



やまがた野菜
レシピ集

村山地域の
伝統野菜・特産野菜

YAMAGATA VEGETABLES

発刊によせて

村山地域は、ブナの原生林が鬱蒼と茂る朝日連峰、夏スキーのメッカ霊峰月山を西に望み、樹氷を作り出すオオシラビソが広がる蔵王連峰を東に仰ぐ、山に囲まれた、14の市町からなる地域です。周りの山々に降る雨と雪は、長い時間をかけて土壌にしみ込んで、落ち葉など有機物の養分を携えて最上川に注ぎ込み、村山盆地を豊かに潤します。寒暖の差が特に大きい当地の気候は、果物の糖度を高め、全国一を誇るさくらんぼや西洋なしをはじめ、りんご、ぶどう、ももなど、全国有数の果樹産地を形成しています。

この厳しくも豊かな自然環境は、特色溢れる野菜をも育んできました。村山地域の各所で、先祖から子々孫々に、伝統野菜として世代を超えて伝えられ、栽培し続けられているのです。一方、多くの野菜は、品種改良により、病害虫に強く栽培しやすい一代雑種の栽培が主流になり、一般の小売店で、由緒ある伝統野菜を目にすることの困難な時期がしばらく続きました。しかし、ここ数年、一般の野菜にはない「コクと香り」に満ちた伝統野菜に、消費者や料理店の強い関心が向けられつつあります。

伝統野菜の多くの品種は、種苗が市販されておらず、1戸ないし数戸の農家が毎年丹念に採種するなど、品種の栽培、維持には大きな苦労が伴うものです。より多くの皆様から、このことを理解していただき、伝統野菜を食べてもらえるようになれば、さらに張り合いのある仕事ができ、生産の拡大につながることも期待できます。

村山地域では、これら「伝統野菜」と、生活や風土との関わりの深い「特産野菜」を合わせて、「やまがた野菜」として生産振興に取り組んでいます。本書では、その調理方法を紹介し、消費者から生産者まで、やまがた野菜の一層の浸透、普及を図りたいと考えています。今回の改訂版では、やまがた野菜を取り扱う直売所等の情報を追加しております。是非、皆様の御家庭でも、美味しさを実感していただければ幸いです。

やまがた野菜は、各地の伝統、文化、歴史を語る上で、欠くことのできないものです。本書が貴重な財産を普及し、後世に受け継ぐための一助となることを期待します。

最後に、レシピの作成に多大なる御協力をいただいた、村山地域の各市町食生活改善推進協議会など、関係各位に心から感謝申し上げます。

山形県村山総合支庁長 土海 安雄



もくじ

⑤ 春のやまがた野菜

4… おぎさ 小笹うるい

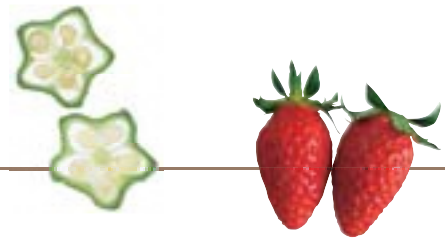
- 小笹うるいとにしんの煮物
- 小笹うるいを使ったイタリアンサラダ
- 小笹うるいときゅうりの一夜漬け

5… ねまがりたけ

- ねまがりたけの初夏の彩り
- ねまがりたけのみそ汁
- ねまがりたけのクリーム煮

6… みかわ 三河ぶき

- 三河ぶきのDRYカレー
- 三河ぶきとがんもどきの炊き合わせ
- 三河ぶきと鶏団子の煮物



⑥ 夏のやまがた野菜

7… かしゅう 夏秋いちご

- ホタテのカルパッチョ 夏秋いちごソース
- おやゆび姫
- 夏秋いちごのデコレーション寿司

8… はながさ 花笠オクラ

- ハムとチーズと花笠オクラの春巻
- 花笠オクラご飯
- 花笠オクラのオムレツ

9… じゅんさい

- 夏野菜とじゅんさいの冷やし椀
- じゅんさいの抹茶ゼリー
- じゅんさい入り野菜サラダ

10… くらべえなす

- ピザ風くらべえなす
- くらべえなすのサラダ
- くらべえなすの甘酢煮

11… サファイヤなす

- なす漬け
- サファイヤなすのぬたあえ
- サファイヤなすのグラタン

12… 食用ほおずき

- 食用ほおずきジャム
- 食用ほおずきのロールケーキ
- 食用ほおずき入り野菜たっぷりスープ

⑦ 秋のやまがた野菜

13… あくど 悪戸いも

- いも煮
- 悪戸いもの和風コロッケ
- 悪戸いも団子汁

14… ながいも

- ながいもの豚肉巻き
- 紅花入りながいも寒天
- とろろトーフのじゅんさい・菊のあんかけ

15… じねんじょ 自然薯

- とろろはつはい八杯
- 自然薯団子
- 自然薯の包み揚げ

16… えごま

- えごまのつけだれ団子
- サンマの変わり焼き
- えごまプリン

17… ごぼうの 牛房野かぶ

- 牛房野かぶの酢漬け
- 牛房野かぶのみそ漬け
- 牛房野かぶのふすべ漬け

18… じねご 次年子かぶ

- 次年子かぶのみそ漬け
- 次年子かぶの酢漬け
- 次年子かぶのふすべ漬け





19 … 南沢かぶ みなみざわ

- 南沢かぶの酢漬け
- 南沢かぶのみそ漬け
- 南沢かぶの塩漬け

20 … 蔵王かぼちゃ ざおう

- 冬至かぼちゃ
- 蔵王かぼちゃのそぼろ煮
- 蔵王かぼちゃの南蛮漬

21 … 次年子かぼちゃ じねご

- 次年子かぼちゃの煮物
- 次年子かぼちゃ寒天
- 次年子かぼちゃ団子のあんかけ

22 … 金谷ごぼう かなや

- 五色きんぴら
- カリカリごぼうのきな粉かけ
- カセ鳥揚げ

23 … 山形青菜 せいさい

- 山形青菜のサンマ巻きごま風味
- 山形青菜寿司アラカルト
- ニョッキ風山形青菜団子

24 … セルリー

- セルリーのきんぴら
- セルリーともやしのからしあえ
- セルリーのサワー漬けと葉のつくだ煮

25 … もってのほか

- 「もってのほか」のちらし
- 「もってのほか」のなめこあえ
- 「もってのほか」のロールケーキ



冬のやまがた野菜

26 … 促成アスパラガス そくせい

- 促成アスパラガスの一本漬
- 促成アスパラガスのスープ
- ジャがいもと促成アスパラガスのサラダ

27 … 越冬キャベツ えっとう

- 越冬キャベツの3色巻きサラダ風
- 越冬キャベツの豆板醬鍋
- 越冬キャベツパイ

28 … 越冬だいこん えっとう

- 越冬だいこんのゆず巻き結び
- 越冬だいこんステーキ
- 紅白なます

29 … 越冬はくさい えっとう

- 越冬はくさいとたこのあえ物
- 越冬はくさいの焼き目付きソテー
- 越冬はくさいのかにあん

30 … 堀込せり ほりこめ

- 堀込せりとにんじんのたらこあえ
- 堀込せりのごまあえ
- 堀込せりの生春巻

31 … 山形赤根ほうれんそう あかね

- 山形赤根ほうれんそうと麩のピリ辛焼き
- ポパイ焼き団子
- 山形赤根ほうれんそうのいなり詰め

通年のやまがた野菜

32 … おかひじき

- おかひじきの五目サラダ
- おかひじきのからしあえ
- おかひじきの牛肉巻き

33 … 食用ぎく

- 食用ぎくのさらさ寄せ
- 食用ぎくときのこのかき揚げ
- 食用ぎくの酢の物

34 … わさび

- アボカドの春巻わさび風味
- ゆで豚のわさび風味ソースかけ
- わさび蒸しパン





おざさ 小笹うるい (ユリ科)

上山市小笹地区で古くから栽培されてきたうるいで、太くて緑と白の色彩がはっきりしており、ぬめりが強い。



小笹うるいとにしんの煮物

材 料 [2人分]	・小笹うるい	75g	・水	50ml
	・凍みだいこん	約10cm	・酒	50ml
	・身欠にしん	1本	・しょう油	大さじ1/2
			・砂糖	小さじ1/2

- 作り方**
1. 小笹うるいは葉先をとり、白と緑の鮮やかな色を保つため熱湯をくぐらせて5cmの長さに切る。
 2. 凍みだいこんはぬるま湯で戻し水分をきっちり切り、縦に2等分してから4等分に切る。
 3. 身欠にしんは少し軟らかめの物を選んで4等分にする。
 4. 水、酒を煮立たせ、3を入れて少し煮る。
 5. 4にしょう油、砂糖を加え2を入れて味が染み込むまで煮る。
 6. 最後に1を入れ、汁がなくなるまでなべごと持ちひっくり返しながらかき混ぜる。



小笹うるいを使ったイタリアンサラダ

材 料 [2人分]	・小笹うるい	2本	《ドレッシング》		
	・アスパラガス	2本		白ワインビネガー	大さじ1/2
	・いちご	2個		オリーブ油	大さじ1
	・生ハム	4枚		塩、こしょう	少々
	・黒こしょう	少々			

- 作り方**
1. 小笹うるい、アスパラガスは湯がいて3~4cmに切る。
 2. いちごは1個を6等分し縦長に切る。
 3. 1、2を合わせ、生ハムを放射状に敷いた上に彩りよく盛り、ドレッシングを作りかける。
 4. 上に黒こしょうを少々振る。
- ※ 酸味が足りない時はレモンを絞って調節するとよい。

小笹うるいきゅうりの一夜漬け

材 料 [2人分]	・小笹うるい	75g
	・きゅうり	1/2本
	・塩	小さじ1/2~1

- 作り方**
1. 小笹うるいは葉先約3cmを切り落とす。茎は根の方を約2cm切り落とし、バラバラにする。
 2. 1を軽くゆで、ゆで上がった水にとり5cmの長さに切り、絞る。
 3. きゅうりは薄い輪切りにする。
 4. 2、3を塩でもみ、重石をして一夜漬ける。





ねまがりたけ がっさんだけ (月山筍) (イネ科)

チシマザサは高山性のササで、根元付近が弓状に曲がることからねまがりたけの別名がある。地元では栽培のものを「ねまがりたけ」、天然のものを「月山筍」として区別している。あくが少なく、あく抜きせず利用できる。また、軟らかくコリコリ、サクサクとした歯ごたえと、コクのあるうまみ特徴。

下ごしらえ

[レシピ1~3共通]

ねまがりたけは皮をむき、ふしの硬いところをとる。

ねまがりたけの初夏の彩り

材料
[2人分]

・ねまがりたけ 100g	・きゅうり 1本
・にんじん 1/3本	・ちぢれレタス 2枚
・ラディッシュ 10個	・塩 適量
・紫たまねぎ 1個	・ドレッシング 適量

作り方

1. 下ごしらえしたねまがりたけは塩ゆでしておく。
2. にんじん、ラディッシュ、紫たまねぎ、きゅうりは薄切りにし、パリッとさせるため5分程度塩水に浸す。
3. ちぢれレタスを敷いた器に水気を切った1、2を盛り、ドレッシングをかける。



ねまがりたけのみそ汁

材料
[2人分]

・ねまがりたけ 250g
・水 300ml
・みそ 24g

作り方

1. 水に下ごしらえしたねまがりたけを入れ、軟らかくなるまで煮る。
 2. 1にみそを入れて少しコトコト煮る。
- ※ 一晩おいて温めるとうまみが増す。



ねまがりたけのクリーム煮

材料
[2人分]

・ねまがりたけ 200g	・牛乳 100ml
・ブロッコリー (スティック) 1本	・ローリエ 1枚
・アスパラガス 1本	・生クリーム 20ml
・たまねぎ 大1個	・ベーコン 20g
・グレープシードオイル 小さじ2	・プチトマト 3個
・塩、こしょう 少々	・パセリ 少々

作り方

1. 下ごしらえしたねまがりたけ、ブロッコリー、アスパラガスはそれぞれ塩ゆでしておく。
2. たまねぎを薄く輪切りにし、グレープシードオイルでいためる。
3. ある程度透明度が出てきたら、塩、こしょうで味付けし、牛乳とローリエを入れ煮込む。
4. 生クリームとベーコンを入れ、湯むきしたプチトマトを入れ、さらに煮込む。
5. 1のねまがりたけを入れ、煮込んで汁がなくなる頃に1のブロッコリーとアスパラガスを入れ合わせる。
6. 器に盛り、周りの汁にみじん切りにしたパセリを散らす。



みかわ
三河ぶき
(キク科)

山辺町の三河尻地区で栽培されているぶき。食味はシャキシャキ感があり、近辺のお祭り料理に欠かせない一品となっている。須川沿いの肥よくな砂質土に昭和初期に持ち込まれたと言われる。

下ごしらえ [レシピ1~3共通]

1. 三河ぶきは葉を切り落とし、なべに入る長さに2~3等分して板ずり*する。
2. なべにたっぷりの湯を沸かして1を入れ、強火でゆでる。三河ぶきの両端を持って、弓なりに曲がったものから順に冷水にとり、流水で冷ます。
3. 三河ぶきの皮を切り口から2cmほどひとまわり手でむいて皮をたばねて持ち、ゆっくり引きむいた後、水に浸しておく。

※板ずりとは？

塩を振ってまな板の上で、両手の手のひらを使って転がし、塩をすり込むとともに表面をなめらかにすること。

山形県立山辺高等学校食物科考案

三河ぶきのDRYカレー

材料 [2人分]	・三河ぶき	210g	・ホールトマト	400g
	・にんにく(みじん切り)	半かけ分	・ローリエ	1/2枚
	・豚ひき肉	170g	・固形カレールー	100g
	・セルリー	100g	・塩、こしょう	少々
	・にんじん	140g	・サラダ油	少々
	・たまねぎ(みじん切り)	200g		



- 作り方**
1. なべにサラダ油とにんにく(みじん切り)を入れ、豚ひき肉をいため、別の容器に移しておく。
 2. セルリー、にんじん、下ごしらえした三河ぶきをみじん切りにする。
 3. なべにサラダ油を入れ、たまねぎ(みじん切り)をしっかりいためる。
 4. 3に1、2、ホールトマト、ローリエを加え、水分がある程度なくなるまで十分煮込み、ローリエをとり除く。
 5. 4にカレールーを加えさらに煮込み、最後に塩、こしょうで味を調える。
※好みによりチーズをのせてもよい。



三河ぶきとがんもどきの炊き合わせ

材料 [2人分]	・三河ぶき	100g	A	だし汁(昆布・かつお)	200ml
	・こんにゃく(平こんにゃく)	1/4枚		酒	大さじ1
	・がんもどき	小4個		しょう油	大さじ1
	・生麩(1cm厚)	2枚		みりん	大さじ2
				砂糖	小さじ1
				塩	小さじ1

- 作り方**
1. 下ごしらえした三河ぶきの水気を切り5cmの長さに切る。
 2. あく抜きをしたこんにゃくを三河ぶきと同じ長さにそろえて切り、手綱作りにする。
 3. Aを全部合わせて煮立たせ、油抜きしたがんもどきと2を加え約5分煮る。その中に1を入れ、約3分煮含める。
 4. 最後に生麩を入れて汁をからめ、だし汁ごと盛り付ける。



