



“つぐてみねが 遊佐ごつつお”

日本海に面し、鳥海山の懷に包まれる遊佐町は、古くから海の幸、里の幸、山の幸と、豊かな食材を用いた食文化が根付いていました。親から子へ、そして孫へ…人々の命を育て、心をも育んでくれたごつつおは、今を生きる私たちにもっと元気をくれるはず。このレシピを活用し、遊佐ごつつおのバトンを次に伝えてください。

発刊に寄せて

遊佐町食生活改善推進協議会は、まもなく50周年を迎えます。この大きな節目に、遊佐町の郷土料理を記録・残し伝えていきたいと「つぐてみねが 遊佐ごつつお」編集をお手伝いすることになりました。今回掲載しているレシピはほんの一部にすぎません。1品でも2品でも作る際の参考にさせていただき、皆様のお役に立てていただければ幸いです。

遊佐町食生活改善推進協議会 会長 高橋アイ子



つぐてみねが 遊佐ごっつお

正月編

新しい年を迎え、心も新たに期待膨らむお正月。

各家庭では神社やお寺へ、お年始とご挨拶。

笛の音色に踊り舞う獅子舞、

泣き叫ぶ子どもや、その家族を正すあまはげ、笑い巻き起こるおかめ神楽。

賑やかなその時を皆で喜び祝う、遊佐町の郷土食があります。



目次

雑煮餅・・・・・・・・・・	2	棒だらと大根煮・・・・・・・・	8
ふきどり餅・・・・・・・・・・	3	黒豆煮・・・・・・・・・・	9
ぜんまい煮・・・・・・・・・・	4	昆布巻き・・・・・・・・・・	10
たらこ炒り・・・・・・・・・・	5	ハリハリ漬け・・・・・・・・・・	11
田作り入りごぼう炒り・・	6	栗きんとん・・・・・・・・・・	12
氷頭なます・・・・・・・・・・	7		

雑煮餅

お正月に欠かすことのできない餅料理



庄内地域一帯の丸餅は、京文化に繋がっていると。年末に各家庭で餅つきを行い、家族でせっせと丸め、乾燥したものを用います。

食べる際には、焼いてお湯につけておけば香ばしく、餅の食感を損なわずに食べることが出来ます。具材には、セリやもだしなどが入っています。もだしは柿やナラ、イチジク、栗の木の根元にはえているきのこです。遊佐産のごぼうを入れても、風味豊かに仕上がります。

遊佐町は七草におかゆではなく、納豆汁やタラの芽などを入れた雑煮を食べる習慣があります。

材料(4人分)

塩わらび・・・・・・・・・・100g
 油揚げ・・・・・・・・・・200g
 こんにゃく・・・・・・・・・・100g
 塩漬けもだし・・・・・・・・100g
 干芋がら・・・・・・・・・・13g
 餅・・・・・・・・・・8個
 水・・・・・・・・・・800cc
 だし(昆布・煮干し)・・・・適量
 調味酒・・・・・・・・・・大さじ1
 岩のり・・・・・・・・・・少量
 ※岩のりは直火であぶっておく
 醤油・・・・・・・・・・大さじ2
 みりん・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

- 1 塩わらびは熱湯をかけ戻し、水に取り、1～2日塩抜きする（嚙んで塩分が抜けていたらOK）。3cm幅に切る。
- 2 塩もだしは水で洗ってから、水に浸し、一晚塩抜きする。
- 3 干芋がらは熱湯に入れ、ふっくらしたら水に取り、絞ってから、1cm幅に切る。
- 4 油揚げは油抜きをしてから、縦に半分にし、8mmほどの厚さに切る。
- 5 こんにゃくは熱湯に通し、あく抜きをする。縦半分に切って、小口から5mmの厚さに切る。
- 6 鍋に分量の水を入れ、昆布・煮干しでだしをとる。
- 7 鍋に、1と2と5を入れ、沸騰させる。
- 8 7に、3と4を加え一煮立ちさせる。酒、みりん、醤油で味を調える。
- 9 ホットプレート、もしくは網で丸餅を焼く。お湯を沸かし、ふっくらと焼けたものから8に入れ、器に盛り付け、岩のりをのせて完成。

もち ふきどり餅

みんな大好き、きなこ餅



遊佐町では、きなこ餅のことを“ふきどり餅”といいます。「ふきのとうの色だから」「福をとる餅だから」とその意味について連想してみるものの、定かではありません。

また、1月20日の小正月までは、ふきどり餅を食べていけないという決まりもありました。それまでは、雑煮やのりもち（安倍川餅）などを食べます。

何はともあれ、きな粉の原料は大豆。体にも良いので、季節問わず、おやつやごはんに楽しみましょう。

材料(4人分)

きな粉・・・・・・・・・・40g
黒砂糖・・・・・・・・・・40g
白砂糖・・・・・・・・・・20g
塩・・・・・・・・・・少々
餅・・・・・・・・・・8個

作り方

- 1 きな粉、黒砂糖、白砂糖、塩を混ぜる。
- 2 ホットプレートもしくは、網で丸餅を焼く。お湯を沸かし、ふつくと焼けたものから浸す。1にからめ、器に盛り付け完成。

ぜんまい煮

山の恵みを大事にいただく



ぜんまいは春に収穫し、乾燥させる保存食。主に遊佐町ではお正月に食べる習慣があります。干して乾燥させる際には、固くならないよう指でもむ作業が必要です。わらびなどは塩で漬けこむだけですが、ぜんまいは一手間かかるためおっくうになり、作らないという家庭も増えてきました。「若い人があまり食べなくなったから自然と作らなくなってきた」とのこと。ぜんまいの触感や風味は、今後も後世に残していきたい一品です。

材料(4人分)

