんまい白和え



《材料》

●ぜんまい干し(戻し)/400g●豆腐/半丁●えごま/10g●糸こんに/1/2ヶ
●砂糖●塩●しょう油/各適宜

《作りかた》

- ① ぜんまい干しを2日間程度かけてお湯で戻し、ざく切りにする。
- ② えごまを少々炒ってから、すり鉢で粗さがなくなるまで摺る。
- ③ 糸こんにはさっとゆでてざく切りにし、ぜんまいと合わせてしょう油で薄く味付けをする。
- ④ 豆腐を水切りして、②のすり鉢に入れて砂糖、塩で味を整え、えごまとよく摺りあわせる。
- ⑤ ④にぜんまいと糸こんにを和える。

(ポイント)

・豆腐とえごまを摺りあわせたタレは、そばがき(かいもち)のタレとしてもおすすめ。

東北地方では、えごまを「白あぶら」や「じゅうねん」と呼びます。
荏 胡麻と書きますが、ごまの仲間ではなく、シソ科の一年生。

健康に良いと最近流行のえごまですが、「じゅうねん」の語源は「一度食べると10年長生きできるから」との説も。身体に良いことは、昔から知られていたのです。

甘酒



《材料》

●もち米(うるち米でもよい)/1合●米麴/200g

《作りかた》

- ① もち米1合は、たっぷりの水につけて1時間ほど吸水させる。
- ② もち米をザルにあげ、水気をきって鍋に入れる。水1リットルを加え、お粥状に炊く。
- ③ 米が柔らかくなったら、火を止めてそのまま冷やす。
- ④ 米の温度が60℃くらい(※指を入れてみて長くは入れていられない位)になったらバラバラにほぐした米麴200gを加えてよく混ぜる。この時、水分が少なかったら、ヒタヒタになるくらいまでぬるま湯を足す。
- ⑤ 炊飯器に入れ、保温の状態にする。ふたをすると中の温度が上がり過ぎてしまうので、箸などをかませて少し開けておく。
- ⑥ そのまま8〜10時間置き、甘味がでたらできあがり。

(ポイント)

・もち米でなく、普通のお米(うるち米)でもよい。
・60℃以上になると酵素も麴菌も死んでしまうため、温めるときは鍋で軽くあたためる。

甘酒は、麴菌から作る伝統的な甘味料。

一晩でできることから「一夜酒(ひとよざけ)」とも言われます。

酒とつきますが、お酒ではありません。昔、作り酒屋が酒造りのかたわら甘酒を作っていたため、という説が有力。

甘酒の甘味は、麴菌が米やもち米のでんぷんを分解・糖化してできるブドウ糖が正体。酒粕を使った手軽な作り方もあるが、こちらはアルコールが含まれ、甘味は砂糖を加えている。

寒い冬に飲むことが多い現代ですが、江戸時代は夏の飲み物だったそうです。俳句でも夏の季語になっています。

夏バテ防止、疲労回復のまさに栄養ドリンク。

酒席の前に飲んで悪酔いを防ぐ効果もあり、これは「武士の作法」でもあったとのこと。

ナス干しの炒め煮



《材料》

- ナス干し(戻し)/200g●平こんにゃく/1枚●さつま揚げ/1枚●絹サヤ/20g
- サラダ油/大さじ1●だし汁/80cc●砂糖/小さじ1と1/2●しょう油/大さじ2
- 酒/大さじ2●塩/少々

《作りかた》

- ① ナス干しはぬるま湯につけてよくもどす。湯をとりかえて何回もくり返し、柔らかくなったら水気を切っておく。
- ② 平こんにゃくとさつま揚げは5mm位の巾に切りそろえる。こんにゃくは湯通ししておく。
- ③ ①と②をサラダ油でさっと炒め、調味料を加え中火で味が良くしみ込むように煮込む。
- ④ 色良くゆでた絹サヤを一緒に盛りつける。

(ポイント)

- ・夏の最盛期に食べ切らないナスを、うすく切って天日に当て一気に干すのがコツ。
- ・冬の保存食として便利です。
- ・味噌味にしても美味。

にしんとごぼうの昆布巻き



《材料》

- 身欠にしん/3尾●ごぼう/1/3本●昆布/2m分●しょう油/大さじ4
- 酒/大さじ3●砂糖/大さじ5●みりん/大さじ3●塩/少々

《作りかた》

- ① 身欠にしんを塩水にひたす。
- ② ごぼうはにしんの長さに、2cmぐらいの太さに切る。昆布は水洗いする。
- ③ 昆布に身欠にしんとごぼうを芯に巻く。
- ④ しょう油、酒、砂糖、みりんを入れ圧力なべで25分煮る。
- ⑤ 味見をし、醤油を足して味を整える。

身欠にしんとは、にしんの干物のこと。

内陸の上山では、保存に便利なタンパク源として一年中食べられてきた身欠にしん。お正月には欠かせない昆布巻きだけでなく、山菜の煮物にも多く使われてきました。アグが強く、キドさのある山菜も、ニシンの旨味がやわらげてくれるのです。

身欠にしんをふっくらと戻す場合、米糠か米の研ぎ汁で、二日間ほどかけてじっくり戻すとよいですよ。

冬至かぼちゃ(あずきかぼちゃ)



《材料》

●かぼちゃ/550g●だし汁/350g●みりん/大さじ2●砂糖/大さじ1
●塩/小さじ1/3●しょう油/小さじ1
(小豆餡) ●小豆/250g●砂糖/350g●塩/少々