三河ぶきと鶏団子の煮物

材料 [2人分]	・三河ぶき	175g	A	酒	小さじ2	B	酒	小さじ2
	・鶏ひき肉	125g		しょう油	小さじ1		みりん	小さじ2
	・木の芽	適量		水	大さじ1/2		しょう油	小さじ1
	・サラダ油	小さじ1/2		塩	少々		塩	少々
	・だし汁(昆布・かつお)	1カップ		片くり粉	小さじ1/2			
				しょうが	少々			
				(みじん切り)	少々			

- 作り方**
1. 鶏ひき肉にAの調味料を加え粘りが出るまでよく混ぜ、一口大の鶏団子を作る。
 2. なべにサラダ油をしき、1を並べ、両面に軽く焼き色をつける。鶏団子をふんわり仕上げるため熱湯を3カップほど入れ、すぐに湯を切る。
 3. 2にだし汁とBの調味料を加えて強火で煮立て、あくを取り、ふたをして弱火で約5分煮る。
 4. 下ごしらえして長さ4cmに切った三河ぶきを3に加え強火で煮立てた後、中火弱にしてふたをし、約5分煮含める。
 5. 4を煮汁ごと冷まし、木の芽を散らす。 ※好みにより温め直して盛り付けてもよい。





かしゅう
夏秋いちご
(バラ科)

夏から秋にかけて収穫できるいちごで、山形県オリジナル品種「サマーティアラ」を中心に、夏秋どり専用の品種が栽培されている。夏期でも果実がしっかりしており、甘みに加えて酸味があるのが特徴。



ホタテのカルパッチョ 夏秋いちごソース

材 料 [2人分]	・ホタテ(刺身用)	4枚	《いちごソース》	
	・キウイ	1個	・夏秋いちご	5個
	・ベビーリーフ(飾り用)	適量	・市販のフレンチドレッシング	大さじ2

- 作り方
1. ホタテは横にスライスする。キウイは皮をむいて5mmの厚さにスライスする。
 2. 夏秋いちごは洗ってへたを取り、フォークの背でつぶし、フレンチドレッシングとあえていちごソースを作る。
 3. 皿に1のホタテ、キウイを交互に並べ、2のいちごソースをかける。



材 料 [5人分] (1人2個)	・夏秋いちご	10個	《寒天液》	
	・さつまいも	200g	・うめジャム(砂糖入り)	70g
	・砂糖	60g	・水	250ml
	・バター	10g	・粉寒天	2g
			・砂糖	80g

作り方

おやゆび姫

1. 夏秋いちごは洗って、水気をキッチンペーパーでふき取り、へたを除く。
2. さつまいもは厚めに皮をむき、適当な大きさに切り水にさらしてからゆでる。柔らかくなったらお湯を捨ててつぶす。
3. 2のさつまいもに砂糖とバターを加えよく混ぜ、10等分にして1の夏秋いちごを頭だけ出して包む。
4. なべに水と粉寒天を入れ、約1分かき混ぜながら煮立てて火を止め、砂糖を加える。
5. 4のあら熱をとってからうめジャムを加え、かき混ぜて寒天液を作る。
6. 小さい器にラップを敷き、5の寒天液を流し、3を入れる。上からさらに5の寒天液を流し、ラップできんちゃくのように形成して常温または冷蔵庫で固める。

夏秋いちごのデコレーション寿司

材 料 [2人分]	・夏秋いちご	200g	A	砂糖	小さじ1	《寿司の具》	卵	1個
	・米	1合		みりん	小さじ1		きゅうり	1/3本
	・合わせ酢	適量		しょう油	小さじ1		干しいたけ	2枚
	・夏秋いちご(飾り用)	6個					しらす干し	30g
						さやえんどう	10g	

- 作り方
1. 夏秋いちごはへたを取り、洗ってレンジで約3分加熱する。
 2. 米をとき、1で出た夏秋いちごの汁と水を加え、普通に炊く。炊き上がったら、合わせ酢を加える。
 3. 金糸卵を作る。干しいたけは戻して、Aで甘辛く煮る。
 4. きゅうりは千切りにし、塩もみする。さやえんどうは塩ゆでし、千切りにする。
 5. ケーキ型に、寿司の具の半分を敷き、2の半分をのせる。その上に、残りの具を敷き、さらに2の残りをのせ、固く押し、サンドウィッチの様にする。
 6. 5を裏返し、夏秋いちご(飾り用)をのせる。

※ しらす干しは写真のように他の具と一緒に盛っても、いちご飯に混ぜてもよい。



はな がさ 花笠オクラ

(アオイ科)

中山町で、ハウス雨よけ栽培により6～10月まで栽培されている。さやの色が濃く、星型がくっきりしており、独特のめめりを持つ。



ハムとチーズと花笠オクラの春巻

材 料 [2人分]	・花笠オクラ	4本	・小麦粉	適量
	・春巻の皮	4枚	・揚げ油	適量
	・ロースハム	2枚		
	・スライスチーズ	2枚		

- 作り方**
1. 花笠オクラは塩でこすり、熱湯に入れ約1分ゆでて冷水にとり、へたと先端を切る。
 2. 春巻の皮1枚に、ハム、スライスチーズ各1/2枚を重ねて、花笠オクラ1本を入れて、巻き終わりを水溶き小麦粉でのり付けし、170℃の油で揚げる。



※好みにより辛子、マスタード、ケチャップなど添えてもよい。



花笠オクラご飯

材 料 [2人分]	・花笠オクラ	5本	・バター	大さじ1/2
	・青しそ	5枚	・塩	小さじ1/2弱
	・しらす	20g	・こしょう	少々
	・ご飯	300g	・白いりごま	少々

- 作り方**
1. 花笠オクラは塩でこすり、熱湯でさっとゆで冷水にとる。水気を切り、小口切りにする。
 2. 青しそは縦3つに切り、細切りにし水にさらし、よく水気を切る。
 3. しらすは熱湯をかけておく。
 4. 熱いご飯にバターを入れよく混ぜ、塩、こしょうを振り更によく混ぜ合わせる。
 5. 食べる直前に1、2、3を加え混ぜる。器に盛り最後に白いりごまを少々振りかける。

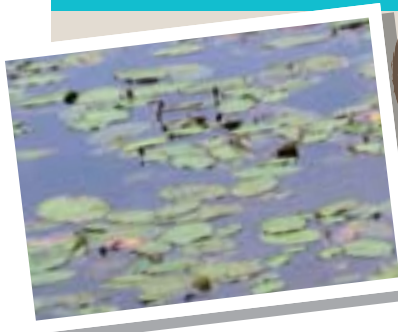
花笠オクラのオムレツ

材 料 [1人分]	・花笠オクラ	4本	・バター	大さじ1
	・ベーコン	1枚	・牛乳	大さじ1
	・生しいたけ		・塩	少々
	(しめじでも可)	1枚	・こしょう	少々
	・卵	3個		

- 作り方**
1. 花笠オクラは塩でこすり、熱湯でさっとゆで冷水にとる。水気を切り、小口切りにする。
 2. ベーコン、生しいたけは5～7mmの千切りにする。
 3. 1、2をバター大さじ1/2でいため、塩、こしょうで味を調える。いためた具は他の器に移しておく。
 4. ボウルに卵を割り牛乳を入れ、かるく塩、こしょうしよく混ぜる。フライパンにバター大さじ1/2を入れて卵を流し入れ、半熟になったら3を入れ、卵で具を包むように形を整え、お皿に盛り付ける。

※好みでケチャップをかけてもよい。

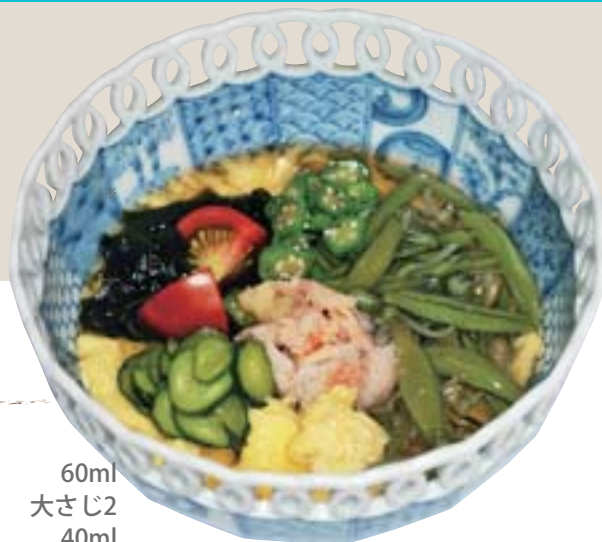




じゅんさい

(スイレン科)

村山市内の沼で採れる天然のじゅんさい。天然もののじゅんさいは全国でもめずらしく、ヌル(寒天質)が多くて軟らかく、のどごしがいい。



夏野菜とじゅんさいの冷やし^{わん}椀

材料 [2人分]	・じゅんさい	1/2カップ	・砂糖	少々	《だし汁》	水	60ml
	・オクラ	2本	・塩	少々		薄口しょう油	大さじ2
	・わかめ	少々	・片くり粉	少々	みりん	40ml	
	・ミニトマト	1個	・カニ缶	1/2缶	塩	少々	
	・きゅうり	1本	・しょうが	1かけ			
	・卵	1個					

- 作り方**
1. じゅんさいは熱湯に入れ、緑色になったら氷水にとる。
 2. オクラはさつとゆで、輪切りにする。
わかめは食べやすい大きさに切る。
ミニトマトは、1/4に切る。きゅうりは薄切りにする。
 3. 卵を溶き、砂糖、塩、片くり粉を少々入れたお湯の中に流し入れ、卵が浮いてきたらざるにあけ、水気を切りふんわり卵を作る。
 4. 3の卵の上に、1、2、カニ缶のをせ、だし汁をかけ、最後にすりおろしたしょうがのをのせる。



じゅんさいの抹茶ゼリー

材料 [2人分]	・じゅんさい	1/3カップ	・抹茶	少々	・水	400ml
	・牛乳	200ml	・粉ゼラチン	5g×2袋		
	・砂糖	少々	・黒砂糖	150g		

- 作り方**
1. じゅんさいは熱湯に入れ、緑色になったら氷水にとる。
 2. 小なべに牛乳、砂糖、抹茶を入れ温めながら溶かし、大さじ2の水(分量外)でふやかしたゼラチン(1袋)を加えて溶かす。
 3. 容器に2を注ぎ入れ冷やし固め、抹茶ゼリーを作る。
 4. 小なべに黒砂糖と水を入れ温めながら溶かし、大さじ2の水(分量外)でふやかしたゼラチン(1袋)を加えて溶かす。
 5. 型に注ぎ入れ、冷やし固め、黒糖ゼリーを作る。
 6. 3の上にクラッシュした5のをのせ、じゅんさいをのせる。
- ※2、4ではゼラチンを入れてからは煮立てないよう注意する。

じゅんさい入り野菜サラダ

材料 [2人分]	・じゅんさい	100g	《調味液》	みりん	50ml
	・レタス	2枚		サラダ油	50ml
	・ズッキーニ	1/4本	酢	75ml	
	・ミニトマト	5個	酒	50ml	
	・とうもろこし(可食部)	1/6カップ	砂糖	大さじ1 1/2	
	・えだまめ(可食部)	1/6カップ	塩	小さじ1	
	・オクラ	1本	しょう油	50ml	
	・たまねぎ(スライス)	1個分			

- 作り方**
1. Aの調味液の中にたまねぎ(スライス)を入れ、1日漬け込む。
 2. じゅんさいは熱湯に入れ、緑色になったら氷水にとる。
 3. レタスは食べやすい大きさに切る。
 4. ズッキーニは薄切りにして、塩少々を振り、軽くもんでおく。
 5. とうもろこし、えだまめはゆでてはじいておく。
 6. オクラはさつとゆで輪切りにしておく。
 7. 野菜とじゅんさい、1のたまねぎを器に盛り、1の調味液をかけて食べる。





くろべえなす

(ナス科)

果皮に光沢があり、食べて柔らかい。煮てよし、焼いてよし、揚げてよしの万能タイプのなすである。



ピザ風くろべえなす

材料 [2人分]	くろべえなす 1個	たまねぎ 1/4個	ピーマン 1/2個	パプリカ 1/4個	サラミ薄切り 6枚	マッシュルーム(缶詰薄切り) 少々	ピザ用チーズ 100g	トマトケチャップ 大さじ2 1/2	サラダ油 大さじ2
-------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------------------	-------------	-------------------	-----------

作り方



「切れ目の入れ方」

- くろべえなすは縦半分に切ってから、(1口ずつ食べやすいように)皮面にそって内側2~3mmにぐるりと切れ目を入れ、表面に格子の切れ目を入れる。切り口にサラダ油をはけで塗り、オーブントースターまたはグリルの中火で火の通りを見ながら5~10分加熱する。
- たまねぎは薄切り、ピーマン、パプリカは種を取り輪切りにする。
- 1のくろべえなすの切り口にトマトケチャップを塗り、2とサラミ、マッシュルーム、チーズをのせてオーブントースターまたはグリルの中火で5~10分焼く。

くろべえなすのサラダ

材料 [2人分]	くろべえなす 2個	豚ロース肉 100g	酒 大さじ1	青しそ 5枚	みょうが 2個	A めんつゆ 25ml	オリーブ油 大さじ1	レモン汁 1/8個分	塩、こしょう 少々
-------------	-----------	------------	--------	--------	---------	-------------	------------	------------	-----------

作り方

- くろべえなすはへたを取って8等分のくし形に切り、薄い塩水(分量外)に約5分さらして水気をふく。耐熱皿に皮を上にして並べ、表面にオリーブ油をぬってラップをし、レンジで6~8分ほど加熱し、冷ます。
- 豚ロース肉は酒を加えた熱湯で1枚ずつ、色が変わるまでゆで、ざるに広げて冷ます。みょうがは小口切り、青しそは千切りにして水にさらした後、水気をよく切る。
- ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせ、水気を絞った1と2を加え、全体に混ぜ、器に盛る。

くろべえなすの甘酢煮

材料 [約10人分]	くろべえなす 10個	砂糖 180g	酢 180g
---------------	------------	---------	--------

作り方

- くろべえなすは皮をむいて、水に3時間つけてあく抜きをする。
- 水を切った1をなべに入れ、砂糖と酢で柔らかく、照りがつくまで煮詰める。





サファイヤなす

(ナス科)

山形市内で「蔵王サファイヤ」としてハウス栽培されている。皮が軟らかく光沢があり、主になす漬に利用される。



なす漬

材 料 [小50個分]	・サファイヤなす	1kg	・みょうばん	大さじ1
	・塩	40g	・水	400ml
	・砂糖	50g		

- 作り方**
1. 容器にサファイヤなす、塩、砂糖、みょうばんを入れ、手袋をしてよくもみこむ。
 2. 1に水を入れて重石をして、一晚漬ける。



サファイヤなすのめたあえ

材 料 [2人分]	・サファイヤなす	100g	A	酒	小さじ1
	・えだまめ(さや付き)	150g		塩	小さじ1/4
				砂糖	大さじ1

- 作り方**
1. えだまめは、塩(分量外)でもんで熱湯でゆでる。
 2. 1の豆をはじいてすり鉢に入れ、よくすりつぶす。
 3. 2にAを加えすり合わせる。
 4. サファイヤなすは、縦半分になり、水に浸してあく抜きをする。
 5. 4を色よく蒸し、冷めたらよく水気を切る。
 6. 5を斜め切りにし、3であえる。