ぜんまい(水煮)・・・150g
人参・・・・・・・・小1／3本
薄揚げ・・・・・・・・1枚
つきこんにゃく・・・1／2袋
だし汁(水でも可)・・・200～250cc
酒・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・大さじ1と1／2
醤油・・・・・・・・大さじ2
サラダ油・・・・・・・・少々

作り方

- 1 ぜんまいは3cm程度に切る。人参は皮をむき、3cmぐらいに千切りする。薄揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。こんにゃくは水をはった鍋に入れて沸騰まで加熱し、火を止め、アク抜きをする。
- 2 鍋にサラダ油を入れ、中火でぜんまいを軽く炒める。
- 3 ぜんまいに油がまわったら、人参、こんにゃくを入れて炒める。
- 4 薄揚げを入れて軽く炒めたら、ひたひたになるくらいのだし汁を入れて加熱する。煮立ったら酒、砂糖、醤油を入れる。煮汁が無くなるまで煮詰めたら完成。

たらこ炒り

生のたらこを贅沢に。冬のごちそう



脂がのった冬のたらは、寒鰯汁として冬の代表的な食の楽しみ。さらにお腹にたっぷり入った生のたらこは、こんにゃくとからめたたらこ炒りに。各家庭で具材が多少異なり、野菜を多く加えればボリュームのある一品になります。野菜は炒めることで水分が出るので、その旨みを調味料と一緒にこんにゃくに吸わせるようにすれば、一層おいしく仕上がります。

材料(4人分)

生たらこ・・・70g
つきこんにゃく・・・1袋
人参・・・小1／2本
大根・・・小1／4本
砂糖・・・大さじ3
酒・・・大さじ3
塩・・・小さじ1／2
醤油・・・大さじ2

作り方

- 1 コンニャくは水をはった鍋に入れて、沸騰したらざるに上げ、水気を切り、あく抜きをする。人参・大根は皮をむき、3cmぐらいの千切りにする。
- 2 鍋に人参、大根、こんにゃくを入れ、中火で炒める。人参・大根が柔らかくなったら、砂糖、酒、塩、醤油を入れる。
- 3 2にたらこをほぐしながら加え炒め、火が通り均等に混ざったら完成。

田作り入りごぼう炒り

特産ごぼうに願いを込めて



遊佐町の砂丘畑は、ごぼうの産地でもあります。

日常的に、各家庭ではきんぴらごぼうが食べられます。遊佐では「ごんぼいり」と言われ、めでたい時にはごまめが加えられるのです。

材料(4人分)

ごまめ・・・30g
人参・・・80g
ごぼう・・・200g
砂糖・・・20g
みりん・・・10cc
醤油・・・20cc
サラダ油・・・少々

作り方

- 1 ごぼうは皮をむき、5 cmほどの千切りにし、10分ほど水にさらしてアクを抜く。
人参は皮をむいて、5 cmほどの千切りにする。
- 2 フライパンにごまめを入れ、弱火でじっくりと炒める。ぽきっと折れる程度を目安にし、皿に取る。
- 3 フライパンにサラダ油を加え、ごぼうを炒める。ごぼうに油がまわったら人参を入れて炒める。
- 4 ごぼうと人参がしんなりしたら、砂糖、みりん、醤油、そして2を入れ、汁気が無くなるまで炒め、完成。

ひ ず 氷頭なます

食感がたまらない 特別な酢の物



正月料理には欠かすことのできなかった、氷頭なます。鮭の鼻にあたる部分を酢に漬けて作られ、生臭さはなくコリコリとした歯ごたえが特徴です。

遊佐町の川には鮭が遡上するため、鮭を使った料理は多く、各家庭で様々なアレンジがされてきました。塩漬けた鮭は、塩気を残して、じゃがいも、大根、白菜、ネギを入れた三平汁に。上手にさばき、えら以外は余すところなく調理できます。

材料(10人分)

- A：氷頭下処理用
生鮭の頭（血抜きし、塩につけてあるもの）・・・1つ
塩・・・・・・・・少々
酢・・・・・・・・適量
- B：大根・・・・・・・・1／2本
人参・・・・・・・・2／3本
酢・・・・・・・・100cc
砂糖・・・・・・・・50g
ゆず・・・・・・・・少々
塩・・・・・・・・小さじ1

作り方

- 1 鮭の頭を解体し、氷頭を取り出す。2～3mmほどにスライスし、半日ほど水に入れ、塩出しをする。
※残った頭の部位は、塩抜きしてどんがら汁にするとよい。塩気を残し、うしお汁・三平汁もおいしい。
- 2 1を小さなボウルなどに入れ、Aの分量、酢、塩を入れ、1～2時間漬けこむ。
- 3 Bの分量で、大根、人参は皮をむき、5cmほどの千切りにする。
- 4 3に塩をまぶし、しんなりしたら、軽く水気を絞る。酢と砂糖を加え、合わせる。
- 5 4を器に盛り、氷頭と千切りしたゆずの皮を少量かざり、完成。
※氷頭は混ぜると生臭さが出てしまうので注意！

棒だらと大根煮

じっくりことこと…母の味



おいしく仕上げるコツは焦らずじっくり作ること。完成するまで時間がかかりますが、日持ちもするため、少し多めに作るのが一般的。じっくり煮詰めた棒だらと大根。ごはんのおかずにも、おつまみにも人気です。

正月に生のエイを煮る家庭もありますが、遊佐町では棒鱈を煮る家庭の方が多いです。

材料(4人分)

棒だら・・・・・・・・・・80g
大根・・・・・・・・・・1／2本
酒・・・・・・・・・・30cc
砂糖・・・・・・・・・・40g
醤油・・・・・・・・・・40cc