《作りかた》

- ① 小豆餡を作る。※小豆餡の作り方は次項参照のこと。
- ② かぼちゃのワタを残して種だけを取り除き、3cm程度の角切りにする。
- ③ かぼちゃの皮を下にして、鍋に並べる。だし汁と調味料を入れ火にかける。
- ④ 落とし蓋をし、沸騰したら中火で煮る。汁が無くなったら火をとめる。
- ⑤ 作った小豆餡を④と別の鍋に入れ、2～3倍の水を加えて火にかける。
- ⑥ ④の煮えたかぼちゃに⑤の薄めた小豆餡を流し入れ、ひと煮立ちさせる。

冬至に食べると風邪をひかないと言われる冬至かぼちゃ。
冬の行事食であり、伝統料理でもあります。

各家庭ごとにおらえのごっつお(我家の御馳走)として味も作り方も違います。
甘く煮込んで甘味としてお茶うけに、甘みを抑えてさっと煮て、塩のかわりに醤油で味付け、
甘じょっぱくてご飯のおかずに。

小豆には、タンパク質や亜鉛、鉄分などミネラルが豊富で、赤い皮にはアントシアニンが含まれています。かぼちゃには、カロテン(ビタミンAの前駆体)が豊富に含まれていますので、
風邪対策にはもってこいなのです。

冬至かぼちゃ(小豆餡の作り方)

《材料》

●小豆/250g●砂糖/350g●塩/少々

《作りかた》

- ① 小豆を洗い、たっぷりの水を入れて強火にかける。煮立ったら、ザルにあげ、一度湯を捨て、水を入れて再度火にかける。
- ② 蓋をして中火で煮る。2度ほど差し水をし、アクをとり、柔らかくなったら火を止め、蓋をして15分ほど蒸らす。
- ③ 火をつけ、砂糖を2～3回に分けて加え、かき混ぜながら煮込む。
- ④ 水分が少なくなってくると焦げやすくなるので、鍋底から木ベラでかき混ぜ、水分を飛ばす。
- ⑤ 木ベラでかき混ぜたとき鍋底が見える位まで水分をとばしたら、塩を加える。塩を入れるとさらに焦げやすくなるので注意してかき混ぜながら、5分程煮る。

縄文遺跡からも発掘されている小豆。
日本では、古来より親しまれてきた食材です。
あずきの20%がタンパク質で、ビタミンB類は玄米に匹敵するといわれています。また、カリウム・サポニンが豊富で、むくみや疲れにも良いとか。
西日本を中心に、小正月の朝に小豆粥を食べる風習がありますが、寒い時期に小豆を食べることは、理にかなっているのです。

梅漬 二品



《材料》梅の甘漬

- 梅/3kg●塩/750g●氷砂糖/1kg
- シソ/1kg●焼酎35度/少々

《作りかた》

- ① 梅を洗い塩で漬けて、ツユが出るまで毎日朝夕かきまぜる。
- ② 耳たぶ位の柔らかさになったらザルに上げ、天日でカラカラになるまで干す。
- ③ 梅のツユにシソをもまずに1枚ずつ漬けておく。
- ④ 干した梅は水につけ、一晚塩ぬきをする。
- ⑤ 水から梅をザルに取り、熱湯にくぐす。
- ⑥ 梅が冷えたら、氷砂糖・梅を交互に重ねて最後にシソを上げる。
- ⑦ 上から焼酎をまわす。



《材料》梅のふっくら蒸し漬

- 梅（粒の大きいもの）/1kg
- 砂糖/1kg

《作りかた》

- ① 蒸気が上がった蒸し器に梅を並べ、10数えて火からおろす。
その際、梅の実が割れないよう注意する。
- ② 蒸しあがった梅を触れる程度まで冷まし、ガラス製の容器に入れ、上から砂糖を3回位に分けて入れる。

（ポイント）

- ・梅の木から実が落ち始める頃の梅が最適。梅の品種は高田梅、豊後梅が良い。
- ・漬けた梅汁に氷を入れて飲んでも美味しい。

ゆべし(なた巻き)



《材料》

- うるち米粉(上新粉)/500g●砂糖/250g●しょう油/90cc●水/540cc
- くるみ●ごま/各適量●笹の葉

《作りかた》

- ① うるち米粉、砂糖、しょう油、水を合わせて、耳たぶ位の柔らかさになるまでこねる。
- ② ①を二等分し、くるみ、ごまをそれぞれ混ぜ込む。
- ③ 好みの大きさにちぎって丸め、蒸し器で蒸す。笹の葉に包んで出来上がり。