サファイヤなすのグラタン

材 料 [2人分]	・サファイヤなす	150g	・サラダ油	小さじ1
	・トマト	60g	・塩	少々
	・ピーマン	15g	・こしょう	少々
	・たまねぎ	120g	・ケチャップ	大さじ1
	・チーズ(とろける)	50g		

- 作り方**
1. サファイヤなすは縦半分になり、皮に格子の切れ目を入れ、水に浸し、あく抜きをする。
 2. トマト、ピーマンは、約5mmの輪切りにしておく。
 3. フライパンにサラダ油を熱し、薄切りにしたたまねぎをいため、水気を切った1を入れ、一緒にいため、塩、こしょうで味を調える。
 4. グラタン皿に3を入れ、ケチャップをかけ、2のトマト、ピーマンを上に乗せ、チーズをかけて、180℃のオーブンで約20分焼く。





食用ほおずき

(ナス科)

南米原産の果実で、直径3cm程度、色は黄色い。独特の甘みと風味、酸味をもつ。上山市まちづくり塾で取り組んでいる。

食用ほおずきジャム

材料

- ・食用ほおずき
- ・砂糖(こしたほおずきに対して10%)

作り方

1. 瓶とふたを30分程度煮沸殺菌する。お湯はまだ使うので残しておく。
2. 食用ほおずきを水で洗い、表面の汚れを丁寧に取りのぞく。
3. 2の食用ほおずきをなべに入れ中火にかける。
4. 3をかき混ぜ、原型がなくなったら火を止め、ガーゼか、ふるいでこす。
5. こした食用ほおずきを量り、砂糖を量る。
6. こした食用ほおずきと砂糖をなべに入れ、再び中火にかける。
7. かき混ぜていて、「ぼたっ」と重たくなってきたら、火を止め1で殺菌した瓶に入れる。
8. ふたをしっかり締め、1で使ったお湯で洗い殺菌する。



食用ほおずきのロールケーキ

材料

[20cm(1本分)]

- | | | | |
|----------------|------|----------------|-------|
| ・食用ほおずきジャム | 200g | ・グラニュー糖(メレンゲ用) | 100g |
| ・米粉(ふるいにかけてもの) | 120g | ・グラニュー糖(生地用) | 80g |
| ・卵白 | 8個分 | ・バニラエッセンス | 少々 |
| ・卵黄 | 8個分 | ・生クリーム | 250ml |

作り方

1. ボウルに卵黄、グラニュー糖(生地用)、食用ほおずきジャムを入れて、マヨネーズ状になるまでかき混ぜ、バニラエッセンスを加える。
2. 卵白とグラニュー糖(メレンゲ用)を違うボウルでかき混ぜ、メレンゲを作る。
3. 1に2の1/2量を加え、メレンゲの泡がなくなる前にゴムベラで切るように混ぜていく。
4. 3に米粉を3回に分けて加え、切るように混ぜる。
5. 4に、2の残りを加えて切るようにかき混ぜる。
6. クッキングシートを敷いた鉄板に5を流し入れ、平らにし、180℃に温めておいたオーブンで15分~20分焼く。焼いている間に生クリームをあわ立てしておく。
7. 焼き上がったら、オーブンから取り出し鉄板からはずして冷ます。
8. 7の生地を巻く方向の片方の端を斜めに切り落として巻きはじめる生地の端にのせて、6の生クリームをまんべんなく塗る。
9. 麺棒で生地の後ろを支えながら、巻いていく。
10. 巻き終わったら、好きなようにトッピングをする。

※2でしっかりとメレンゲになっていなければ生地がふくらまないで、注意。

※9の前にぬらしたタオルでクッキングペーパーの裏を拭いておくと生地とクッキングペーパーがはがれやすくなる。

食用ほおずき入り野菜たっぷりスープ

材料

[2人分]

- | | | | |
|---------|-------|------------|------|
| ・食用ほおずき | 3~4個 | ・固形スープの素 | 1/2個 |
| ・キャベツ | 1枚 | ・クリームスープの素 | 2袋 |
| ・ほうれんそう | 1株 | ・水 | 2カップ |
| ・ベーコン | 40g | ・塩 | 少々 |
| ・牛乳 | 100ml | ・こしょう | 少々 |

作り方

1. なべに水2カップを入れて熱し、ざく切りにしたキャベツ、ベーコンを入れて煮る。
 2. 煮立ったら固形スープの素、クリームスープの素を入れ、きれいにとけたら牛乳を加え、塩、こしょうで味を調える。
 3. 3~4cmの長さに切ったほうれんそうと半分に切った食用ほおずきを入れる。
- ※ほうれんそう、食用ほおずきを入れてからは煮立てないように注意する。





あくど 悪戸いも

(サトイモ科)

山形市西部の悪戸地区で昔から栽培されているさといも。普通のさといもより粘りが強く、長時間煮込んでも煮崩れしない。普通の品種よりも収穫時期が遅い。



いも煮

材 料 [2人分]	・悪戸いも(皮つき)	300g	A	しょう油	大さじ2
	・平こんにゃく	60g		砂糖	大さじ $\frac{3}{4}$
	・牛肉(薄切り)	140g		酒	大さじ $1\frac{1}{2}$
	・ねぎ	60g			
	・水	400ml			

- 作り方**
- 悪戸いもは皮をむき大きいものは2つに切り、ぬめりを取るため塩でもんで洗う。
 - こんにゃくは手でちぎって下ゆでする。
 - 牛肉は約5cmに切り、ねぎは斜め切りにする。
 - なべに1と分量の水を入れ、火にかける。煮立ったら2とAの $\frac{2}{3}$ 量を入れる。
 - 4の悪戸いもが軟らかくなってきたら3の牛肉を入れてあくを取りながら更に煮る。
 - 最後にAの残り $\frac{1}{3}$ と3のねぎを入れて味を調える。



悪戸いもの和風コロッケ

材 料 [2人分]	・悪戸いも(皮つき)	150g	《揚げごろも》	小麦粉	適量
	・牛肉(薄切り)	50g		溶き卵	適量
	・たまねぎ	50g		パン粉	適量
A	しょう油	大さじ $\frac{1}{2}$	揚げ油	適量	
	みりん	大さじ $\frac{1}{2}$			
	酒	大さじ $\frac{1}{2}$			

- 作り方**
- 牛肉はこまかく切り、たまねぎは薄切りにする。
 - Aを煮立て1のたまねぎを入れさっと煮て、1の牛肉を入れ色が変わったら火を止めて、ふたをしておく。
 - 悪戸いもは蒸して(レンジで5~6分)皮をむき、つぶす。
 - 2と3を混ぜ合せ、温かいうちに形を作り、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ170℃の油でこんがり揚げる。

悪戸いも団子汁

材 料 [2人分]	・悪戸いも(皮つき)	50g	・だし汁	280ml
	・卵	$\frac{1}{4}$ 個	・塩	小さじ $\frac{1}{3}$
	・片くり粉	大さじ1	・酒	大さじ $\frac{2}{3}$
	・豚肉	35g	・しょう油	小さじ $\frac{2}{3}$
	・にんじん	20g	・せり	20g
	・しめじ	35g		

- 作り方**
- 悪戸いもは皮をむいて、水から軟らかくなるまで煮る。すり鉢に入れつぶし、卵、片くり粉を入れて耳たぶくらいの硬さにして、一口大の団子に丸める。
 - 豚肉は1cm幅に切り、にんじんは短冊切り、しめじは小房に分ける。
 - なべにだし汁と塩、酒を入れて煮立て、2を入れてあくを取る。
 - 3に1の団子を加えて約3分煮て、最後にしょう油を加えて味を調え、約1cmに切ったせりを加える。



ながいも

(ヤマノイモ科)

河北町の最上川沿いで良質なながいもが栽培されている。サクサクとした歯ごたえがあるため、とろろ汁等すりおろすだけでなく、拍子木切りやいちょう切りにして食感を楽しむような料理にも使われる。



ながいもの豚肉巻き

- 材料** [2人分]
- ・ながいも 75g
 - ・豚もも肉(薄切り) 150g
 - ・にんじん 35g
 - ・さやいんげん 35g
 - ・サラダ油 大さじ1/2

- A**
- しょう油 小さじ3/4
 - 酒 小さじ3/4
- B**
- しょう油 大さじ1 1/4
 - 酒 大さじ1 1/2
 - 砂糖 大さじ1
 - みりん 大さじ1

- 作り方**
1. 豚もも肉にAを振りかけ下味をつける。
 2. ながいもは長さ10cm、幅1cmの拍子木切りにする。
 3. にんじんも長さ10cm、幅5mmの拍子木切りにし、さやいんげんはすじを取り、それぞれさつと塩ゆでする。
 4. 豚もも肉を1枚広げ、2を1本、3を3〜4本、肉の端の方から斜めに巻き上げる。

5. フライパンにサラダ油を熱し、4を入れ全体に焼き色がついてきたら、Bの調味料を入れ全体を混ぜながらいりつける。
6. 5を一口大に切って皿に盛り付け、残りの汁をかける。

紅花入りながいも寒天



- 材料** [縦15cm×横15cm×高さ4cmの流し缶分] [約5人分]
- ・ながいも 300g
 - ・砂糖 80g
 - ・水 400ml
 - ・粉寒天 4g
 - ・紅花(処理したもの) 少々

- 作り方**
1. 皮をむいたながいもと水200mlをミキサーにかけてジュース状にしておく。
 2. なべに水200mlと粉寒天を入れ火にかけ、沸騰したらさらに2分ほどかき混ぜて煮溶かし、砂糖を入れて溶かす。
 3. 2に1と紅花少々を加えてよくかき混ぜ、型に流し、上に紅花を散らし固める。

- 《紅花の下処理の仕方》
1. 80℃のお湯に2〜3分浸ける。
 2. 1をよく絞り、黄色の色素が出なくなるまで何度も水洗いする。
 3. 2をかたく絞り、酢を振りかける。
- ※酢を振りかけると赤色が鮮やかになり保存がきく。また酒を振りかけると風味が増す。

とろろトーフのじゅんさい・菊のあんかけ

- 材料** [縦15cm×横15cm×高さ4cmの流し缶分] [約4人分]
- 《とろろトーフ》
- ・ながいも 300g
 - ・卵白 1個分
 - ・粉寒天 4g (粉寒天用 水 300ml)
 - ・スキムミルク 大さじ2 (スキムミルク用 水 100ml)
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・塩 小さじ1/2
- 《あん》
- ・なめこ 50g
 - ・じゅんさい 50g
 - ・だし汁 300ml
 - ・しょう油 大さじ2
 - ・酢 大さじ1
 - ・片くり粉 大さじ2
 - ・食用ぎく(黄) 30g
 - ・オクラ(彩り用) 2本
 - ・わさび 少々



- 作り方**
- 《とろろトーフ》
1. ながいもはすって卵白と合わせておく。
 2. スキムミルクは水100mlで溶かしておく。
 3. 粉寒天と水300mlをなべに入れ火にかけ、寒天を溶かす。
 4. 3に2を入れ、砂糖、塩を入れる。
 5. 4が沸騰したら火を止め、1を入れる。
 6. 5を流し缶に流し入れ、冷やし固めてとろろトーフを作る。

- 《あんかけ》
1. 食用ぎくを酢(分量外)を入れたお湯でさつとゆでておく。オクラも塩(分量外)を入れたお湯でさつとゆで、輪切りにする。
 2. だし汁になめこ、じゅんさいを入れ一煮したらしょう油、酢を入れ、水(分量外)で溶いた片くり粉を入れてとろみをつけ、1の食用ぎくを合わせる。
 3. とろろトーフを切り分け、1人分ずつ盛り、上に2のあんをかける。1のオクラの輪切りとお好みでわさびのをせる。



自然薯

(ヤマノイモ科)

ヤマノイモの一種で、昔は山から採ってきたが、現在はパイプを使うなどして栽培されている。ながいもに比べて粘りがかなり強く、甘み、香りがあるのが特徴。



とろろ八杯

材料 [2人分]	・自然薯	50g	・だし汁	250ml
	・豆腐	150g	・しょう油	大さじ1/2
	・みつば(もみのりでもよい)	15g	・塩	小さじ1/2
	・辛味だいこんの絞り汁 (好みによる)	大さじ1 1/2~3	・片くり粉	小さじ1/2

- 作り方**
- 豆腐は3cm×1cmの短冊切りにする。
 - みつばはさつとゆで、約3cmの長さに切る。
 - 自然薯は包丁の背で皮をそぎ落とし、すりおろして辛味だいこんの汁を加えかき混ぜる。
 - なべにだし汁を入れ、しょう油、塩で味を調える。
 - 4に豆腐を加え豆腐が浮き上がってきたら水で溶いた片くり粉を加えとろみをつける。
 - 5を椀(わん)に盛り3を上につけ、みつばをのせる。

※とろろ八杯とは？

大石田町に江戸時代から伝わる伝統料理。温かく辛味のきいた口当たりの良い「とろろ八杯」で心身共に冷えきった舟乗りをもてなしたと言われている。
名前の由来は「あまりのおいしさに八杯もおかわりした」という説や、「末広がりで縁起が良い八の字を用いた」という説がある。



自然薯団子

材料 [2人分]	《団子》	・自然薯 150g	・片くり粉 35g	・絹ごし豆腐 75g
	《たれ》			
	A. しょう油	B. ずんだ	C. くるみ	
	水 40ml	えだまめ(むき実) 50g	くるみ(むき実) 15g	
	砂糖 35g	砂糖 15g	豆腐 50g	
	しょう油 大さじ1 1/2	塩 少々	砂糖 15g	
	片くり粉 大さじ1/2		塩 少々	
	みりん 小さじ1/2			

- 作り方**
- 《団子》
- 自然薯はコンロでひげ根を焼き、たわしでよく洗ってすりおろす。
 - 絹ごし豆腐は裏ごしする。
 - 1、2と片くり粉をよく混ぜ合わせる。
 - 沸騰した湯の中に3を茶サジで適当な大きさにしてゆでる。ざるにとり余熱をとってから、たれ(しょう油、ずんだ、くるみ)をつける。
- 《たれ》
- A. しょう油 / 1. なべに材料を全部入れ、火にかけ、とろみがつくまでよくかき混ぜる。
2. 2分程度たったら火を止めて、更に2分程度練りあげる。
- B. ずんだ / 1. すり鉢でえだまめをよくすり砂糖、塩を加えすり混ぜる。
- C. くるみ / 1. 豆腐は水気を切る。
2. くるみをすり鉢でよくすり、1を加えすり合わせ、砂糖、塩を加え更にすり合わせる。