作り方

- 1 棒だらは5～6時間水につけ、途中2、3回水を取り替え、戻す。
- 2 大根は輪切りにし、面取りをする。
- 3 鍋に棒だらがひたひたになるくらいの多めの水を入れ中火で加熱する。水面に泡が出るくらいまで煮立ったら、一度お湯を捨てる。
- 4 鍋にもう一度棒だらがひたひたになるくらいの水を入れ中火で加熱する。沸騰したら、砂糖、酒を入れ10分くらい煮る。
※煮すぎると、棒だらの身が崩れやすくなるので注意する。
- 5 4に醤油を加え落とし蓋をし、弱火で1～2時間煮詰めたら火を止めて、冷ます。
※醤油は2回に分けて入れると、棒だらの身が固くならず、味が染み込みやすくなる。
※焦げやすいので気をつける。
- 6 棒だらを皿に盛り付け、残った汁に大根を並べ、弱火で30分くらい煮る。
- 7 棒だらと大根を盛り合わせて、完成。

黒豆煮

ふっくら。艶やかに



甘く煮付けて、おやつやお茶請けにもぴったりの黒豆煮。遊佐町では、大黒様のお歳夜にお膳につけることもあります。また、お正月には「豆に暮らせるように」という願いも。汁がかぶるくらいでじっくりことごと煮ることが、艶やかに仕上げるコツですが、シワができれば「しわしわになるまで丈夫でいられますように」と願いを込め、食べられます。

材料

黒豆・・・・・・・・・・200g
水・・・・・・・・・・1500cc
砂糖・・・・・・・・・・200g
醤油・・・・・・・・・・大さじ3
酒・・・・・・・・・・大さじ2
重曹・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

- 1 水、砂糖、醤油、酒、重曹を鍋に入れ、加熱する。沸騰したらすぐに火を止める。
- 2 水洗いした黒豆を、すばやく1に入れて、12時間ほど浸す。
- 3 2を強火にかけ、沸騰したら中火にする。再び沸騰したら弱火にする。
※途中差し水1カップ程度を数回に分け、入れる。
- 4 汁が豆に軽にかぶる位まで煮詰めたらOK。一昼夜おき、味を染みこませ完成。

昆布巻き

みんなよろコブ昆布巻き



お正月のおせちには欠かせない昆布巻き。一般的に昆布巻きの中身は、ニシンや、ごぼう、人参が主流ですが、鮭が遡上する遊佐町では、鮭を入れることもあります。また、春に収穫したわらびの塩漬けを利用することも。風味豊かな味に仕上がっています。

材料(4人分)

早煮昆布・・・50g
身欠きニシン・・・2枚
かんぴょう・・・20g
酢・・・大さじ1
酒・・・大さじ3
砂糖・・・大さじ5
みりん・・・大さじ1
醤油・・・大さじ3

作り方

- 1 身欠きニシンは米のとぎ汁に一晩つけ、柔らかくなるまで戻し、水洗いする。
頭と尾を切り落とし、うろこを取る。半分に切り、一切れをさらに半分に切る。
- 2 昆布は10分ほど水に浸し戻す。(浸けた水はとっておくこと！)
- 3 かんぴょうは水に浸けて柔らかく戻す。
- 4 水気を拭いた昆布に身欠きニシンをのせて巻き、かんぴょうで結ぶ。これを8本作る。
- 5 鍋に4を並べ、昆布のもどし汁を昆布がかぶるくらい入れる。
酢、酒を加え中火で加熱し、沸騰したら弱火にして1時間煮る。
- 6 5に砂糖、みりんを加え5分ほど煮る。さらに醤油を加え、30分ほど煮る。食べやすい大きさに切り完成。

ハリハリ漬け

ぱりぱりおいしい小鉢



食べたときのその食感から名付けられたハリハリ漬け。お正月のお膳には欠かせない一品です。お正月には数の子を入れて調理するのが基本ですが、冬の季節には材料の干し大根をメインとして、家庭にある野菜を加えて気軽に食べられる常備食になっています。各家庭で日々作られることから、具の内容も少しずつ違います。ご飯のお供に、お酒のおつまみに、愛されるメニューです。

材料(4人分)

干し大根・・・400g
 酢・・・40cc
 ザラメ・・・100g
 醤油・・・80cc
 だし昆布・・・少々
 唐辛子・・・少々
 ゆず・・・少々
 その他 ・人参（飾り切り。別に加熱して加える）
 ・かずのこ（塩水に入れて、塩出しをしておく）
 ・青豆（枝豆を冷凍しておいたものを使うと便利）
 ・するめ
 ・とろろ昆布

作り方

- 1 酢と砂糖、醤油を鍋に入れ煮立て、火から下ろす。だし昆布と唐辛子を入れ、冷ます。
- 2 干し大根を銀杏切りにし、ぬるま湯で洗い、水切りをする。1に入れ、一晚漬けこんだら完成。
 ※その他の食材も入れると華やかになる。
 ※日持ちするので、たくさん作って食べられるお正月の人気の一品。

栗きんとん

ほっこり、おいもと栗の優しい味



砂丘地のある遊佐町では、昔からさつまいもが育てられ、秋から冬にかけての貴重な食料として食べられてきました。いもの甘みと栗のコク、その鮮やかさがお正月料理を一層盛り上げてくれます。

近年では様々な種類のさつまいもが育てられ、遊佐町特産焼酎も登場。遊佐町のさつまいもが、新たなブームと笑顔を広げています。

材料(4人分)

さつまいも・・・1と1／3本
（裏ごし後、530g）
栗の甘露煮・・・約10個
砂糖・・・・・・・・160g（芋の30%）
くちなしの実・・・1個
甘露煮の汁・・・・60cc
塩・・・・・・・・少々
みりん・・・・・・・・20cc