（ポイント）

- ・蒸し器で蒸す際、クッキングシートを敷くと取り出しやすい。
- ・材料を混ぜたら、2時間程度生地を寝かせると良い。

農家では、米を粉にひいておき、お祝い事やお祭り際にはゆべしを作って、ふるまう風習があります。
上山では「なたまき」「笹巻」ということが多いです。

うるち米粉にもち米粉を混ぜたり、もち米粉100%で作る家庭もあります。
しょう油の代わりに味噌味でも美味しいですよ。

なすのぶっ漬け



《材料》

- なす/3kg●酒粕/2kg●砂糖/750g●塩/250g●粉からし/200 g
- みょうばん/少々

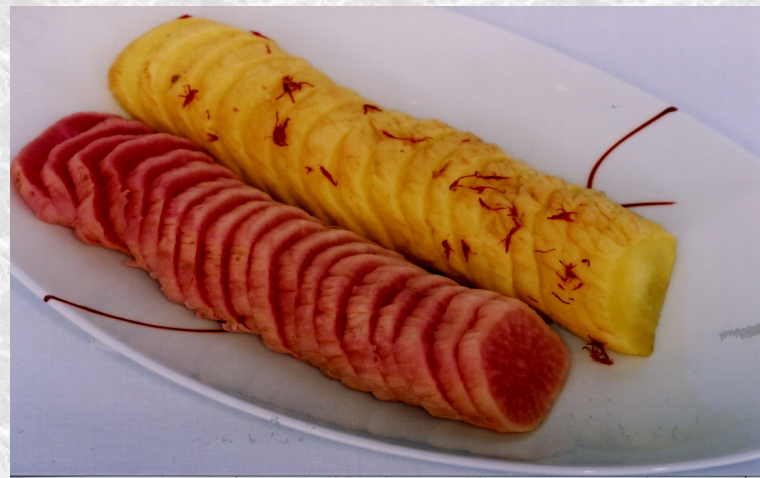
《作りかた》

- ① 酒粕、砂糖、塩、からし、みょうばんをビニール袋かタルに入れ、かき混ぜる。
- ② ①になすを入れ、袋の場合は空気が入らないようにきつく縛り、なるべく低温の場所に保管する。タルの場合は重石をし、同じように低温で保管する。

(ポイント)

- ・漬けかえ無しですぐ食べられる置き漬け。
- ・なすの最盛期に作って、低温保存すれば春まで食べられる。

干し大根の紅花漬



《材料》

- 干し大根/10kg●赤ザラメ糖/2kg●塩/450g●酢/3カップ
- ビール/1本(720ml)●紅花/少々

《作りかた》

- ① 大根（できるだけ太いもの）を二週間位干して、干し大根にする。
- ② 塩、赤ザラメ糖、紅花を混ぜて振りながら漬けこむ。
- ③ 最後にビールと酢を上から振りかける。

(ポイント)

- ・干し大根にすると長期保存がきき、味も変わらず食べられる。

鉈切大根の狸森鍋



《材料》

- 大根/1/3本 ●馬鈴薯/中2個 ●ごぼう/1/2本 ●にんじん/中1本
- 豆腐/1丁 ●長ねぎ/1本 ●豚肉/300g ●味噌 ●酒粕 ●にんにく/適量

《作りかた》

- ① 鉈で切った大根に、馬鈴薯、ごぼう、にんじん、豆腐、ねぎを入れ、弱火でくっくつと煮込む。
- ② 最後に豚肉を入れて火が通ったら、味噌、酒粕、にんにくをすり鉢ですり合わせ、塩梅する。

大根を鉈で切る(削る)と味が良くしみる。
「栄養豊富で消化も良く、身体を温め、風邪予防、治癒に良し。また、ビタミン豊富で、美容効果も期待でき、かつ美味」と、ご紹介者の農民作家・佐藤藤三郎氏。
山深く、冬ともなれば雪に閉ざされる山元村ならではの、身体も心もほっこりと、あったかくなる料理です。

ぜんまいごはん



《材料》

- 白米/3合 ●もち米/1合
- (A) ●ぜんまい/適量 ●系こん/1袋 ●油あげ/2枚 ●ごぼう/少々
- にんじん/少々 ●めんつゆ等のだし汁/適量

《作りかた》

- ① 4合分の米は水洗いし、2〜3時間水にひたしておく。
- ② (A)の材料はめんつゆなどでお好みの味付けをし、あらかじめ煮しめておく。
- ③ 炊飯釜に水気を切った米を入れ、めんつゆを味付けに適量入れる。水は3合(1合分減らす)の目盛に合わせ、炊飯のスイッチを入れる。
- ④ 炊飯が終了したらすばやく(A)の具を米の上にあけ、すぐに蓋をする。保温の状態のまま、しばらく蒸す。
- ⑤ その後(A)の具を充分に混ぜ合わせる。

《ポイント》

- ・最初から炊き込むより失敗がなく、簡単で美味しい。
- ・煮物等で残ったぜんまい煮を混ぜご飯として使ったり、あけびの中の具や、春巻の具にするなど、使い勝手が良い山菜。

くるみごはん



《材料》

- 米/5合●もち米/1合●くるみ/大さじ5●しそ乾燥葉/5枚
- しょう油/大さじ5●酒/大さじ3●塩/小さじ1

《作りかた》

- ① くるみをすり鉢でする。
- ② しょう油、酒、塩の中に①を入れる。
- ③ 米5合、もち米1合、②をあわせ、普段通りに炊く。
- ④ 炊き上がったくるみごはんに、手もみしたしそ乾燥葉をのせる。

そばがき雑煮



《材料》

- 大根●にんじん●ごぼう●とり肉●そばがき/好みの量
- しょう油又は味噌仕立ての汁（各家庭の雑煮味）

《作りかた》

- ① ボールにそば粉を入れ、熱湯を少量ずつ加えながら箸を4〜5本束ねたもので、ダマにならないように、粘りが出るまでかき混ぜる。
- ② 好みの柔らかさになったら、適当にちぎって手でのばす。
- ③ 大根、にんじん、ごぼう、とり肉で雑煮の具を作り（醤油味、味噌味どちらでも好みで）そばがきを入れて食べる。