自然薯の包み揚げ

材料	[しゅうまいの皮1包分(30枚)]	
	・自然薯 150g	・しゅうまいの皮 1包
	・えび 75g	・揚げ油 適量
	・ねぎ 25g	・ポン酢 適量
	・卵白 1個分	

- 作り方**
- 自然薯の皮を包丁の背でそぎ落とし、すりおろす。
 - えびは皮をむいて粗みじん切り、ねぎはみじん切りにする。
 - 自然薯に卵白を混ぜ2を加えてよくかき混ぜる。
 - 3をしゅうまいの皮に包んで油で揚げ、器に盛り、ポン酢を添える。



えごま

(シソ科)

日本では古くから食用または油を採取するために栽培されてきたシソ科作物。取れる油は乾性油であり、昔から盛んに利用されてきた。別名「白あぶら」とも呼ばれる。

えごまのいり方のポイント

厚手のなべで弱火〜ごく弱火でいり、2〜3粒はじける音がしたら火からおろす。フライパンなど使用すると、高温になり焦げやすいので注意。



えごまのつけだれ団子

材料
[2人分]

《さといも団子》	《たれ》	
・さといも(皮つき) 300g	・えごま	23g
・片くり粉 大さじ2	・くるみ	8g
・塩 小さじ1	・砂糖 大さじ2 1/2	
	・みそ 15g	
	(又はだししょう油大さじ3)	
	・水 大さじ1	

作り方

《さといも団子》

1. さといもを皮ごとかぶる程度の水と塩でゆで、軟らかくなったらざるにあけ、皮をむきつぶす。
2. 1に片くり粉を加えて混ぜ、丸めてフライパンで弱火〜中火で焼く。

※油なしでも、油をひいても、ゆでてもそれぞれ異なる食感を楽しめる。

※さといもを塩ゆですることにより、ネバネバが出にくくなる。

《たれ》

1. えごまをいってする。くるみも混ぜて一緒にすり合わせる。
2. 1に砂糖、みそも加えてすり合わせる。
3. 2に水を足し、さといも団子につける。



サンマの変わり焼き

材料
[2人分]

・えごま	大さじ3	・塩	小さじ1/2
・サンマ(開いて半分に切ったもの)	2尾分	・しょう油	小さじ2
・だいこんおろし	40g		

作り方

1. えごまをいって粗くすっておく。
2. 開いたサンマに塩を振り、約10分おく。出てきた水分をキッチンペーパーでふきとる。
3. 2のサンマの腹面(身の方)に1をまぶし、焼く。皿に盛り、だいこんおろしとしょう油を添える。

えごまプリン

材料
[2人分]

・えごま	10g	・砂糖	大さじ1
・調整豆乳	1/2カップ	・塩	少々
・生クリーム	大さじ1 1/2	・クリアガー	大さじ1/2

作り方

1. えごまをいってすり、調整豆乳と混ぜ、裏ごしする。
2. 材料全部をなべに入れ、なべのふちがふつつするくらい温め、型に流し入れ冷やし固める。





ごぼうの 牛房野かぶ

(アブラナ科)

尾花沢市牛房野地区で、古くから山を焼いて栽培した長かぶ。地上部・地下部、ともに赤紫色になる。根の内部にも色素が入る。葉色は生育初期より淡紫赤色を帯びる。南沢かぶより繊維質で肉質は硬い。辛味がある。



牛房野かぶの酢漬け

材料 ・牛房野かぶ 6kg

A
砂糖 1kg
塩 1カップ
酢 1本(500ml)

作り方

1. 牛房野かぶはひげ根を切り、よく洗って皮をむき、好みの形に切る。(乱切り/千切り/輪切りなど)
2. 1をボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜる。重石をせずに一晩おく。

※この時点で重石をすると硬くなってしまふ。酢が入っている分、重石をしなくても自然な水分が出る上に苦味もなくなる。

3. 一晩おいて柔らかくなったら底から返すように混ぜ、軽い重石をのせる。
4. 置いた環境(気温や湿度)にもよるが、1週間ほどで漬かる。

※材料比=6:1:1:1の比率で覚えておくとよい。



牛房野かぶのみそ漬け

材料 ・牛房野かぶ 2kg
・塩 120g(かぶの重量の6%)
・みそ(だし入り) 60g

作り方

1. 牛房野かぶはひげ根を切り、よく洗って皮をむき、一口大の乱切りにする。葉は盛りつけの彩り用に緑色の鮮やかなところを少量、ざく切りにする。
2. 1のかぶをボウルに入れ、かぶる程度の水を入れ、あくを抜くため一晩漬ける。
3. 2をざるにあけ、水気を切ったら、1の葉と一緒に厚手のビニール袋に入れ、塩をまぶし、空気を抜いて口を硬く縛って一晩置く。
4. みそをすりばちですり、なめらかにする。
5. 3をざるにあけ、水気を切ったら袋に戻し、4をまぶし、口を硬く縛って冷暗所に置く。
6. 時々上下をかえす。1週間ほどで漬かる。

牛房野かぶのふすべ漬け

材料 ・牛房野かぶ 1kg ・塩 60g(かぶの重量の6%)

作り方

1. 牛房野かぶはひげ根を切り、よく洗って皮をむき、千切りにする。
2. 1をボウルに入れ、かぶる程度の水を入れ、あくを抜くため一晩漬ける。
3. 2をざるにあけ、水気を切ったら10秒ほど熱湯に通し、すぐに冷水で冷やす。
4. 3をざるにあけ、水気を切ったら厚手のビニール袋に入れる。塩をまぶし、空気を抜いて口を硬く縛って冷暗所に置く。
5. 時々上下をかえす。1週間ほどで漬かる。

※「ふすべ漬け」は、かぶ本来の辛味を引き出す漬け方。この辛味を引き出すのに重要な工程が3の「熱湯→冷水」。



次年子かぶ

(アブラナ科)

大石田町次年子地区で栽培されている真紅の長かぶ。昔は山の斜面を焼いて無肥料で栽培されていたが、現在は普通畑で栽培。根部は大根の形状で、根部表面は全体が濃紅色、内部にも色素が入る。肉質は繊維質で硬い。辛みがある。



次年子かぶのみそ漬け

材料 ・次年子かぶ 3kg
 ・塩 70g
 ・水 1ℓ
 ・みそ 300g

- 作り方**
1. 次年子かぶのひげ根を皮むき等でとり、乱切りにし、茎は約3cmに切る。苦み、臭みを取る為にかぶと茎を、半日から一晩程水にさらしておく。
 2. 1の水を切り、塩を振り混ぜ合わせ2時間程なじませる。
 3. なべに水を入れ、火にかけ、みそこしでみそを入れ、沸騰したら火を止め冷ましておく。
 4. 2に3をかけ入れ、重石をして涼しいところに置く。1週間程で食べられる。

※漬かったら軽い重石にかえると次年子かぶの水分が抜け過ぎずおいしさが長持ちする。



次年子かぶの酢漬け

材料 ・次年子かぶ 3kg
 A 砂糖 300g
 塩 130g
 酢 400ml

- 作り方**
1. 次年子かぶのひげ根を皮むき等でとる。
 2. 1を乱切りにし、葉と茎も約3cmに切り、半日から一晩程水にさらしておく。
 3. 2の水を切り、Aを加え重石をする。1週間程で食べられる。

※漬かったら軽い重石にかえると次年子かぶの水分が抜け過ぎずおいしさが長持ちする。



次年子かぶのふすべ漬け

材料 ・次年子かぶ 700g
 ・水 800ml~1ℓ (好みによる)
 ・塩 大さじ1

- 作り方**
1. 次年子かぶのひげ根を皮むき等でとり、短冊の薄切りにしてふたつきの容器に入れる。
 2. 水を沸騰させ、2~3分冷ましてから1のかぶにかけ入れ、塩を入れよくかき混ぜる。
 3. ふたをして冷蔵庫に入れ、汁が冷たくなったら食べられる。





みなみざわ

南沢かぶ

(アブラナ科)

尾花沢市南沢地区で古くから栽培されていたかぶ。根部はだいこんの形状に似ており、地上部、地下部ともに紫がかった赤色をしている。根の内部にも色素が入る。肉質は硬い。



南沢かぶの酢漬け

材 料	・南沢かぶ 6kg	A	
		砂糖	1kg
		塩	1カップ
		酢	1本(500ml)

- 作り方**
1. 南沢かぶはよく洗って皮をむき、お好みで乱切りか千切りにする。
 2. 1をボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜる。重石をせずに一晩おく。
 3. 一晩おいて柔らかくなったら底から返すように混ぜ、軽い重石をのせる。
 4. 置いた環境(気温や湿度)にもよるが、1週間ほどで漬かる。
- ※この時点で重石をすると硬くなってしまいます。酢が入っている分、重石をしなくても自然な水分が出るし苦味もなくなる。
- ※材料比=6:1:1:1の比率で覚えておくとよい。

南沢かぶのみそ漬け



材 料	・南沢かぶ	2kg
	・塩	120g(かぶの重量の6%)
	・みそ(だし入り)	60g

- 作り方**
1. 南沢かぶはよく洗って皮をむき、一口大の乱切りにする。葉は盛りつけの彩り用に緑色の鮮やかなところを少量、よく洗ってざく切りにする。
 2. 1のかぶをボウルに入れ、かぶる程度の水を入れ、あくを抜くため一晩漬ける。
 3. 2をざるにあけ、水気を切ったら、1の葉と一緒に厚手のビニール袋に入れ、塩をまぶし、空気を抜いて口を硬く縛って一晩置く。
 4. みそをすりばちですり、なめらかにする。
 5. 3をざるにあけ、水気を切ったら袋に戻し、4をまぶし、口を硬く縛って冷暗所に置く。
 6. 時々上下をかえす。1週間ほどで漬かる。

南沢かぶの塩漬け

材 料	・南沢かぶ	2kg
	・塩	120g(かぶの重量の6%)

- 作り方**
1. 南沢かぶはよく洗い、お好みで一口大の乱切りか千切りにする。葉は盛りつけの彩り用に緑色の鮮やかなところを少量、よく洗ってざく切りにする。
 2. 1のかぶをボウルに入れ、かぶる程度の水を入れ、あくを抜くため一晩漬ける。
 3. 2をざるにあけ、水気を切ったら、1の葉と一緒に厚手のビニール袋に入れ、塩をまぶし、空気を抜いて口を硬く縛って冷暗所に置く。
 4. 時々上下をかえす。1週間ほどで漬かる。



蔵王かぼちゃ

(ウリ科)

蔵王成沢の農家が昭和23年南陽市中山地区（現上市市）の実家から種子を持ち込んだのが始まり。果皮色が灰白青色で、へその部分が約10cm程度と大きい。マサカリやナタを使わないと切れないほど硬いため「マサカリかぼちゃ」とも呼ばれる。食味がよくホクホク感があり長期間保存しても風味が落ちないのが特徴。



冬至かぼちゃ

材料 [2人分] ・蔵王かぼちゃ 60g ・砂糖 28g
 ・あずき 30g ・塩 少々

- 作り方**
1. 蔵王かぼちゃは、一口大に切る。
 2. あずきは洗ってなべに入れかぶる程度の水を入れて中火で煮て、煮立ったら一度水を捨て、再びかぶる程度の水を入れて煮る。あずきが軟らかくなるまで2～3回差し水をして煮る。
 3. 2のあずきが軟らかくなったら1と砂糖の1/2量を加えて約10分煮る。
 4. 3に残りの砂糖と塩を加え、弱火で煮る。



蔵王かぼちゃのそぼろ煮

材料 [2人分] ・蔵王かぼちゃ 300g
 ・だし汁 100ml
 ・サラダ油 大さじ1/4
 ・鶏ひき肉 75g
 ・片くり粉 大さじ1/2
 ・水 大さじ1/2

A しょう油 大さじ3/4
 砂糖 大さじ1
 みりん 大さじ1/2
 酒 大さじ1/2
 ・塩 小さじ1/6

- 作り方**
1. 蔵王かぼちゃは4cm角に切る。
 2. だし汁を入れたなべに1を加え、約5分煮る。
 3. 厚手のなべにサラダ油をしき、鶏ひき肉をいため、Aと2を入れて煮る。
 4. 蔵王かぼちゃが軟らかくなったら、片くり粉を水溶きして3に加えとろみをつけ、塩を加えて味を調える。



蔵王かぼちゃの南蛮漬

材料 [2人分] ・蔵王かぼちゃ 100g 《南蛮酢》
 ・なす 50g ・赤唐辛子 大1/2本
 ・さやいんげん 25g ・ねぎ
 ・揚げ油 適量 (みじん切り) 大さじ1

A しょう油 大さじ1/2
 砂糖 大さじ1/2
 だし汁 大さじ1 1/2
 酢 大さじ1

- 作り方**
1. 赤唐辛子は種子をとり小口切りにし、ねぎ(みじん切り)とAを合わせて南蛮酢を作る。
 2. 蔵王かぼちゃは5mmの厚さに切る。なすは縦2つに切り皮に格子の切れ目を入れ、水につけてあく抜きをしてから水気をふきとる。さやいんげんはすじをとる。
 3. 蔵王かぼちゃ、なす、さやいんげんを油でからりと揚げ、直ちに1の南蛮酢に漬ける。





次年子かぼちゃ

(ウリ科)

大石田町次年子地区で古くから栽培されているかぼちゃ。つるが土手にはうように、ほ場周辺に植えて栽培している。

次年子かぼちゃの煮物

材料 [2人分]	・次年子かぼちゃ 250g	A	だし汁	1/2カップ
			しょう油	大さじ1/2
			砂糖	大さじ1/2
			塩	少々

- 作り方
1. 次年子かぼちゃは縦割りにして種を取り、角形に切る。
 2. なべに1を煮崩れしないように皮を下にしてひと並べにする。
 3. 2にAを加えて落としぶたをして弱火でコトコトよく煮含める。



次年子かぼちゃ寒天



材料	[12cm×14cmの型1つ分]		
	《寒天》		《飾り用》
	・次年子かぼちゃ 300g (種、皮を除く)		・次年子かぼちゃ 100g (皮つき2cm薄切り)
	・水 200ml	A	砂糖 大さじ1
	・粉寒天(1袋) 4g		塩 少々
	・砂糖 100g		水 100ml
	・牛乳 100ml		

- 作り方
1. なべに飾り用の次年子かぼちゃ、Aを入れ、水がなくなるまで煮て冷ましておく。
 2. 寒天用の次年子かぼちゃは手のひら程度の大きさに切り、ラップに包み軟らかくなるまで電子レンジで加熱し、皮をむいて温かいうちにつぶす。
 3. なべに水と粉寒天を入れ、火にかけ沸騰したら2分程混ぜ溶かす。
 4. 火を止め3に砂糖、人肌に温めた牛乳、2を加えてよく混ぜ型に流す。上の方が固まってきたら、1を上のにせ、更に固める。

次年子かぼちゃ団子のあんかけ

材料 [2人分]	・次年子かぼちゃ (種、皮を除く) 125g	A	鶏ひき肉 40g	B	だし汁 200ml	・片くり粉 適量
	・片くり粉 大さじ1/2		しょう油 小さじ1/2		しょう油 小さじ1	・みつば 少々
	・油 適量		砂糖 小さじ1/2		砂糖 小さじ1/2	
			水 大さじ1		しめじ 1/4袋	
			しょうが汁 少々		ぎんなん 6ヶ	