作り方

- 1 さつまいもを輪切りにし、厚めに皮をむく。10分ほど水にさらす。
- 2 鍋にさつまいもとひたひたになるくらいの水を入れる。くちなしの実を割り、ガーゼに包んで鍋に入れ、煮る。汁が黄色くなってきたら、くちなしの実を取り出し、さつまいもが柔らかくなるまで加熱する。
- 3 さつまいもに火が通ったら、煮汁を捨て、熱いうちに裏ごしをする。
- 4 鍋に、3と砂糖、甘露煮の汁、みりん、塩を入れ、木べらでよく混ぜる。
- 5 4を中火にかけ、焦げないように練る。なめらかになったら、栗を入れ、栗が温まるくらいまで加熱する。
- 6 5をバットに広げ、冷まし、完成。

つぐてみねが 遊佐ごっつお

冬料理編

田畑が真っ白な雪に覆われる、遊佐町の冬。
海から吹く強い風は、雪とともに景色を消してしまうほど。
凍える季節、家族をあたたかく迎えてくれるのは
ほかほか湯気のあがる、母ちゃんのごっつお。
ふうふう・・・
体も心もあたたまる、遊佐町の郷土食があります。



目次

小豆ごはん・・・・・・・・・・	14	たいさいの煮浸し・・・・・・・・	22
黒豆ごはん・・・・・・・・・・	15	芋がらの炒め煮・・・・・・・・	23
納豆汁・・・・・・・・・・	16	どんごえ煮・・・・・・・・・・	24
どんがら汁・・・・・・・・・・	17	ずいき芋の煮付け・・・・・・・・	25
呉汁・・・・・・・・・・	18	すべらん草の煮浸し・・	26
うどんのあんかけ・・・・・・・・	19	ハタハタの田楽・・・・・・・・	27
黒豆なます・・・・・・・・・・	20	けずりぱ（かき餅）・・	28
冬至かぼちゃ・・・・・・・・・・	21		

小豆ごはん

恵比寿様にささげるごはん



恵比寿様のお膳に欠かさずお供えする行事食。他の日には、もち米を使った赤飯が主に食べられています。大黒様の日には、黒豆ご飯が作られます。

また、遊佐町にはへあみあずきという在来あずきがあり、小豆は昔から食べられてきた食材です。

材料(4人分)

米・・・・・・・・・・2合
（うるち米1.6、もち米0.4）
小豆・・・・・・・・・・40g
塩・・・・・・・・・・小さじ2／3
白ゴマ・・・・・・・・少々

作り方

- 1 米は洗い、ザルに入れ、水気を切る。
- 2 小鍋に小豆とたっぷりの水を加え、中火で加熱。沸騰したらいったん煮汁を捨て、再びたっぷりの水を加え、少し柔らかくなるまで煮る。
（※煮汁は使うのでとっておくこと）
- 3 米を内釜に入れ、2の煮汁を1合の目盛りまで入れ、30分ほどおく。
- 4 釜に小豆と塩を入れて炊く。
- 5 炊きあがったら全体をかき混ぜる。
- 6 器に盛り、白ゴマを少量かけ、完成。

黒豆ごはん

大黒様にささげるごはん



大黒様のお膳に欠かさずお供えする行事食。恵比寿様の日には、小豆ご飯が作られます。
遊佐町では大黒様、恵比寿様の信仰が深いようです。

材料(4人分)

米・・・・・・・・・・2合
黒豆・・・・・・・・・・30g
酒・・・・・・・・・・大さじ1と1／3
塩・・・・・・・・・・少々
醤油・・・・・・・・・・少々

作り方

- 1 黒豆を洗う。米をとぐ。
- 2 米を内釜に入れ、酒、塩、醤油を入れ、2合の目盛まで水を入れる。
- 3 黒豆を入れて、炊く。
- 4 炊きあがったら全体をかき混ぜ、完成。

納 豆 汁

体も心もぽっかぽか。優しい郷土のお味噌汁



納豆とネギ、味噌が絶妙に香る納豆汁。各家庭によって、入れる具材は異なりますが、芋がらやこんにゃく、わらび、もだしやなめこというように、具沢山に仕上げます。また、納豆については、まな板の上で包丁を使ってみじん切りにする家庭、すり鉢を使ってすりつぶす家庭と様々です。ねばねばが汁に入ること、冷めにくくなります。

材料(4人分)

わらびの塩漬け・・・40g
もだしの塩漬け・・・40g
干芋がら・・・6g
板こんにゃく・・・100g
薄揚げ・・・100g
納豆・・・100g
ネギ・・・10cm
味噌・・・30g
だし汁・・・600cc
酒・・・大さじ2

作り方

- 1 わらび、もだしは、それぞれ水に浸し、一晩おき、塩抜きをしておく。(何度か水を換えること。) 少しかじってみて、塩味が抜けていたらOK。
- 2 干芋がらはぬるま湯に30分以上浸し、戻す。
- 3 わらび、干芋がらは2cmに、板こんにゃくと薄揚げは1cmぐらいの角切りにする。
- 4 鍋に3ともだし、だし汁を入れ、煮立てる。
- 5 材料に火が通ったら、火を止める。ザルに納豆を入れ、濾すようにしながら加える。続けて味噌も濾し入れる。
- 6 小口切りにしたネギを加え、完成。
※納豆の香りが逃げてしまうため、このあとは沸騰させないこと。

どんがら汁

鮭のだしを残さずいただく



鮭が川を遡上する遊佐町。どの家庭でも上手にさばいて、切り身は味噌粕漬けや、煮魚にして食べ、その他の骨などはどんがら汁に。鮭はエラ以外余すことなくおいしく活用できる魚で、無駄なく食べられます。「目玉の周りが一番おいしく、取り合いになったものだ」「義母のそばで見ながら、覚えた」など家庭によって様々なエピソードがありました。どんがら汁は醤油ベースが主流ですが、隠し味で味噌を少し入れる家庭もあります。