（ポイント）

・そばがき(かいもち)のもう一つの作り方。

- ①用意した鍋に水を入れて沸騰させ、そば粉を入れてへらでかき混ぜた後、火を止め、しっとりと餅のような感じになるまで練り上げる。
- ②お湯を注いで再び火にかけ、3〜4分沸騰させてかいもちが浮いてきたら湯を捨て、最後にすりこぎを使ってもう1度練る。
- ③おわんなどに盛り付け、たれを添えて出来上がり。
かいもちは固くなりやすいので早めに食べる。

ソバは、開墾したばかりの痩せた土壌や冷涼な気候、水利が悪い乾燥した土地でも、容易に生育するため、古くから救荒作物として栽培されてきました。
山形県は、ソバ生産量全国第3位(2010年データ)であり、また、有数の蕎麦処としても知られています。

澄んだ水、澄んだ空気が生み出す絶品のソバで作ったそばがきは、昔から親しまれてきた郷土料理。上山では、「かいもち(掻い餅)」とも言いました。かいもちの由来は「かき混ぜる」動作からつけられたとのこと。コメの代用品として食べられていました。

おにぎり 二種(味噌・青菜漬)



《材料》

●白米●青菜漬●味噌/適量

《作りかた》

- ① 茶碗に軽く1杯分のご飯(0.5合)をおにぎりにする
- ② 青菜漬の葉の部分だけを取り、おにぎりに巻く。
- ③ 味噌おにぎりは軽くあぶっても美味しい。
味噌にみじん切りにした青唐辛子を混ぜたり、酒・みりと合わせて甘味噌にしても。

おにぎり、おむすび、にぎり飯。
言い方や、作り方は人それぞれですが、もっとも簡単な料理であり、そのままお弁当にもなります。

梅干し、おかか、シソ昆布、みじん切りにした漬け物に、塩むすび。
最近では、唐揚げにマヨネーズなんていう組み合わせもあるようです。

昔、おなか一杯食べたくても、なかなか食べるのでできなかったお嫁さんは、空になった釜を洗う際、こっそりご飯粒を一粒一粒こぎとり、小さな小さなおにぎりにして食べたとか。

自給率40%、国民の食糧のほとんどを輸入に頼りながら、食品廃棄率は25%にもなっている日本。

食べられる幸せ、食べることの大切さを、あらためて考える必要があります。

「食の思い出」

郷土料理研究家 鈴木 ウメ子

今は、ちょっと車を走らせれば、四六時中いつでもお弁当やおそうざいは買い求められる便利な時代です。また、その季節でしか味わうことができなかった野菜、果物も一年中出まわり、季節感を見失っているように思います。

私が子どもの頃は、一日一日が粗食でも、めりはりのある生活だったことを思い出します。

節目節目の祝い事や、指折り数え待ったお正月、節句の笹まき、かしわ餅、お祭りの時のだんご、餅つき等々……。

食材が豊富でなくとも、祖母、母が一生懸命時間をかけて作ってくれた季節感のある味が、今も懐かしく思い出されます。

台所をあずかる者として、遠く先人が伝えてきた物に感謝しながら、笹まき、干し物煮物を作り、味を楽しんでいる我が家です。

この地域に育つ野菜(のさい・野に出ている物)や、山菜の保存の仕方、もどし方、郷土の料理の作り方、残したいこと等を、次世代に伝えていく必要があることを、この頃つくづく思うようになりました。

なぜなら、いつか亡食の時がきても、困ることのないように……。

そして、長く伝え保たれていきますように……。

上山市郷土料理本の製作に尽力くださった関係者の方々には、お礼を申し上げます。そして、私も協力させていただきましたことに、感謝いたします。

(2)地元食材の料理

じゃがいもの甘辛だんご



《材料》

- じゃがいも（出荷規格外の小さなもの）
- 砂糖●みりん●しょう油●白ごま●サラダ油/適量

《作りかた》

- ① じゃがいもはよく洗って土を落とし、皮ごと油で素揚げする。
- ② 鍋に砂糖、みりん、しょう油を入れ、煮詰めてタレを作る。
- ③ 素揚げしたじゃがいもをタレにからめる。
- ④ 白ごまをふりかけてできあがり。

じゃがいものビタミンCは、熱を加えても壊れにくく、長期保存もできるので、冬に不足しやすいビタミンCの補給には最適です。

野菜直売所では、出荷規格外の野菜も販売しますので、気軽に「素揚げして調理したいので、小さなじゃがいもが欲しい」と声をかけてみてください。

上山でとれるじゃがいもの収穫最盛期は7～9月。

煮崩れしにくく、カレーやシチューなどの煮込み料理には男爵、滑らかな舌触りが特徴で、ポテトサラダや炒めものにはメークイン、ほくほくした食感と甘みで人気の北あかりは、マッシュにしたりポテトグラタンに。

青菜漬のかき揚げ



《材料》

- 青菜漬/200g●にんじん/40g●ちりめんじゃこ/適量
- 白ごま●天ぷら粉●揚げ油

《作りかた》

- ① 青菜漬はさっと水洗いして細かく切り、水気をしぼる。
にんじんはせん切りにする。
- ② 天ぷら粉でかき揚げの衣を作り、青菜漬、にんじん、白ごま、ちりめんじゃこを混ぜ、好みの大きさにすくい、中温でカラリと揚げる。

(ポイント)