- 作り方
1. 次年子かぼちゃは手のひら程度の大きさに切ってラップで包み、レンジで軟らかくなるまで加熱しつぶし、片くり粉を混ぜておく。
 2. 小なべまたはフライパンにAを入れて火にかけ、汁がなくなるまでほぐしながら煮る。
 3. 2を1のかぼちゃで包み、団子のように丸める。
 4. 3に片くり粉(分量外)を適量つけて油で揚げる。
 5. Bを煮立て、煮たったら水(分量外)で溶いた片くり粉を混ぜとろみをつけ、あんを作る。
 6. 4に5をかけ、最後にみつばをのせる。
- ※かぼちゃの皮は少し残っていてもよい。



かな や
金谷ごぼう
(キク科)

上山市金谷地区で栽培されているごぼう。根の先まで太く、香りが良く、すぐ入りにくくて軟らかい。金谷の農家(9代目)の先代(3代目)が江戸時代後期に種子を持ち込んで栽培したのが始まり。



ごしき
五色きんぴら

材料
[2人分]

- ・金谷ごぼう 100g
- ・にんじん 30g
- ・糸こんにゃく 85g
- ・油揚げ 10g
- ・生しいたけ 1枚
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・七味唐辛子 少々

- A
- だし汁 大さじ2
 - 酒 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1 1/2
 - しょう油 大さじ2
 - 酢 大さじ1

作り方

1. 金谷ごぼうはたわしで洗い5cmの長さの拍子木切りにし、水にさらしあく抜きし、ざるにあげて水切りする。
2. にんじんも金谷ごぼうと同じ長さの拍子木切りにする。
3. 糸こんにゃくは水から煮て沸騰したらざるにあげ、金谷ごぼうと同じ長さに切る。生しいたけは千切りにする。
4. 油揚げは油抜きをし、金谷ごぼうと同じ長さに切る。
5. なべにサラダ油を熱し、1、3を入れ、金谷ごぼうが透きとおるまでかき混ぜ、金谷ごぼうがしんなりしたら、2、4を入れていため合わせる。
6. 5にAを入れて、味がしみるまでいため合わせる。
7. 6の火を止め、七味唐辛子、ごま油を入れ、混ぜ合わせる。

※金谷ごぼうのシャキッとした歯ざわりが残る程度のいり煮にするとおいしい。



カリカリごぼうのきな粉かけ

材料
[2人分]

- ・金谷ごぼう 1/2本
- ・酢 適宜
- ・バター 大さじ1~2
- ・黒砂糖 (粉状のもの) 大さじ2
- ・きな粉 適量

作り方

1. 金谷ごぼうは薄く(ピーラー等で)むき、酢水に浸す。
2. 1をざるにあげ、キッチンペーパーで水気をふき取る。
3. フライパンにバターを溶かし、2をいためる。初めはしんなりしているがそのままいため続ける。
4. 3の金谷ごぼうが好みの硬さになったら金谷ごぼうを端に寄せ、黒砂糖と少量の水を入れ、カラメル状になるまで溶かす。黒砂糖が溶けたら金谷ごぼうをからめる。
5. 最後にきな粉を振る。

どり
カセ鳥揚げ

材料
[2人分]

- ・金谷ごぼう 60g
- ・豚ロース肉(薄切り) 40g
- ・片くり粉 少々
- ・揚げ油 適宜
- A 酒 少々
- しょう油 小さじ1/3強
- しょうが汁 少々
- 塩 少々

作り方

1. 豚ロース肉は細切りにして、Aで下味をつける。
2. 金谷ごぼうは皮をむき、斜め切りしてから千切りにし、片くり粉をまぶす。
3. 1を少し手にとり、軽く握り、周りに2を付ける。
4. 180℃に熱した油で3を揚げる。
5. 4が熱いうちに軽く塩を振り食べる。

※カセ鳥とは?

上山市に約380年も前から伝えられている火伏せや商売繁盛を祈る民俗行事で、「稼ぎ鳥」「火勢鳥」ともいわれている。ワラでコモのように編んだ「ケンダイ」を着てカセ鳥にふんし、市内をねり歩いて家々を回り、厄を払う。





せいさい 山形青菜 (アブラナ科)

タカナの一種で、独特の辛味と食感があり、青菜漬けやおみ漬けなど山形の郷土料理として利用されている。

明治41年に奈良県から種子を導入し、農事試験場(現農業総合研究センター)で試作した結果、品質が優れていたことから栽培が始まった。

山形青菜のサンマ巻きごま風味

材料 [2人分]	・山形青菜	120g	A	しょうが汁	小さじ1弱	B	酢	大さじ1 1/2
	・サンマ	1尾		しょう油	小さじ3/4		水	大さじ1 1/2
	・片くり粉	適量		酒	小さじ3/4		しょう油	小さじ3/4
	・サラダ油	適量		・白ごま	小さじ1/2		砂糖	小さじ3/4
	・食用ぎく(黄)	20g		・七味唐辛子	少々		塩	小さじ1/5
	・にんじん	20g					ごま油	小さじ1



作り方

1. サンマを3枚におろし、Aに10分程浸して片くり粉をまぶし、170℃のサラダ油でカラリと揚げる。
2. 山形青菜は葉と茎に分けそれぞれ塩(分量外)を加えた熱湯で、色よくゆで、水にとり、茎はサンマの長さに合わせて切る。
3. 食用ぎくは酢(分量外)を入れた熱湯でゆで、水にとり、水気を絞る。にんじんは生のままピーラーで薄くむく。山形青菜の茎、にんじん、食用ぎくにBの調味料の半量をからめておく。
4. 山形青菜の葉を広げ水気を拭きとり、サンマと山形青菜の茎と食用ぎく、サンマとにんじんをそれぞれ巻いて切り分け、盛り付ける。
5. 4にBの半量をかけ、白ごま、七味唐辛子を振りかける。

すし 山形青菜寿司アラカルト



材料 [4人分]	《寿司飯》	・米	2カップ	《巻き寿司》	・青菜漬	20g	《いなり寿司》	・青菜漬	60g	《押し寿司》	・青菜漬	40g
		・昆布	5cm	・食用ぎく(黄)	30g	・くるみ	20g	・スモークサーモン	6枚	・卵	2個	
	・水	440ml	・のり	2/3枚	・油揚げ	4枚	・水	50ml	・笹	2枚		
	A	酢	40ml	・白ごま	小さじ1	B	しょう油	大さじ1	《付け合わせ》			
		砂糖	大さじ1				みりん	大さじ1	・酢漬けしょうが 60g			
		塩	小さじ2/3				砂糖	大さじ1				

作り方

1. 米は炊く30分前に洗い、分量の水と昆布を入れて炊き、沸騰したら昆布をとり出し炊き上げる。Aを切るように混ぜ、寿司飯を作る。
 2. **巻き寿司**: 巻きすにラップを敷き、のり1枚の大きさに、白ごまを混ぜた1の寿司飯(茶わん1杯強)を平らにのせ、その中央にのり、青菜漬(のりの幅に切ったもの)、ゆでた食用ぎくを置き手前のほうから巻き上げ、8等分に切る。
 3. **いなり寿司**: 油揚げは半分になり、油抜きしBで煮る。1の寿司飯茶わん2杯分に青菜漬、薄皮をむいたくるみを刻み加え油揚げに詰め、青菜漬の葉で飾り結びにする。
 4. **押し寿司**: 型の大きさに切った青菜漬と卵焼きを用意し、笹、スモークサーモン、寿司飯、青菜漬、寿司飯、卵焼き、寿司飯と重ね、笹を乗せて押し、型から抜いて切り分ける。
 5. 3種類の寿司を器に盛付け、酢漬けしょうがを添える。
- ※押し寿司の型は、ご飯がつかないように一晩水に浸しておくといよい。

ニョッキ風山形青菜団子

材料 [2人分]	・青菜漬(茎)	200g	A	にんじん	20g	B	《甘酢あん》	鶏ガラスープ	小さじ1
	・じゃがいも	120g		しめじ	20g		水	1/2カップ	
	・片くり粉	65g		ホールコーン	10g		酢	大さじ2	
	・サラダ油	適量		チーズ	10g		砂糖	大さじ1/2	
	・ゆず	少々		塩、こしょう	少々		片くり粉	大さじ1/2	
							・青菜漬(葉)	少々	

作り方

1. じゃがいもはゆでてつぶし、片くり粉を混ぜ、5mm角に切った青菜漬の茎、Aを加えよく混ぜ16等分にし、平べったい丸型に丸め、油を敷いたフライパンで焼く。
2. Bの材料をなべに入れ火にかけ、かき混ぜながら沸騰させ、とろみをつけて甘酢あんを作る。刻んだ青菜漬の葉を加え、器に1を盛り、2をかけ、ゆずの皮の千切りを飾る。



セルリー

(セリ科)

山形市内で40年程前から土づくりにこだわって栽培されている。柔らかくてみずみずしいのが特徴。



セルリーのきんぴら

材料 [2人分] ・セルリー 100g ・セルリーの葉 少々 ・砂糖 小さじ1/2
 ・サラダ油 小さじ1
 ・しょう油 小さじ1

- 作り方**
1. セルリーはすじをとり、約4cmの千切りにする。セルリーの葉は粗みじん切りにする。
 2. フライパンにサラダ油を熱し、1の千切りしたセルリーを軽くいためる。
 3. 2に砂糖、しょう油、セルリーの葉を加え、汁気がなくなるまでいため煮する。

セルリーともやしのからしあえ



材料 [2人分] ・セルリー 60g ・もやし 40g ・きゅうり 20g ・ハム 8g
 A 砂糖 小さじ1/2
 しょう油 大さじ1/2
 練りがらし 適量

- 作り方**
1. セルリーはすじをとり、約3cmの細い千切りにする。
 2. もやしはひげを取り水からシャキッとゆで、水にさらす。
 3. きゅうり、ハムも約3cmの細い千切りにする。
 4. 食べる直前に1、水気を切った2、3をAであえる。

セルリーのサワー漬けと葉のつくだ煮

材料 [2人分]

《サワー漬け》	セルリー 100g	きゅうり 90g	にんじん 40g	たまねぎ 40g	だいこん 50g	パプリカ(黄) 1/4個	パプリカ(赤) 1/4個
《調味液》	酢 40ml	水 200ml	塩 小さじ1 1/2	砂糖 大さじ1	昆布 5cm	赤唐辛子 1本	しょうがの千切り 少々
《葉のつくだ煮》	セルリーの葉 100g	サラダ油 小さじ1	しょう油 大さじ1 2/3	砂糖 小さじ2	みりん 小さじ1 2/3	けずり節 6g	

- 作り方**
- 《サワー漬け》
1. Aの材料を合わせて調味液を作る。
 2. セルリー、きゅうり、だいこん、パプリカは拍子木切り、にんじんは細めの拍子木切り、たまねぎは薄切りにする。
 3. 密封びんに2を入れ1の調味液を入れる。
 ※調味液に漬けてから約1日でおいしく食べられる。

《葉のつくだ煮》

1. セルリーの葉はたっぷりの湯で約3分ゆで水にとり、2～3回水をかえてあく抜きをする。
2. 1をかたく絞り約3mmに細かく刻む。
3. なべにサラダ油を熱し、2をさっといため、Bを入れて汁がなくなるまで煮詰める。
 ※赤唐辛子を加えてもよい。





もってのほか

(キク科)

淡い紫色で花びらが筒状になっている食用ぎく。
花びらが筒状のためシャキシャキとした歯ごたえがあり、
ほのかな香りや甘み、ほろ苦さが特徴。

「もってのほか」のちらし

材 料 [2人分]	・もってのほか 25g	・しめじ 30g	《合わせ酢》	・酢 大さじ 2 1/2
	・米 1合	・しょう油 大さじ 1		・砂糖 大さじ 1/2
	・だし昆布 2.5cm	・酒 大さじ 1	・塩 小さじ 1/2	
	・酢 少々	・青しそ 1枚		

- 作り方**
1. 米は炊く1時間前に洗い、昆布を浸しておく。
 2. 1の昆布を取り出し、普通に炊く。
 3. もってのほかはがくから花びらをむしり、沸騰した湯に酢を入れさっとゆでる。
冷水にとり水気を絞る。
 4. しめじは石づきを取りほぐし、しょう油、酒でさっと煮る。
 5. 青しそはみじん切りにする。
 6. 2にAを振りかけ、3、4、5を混ぜ合わせる。 ※のりを巻いてのり巻きにしてもよい。



「もってのほか」のなめこあえ

材 料 [2人分]	・もってのほか 60g	・酢 少々
	・なめこ 25g	・しょう油 少々

- 作り方**
1. もってのほかはがくから花びらをむしり、沸騰したお湯に酢を加え、さっとゆで冷水にとり水気を切っておく。
 2. なめこはからいりして、しょう油で味付ける。
 3. 1、2を合わせる。



「もってのほか」のロールケーキ

材 料	[30cm×30cm(1本分)]	
	《ロール生地》	《クリーム》
	・もってのほか(ゆでたもの) 20g	・もってのほか(ゆでたもの) 25g
	・卵(全卵) 3個	・生クリーム 100g
	・グラニュー糖 90g	・グラニュー糖 25g
	・薄力粉 90g	
	・牛乳 小さじ 2	

- 作り方**
1. ボウルに卵、グラニュー糖を入れ白くモッタリするまで泡立てる。
 2. 1が十分泡立ったら薄力粉を加え混ぜる。
 3. 2に牛乳、もってのほかを加えさらにサックリ混ぜる。
 4. 天板にクッキングシートを敷き、3を流し入れ、平らにならし、170℃のオーブンで約10分焼く。
 5. 生クリームにグラニュー糖を入れしっかり泡立て、もってのほかを加え混ぜる。
 6. 4の内側に巻きやすくする為の切れ目(巻く方向と垂直)を入れ、5のクリームをのせて巻く。



そくせい
促成アスパラガス
(ユリ科)

畑で育てたアスパラガスの根株を秋に堀上げハウスで加温し収穫する。
春の味覚を一足先に味わえる。



促成アスパラガスの一本漬

- 材料**
- ・促成アスパラガス 300g
 - ・酒 大さじ1
 - ・めんつゆ 大さじ3
 - ・たかの爪(輪切り) 少々

- 作り方**
1. 促成アスパラガスの根元は皮をむいておく。
 2. 促成アスパラガスを熱湯にさっとくぐし、すぐに冷水に浸し冷ます。

3. 2の水気を切り、酒、めんつゆ、たかの爪をあわせた調味液をかけて一晩置く。途中、上下をかえて味をなじませる。



促成アスパラガスのスープ

- 材料**
[2人分]
- ・促成アスパラガス 50g
 - ・じゃがいも 50g
 - ・たまねぎ 50g
 - ・バター 10g
 - ・小麦粉 大さじ1/2
 - ・牛乳 75ml
 - ・生クリーム 25ml