材料(4人分)

どんがら(鮭のあら)・・・500g
大根・・・1／2本
人参・・・1本
豆腐・・・小1丁
ネギ・・・1本
醤油・・・大さじ4
(味噌)・・・少々
酒・・・大さじ5
だし汁・・・1000cc

作り方

- 1 材料は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にだし汁、どんがら、大根、人参を入れ、中火で煮る。
- 3 大根、人参に火が通ったら、調味料を加える。(お好みで味噌を入れると、まろやかなスープになる。)
- 4 豆腐、ネギを加え、味を調えたら完成。

呉 汁

湯気も汁も真っ白。大豆たっぷりお味噌汁



郷土食として食べられている呉汁。全く食べたことがない、作らないという家庭もありますが、中学校の郷土食授業でも出されたことがあります。「秋、大豆を天日に干す際、ぼろぼろと落ちていた。それを子供達が拾ってきて、母親に呉汁にしてもらった思い出がある」「昔はあまりおいしいと思わなかったけど、今では通な味」と語っていました。

材料(4人分)

大豆・・・・・・・・・・50g
しめじ・・・・・・・・・・1パック
人参・・・・・・・・・・40g
ごぼう・・・・・・・・・・20g
油揚げ・・・・・・・・・・1／2枚
板こんにゃく・・・・・・・・40g
大根・・・・・・・・・・80g
水・・・・・・・・・・660cc
味噌・・・・・・・・・・30g
ネギ・・・・・・・・・・5cm程度

作り方

- 1 大豆はたっぷりの水に、1日浸しておく。調理する前に、水を切っておく。
- 2 1をすり潰す。(すり鉢もしくはミキサー)
※コップ1杯ほどの水を加えながら、のばす。
- 3 人参、大根は皮をむき、小さめのイチョウ切りにする。ゴボウは皮をむいてささがきにし、水にさらす。油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから、6～7mm幅に切る。こんにゃくも6～7mmの厚さに切る。
- 4 大きめの鍋に分量の水を入れ、人参、大根、ごぼう、こんにゃく、油揚げ、しめじ、ネギを入れて煮る。材料がほぼ煮えたところで、調味料を加える。2の呉汁をかき混ぜながら入れ、吹きこぼれないように注意しながら加熱し完成。

うどんのあんかけ

特別な日にいただく、とろ〜りあんのごちそう



見た目にも美しいうどんのあんかけ。各家庭で昔から特別な日に食べられてきたもので、現代に例えるならば、お寿司のようなもの。さば缶を添えたり、蒸したサクラマスを添えたりもします。遊佐町では、敬老会のごちそうにあんかけをつくる風習があります。省略された地域もありますが、西遊佐地区では現在でも毎年150人前ほど作り、振る舞われています。

材料(4人分)

うどん（乾麺）・・・150g
 ほうれん草・・・80g
 片栗粉・・・大さじ3
 砂糖・・・大さじ6
 酒・・・大さじ3
 醤油・・・大さじ3
 卵・・・2個
 水・・・270cc

※片栗粉・砂糖・酒・醤油・水は、
 1：2：1：1：6の割合

作り方

- 1 鍋にお湯を沸かし、ほうれん草を茹でる。
- 2 ほうれん草が茹で上がったたら冷水に引き上げ、鍋のお湯をそのまま使用し、卵を茹でる。ほうれん草は水を切り、5cm幅に切る。ゆで卵は殻をむき、黄身がきれいに見えるよう、包丁で輪切りにする。
- 3 鍋でお湯を沸かし、うどんを茹でる。茹で上がったたら、麺を水でもみ洗いする。2,3回水を切り、砂糖をひとつまみまぶす。（麺がくっつきにくくなる）
- 4 あんを作る。鍋に片栗粉、砂糖、酒、醤油を入れ、木べらで混ぜながら中火にかける。沸騰したら弱火にし、透明感が出るまで混ぜながら加熱する。透明になったら火を止めて、冷めるまで練る。
 ※時計回りで混ぜること。逆にすると粘りがなくなるので注意する。
- 5 器にうどん、ほうれん草、ゆで卵を盛りつけ、あんをかけたら完成。
 ※敬老会で振る舞う際は、うどんは食べやすいように半分に割ってから茹でます。

黒豆なます

黒豆を色鮮やかに仕上げる



主に大黒様の日にお膳用に作られる黒豆なます。一度黒豆をつぶすことで、火の通りが早くなり、鮮やかな色合いも出るように。黒豆の煮汁は、砂糖を入れて、黒豆ジュースにする家庭もあります。

行事食ということで食べられていますが、正月は黒豆なますよりも、大根と人参で作る紅白なますを食べます。

材料(4人分)

黒豆・・・・・・・・・・135g
酢・・・・・・・・・・70cc
砂糖・・・・・・・・・・50g
大根・・・・・・・・・・2／5本

作り方

- 1 黒豆は一晩たっぷりの水に浸しておく。
- 2 1をすりこぎでたたき潰す。
- 3 鍋にたっぷりの水と黒豆を入れ、中火にかける。沸騰したら分量以外の酢を少量加え、黒豆が柔らかくなるまで煮る。
- 4 黒豆が柔らかくなったら火を止め、冷ます。
- 5 大根をすりおろし、4が冷めたら汁ごと入れ、混ぜる。
- 6 酢と砂糖を加え、味を調えたら完成。

冬至かぼちゃ

ほっくり。願いを込めたおいしい一品



無病息災を願って、冬至の日に食べられる冬至かぼちゃ。遊佐町では夏に収穫される都かぼちゃや、越冬かぼちゃである雪化粧など様々な品種のかぼちゃが育てられています。都かぼちゃなど早生品種は茹でて冷凍保存し、冬至の時期にあんこと混ぜて作られることもあります。また、遊佐町ではゆずを育てている家庭もあり、冬至の日にはゆず風呂に入ります。

