

やまがたの食

シャキシャキ！
独特の辛みが癖になる！
おいしいよ！

「湯どおし」
のこと

雪菜のふすべ漬け

上杉鷹山公が推奨！シャキシャキ感が絶妙

時は江戸時代中期。雪が降り作物を生産するのが困難な冬期間に、野菜不足を補うためとして上杉鷹山公が栽培を推奨したのが雪菜である。雪菜は他の品種と交配しやすく、純系統の種子を確保することが難しい野菜で、生産者自らが自家採取して種をこの時代まで守ってきた。現在は交配しないようにハウスでの栽培を基本としている。

雪の中で保存する雪菜は、収穫後に自分の葉っぱを栄養にしながらトウ（花茎）を伸ばし成長していく。葉っぱは食べず、トウと軟白化した部分のみ食すおもしろい野菜だ。

さっと湯通しで味に変化！？ 調理法ふすべる

山形県置賜地方では、さっと湯通しすることを「ふすべる」という。置賜地方の伝統野菜である雪菜はふすべることによる刺激でワサビやカラシとは違った独特な辛みが出る。

ふすべる時間と寝かせる時間で辛みに違いがあるので、各家庭でも微妙に味が異なる。是非作っていただき、自分好みのふすべ漬けを見つけて欲しい。



おいしい 雪菜のふすべ漬けの作り方

Point を抑えて
辛みを出そう!!

材 料

雪菜は、米沢市内のスーパーなどで購入することができる。

- ・雪菜 700g
- ・塩（雪菜の2%の量） 14g

作り方

- ① 雪菜の根元を切り落として2～3cmの長さにカットする。
 - ② 沸騰した鍋に雪菜の入ったざるを3～5秒間熱湯に浸したら素早く取り出し、湯を切って上下を返して全体を馴染ませる。これを3回繰り返す（この間、火をつけたままにする）。
 - ③ 全体が均一になるように上下に返して、鍋に蓋をして1分～1分30秒蒸らす。
 - ④ たっぷりの水を使い、よく冷ます。
 - ⑤ 雪菜の2%の分量の塩を加えてよく揉み込む。
 - ⑥ 雪菜をポリ袋に入れ、空気を抜いて、口を閉じる
（辛みが抜けるため、薄手の袋は使わない）。
- 雪菜の1.5倍から2倍の重しをして、冷蔵庫に入れる。（水が出たら重しを半分にする）
- ⑦ 2日漬けると独特の辛みが出る。3～4日漬けると出来上がり。
※漬けあがったものを保存するときも、辛みが抜けないように密閉状態を保つ。



Point



Point

雪菜の品質向上、歴史を伝えぬく 雪菜目ぞろえ会



米沢上長井雪菜生産組合では、雪菜の品質を守っていくため、毎年、雪菜の生育状況報告会と品評会をかねた“目ぞろえ会”を開催している。

今年度は、鶴岡市のイタリアンレストラン「アル・ケッチャーノ」の奥田政行氏をお招きし、雪菜を使用した料理を披露しながら、新作メニューの開発に取り組んだ。

その他の活動として、どの家庭でも美味しいふすべ漬けを作れるようにと講習会を開催している。