- A**
- 水 200ml
 - 固形コンソメ 1/2個
 - ローリエ 1枚
 - 塩 小さじ1/6
 - こしょう 少々

- 作り方**
1. 促成アスパラガスの根元は皮をむき、斜めの薄切りにする。穂先(約2cm)は飾り用として取り分けておき、塩(分量外)をまぶして色よくゆでる。
 2. たまねぎ、じゃがいもは薄切りにし、じゃがいもは水にさらす。
 3. なべにバターを入れ2のたまねぎをいため、しんなりしたら2のじゃがいもと1の薄切りにしたアスパラガスを入れて軽くいため、小麦粉を加える。

4. 小麦粉がいたまったら、Aを加えて材料が軟らかくなるまで煮る。
5. 4からローリエをとり、あら熱を取ってミキサーにかける。
6. 5をなべに戻し、牛乳を入れて沸騰させないように温め、味を調える。
7. 器に盛り付け、生クリームと1のゆでた促成アスパラガスの穂先を浮かべる。

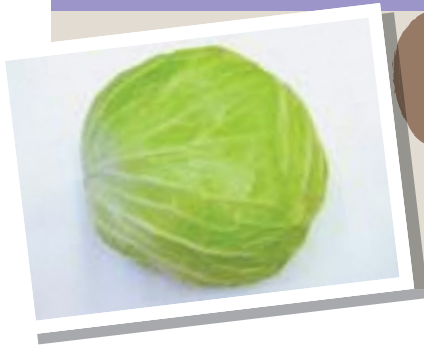
じゃがいもと促成アスパラガスのサラダ

- 材料**
[2人分]
- ・促成アスパラガス 50g
 - ・じゃがいも 200g
 - ・たまねぎ 50g
 - ・ハム 1 1/2枚
 - ・小ねぎ 2g
- A**
- 酢 大さじ2/3
 - サラダ油 大さじ1 1/2
 - 砂糖 大さじ1/2
 - 粒マスタード 大さじ1
 - 塩 小さじ1/8

- 作り方**
1. じゃがいもは一口大に切り水にさらしてから、なべで軟らかくなるまで水からゆでる。
 2. Aを混ぜドレッシングを作る。
 3. 1のじゃがいもが軟らかくなったら水気をしっかり切り、熱いうちにつぶし、2を加え混ぜ、冷ましておく。
 4. たまねぎはみじん切りにして、水に軽くさらしてから水気をしっかり切る。ハムはいちょう切り、小ねぎは小口切りにする。
 5. 促成アスパラガスは塩少々(分量外)をまぶし、熱湯で色よくゆでて冷まし、長さ2cmに切る。穂先は飾り用に長さ5cmに切り、別にとっておく。



6. 3に4のたまねぎ、ハム、5の促成アスパラガスを加えてざっくり混ぜる。器に盛り、5の促成アスパラガスの穂先を飾りつけて、上に4の小ねぎを散らす。



えっとう 越冬キャベツ

(アブラナ科)

秋に収穫したキャベツを、畑に少しづつまとめて置き、その上に土やわらをかぶせ、更に降る雪で覆い、冬期間に出荷する。歯ごたえがよく、甘み強い。

越冬キャベツの3色巻きサラダ風

材料 [2人分]	・越冬キャベツの葉	2枚	A	薄口しょう油	少々
	・わらび(塩蔵)	3本		みりん	少々
	・にんじん	1/2本			
	・きゅうり	1本			
	・青しその葉	約4枚~6枚			



- 作り方**
1. 越冬キャベツは熱湯でゆで水にとり、ざるにあげて水気を切る。
 2. わらびは塩抜きしておく。にんじんは、わらび程度の太さに切り、硬めにゆでる。きゅうりはわらび程度の太さに切る。
 3. 1の越冬キャベツを縦割りの半分にして、芯の硬い所を切り落とす。越冬キャベツの葉を1枚ずつ芯の方と葉先を交互に重ねる。
 4. 巻きすの上に、3の葉を縦長におき手前に青しそを2~3枚敷き、その上に、わらび、にんじん、きゅうりと彩りよく並べ、手前の端からきっちりと巻いていく。
 5. タッパー等に、4をきっちり並べAをかける。
 6. 5を、4~5等分に切って、切り口を上にして盛り付ける。
※好みでドレッシングをつけて食べても良い。

《わらび(塩蔵)の塩抜き方法》

1. なべに水、わらび(塩蔵)を入れ、火にかける。
2. 1が泡立ってきたら、火を止める。
3. 2の水をとりかえ、塩分がなくなるまで水にさらす。

越冬キャベツの豆板醤鍋



材料 [約4人分]	・越冬キャベツ	500g	A 《みそだれ》	みそ	大さじ3
	・豚肉(バラ)	300g		砂糖	大さじ2
	・生しいたけ	1パック(30g)	酒粕	大さじ2	
	・にら	50g	みりん	大さじ1	
	・豆板醤	大さじ1			
	・だし汁	5カップ			

- 作り方**
1. 豚肉は一口大に切り、越冬キャベツはざく切り、にらは3cmに切る。
 2. Aを混ぜ合わせて、みそだれを作る。
 3. 土なべに豆板醤、だし汁を入れ、越冬キャベツ、豚肉、しいたけを強火にかけ沸騰したら、2を加え中火にして更に煮る。
 4. にらを入れ、全体に火が通ったらできあがり。
※ ゆでたにんじんを飾ると彩りが良くなる。
※ 越冬キャベツは加熱すると甘くなり、なべにあう。

越冬キャベツパイ

材料 [約4人分]	・越冬キャベツ	600g	・バター	大さじ1
	・ハム	4枚	・塩	少々
	・たまねぎ	1/2個	・こしょう	少々
	・サラダ油	大さじ1	・生クリーム	大さじ1
	・冷凍パイシート(丸型)	1枚	・コンソメ	1個

- 作り方**
1. 越冬キャベツはざく切り、ハムは1cm角、たまねぎはみじん切りにする。
 2. フライパンに、サラダ油を熱し1をいため、バター、塩、こしょう、生クリーム、砕いたコンソメを加え味を調べて、別の容器に移して冷ます。
 3. パイシートを解凍し、ひと回り大きくのばす。
 4. 天板に、クッキングシートを敷き、パイシートを置き2をのせ、かぶせるように包み、パイシートの端を閉じる。
 5. 200℃に温めたオーブンで、25~30分間焼く。こんがり焼けたら取り出す。



えっとう
越冬だいこん
(アブラナ科)

秋に収穫しただいこんを、畑に少しずつまとめて置き、その上に土やわらをかぶせ、更に降る雪で覆い、冬期間に出荷する。軟らかくて甘みが多く、すがなく実がしまっている。



越冬だいこんのゆず巻き結び

- 材料** [約4人分]
- ・越冬だいこん 約10cm
 - ・ゆずの皮 約1/2個
 - ・だし昆布 適量
 - ・酢 25ml
 - ・砂糖 75g

- 作り方**
1. 越冬だいこんの皮をむき、なるべく薄い輪切りにして、塩少々を振りしんなりとさせ10~15分おき、水洗いしてざるにあげ水切りをする。
 2. ゆずの皮を千切りにする。だし昆布は、ふきんで両面をふき、はさみで細く切り水につけておく。
 3. 1の越冬だいこんを広げて、ゆずの千切りを3本程度のせ、端からきっちりと巻き昆布で結ぶ。
 4. タッパー等に、3の越冬だいこんをきっちりと並べ砂糖をふり、最後に酢をかける。



越冬だいこんステーキ

- 材料** [2人分]
- ・越冬だいこん 6cm
 - ・サラダ油 大さじ2
 - ・香葉 少々(好みで)
 - A** 塩 小さじ1
 - 黒こしょう(粗びき) 小さじ1
 - 酒 小さじ4
 - B** 干しえび(水でもどして細かく切る) 5g
 - にんにく(みじん切り) 1/2かけ分
 - しょうが(みじん切り) 1/2かけ分
 - 万能ねぎ(小口切り) 1~2本分
 - C** とりがらスープ 1/2カップ
 - 酒、砂糖、しょう油 各大さじ1
 - オイスターソース 小さじ2

- 作り方**
1. 越冬だいこんは5cm厚さの輪切りにし、皮をむき面とりをする。(厚みの半分まで十文字にかくし包丁を入れる)
 2. 1の越冬だいこんに**A**を振り、10分程度おいて下味をつける。
 3. 蒸し器に2の越冬だいこんを並べ20~30分程度蒸す。(つまようじがスーっとささるくらいまで)
 4. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、3の越冬だいこんを並べ、ふたをして中火で蒸し焼きにする。少し焼き色がついたら裏返しにして同じように焼き、器に盛る。
 5. 4のフライパンにサラダ油大さじ1を足し、**B**を入れ弱火でいため、**C**を入れ強火で煮立てる。
 6. 4の器にもった越冬だいこんに5をかける。香葉は好みで添える。

紅白なます

- 材料** [約4人分]
- ・越冬だいこん 500g
 - ・にんじん 50g
 - ・塩 小さじ1 1/2
 - ・ゆずの皮(千切り) 少々
 - A** 酢 大さじ5
 - 砂糖 大さじ3
 - 塩 小さじ1/3

- 作り方**
1. 越冬だいこんとにんじんはそれぞれ5cmの長さに切り、繊維に沿って薄切りにし、さらに繊維に沿って千切りにする。
 2. 1に塩を振り、手でもみ15分程度おいてしんなりさせ、水気を絞る。
 3. 別のボウルに**A**を混ぜ合わせ、ゆずの皮を入れ2を加えてよくあえる。





えっとう 越冬はくさい (アブラナ科)

秋に収穫したはくさいを、畑に少しずつまとめて置き、その上に土やわらをかぶせ、更に降る雪で覆い、冬期間に出荷する。甘みが多く、みずみずしいのが特徴。

越冬はくさいとたこのあえ物

材 料 [2人分]	・越冬はくさい(芯) 200g	《三杯酢》	
	・塩 小さじ1	酢 1/2カップ	
	・昆布(5cm角) 1/2枚	だし汁 1/4カップ	
	・ゆでだこの足 1本	薄口しょう油 1/8カップ	
	・ゆずの皮 少々	砂糖 大さじ1 1/2	

- 作り方
1. 越冬はくさいは繊維に沿って3cm長さ、5mm幅に切り、塩を振り昆布を加え4~5時間軽い重石をし漬ける。
 2. ゆでだこの足はそぎ切りにする。
 3. 1の越冬はくさいの水気をよく絞り、2を合わせ三杯酢である。
 4. 器に盛り千切りにしたゆずの皮を散らす。



越冬はくさいの焼き目付きソテー



材 料 [2人分]	・越冬はくさい(1株) 1/4個	《スープ》	
	・紅心だいこん(またはにんじん) 1/4個	・コンソメ 2個	
	・鶏むね肉(1枚) 200g	・水 400ml	
	・ごま油(またはサラダ油) 少々	・にんにく 1かけ	
	・塩、こしょう 適量	・たまねぎ 1/2個	
	・オレガノ 少々	・サラダ油 少々	

- 作り方
1. 鶏肉を観音開きにして塩、こしょう、オレガノをふり、皮が外側になるように巻きたこ糸でしばっておく。
 2. 越冬はくさいを縦長に食べやすい大きさ(1/8程度)に切る。フライパンにごま油を熱し、越冬はくさいを入れ、焼き色がつくまで焼いて皿にとる。
 3. 紅心だいこんは5mm薄さのいちょう切りにし、塩水につけておく。
 4. フライパンにごま油を熱し、1の鶏肉を焼き色がつくまで焼いてとり出しておく。冷めたら1cm程度の輪切りにする。
 5. (スープを作る)にんにく、たまねぎはみじん切りにして、サラダ油でアメ色になるまでいため、水400mlを加えコンソメを入れスープを作る。スープに2の越冬はくさいと4の鶏肉を入れ、15分煮込み器に盛り、3の紅心だいこんを添える。

越冬はくさいのかにあん

材 料 [2人分]	・越冬はくさい 2枚	・酒 大さじ1
	・かに缶(生でもよい) 55g	・しょう油 小さじ1/2
	・ねぎ(みじん切り) 大さじ1/2	・スープ(鶏がらスープを湯で溶く)150ml
	・しょうが(みじん切り) 小さじ1/2	・砂糖、塩 各少々
	・サラダ油 小さじ1/2	・黒こしょう 少々
		・水溶き片くり粉 大さじ1 1/2

- 作り方
1. 越冬はくさいは大きければ半分の長さにし、縦に細長く切り、竹串が刺さるくらいの硬さにゆでる。かに缶は身と汁に分ける。
 2. 中華なべにサラダ油を熱し、弱火でねぎとしょうがをいためる。香りがしたら、かに、酒、しょうゆを入れて軽くいためる。
 3. 2にスープ、かにの汁を加えて強火にする。さらに砂糖、塩、こしょうを加えていため、沸騰したら水溶き片くり粉を加える。
 4. 3にとろみがついたら1の越冬はくさいをからめ、沸騰したら火を止める。



ほりごめ
堀込せり
(セリ科)

地下水の豊富な山形市前明石、堀込地区（須川沿い）で栽培されているせり。シャキシャキとした食感と香りがよいのが特徴で納豆汁に欠かせない食材。約70年ほどの歴史があり、野生のせりから選抜したものと考えられている。



堀込せりとにんじんのたらこあえ

材 料 [2人分]	・堀込せり	100g	・サラダ油	大さじ ³ / ₄
	・にんじん	40g	・たらこ(塩)	25g
	・糸こんにゃく	50g	・酒	大さじ1

- 作り方
- 堀込せりはさっと熱湯をぐし水にとり、絞って約4cmに切る。
 - にんじんは4cmの千切りにする。糸こんにゃくを下ゆでし約4cmに切る。
 - サラダ油で2をいため、たらこの皮をとってほぐしパラパラになるまでいためる。
 - 3に1と酒を混ぜ合わせ、火を止める。



堀込せりのごまあえ

材 料 [2人分]	・堀込せり	100g	A	白ごま	大さじ1 ¹ / ₂
	・しらたき	50g		砂糖	大さじ ¹ / ₂
	・にんじん	10g		しょう油	大さじ ² / ₃

- 作り方
- 堀込せりは熱湯で色よくゆで水にとり、長さ約4cmに切る。
 - しらたきは下ゆでし、約4cmに切る。
 - にんじんは約4cmの千切りにし、さっとゆでる。
 - 白ごまをすり鉢で油が出るまでよくすり、砂糖、しょう油を入れ更にすり合わせる。
 - 1、2、3の水気を切り、4であえる。

堀込せりの生春巻

材 料 [2人分]	・堀込せり	50g	A	練りごま	4g
	・食用ぎく(黄)	25g		砂糖	小さじ ² / ₃
	・もってのほか	25g		しょう油	小さじ1
	・ライスペーパー	2枚		酢	小さじ ¹ / ₄
	・きゅうり	45g		ごま油	小さじ ¹ / ₂
	・生ハム	25g			

- 作り方
- 堀込せりはさっと熱湯でゆで、水にさらす。
 - 食用ぎく(黄)ともってのほかはがくから花びらをむしり、各々熱湯に酢(分量外)を入れさっとゆでて、水にさらし水気を絞る。
 - ライスペーパーは水で戻す。
 - きゅうりは千切りにする。
 - Aを合わせごまソースを作る。
 - 3のライスペーパーを広げ、1、2、4、生ハムを並べて巻き、食べやすい長さに切って器に盛り、5を添える。