材料(4人分)

かぼちゃ・・・・・・・・・・400g
小豆・・・・・・・・・・200g
砂糖・・・・・・・・・・160g
塩・・・・・・・・・・少々

作り方

- 1 鍋に小豆とたっぷりの水を入れる。中火にかけ、沸騰したら煮汁を捨て、再びたっぷりの水を加えて煮る。指先で潰れるくらいになったら、火を止める。
- 2 かぼちゃはワタを取り、3～4 cm位の大きさに切る。所々皮をむき、面取りをする。
- 3 1にかぼちゃを入れ、中火で煮る。砂糖を2～3回に分けて入れる。
- 4 かぼちゃが柔らかくなり、煮えたら、最後に塩を少々入れて、全体を混ぜ完成。

たいさいの煮浸し

保存食で、冬ならではのおかず



遊佐町では各家庭で栽培されていた、たいさい。現在は生産者も少なく、とても貴重な食材となりました。

たいさいは主に、漬物、煮付けで食べられていました。秋に塩漬けをしておき、多様に活用しています。また、きのこ類や、厚揚げと一緒に煮て“くぎの葉汁”（味噌汁）にして食べることも。同じように青菜などの塩漬けも、春に残った際に煮浸して食べられています。

材料(4人分)

たいさいの塩漬け・・・250g
油揚げ・・・・・・・・・・大1／4
しめじ・・・・・・・・・・1／4パック
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1／2
醤油・・・・・・・・・・大さじ1／2
酒・・・・・・・・・・大さじ1／2
みりん・・・・・・・・・・大さじ1／2
だし汁・・・・・・・・・・100cc

作り方

- 1 たいさいの塩漬けは、たっぷりの水に一晩～2日浸し（水を取り替えながら）、塩抜きをしておく。
- 2 1を食べやすい大きさに切る。油揚げはさいの目に切る。
- 3 鍋にサラダ油を入れ、たいさいをさっと炒める。
- 4 3に油揚げ、しめじ、だし汁、醤油、酒、みりんを入れ、煮汁が残る程度煮詰め、完成。

芋がらの炒め煮

万能食材芋がらを使って



遊佐町で育てられている芋がらは赤、緑と2色ありますが、保存がしやすいのは緑色の品種の方。干した芋がらは、地物野菜が出る3月ぐらいまで食べられます。水で短時間で戻り、火も通りやすく、常温で保存も可能なのでとても重宝する食材です。

芋がらは他にも納豆汁、炒め煮などにも使用されます。

材料(4人分)

芋がら(水で戻したもの)・・・120g
 薄揚げ・・・・・・・・・・1枚
 椎茸・・・・・・・・・・2枚
 人参・・・・・・・・・・小1／2本
 突きこんにゃく・・・2／3袋(小袋)
 サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
 酒・・・・・・・・・・小さじ4
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
 だし汁・・・・・・・・・・200cc
 醤油・・・・・・・・・・小さじ4

作り方

- 1 干芋がらは、水に30分ほど浸し、戻しておく。
- 2 1を4cmほどに切る。薄揚げ、椎茸は薄切り、人参は4cmほどの細切りにする。
- 3 鍋にサラダ油をひき中火で加熱し、芋がらを炒める。芋がらに油がまわったら、調味料以外の材料を加え、炒め合わせる。
- 4 酒、砂糖、だし汁を入れ、中火で加熱する。沸騰したら醤油を入れ、味を調えて完成。

どんごえ煮

春に収穫、秋・冬に食す楽しみ



どんごえ（イタドリ）には赤と緑のものがありますが、塩漬けするのは緑の方。田植えが終わって落ち着いた5月頃、山で採取し、たっぷりの塩で漬け込みます。採取する際は、50cmぐらいの若いものが柔らかくおいしく、皮を手でむきながら上から30cmほどの部分を残します。

実際に食べるのは秋から冬の方が多く、貴重な保存食となります。

材料(4人分)

どんごえの塩漬け・・・270g
人参・・・2／5本
結び白滝・・・8本
ちくわ・・・4本程度
トビウオ(だし)・・・適量
醤油・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2
砂糖・・・40g

作り方

- 1 どんごえの塩漬けは3～4日、水を交換しながら塩抜きをしておく。
- 2 銅鍋を使って一煮立ちさせ（色出しのため）、3～4cmに切る。人参、ちくわも食べやすい大きさに切る。こんにゃくはあく抜きをする。
- 3 2とは別の鍋にどんごえとトビウオ、こんにゃく、人参、ひたひたになるくらいの水を入れ、中火で加熱。沸騰したらトビウオを取り除く。ちくわを加える。
- 4 人参に火が通ったら、砂糖、みりん、醤油で味を調え弱火にし、味を染みこませたら完成。
※一晩おいて食べると、味が染みこんでおいしい。

ずいき芋の煮付け

とろりなめらかな舌触り。上品な芋



10月末に収穫されるずいき芋。寒さに弱く、凍みると腐ってしまうため、上手に保存することが重要になります。各家庭でずいき芋は、味噌汁や煮付けにして、1月下旬まで食べます。

また、干したずいきの茎、芋がらも、味噌汁や炒め煮にして食べられます。

材料(4人分)

ずいき芋・・・・・・・・・・500g
結び昆布・・・・・・・・・・4個
干し椎茸・・・・・・・・・・4枚
人参（かざり切りしたもの）・・4切れ
油揚げ・・・・・・・・・・4切れ
小松菜（または、さやいんげんなど青みもの）・・・・少量
だし汁・・・・・・・・・・400cc
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2弱
醤油・・・・・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