- ・青菜漬に塩気があるのでそのまま食べる。シャキシャキ感が美味しい。

最近話題の米粉を使った天ぷらの作り方。

米粉(上新粉) /100g 水/180cc 卵 /1個 天ぷら油/適量 具材はお好みで。

米粉は小麦粉よりも油分を吸わないので、ヘルシーかつサクサクに仕上がります。
しっとり衣がお好みなら、米粉の量を半分くらい小麦粉にして、ブレンドしてみてください。

冬大根の甘辛漬



《材料》

●生大根/6kg ●ざらめ砂糖/1kg ●酢/1.5合 ●塩/1.5合弱
辛みとして、青なんばん、たかのつめ、ししとう等お好みで

《作りかた》

- ① 大根は皮をむいて、4つ割りにして1cm巾に切る。
- ② 切った材料を漬物おけに入れ、あらかじめまぜ合わせておいたざらめ砂糖、酢、塩をまんべんなくかけ、軽く重石をする。
- ③ 数日後、水が上がってきて味がしみたら出来上がり。

きゅうりの佃煮



《材料》

●きゅうり/3kg ●塩漬け用塩/150g
●砂糖/150g ●しょう油/150cc ●しょうが/1ヶ ●酢/200cc
●鷹の爪/3〜4本 ●みりん/60cc ●塩ふき昆布/30g

《作りかた》

- ① きゅうりは薄く切り、塩漬け用塩150gで一晩塩漬する。
- ② 一晩漬けたきゅうりの水分を良く絞る。
- ③ しょうが、鷹の爪を千切りにする。
- ④ 昆布をのぞいた材料すべてを大き目の鍋に入れ、水分が無くなるまでかき混ぜながら煮詰める。
- ⑤ 火を止め、2〜3時間冷まし、昆布を混ぜ込む。

2〜3日忙しくて家庭菜園を見に行けなかった、朝晩採れるから食べきれない……。

無駄にせず、干したり、漬けたりと、食べきるための方法はたくさんあります。

佃煮にして、小分けで冷凍保存すると、ちょっとした箸休めに便利な一品になります。
このレシピに「にんにく」を入れると、酒の肴にもぴったり。

なす干しの中華炒め



《材料》

- ナス干し●豚肉●にんじん●ネギ●ニンニク●ショウガ
- 味噌●コチュジャン●砂糖(またはみりん)/適量

《作りかた》

- ① ニンニク、ショウガはみじん切り、にんじんはせん切り、豚肉は細切り、ネギはうすく斜め切りする。
- ② ナス干しは熱湯をかけておらして、水にさらす。かたくしぼり、水気をとる。
- ③ フライパンに油を熱し、ニンニク、ショウガを炒めて香りを出す。豚肉、にんじん、ナス干しを入れ、味噌、コチュジャン、砂糖で味を調え、最後にネギを入れ味をからめる。

(ポイント)

・食べ切れない旬のナスを、干して保存しておくで重宝。
切ったナスを水にさらしてから干すと、きれいなナス干しになる。

かみのやま 秋のマリネ



《材料》

- ごぼう●ヤーコン●にんじん●玉ねぎ●かぼちゃ●しめじ
- ピーマン●しいたけ●昆布●秘伝豆●食用菊
- 干柿 等/好きな材料を適量
- だし汁●梅酢●砂糖●塩/適量

《作りかた》

- ① ごぼう、かぼちゃ、昆布、しいたけ、しめじは、適当な大きさに切り、塩味のだし汁でサッと煮て冷ます。
- ② ヤーコンは皮をむき一口大に切り、酢水につける。
- ③ 食用菊、秘伝豆は色よくゆでる。
- ④ 玉ねぎ、ピーマンはうすくスライスする。にんじんは2mm位にスライスし、型で抜く。
- ⑤ ①の煮汁に梅酢、砂糖、塩を加え、好みの味のマリネ液を作り①～④の野菜を漬け込む。
- ⑥ 盛り付けの最後に干柿を刻んでのせる。

(ポイント)

・季節の野菜そのものの味わいが楽しめる。野菜の切れ端を上手に生かしてつくることのできる。

油揚げステーキ



《材料》

- 油揚げ/4枚●鶏ひき肉/320g●酒/大さじ1●塩/2g●生姜/8g
- しょう油/大さじ1●みりん/大さじ1
- ミックスベジタブルなど好みの具材/適量

《作りかた》

- ① 油揚げは長い方の一片を切り落とす。
- ② ひき肉に酒、塩、おろししょうがを加えて粘りが出るまでよくまぜ、ゆで野菜を加え①に詰め、ようじで口を閉じる。
- ③ フライパンを熱して②を入れ、両面をこんがり焼き、中まで火を通し、しょう油とみりんを加えてからめる。

梅すっきり鶏春巻



《材料》

- 鶏ささ身/2切●いんげん●にんじん/適量●梅干/小4個
- 春巻の皮/4枚

《作りかた》

- ① いんげん、細切りのにんじんはゆでておく。
- ② 春巻の皮にほどよくささ身を切って、種を除いた梅干小1個をのばしつけ、いんげん、にんじんを添えて包む。
- ③ 170℃位の油で揚げる。