あか ね
山形赤根ほうれんそう
(アカザ科)

山形近辺で栽培されている根や葉の付け根が赤いほうれんそう。軟らかくてあくが少なく甘みがあるのが特徴。
山形市風間の農家が昭和2～3年頃、栽培した中から選抜。日本在来種。



山形赤根ほうれんそうと麩のピリ辛焼き

材料
[2人分]

- | | | | | |
|------------------|---|-------------|---|---------------|
| ・山形赤根ほうれんそう 120g | A | 薄力粉 1カップ | C | マヨネーズ 大さじ2 |
| ・パプリカ(赤・黄) 各50g | | 水 1/2カップ | | コチュジャン 大さじ3/4 |
| ・板麩 15g | | 卵 1個 | | ごま油 小さじ1/2 |
| ・ねぎ 15g | | 鶏ガラスープ 小さじ1 | | いり白ごま 小さじ1/2 |
| ・エリンギ 50g | B | めんつゆ 大さじ1/2 | | 一味唐辛子 小さじ1/4 |
| ・ごま油 大さじ3 | | みりん 大さじ1/2 | | |



作り方

1. 麩はもどし、5 cmの長さの細切りにし、Bに浸す。山形赤根ほうれんそうは5 cmの長さに切り、パプリカ、ねぎ、エリンギは5 cmの長さの細切りにする。
2. ボウルにAをなめらかに混ぜ、1を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油大さじ2を熱し、2の半量を平らになるように流し入れ、弱火で約3分焼き、裏返しごま油大さじ1をなべ肌から入れ約3分、中に火が通るまで焼く。2の残りの半量も同様に焼き、食べやすく切り分け器に盛り付ける。
4. Cをよく混ぜ合わせ3に添える。



ポパイ焼き団子

材料
[2人分]

- | | | | | | | | | | |
|------------------|---------|----------|---------|-------|----------|---------|-------------|-------------|--------------|
| ・山形赤根ほうれんそう 100g | ・水 50ml | ・ご飯 100g | ・米粉 75g | ・塩 少々 | ・砂糖 大さじ1 | ・卵 1/2個 | ・白ごま 大さじ1/2 | ・くるみ 大さじ1/2 | A 《ほうれんそうだれ》 |
| | | | | | | | | | 砂糖 大さじ1/2 |
| | | | | | | | | | 塩 少々 |
| | | | | | | | | | 片くり粉 小さじ3/4 |
| | | | | | | | | | B 《しょう油だれ》 |
| | | | | | | | | | 水 大さじ2 |
| | | | | | | | | | しょう油 大さじ1/2 |
| | | | | | | | | | 砂糖 大さじ1/2 |
| | | | | | | | | | 片くり粉 小さじ3/4 |

作り方

1. 山形赤根ほうれんそうは塩(分量外)を加えた熱湯で色よくゆで、水に浸し、硬く絞る。
2. 1に50mlの水を加えミキサーにかける。
3. ご飯に、米粉、塩、砂糖、卵、2の2/3量を加えて混ぜよくこねて、ご飯をつぶす。2等分し、それぞれ白ごま、くるみを加えよくこねる。それぞれ4等分にして形を整え、多めの熱湯でゆでて浮いたら水にとりざるに上げ、フライパンで焼き色をつける。
4. 2の残りにAを加え火にかけてほうれんそうだれを作る。Bを火にかけ、しょう油だれを作る。
5. 4のたれを3の団子にそれぞれかけて分量外の白ごま、くるみをかける。

山形赤根ほうれんそうのいなり詰め

材料
[2人分]

- | | | |
|------------------|---|-------------------|
| ・山形赤根ほうれんそう 140g | A | りんご(すりおろし) 1個分 |
| ・油揚げ(小) 20g | | バター 3g |
| ・まいたけ 30g | | パプリカ(みじん切り) 1/2個分 |
| ・シーチキン 16g | | パセリ(みじん切り) 少々 |
| ・塩、こしょう 少々 | | 白ワイン 小さじ2 |
| ・食用ぎく(黄、紫) 各40g | | 塩、こしょう 少々 |
| ・えだまめ 小さじ2 | | |
| ・バター 4g | | |
| ・しょう油 少々 | | |

作り方

1. 油揚げを湯通しし、袋状にして両面を焼く。
2. 山形赤根ほうれんそうはゆでて冷水にさらし、水気を絞り3 cmの長さに切る。食用ぎくは酢(分量外)を入れた熱湯で色よくゆでる。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。えだまめは色よくゆでて薄皮をとり除く。シーチキンは油分を除く。
3. フライパンにバターを敷いてまいたけをソテーし、汁気を飛ばしてから山形赤根ほうれんそうを加えいため、塩、こしょうで調味し、火からおろして冷ます。食用ぎく、えだまめ、シーチキンを混ぜ、塩、こしょう、しょう油で味を調える。油揚げにきっちり詰め、2等分に切り、皿に盛り付ける。
4. Aをなべに入れ一煮立ちさせソースを作り、3のいなり詰めに添える。





おかひじき

(アカザ科)

庄内海岸に自生するアカザ科の一年草で、江戸時代初期に最上川の水運を利用して内陸に伝えられた。他にないシャキシャキとした食感が特徴。



おかひじきの五目サラダ

材 料 [2人分]	・おかひじき	45g	《ドレッシング》	
	・鶏ささ身	60g	しょう油	大さじ1/2
	・酒	少々	みりん	大さじ1/2
	・生しいたけ	中1枚	レモン汁	大さじ1/2
	・にんじん	20g	こしょう	少々

- 作り方**
1. おかひじきは熱湯でさっとゆで水にとり、水気をよく絞り約3cmに切る。
 2. 鶏ささ身は酒を少々振り、レンジで2～3分蒸し、手で細くさく。
 3. しいたけは石づきを除き網で焼き、薄切りにする。にんじんは細い千切りにする。
 4. 1、2、3をドレッシングで混ぜ合わせ、器に盛る。



おかひじきのからしあえ

材 料 [2人分]	・おかひじき	140g	A	
			しょう油	大さじ1/2
			だし汁	大さじ1/2
			練りがらし	適量

- 作り方**
1. おかひじきは熱湯でゆで水にとり、水気を絞り約3cmに切る。
 2. Aを合わせ、1をあえる。

おかひじきの牛肉巻き

材 料 [2人分]	・おかひじき	80g	・片くり粉	大さじ1/2	
	・食用ぎく(黄)	50g	・酒	大さじ1/2	
	・酢	適量	・しょう油	小さじ1 1/3	
	・エリンギ	50g	・サラダ油	小さじ3/4	
	・にんじん	25g	A	みりん	大さじ3/4
	・牛肉薄切り(4枚)	120g	砂糖	大さじ2/3	
	・だいこん	125g	しょう油	大さじ1	

- 作り方**
1. おかひじきは熱湯でゆで水にとり、水気をよく絞る。
 2. 食用ぎくはがくから花びらをむしり、熱湯に酢を入れさっとゆで、水にとり水気を絞る。
 3. エリンギは網で焼き、にんじんは細長く切る。
 4. 牛肉を広げ片くり粉を薄くまぶし、1、2、3を等分のにせて下味(酒、しょう油)を振って牛肉で巻く。
 5. フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、4の巻き終わりを下にして入れ、転がしながら焼く。全体に焼き色がついたらふたをして、2～3分弱火で焼く。
 6. 5にAを加えて全体にからめ、器に盛り、だいこんおろしを添える。





食用ぎく

(キク科)

黄色系品種の岩風、寿、紫系品種のもつてのほかなど品種は多様で、一年中を通して栽培されている。品種によって味、香りが異なる。もつてのほかについては、P25参照。



食用ぎくのさらさ寄せ

材 料 [2人分]	・食用ぎく(黄)	15g	A	薄口しょう油	大さじ1/2
	・えだまめ(むき実)	30g		みりん	大さじ1/3
	・カニ缶	60g		塩	小さじ1/3弱
	・しょうが汁	小さじ1/3強		・粉寒天	1/3袋
	・だし汁	1カップ			

- 作り方**
- 食用ぎくはがくから花びらをむしり、熱湯に酢(分量外)少々加えてさっとゆでる。湯を切り、水をかけて冷やした後に水気を切る。
 - えだまめは、ゆでてさやから実を出しておく。
 - カニ缶は身をほぐす。
 - だし汁にA、しょうが汁、粉寒天を振り入れ、泡立て器でかきまぜる。
 - 4を火にかけて沸騰させ、2~3分煮る。
 - 型に1、2、3を並べ、5のあら熱をとって流し入れ、冷やし固める。



食用ぎくときのこのかき揚げ

材 料 [2人分]	・食用ぎく(黄)	20g	A	卵	1/3個
	・まいたけ	30g		小麦粉	100g
	・しめじ	30g		水	150ml
	・めんつゆ	適量		塩	少々
	・だいこんおろし	適量		・揚げ油	適量
	・おろししょうが	適量			

- 作り方**
- まいたけ、しめじは小房に分け、食用ぎくはがくから花びらをむしっておく。
 - Aをさっくりと混ぜ、1を加え混ぜる。
 - 油を170℃に熱し、2をスプーンなどですくい、一口大にまとめてなべ肌から静かに落とし、からりと揚げ、油をよく切る。
 - 3を器に盛り、めんつゆ、だいこんおろし、おろししょうがを添える。

食用ぎくの酢の物

材 料 [2人分]	・食用ぎく(黄)	100g	A	だし汁	大さじ1
	・小松菜	60g		酢	大さじ1 1/2
	・みょうが	少々		砂糖	小さじ1
				塩	小さじ1/3

- 作り方**
- 食用ぎくはがくから花びらをむしり、たっぷりの湯に酢(分量外)を入れてさっとゆで、水にとり絞る。小松菜も色よくゆで、水にとり、水気を絞って約3cmに切って器に盛り合わせる。
 - Aをよく混ぜ、1にかけてみょうがをのせる。



わさび

(アブラナ科)

村山地域は、全国有数の多雨・多雪地帯と言われる山々に囲まれ、わき水・地下水が豊富にある。この豊富な水資源を活用したわさび栽培が村山地域でも増加している。根茎をすりおろすだけでなく、花茎や葉をふすべ漬けにして食べるとわさび独特の風味と辛味を楽しめる。



アボカドの春巻わさび風味

材料 [2人分]	・根わさび (すりおろしたもの)	小さじ1	・じゃがいも	2個
	・アボカド	1個	・粉チーズ	大さじ1
	・だししょう油	小さじ1	・春巻の皮	5枚
	・ヨーグルト	大さじ1	・サラダ油	適宜

- 作り方**
1. アボカドは縦半分に切り、種と皮を除き、フォークでつぶす。おろし根わさび、だししょう油、ヨーグルトとよく混ぜ合わせる。
 2. じゃがいもはゆでて、つぶし、熱いうちに粉チーズを加えて混ぜる。
 3. 1、2を混ぜ、春巻の皮で包む。
 4. フライパンにサラダ油を熱し、3を弱火で焼く。



ゆで豚のわさび風味ソースかけ

材料 [2人分]	・豚もも肉 (しゃぶしゃぶ用)	200g	・アボカド	50g
	・ねぎ (青い部分)	1本分	マヨネーズ	大さじ1強
	・しょうが	半かけ	しょう油	小さじ1
	・きゅうり	1本	根わさび (すりおろしたもの)	小さじ2
	・トマト	中2個	酢	小さじ1/2
	・レタス	2枚	砂糖	小さじ2
	・塩、こしょう	少々	《コンソメスープ》	
			固形コンソメ	1/6個
			水	約40ml
			(固形コンソメを水にとかす)	

- 作り方**
1. なべにたっぷりの湯を沸かし、ねぎの青い部分としょうがを加え、豚もも肉を一枚ずつ広げながら入れ、色が変ったらざるにあげる。
 2. きゅうりは縦に2等分し、薄切りにする。冷水にさらし、水気を切る。
 3. レタスは洗って水気を切り、一口大にちぎる。
 4. アボカドは半分に切り、種と皮を除き、フォークでつぶす。
 5. A、4をボウルに入れて混ぜ合わせ、好みの濃さにコンソメスープでのばし、塩、こしょうで味を調える。
 6. 器に2と3を敷き、1の豚肉と一口大に切ったトマトを盛り付け、5のソースをかける。

わさび蒸しパン

材料 [4人分]	A	・わさび (根茎・葉合わせて)	120g	・卵	2個
		・ヨーグルト	70g	・小麦粉	140g
		・砂糖	90g	・ベーキングパウダー	大さじ1
		・サラダ油	大さじ3	・重曹	小さじ1
		・レモン汁	100ml	・スライスアーモンド	少々

- 作り方**
1. 卵は、白身と黄身に分け、白身を泡立てる。
 2. ふるいにかけて小麦粉、ベーキングパウダー、重曹に、1の黄身と泡立てた白身を混ぜる。
 3. Aを全てミキサーにかけ、2に混ぜる。
 4. 3を型に流し入れ、上にアーモンドをのせ、約10分蒸す。