- 1 ずいき芋は皮をむき、適当な大きさに切る。水につけ、アクをとる。昆布は水で戻し、結ぶ。干し椎茸も水で戻し、かざり切り込みを入れる。人参もかざり切りにする。油揚げは下ゆでし、三角形に切る。
- 2 鍋にだし汁、ずいき芋、昆布、椎茸、人参、油揚げを入れ、中火で煮る。
- 3 ずいき芋に火が通ったら、火を止め、味を染みこませる。
- 4 小松菜など青みの野菜を茹でておき、3から少量の汁を取り、浸しておく。
- 5 3を器に盛り、4の青みを添えて完成。

すべらん草の煮浸し

生命力の強さ、エネルギーをいただく



すべらん草は、畑や庭など様々な土地に生えているたくましい植物。5～6月にかけて収穫した、比較的柔らかいすべらん草を天日に干し、保存しておきます。若いうちは、茹でておひたしにも。

その名前から、近年は受験前の縁起担ぎに食されることもあります。

材料(4人分)

すべらん草(水で戻したもの)・100g
人参・・・・・・・・・・30g
糸こんにゃく・・・・・・・・30g
薄揚げ・・・・・・・・・・2／3枚
だし汁・・・・・・・・・・200cc
醤油・・・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2／3
みりん・・・・・・・・・・大さじ2／3
酒・・・・・・・・・・大さじ2／3
塩・・・・・・・・・・大さじ2／3

作り方

- 1 すべらん草は一晩水に浸し、戻しておく。
- 2 人参は4cmの千切りにする。糸こんにゃくは4cmぐらいに切り、から煎りする。薄揚げは熱湯をかけ油抜きをして、水気を絞り、千切りにする。
- 3 鍋にだし汁、醤油、砂糖、みりん、酒を入れ、中火にかける。煮立ったら、材料を全て入れる。最後に塩を入れ、汁がほとんど無くなるまで煮詰め、完成。

ハタハタの田楽

冬の食卓に、貴重なタンパク源



ハタハタは秋から冬にかけて水揚げされる深海魚です。以前は大量に獲れ、安値で箱売りされていたので、各家庭で塩漬けや干物にするなど、冬の保存食として食べられてきました。その後、漁獲量が激減。漁獲時期などの取り決めが厳重に行われ、近年その量を取り戻しつつあるようです。

歳事には神棚にお供えしたり、保存食の他にも、ハタハタの湯揚げ、塩焼きなど、旬の時期には食卓に欠かせない一品となっています。

材料(4人分)

ハタハタ・・・・・・・・・・8尾
味噌・・・・・・・・・・大さじ6
砂糖・・・・・・・・・・大さじ6
酒・・・・・・・・・・大さじ2

作り方

- 1 田楽味噌をつくる。小鍋に味噌、砂糖、酒を入れ、弱火で加熱。とろみができるまで、木べらで練る。※焦げやすいので注意する。
- 2 魚焼機でハタハタを焼く。(弱火で9分程度)火が通るまで焼く。
- 3 2に1の味噌を薄くぬり、再び魚焼機で加熱。味噌にほんのり焼き目がついたら完成。

けずりば（かき餅）

お正月に欠かすことのできない餅料理



昔は、子ども達が喜ぶ貴重なおやつでしたが、手間がかかることから、作る人も少なくなってしまいました。保存も利き、腹持ちも良いことから、とても重宝するおやつです。昔は豆やゴマを入れたシンプルな生地でしたが、近年はバターを加えるなど、風味付けにも工夫が。

遊佐町の特産品としてお土産品もあります。

材料

餅米・・・・・・・・・・1 升
 つぶした豆汁・・・・・・・・茶碗 8 分目
 （※豆は水に一晩つけておき、水を切ったら木づちなどでつぶしておく）
 塩・・・・・・・・・・大さじ 1 / 3
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ 1 / 3
 卵・・・・・・・・・・1 個
 バター・・・・・・・・・・20g
 藁・・・・・・・・・・適量
 サラダ油・・・・・・・・適量



作り方

- 1 餅つき器で餅をつく。
- 2 1 に砂糖、塩、つぶした豆汁、卵、バターを入れ、混ぜる。
※お好みで生姜、ゆかり、青のり、ゴマ等を入れてアレンジしてもOK。
- 3 バットなどに2を流し込み、固くなるのを待つ（半日ほど）。
- 4 3を2mmほどに薄く切る。藁（なければビニール紐）で編み込み、干す。
- 5 水分が抜けカラリとしたら、低い温度の油で揚げて完成。もしくはフライパンでじっくり焼くなど、お好みで調理を。
※低温で調理をしないと、すぐに焦げてしまうので注意する。
※乾燥したら保存がきくので、湿気を帯びないように瓶などに入れておく。食べたいときに揚げたり、焼いたりして食べる。

つぐてみねが 遊佐ごっつお

春料理編

雪どけ。田畑での農作業がはじまります。

育てたものの収穫はまだ先ですが、
山菜や木の芽など、大地の恵みがうれしい季節。

喜び、分け合い、春の香りを食卓で。
自然と共存する遊佐町ならではの郷土食があります。



目次

笹巻き・・・・・・・・・・	30	ギバサの醤油和え・・・・	39
孟宗ご飯・・・・・・・・・・	33	キモドとイカの酢みそ和え	40
ばんけ味噌・・・・・・・・・・	34	女イカの煮つけ・・・・・・・・	41
細竹の味噌汁・・・・・・・・	35	春の天ぷら・・・・・・・・・・	42
うるいの簡単即席漬け・・	36	ニラます・・・・・・・・・・	43
わらびのおひたし・・・・	37	草餅・・・・・・・・・・	44
わらびたたきとこごみの胡麻和え	38		