あけびのチーズ春巻



《材料》

- あけび/1kg●三温糖/250g●酢/50cc
- 春巻の皮/2枚半●スライスチーズ/2枚(好みで増減)●揚げ油/適量

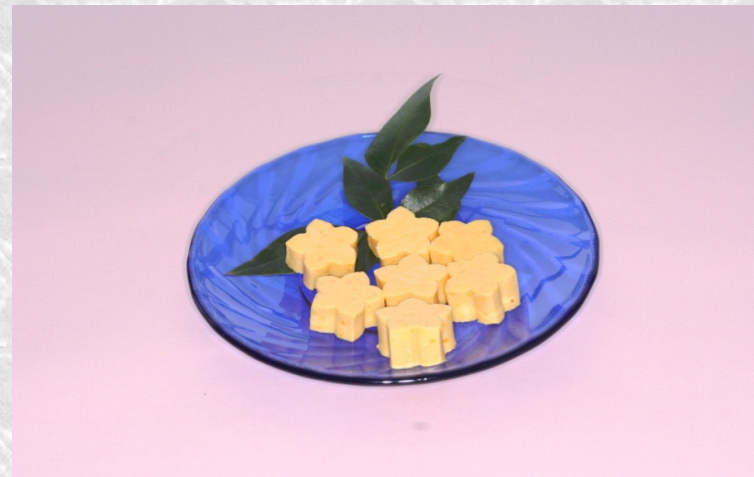
《作りかた》

- ① あけびは三温糖と酢で汁がなくなるまで煮詰めておく。
- ② 春巻の皮は1枚を対角線で切り、4つに分ける。スライスチーズは、好みの量で切り分ける。
- ③ 皮の上にスライスチーズ、あけびをのせて巻き、油できつね色に揚げる。

(ポイント)

- ・あけびのほろ苦さにチーズが良くあいます。

かぼちゃ寒天



《材料》

- かぼちゃ/400g●いんげん●牛乳/600cc●生クリーム/200cc
- 粉寒天/2袋●砂糖/130g●塩/小さじ1/2

《作りかた》

- ① かぼちゃの皮をおき、やわらかく煮てうらごしをする。
- ② ①に牛乳・生クリーム・粉寒天を入れ煮る。
- ③ 粉寒天がとけたら、砂糖・塩を入れる。
- ④ バットや型に入れてかためる。

小松菜のケーキ



《材料》

- (A)●薄力粉/140g●ベーキングパウダー/大さじ1●炭酸/小さじ1
(B)●小松菜/150g●ヨーグルト/50cc●砂糖/50g●卵/2個
●サラダ油/大さじ3●レモン汁/大さじ1
(C)●甘納豆/50g

●粉砂糖/適量

《作りかた》

- ① 小松菜は根元を落とし幅3cmに切る。
- ② (B)全部をミキサーにかけ液状にし、ボウルにあける。
- ③ ②にふるった(A)の粉と(C)を加えて混ぜ、サラダ油を薄く塗った型に流す。
- ④ 蒸し器に水を入れて強火で17～20分蒸し、型から出して冷ます。
- ⑤ よく冷ましてから粉砂糖を茶漉しでふる

野落菓子



《材料》

- 野ぶき●米のとぎ汁(アク抜き用)●砂糖●酒●塩/適量

《作りかた》

- ① ふきは米のとぎ汁でゆでてアクを抜く。
- ② 砂糖・酒・塩で汁がなくなるまで煮つめ水分を取る。
- ③ 仕上げに砂糖をまぶす。

塩を使ったふきのアク抜き方法

- ① ふきは葉の部分切り落とし、鍋に入る長さに切りそろえ、さっと洗っておく。
- ② ①のふきをまな板の上に並べ、塩を一つかみ上に振り、ふきを両手でズリズリと転がし、塩をなじませる。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、板ずりしたふきを塩がついたまま鮮やかな緑色になるまで5分ほどゆでる。
- ④ ゆで上がったらたっぷりの水に取り、太いほうからふきの薄皮をつかみ、皮をむく。
- ⑤ ふきを回転させながら全部の皮をむく。
- ⑥ 細めのふきなら、このまま食べやすい長さに切って、おひたしにしてもよい。

紅花かんてん



《材料》

●紅花/大さじ3 ●棒かんてん/2本 ●砂糖/150～200g ●水/1000cc

《作りかた》

- ① 材料を全部鍋に入れ、沸騰したら火を止めて、粗熱を取ってから容器に流す。

明治期以前、山形県村山地方から産出された「最上紅花」は、品質と産出量ともに、全国でもっとも有名でした。

二日町八幡宮境内に、「紅花地蔵尊」が祀られています。
由来来歴は不明ですが、二日町守地蔵尊として造立された地蔵尊に、生産者が紅花の豊作を祈願するようになり、「紅花畑息災延命所」として、「紅花地蔵」と呼ばれるようになったと言われています。

上山で産出された紅花は、主に京都や江戸に出荷され、紅や染料に用いられていました。

ラ・フランスゼリー



《材料》

●ラ・フランス/小2個 ●砂糖(コンポート用)/30g ●ゼラチン/10g
●湯/100cc ●牛乳/500cc ●砂糖/60g

《作りかた》

- ① ラ・フランスは皮をおき、8つ割りし、芯を取り薄切りする。小鍋に薄切りにしたラ・フランスと砂糖を入れ、半透明になるまで煮る。
- ② 別の鍋にゼラチンをお湯でとかし、砂糖と牛乳半分を入れ、温めながらとくす。
- ③ 火を止めて、あら熱をとった残りの牛乳と①を加える。型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