村山地域の
伝統野菜・特産野菜

やまがた野菜レシピ集 直売所情報



YAMAGATA VEGETABLES

村山地域の常設直売所



YAMAGATA VEGETABLES

1	エコープもとさわ 本沢直売所	990-2363	山形市長谷堂1109-1	TEL:023-688-5773
2	おおさとひろびろ直売所	990-0805	山形市壇野前39-4	TEL:023-666-8982
3	産地直売所 たかせ	990-2241	山形市大字上東山212-2	TEL:023-686-3632
4	JAやまがた おいしさ直売所 鈴川店	990-0065	山形市双月町二丁目3-3	TEL:023-631-2588
5	JAやまがた おいしさ直売所 紅の蔵店	990-0031	山形市十日町2-1-8	TEL:023-616-8001
6	JAやまがた おいしさ直売所 南館店	990-2461	山形市南館三丁目7-4	TEL:023-645-5001
7	(有)山形西部農産直売センター	990-0000	山形市替所14-3	TEL:023-643-2638
8	百目鬼温泉直売所	990-2361	山形市百目鬼42-1	TEL:023-645-9040
9	農家の店 菜果園	990-2307	山形市表蔵王52-1	TEL:023-689-9533
10	(有)本沢農産 農産物直売所	990-2355	山形市大字二位田割目1529-3	TEL:023-679-3425
11	山形地方森林組合やまっくハウス	990-0000	山形市替所14-2	TEL:023-644-0053
12	かあちゃん手作りまち	994-0074	天童市藤内新田1620-1 (最上川温泉「ゆびあ」内)	TEL:023-653-1334
13	(株)ジェイエイトンドーフーズ 「サン・ピュア」	994-0024	天童市鎌田2-4-16 (道の駅「天童温泉」内)	TEL:023-658-8101
14	新鮮組	994-0034	天童市本町1-1-2(天童駅「パルテ」2階)	TEL:023-653-1680
15	ファーマーズマーケットトマト(天童店)	994-0042	天童市大字北目3-7-38	TEL:023-673-9512
16	マルトヨ農産物直売センター	994-0066	天童市長岡2-7-15	TEL:023-655-2753
17	やまのべ温泉市	990-0323	山辺町大塚801(温泉保養センター内)	TEL:090-5598-5037
18	ファーマーズマーケットトマト(中山店)	990-0401	中山町長崎6118-20	TEL:023-662-4330
19	中山町情報物産館まるっと	990-0402	中山町いずみ1 (ひまわり温泉「ゆ・ら・ら」敷地内)	TEL:023-674-0575
20	JAさがえ西村山 アグリランド産直センター	991-0041	寒河江市大字寒河江字久保2	TEL:0237-84-7888
21	JAさがえ西村山 JAアグリ寒河江店	991-0003	寒河江市大字西根字谷地田100-1	TEL:0237-83-5055
22	JAさがえ西村山 ファーマーズマーケット寒河江駅前店	991-0031	寒河江市本町1丁目9-28	TEL:0237-86-3187
23	JAさがえ西村山 JAアグリ河北店	999-3511	河北町谷地字真木41	TEL:0237-72-2134
24	おいしい出羽産直市場 朝日店	990-1442	朝日町宮宿2397	TEL:0237-83-7160
25	産直和合	990-1411	朝日町大字和合字北又2692-1	TEL:0237-67-8680
26	奥おおえ柳川温泉	990-2174	大江町大字柳川1502-3	TEL:0237-64-2151
27	JAさがえ西村山 JAアグリ大江店	991-0801	大江町大字左沢887-1	TEL:0237-62-4625
28	テルメ柏陵健康温泉館内	990-1121	大江町大字藤田831-40	TEL:0237-83-4126
29	道の駅おおえ(耕せおおえ)	990-1121	大江町大字藤田218-1	TEL:0237-62-5845
30	エコ・ノーサン宮林	995-0112	村山市大字湯野沢3302-1	TEL:0237-54-2355
31	JAみちのく村山 産直ごてん広場	995-0209	村山市基点1052-3 (JAグリーンごてん店内)	TEL:0237-52-4150
32	農産物直売所 まごころ広場	995-0025	村山市橋岡一本柳7635-1	TEL:080-1816-0246
33	安達農園 農家百人の直売	999-3722	東根市泉郷1460	TEL:0237-44-2588
34	JAさくらんぼひがしね ファーマーズマーケットよってけポポラ	999-3729	東根市中央東3丁目7-16	TEL:0237-41-0288
35	道の駅尾花沢(産直ねまる)	999-4554	尾花沢市芦沢1195-1	TEL:0237-24-3535
36	次年子ふるさと直売所	999-4141	大石田町次年子ふるさと自然館前	TEL:0237-35-4150

※36 次年子ふるさと直売所は5月～11月の期間営業

伝統野菜を販売する主な直売所等



小笹うりい
9



蔵王かぼちゃ
4 5 6 9



えごま
5 6 7 9 11 13 17 18 19 20
21 23 24 25 26 32 33



ねまがりたけ
4 5 6 9 11 15 20 21
23 24 25 26 27 28 29



次年子かぼちゃ
36



堀込せり
2 4 5 6 7 8 9 10 15 18



三河ぶき
6 11 17



金谷ごぼう
4 5 6



山形赤根ほうれんそう
2 4 5 6 7 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 22 33 34 35



悪戸いも
1 4 5 6 8 11



山形青菜
全店



おかひじき
2 3 4 5 6 7 8 9 12 13
14 15 16 17 18 19 20 21 22 23
24 25 32 33 34 35



牛房野かぶ
33 35



もってのほか
2 3 4 5 6 7 8 9 11 12
13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 27 28 29 30 31 32 33 34 35



次年子かぶ
32 33 35 36



南沢かぶ
33 35



YAMAGATA VEGETABLES

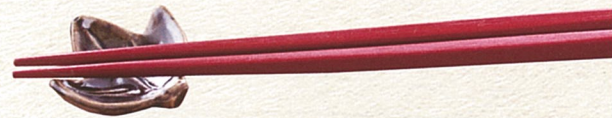
やまがた野菜“旬”情報

■ 伝統野菜 ■ 特産野菜 ■ 出盛り期 ■ 出荷時期

	野菜名	産地	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
春	小笹うるい	上山市・小笹地区		■	■	■	■							
	ねまがりたけ	西川町・朝日町					■	■	■					
	三河ぶき	山辺町・三河尻地区				■	■							
夏	夏秋いちご	山辺町・寒河江市・東根市						■	■	■	■	■	■	■
	花笠オクラ	中山町						■	■	■	■	■		
	じゅんさい	村山市						■	■	■				
	くろべえなす	大江町・寒河江市							■	■	■	■		
	サファイヤなす	山形市				■	■	■	■	■	■	■	■	
	食用ほおずき	上山市								■	■	■	■	
秋	悪戸いも	山形市・悪戸地区										■	■	■
	ながいも	河北町										■	■	■
	自然薯	大石田町	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	えごま	西川町・大江町								■	■			
	牛房野かぶ	尾花沢市・大石田町											■	■
	次年子かぶ	大石田町・次年子地区											■	■
	南沢かぶ	尾花沢市・大石田町											■	■
	蔵王かぼちゃ	山形市・蔵王地区									■	■		
	次年子かぼちゃ	大石田町・次年子地区									■	■	■	
	金谷ごぼう	上山市・金谷地区											■	■
	山形青菜	村山地域全域										■	■	■
	セルリー	山形市						■	■			■	■	■
	もってのほか	村山地域全域										■	■	
冬	促成アスパラガス	寒河江市・河北町・大江町	■	■	■									■
	越冬キャベツ	寒河江市	■	■	■									
	越冬だいこん	寒河江市	■	■	■	■								■
	越冬はくさい	寒河江市	■	■	■									
	堀込せり	山形市	■	■	■							■	■	■
	山形赤根ほうれんそう	山形市・天童市・上山市など	■	■	■							■	■	■
通年	おかひじき	山形市	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	食用ぎく	村山地域全域	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	わさび	山形市・山辺町・東根市	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

索引

やまがた野菜



あ

- 悪戸いも 13
- えごま 16
- 越冬キャベツ 27
- 越冬だいこん 28
- 越冬はくさい 29
- おかひじき 32
- 小笹うるい 4

か

- 夏秋いちご 7
- 金谷ごぼう 22
- くろべえなす 10
- 牛房野かぶ 17

さ

- 蔵王かぼちゃ 20
- サファイヤなす 11
- 次年子かぶ 18
- 次年子かぼちゃ 21
- 自然薯 15
- じゅんさい 9
- 食用ぎく 33
- 食用ほおずき 12
- セルリー 24
- 促成アスパラガス 26

な

- ながいも 14
- ねまがりたけ 5

は

- 花笠オクラ 8
- 堀込せり 30

ま

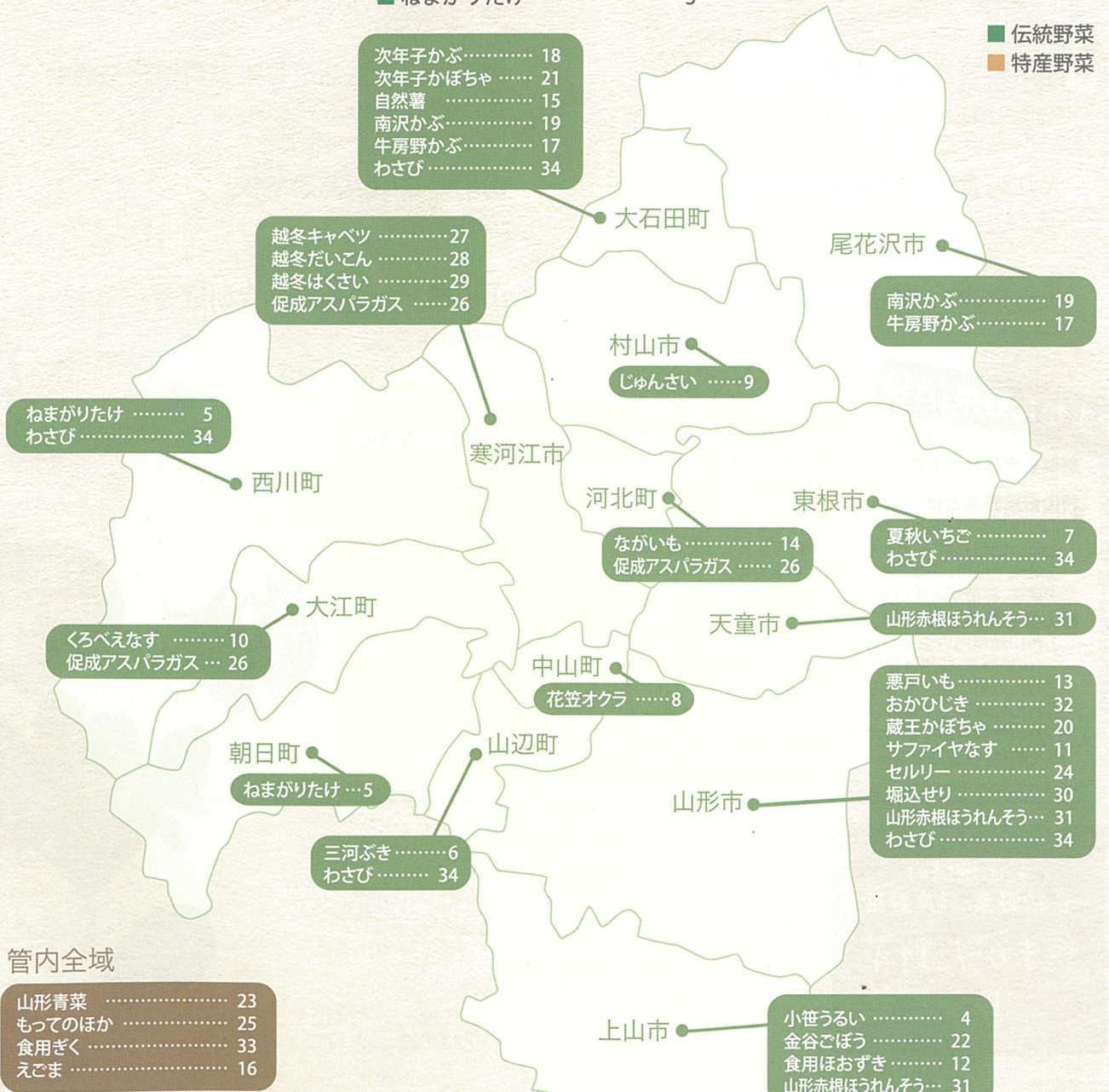
- 三河ぶき 6
- 南沢かぶ 19
- もってのほか 25

や

- 山形赤根ほうれんそう 31
- 山形青菜 23

わ

- わさび 34



レシピ提供団体

山形市食生活改善推進協議会

サファイヤなす・蔵王かぼちゃ・悪戸いも
セルリー・掘込せり・おかひじき

上山市食生活改善推進協議会

小笹うり・金谷ごぼう

天童市食生活改善推進協議会

山形赤根ほうれんそう・山形青菜

尾花沢市食生活改善推進協議会

牛房野かぶ・南沢かぶ

中山町食生活改善推進協議会

花笠オクラ

西川町食生活改善推進協議会

ねまがりたけ

大江町食生活改善推進協議会

くろべえなす

山形県立上山明新館高等学校

食用ほおずき(ジャム・ロールケーキ)

寒河江市食生活改善推進協議会

もつてのほか・越冬キャベツ・越冬だいこん
越冬はくさい

村山市食生活改善推進員連絡協議会

じゅんさい・食用ぎく

東根市食生活改善推進員連絡協議会

わさび・夏秋いちご

山辺町食生活改善推進協議会

三河ぶき(炊き合わせ・煮物)

河北町食生活改善推進協議会

ながいも・促成アスパラガス

朝日町食生活改善推進協議会

えごま

大石田町食生活改善推進員連絡協議会

次年子かぶ・次年子かぼちゃ・自然薯

山形県立山辺高等学校

三河ぶき(カレー)

山形県トータルライフ研究会

食用ほおずき(スープ)

「やまがた野菜」とは

村山特産野菜推進協議会で認定された村山地域の伝統野菜と特産野菜を合わせたもの(平成20年7月現在 52品目)の通称。

村山伝統野菜とは

- ①村山地域で、優れた郷土の食材として親しまれてきた野菜
- ②概ね昭和20年以前から栽培・利用されてきたもの
- ③地域で品種、系統が維持されているもの
- ④現在、種苗が入手可能なもの

村山特産野菜とは

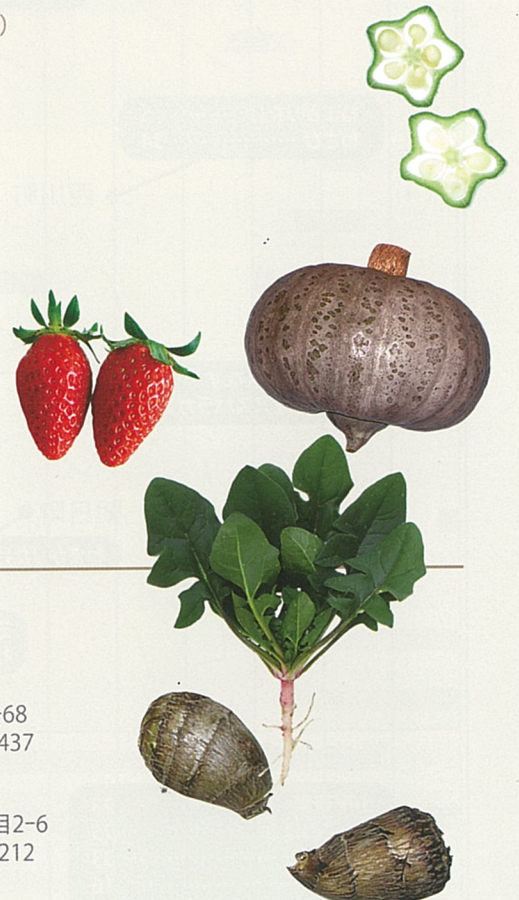
- ①村山地域内の生活や風土とのかかわりが強い野菜で、栽培が地域に定着している野菜(伝統野菜、特用林産作物(きのこ等)を含む)
- ②村山地域の食に関する伝統や文化的背景が付与されている野菜
- ③村山地域ならではの、季節や旬を感じさせる野菜
- ④村山地域ならではの、地域(地形)条件、気候風土を生かした栽培を行っているもの
- ⑤その他、村山地域ならではの特産農産物として、産地ブランド化が期待できる野菜

村山地域の
伝統野菜・特産野菜
やまがた野菜
レシピ集

発行日 平成24年3月(改訂版)

発行 山形県村山総合支庁産業経済企画課
〒990-2492 山形市鉄砲町二丁目19-68
TEL:023-621-8432 FAX:023-621-8437

印刷 株式会社 大風印刷
〒990-2338 山形市蔵王松ヶ丘一丁目2-6
TEL:023-689-1111 FAX:023-689-1212





村山地域の
伝統野菜・特産野菜



やまがた野菜
レシピ集



YAMAGATA VEGETABLES