(3)伝統野菜の料理 ごんぼのカリン糖



《材料》

●金谷ごぼう/100g ●片栗粉/適宜 ●揚げ油/適宜
(タレ) ●しょう油 ●砂糖 ●みりん ●白ごま/お好みで

《作りかた》

- ① 金谷ごぼうを良く洗い、皮を包丁の背でこそぎ落とす。
- ② 薄く斜め切りにし、熱湯でさっとゆで、キッチンペーパーで水気を取る。
- ③ 片栗粉をまぶし、高温の油で表面がきつね色になるまで揚げ、熱々のうちに、好みの味付けで作ったタレに絡める。

(ポイント)

・金谷ごぼうは柔らかさが特徴。ゆでずに揚げても美味。
・タレはお好みで、七味唐辛子や粉かつおをまぶしても。酒の肴に持ってこいですよ。

山形赤根ほうれん草の冷汁



《材料》

●山形赤根ほうれんそう/300g ●干しいたけ/3枚 ●帆立貝柱/3個
●高野豆腐/2枚 ●こんにゃく/50g ●菊花/50g
●だし汁/3カップ ●しょう油/大さじ6 ●砂糖/大さじ2

《作りかた》

- ① 干しいたけは水でもどしておく。このもどし汁をだし汁として使う。
- ② 高野豆腐ももどして、せん切りにする。
- ③ 貝柱は煮てほぐす。この煮汁もだし汁として使う。
- ④ こんにゃくは、高野豆腐の大きさに合わせ切る。
- ⑤ ①～④までの材料をだし汁と調味料で煮る。汁がある状態で火から下ろし、冷蔵庫で冷ましておく。
- ⑥ 山形赤根ほうれん草は、茹でて3cm位の長さに切って冷ましておく。
- ⑦ 菊は、沸騰した湯に酢を入れ、散らした菊花をさっとゆで、水に浸しザルに上げ水を切る。
- ⑧ 食べる直前に、⑥を深鉢に盛り付けし、⑤をかけ⑦をのせ食べる。

モチモチ法蓮草のココナッツ汁粉



《材料》

- 山形赤根ほうれんそう/250g●水/150cc●くず粉/30g●牛乳/50cc
- 生クリーム/50cc●水/50cc
- ココナッツミルク/50g
- (小豆煮)●小豆●砂糖●塩/適宜

《作りかた》

- ① 山形赤根ほうれんそうは、ゆでてミキサーにかけ、ペーストにする。
- ② ①と水(150cc)とくず粉を鍋に入れ、火にかけ練る。流し箱(バット)に入れ固める。
- ③ 牛乳、生クリーム、水(50cc)、ココナッツミルクを混ぜココナッツ汁粉をつくる。
- ④ 小豆は普通に煮て味付けをする。
- ⑤ 深小鉢にサイコロ状に切った②と小豆煮を入れ、③をかけて食べる。

たたき金谷ごぼうのピリ辛味噌和え



《材料》

- 金谷ごぼう/中1本●ごま/大さじ3●みそ/大さじ2
- 砂糖/大さじ3●鷹の爪/適宜

《作りかた》

- ① 金谷ごぼうは皮をおき、4等分位に切り、水にさらしてアクを抜き5分位ゆでる。
- ② ゆでたごぼうをまな板の上のにのせ、すりこぎ棒でたたき4cm位に切る。
- ③ すり鉢にごまを入れよくすったら、みそ、砂糖を加えさらにする。最後に鷹の爪を加え混ぜる。
- ④ ③にたたきごぼうを加えてさっと和え、盛り付ける。

(ポイント)

- ・鷹の爪に塩少々と焼酎を入れ、ミキサーにかける。ビンに保存しておくとうまくなる。

里芋飛竜頭



《材料》

- 里芋/7個●豆腐/1丁●水煮銀杏/20個●にんじん/中1/2本
- しいたけ/5個●みつば/1/2束●卵白身/1個分●片栗粉/少々
- おきえび/10尾●練りからし/適宜

《作りかた》

- ① おきえびはたたいてすり鉢に入れる。これに卵の白身を入れる。
- ② 豆腐はたっぷりの湯で塩少々を入れボイルする
- ③ 里芋は皮をおき柔らかくゆでる。ざるに上げ水気を切りすりつぶす。
- ④ ①～③を合わせ混ぜる。
- ⑤ 銀杏は小口切、人参はせん切り、しいたけは小口切りした後、混ぜあわせ薄味で煮る。余分な水分を取るためざるに上げる。
- ⑥ ④と⑤を混ぜ合わせ片栗粉少々をいれ団子を作り、180℃で揚げる。
- ⑦ うまだし汁(分量外)を作り、温まったところに団子を入れ、器に盛り、切ったみつばを乗せ、つけ汁をかけ、からしを添える。

秘伝豆の翡翠ロール



《材料》

- 秘伝枝豆(豆のみ)/100g●卵/3個●はんぺん/1枚
- 砂糖/大さじ2●塩/小さじ1/3●だし汁/大さじ1●酒/大さじ1

《作りかた》

- ① はんぺんは粗く手でちぎる。
- ② はんぺん、枝豆、卵、調味料全部をミキサーにかける。
- ③ 卵焼き器にうすく油をひき、②を入れ弱火でじっくりと焼く。
- ④ 巻きすにのせ、熱いうちに巻いて形を整え、冷めてから切り分ける。

(ポイント)

- ・焦げやすいので、火加減に注意する。
- ・ヘルシーに作る場合は、はんぺんの代わりに長芋を使う。

大和芋と里芋の五目揚げ



《材料》

- 大和芋/150g●里芋/150g●きくらげ/30g●さやえんどう/15本
- 鶏ささ身/80g●白ごま/少々●塩/少々●酒/少々●揚げ油/適量

《作りかた》

- ① きくらげは水につけてもどし、石づきをとってせん切りにする。
- ② さやえんどうはせん切りにする。
- ③ 鶏ささ身は1cm角に切り、塩、酒をからめて下味をつける。
- ④ 里芋、大和芋は皮をむき、小口に切り、ふかし、つぶす。
- ⑤ ④に①～③を混ぜる。
- ⑥ 好みのお大きさに丸め、160度に熱した揚げ油でカラリと揚げる。
- ⑦ 器に盛り、好みで塩をふる。

(ポイント)

- ・山形の食材里芋をいっぱいストックしておきます。ふんわりした口あたりがあとをひきます。和風のあんをかけてもおいしいですヨ。

林檎の里芋包み



《材料》

- 里芋(皮付き)/700g●小麦粉/50g●セモリナ粉/50g
- グラニュー糖/50g●バター600g●片栗粉/適宜
- 揚げ油/適宜●卵黄/2個●牛乳/200cc●りんご(コンポート)

《作りかた》

- ① 里芋を蒸して皮をむいて裏ごしし、小麦粉、セモリナ粉、グラニュー糖、バターを混ぜる。
- ② ①の中にコンポートしたりんごを包み込み、蒸器で蒸してから片栗粉をつけ油で揚げる。
- ③ 牛乳、卵黄を入れた鍋を火にかけソースをつくり、②にかける。

秋鮭里芋真上フライ



《材料》

- 秋鮭/半身●里芋/100g●海苔/1枚●パン粉/100g●小麦粉/50g
- 卵/3個●レモン/1/2個●揚げ油/1ℓ

《作りかた》

- ① 里いもを蒸してすりつぶし、玉子状に丸め海苔で巻く。
- ② 秋鮭は開いて塩・こしょうを振り、①を巻く。
- ③ ②に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に付け、油で揚げる。
盛り付けにレモンを添える。

里芋と枝豆と干しエビのかき揚げ



《材料》

- 里芋/200g●枝豆のおき身/70g●干しえび/3g
- 天ぷら粉/適宜●揚げ油/適宜●塩/少々

《作りかた》

- ① 里芋は皮をおき、太めのせん切りにする。
- ② 里芋、枝豆、干しえびを混ぜ、天ぷら粉をまぶす。
- ③ 冷水で溶いた天ぷら粉に②を入れ、180℃の油でかき揚げにする。
- ④ 熱いうちに軽く塩を振り食べる。

そば味噌



《材料》

- 酒/250cc●味噌(無添加の生味噌が良い)/800g
- 砂糖/400g●そばの実(丸抜き)/100g
- 米酢/適量●七味/適量●ごぼう(ゆでてみじん切りにしたもの)適量

《作りかた》

- ① 厚底鍋でお酒を煮きってアルコールを飛ばし、砂糖を溶かす。
- ② ①に味噌を入れて強火で混ぜ、七味を加え、弱火にする。
- ③ 焦げないように底からよく混ぜながら、色が濃くなり味噌が硬くなるまで煮込む。
- ④ そばの実(丸抜き)をフライパンで炒る。
- ⑤ 炒ったそばの実とごぼうと③の味噌を混ぜて出来上がり。

(ポイント)

・そば味噌は舐めるようにして食べる蕎麦屋の酒肴

グリーンアスパラガスの豆腐ソース和え



《材料》

- グリーンアスパラガス/8本●塩/少々
- (豆腐ソース)●豆腐/90g●いりごま/100g●しょう油/小さじ1
- 砂糖/小さじ1●みりん/大さじ1と1/3●だし汁/少々●塩/少々

《作りかた》

- ① グリーンアスパラガスは塩少々を加えた熱湯で色よくゆでて冷水にとり、食べよい長さの斜め切りにする。
- ② 豆腐ソースの材料をミキサーにかけ、だしを少しずつ加えて塩で味を調える。
- ③ ①を器に盛り②をかける。

(ポイント)

・豆腐ソースは、直火で焼いたしいたけ・竹の子・帆立貝にもよく合う。

西郷地区はえぬきのスイートフォンデュ



《材料》

- はえぬき(白飯)/80g●季節のフルーツ/適宜
- (A)●生クリーム/50cc●グラニュー糖/160g●白ワイン/30cc
- オレンジリキュール/30cc●モッツアレラチーズ/30g
- エメンタルチーズ/30g

《作りかた》

- ① はえぬき白飯は、おかゆに作る。
- ② ①に(A)の材料を入れチーズを溶かし、裏ごしをする。
- ③ お好みにより冷やしたり、温めたりして、一口大に切ったフルーツを付けて食べる。

小笹うるいの春サラダ



《材料》

- 小笹うるい●玉ネギ●アスパラガス●黄パプリカ●苺/適量
- (ドレッシング)●オリーブオイル/大さじ4
- ワインビネガー(白)/大さじ2●塩●こしょう/適宜

《作りかた》

- ① 小笹うるい、玉ネギは薄くスライスし、黄パプリカは薄切りにし、水に放してパリッとさせる。アスパラガスは3等分程度に切り分け、ゆでる。
- ② ドレッシングの材料全部をボールに入れ、よくかき混ぜる。味を見ながら塩こしょうで味付ける。
- ③ 野菜を合わせ、ドレッシングをかける。最後に彩り良く苺を飾り付ける。