笹巻き

おまつりに。おみやげに。季節のごちそう



主に笹の新葉が出る6月頃に作られる笹巻き。6月5日の旧節句では、笹巻きを食べたり、菖蒲が入った“菖蒲風呂”にするほか、“菖蒲たたき”が行われます。藁に菖蒲、ヨモギを組んで作った棒を持った子供達が、地域の家々を回り、「6月5日の菖蒲たたき」と言いながら、ぽん、と地面をひと打ち。どれも人々の健康を願い行われているものです。

材料(10個分)

- ・ 笹・・・20枚
(幅7～8cm、長さ25cmくらいのもの)
- ・ いぐさ・・・10本(60cm～)
- ・ もち米・・・2合(360g)
(浸水したもち米を笹巻き1つにつき40gくらい)
- ・ 重層(少々)
- ・ 水(湧水)

準備

笹 乾燥笹の場合／ぬるま湯を用意し、色止めのための重層を少々入れる。そこに乾燥笹を浸して戻す。

しんなりと巻きやすい状態になるまで。

冷凍笹の場合／解凍しておく。

自然笹の場合／よく洗っておく。

もち米 洗米後、たっぷりの水(湧水)に3時間浸けておく。米をざるに上げて、水気を切っておく。

いぐさ 一晩水に浸けて弾力を戻す。いぐさを結び、輪っかを作っておく。 ※右記参照

笹巻き原稿提供／女子栄養大学

いぐさの輪っかの作り方



図1



図2



図3

- ①いぐさの片一方を持つ。
- ②いぐさの短い方が上に重なるように笹巻きが入るくらいの大きい輪を作る。(図1) この時いぐさが交差している部分を、親指と一差し指で押さえておく。
- ③上にきたいぐさを人差し指に巻きつけるようにして大きい輪の隣に小さい輪(斜面部分のこと)を作る。(図2)
- ④短い方のいぐさの端を山折りにして、小さい輪の中に山の頭を入れる。
- ⑤大きい輪を引っ張り、小さい輪の部分が締まるように調整する。(図3)



輪っかのできあがり！

笹巻きの巻き方

※今回はわかりやすくするため、白い紙ヒモで代用しています。
(実際に作る際には、いぐさなどを用いてください。)



- 1 笹の葉元を左にして、ツヤのある面が外側になるように持つ。



- 2 真ん中をとがらせるように、円錐形をつくる。



- 3 円錐の内側に人差し指と中指を添え、細く巻き込んでいく。



- 4 口を上にして持ち変える。2枚目の笹の葉元を左にして、ツヤのある面が外側にくるように添える。



- 5 1枚目で作った円錐に葉先から巻きつけ、葉元もぴったりと巻きつける。



- 6 浸水したもち米を入れ、葉の間にひっかかったもち米は箸などを使って中に戻す。

笹巻き原稿提供／女子栄養大学



7 笹の葉を手前から親指で押す。



8 余った葉の部分を左右から折り込む。



9 上からくるくると蓋をするように折り込む。



10 ゆとりをもたせて蓋をする。



11 笹巻きの下から、ヒモの輪を通す。



12 輪を笹巻きの真ん中より太いほうの位置で止め、持ち変える。ヒモ先を輪に通す。



13 ヒモを引き、できた輪で笹巻きの蓋を押さえるようにする。ヒモのたるみがなくなるまで引っ張る。



14 ヒモの結び目が無い方が見えるように持ち変える。蓋を押さえたヒモに通す。



15 ヒモ先を上につっぱり、蓋の緑の所で締上げる。



16 出来上がり。

笹巻きの煮方

- 1 笹巻きを1時間浸水する。
- 2 沸騰させたお湯に笹巻きを入れ、そこに重曹を少々加える。落とし蓋をする。
- 3 再度沸騰したら、ふつふつと沸騰するくらいの弱火にして、3時間煮る。
(笹巻きの頭が出ていたら、その度お湯を足す。)
- 4 火を止めて、そのまま2時間放置する。
(この時も、笹巻きの頭が出ていたら、お湯を足す。)
- 5 笹巻きを鍋から引き上げ、お湯を切る。
- 6 笹巻きを水に入れて、10分間冷やす。
(遊佐町の井戸水は11度。)
- 7 冷やした笹巻きを取り出し、水気を切る。
(笹巻きをつるしておく、と、水切れが良い。)
- 8 水が切れたら、完成。



笹巻き原稿提供／女子栄養大学

孟宗ご飯

遊佐町の気候と風土が育てた孟宗



遊佐町の澄んだ水と、日本海から吹く強い西風に吹かれ、柔らかく瑞々しい孟宗が育ちます。家の敷地内に竹林を持つ家庭も多く、5月には炊き込みごはんのほか、孟宗汁を頻繁に食べるという家庭も。たくさん収穫される頃には、孟宗を水煮にし、瓶詰めにとすると、一年中おいしく食べられます。

材料(4人分)

米・・・・・・・・・・2合
 孟宗(茹でた状態で)・・・170g
 薄揚げ・・・・・・・・・・2枚
 しいたけ・・・・・・・・・・大2枚
 人参・・・・・・・・・・40g
 だし汁・・・・・・・・・・200cc
 酒・・・・・・・・・・大さじ1
 みりん・・・・・・・・・・大さじ2
 醤油・・・・・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・・・小さじ1／3
 A { だし昆布・・・・・・・・・・適量
 酒・・・・・・・・・・大さじ2／3

作り方

- 1 米は洗って水を切る。
- 2 薄揚げは熱湯をかけ、油抜きをする。茹でた孟宗、人参、しいたけ、薄揚げを大きさをそろえて切る。
- 3 鍋にだし汁、酒、みりん、醤油、塩と2を入れ、汁が半分になるくらいまで煮る。
- 4 炊飯器に米と3の汁、Aを入れて炊く。
- 5 炊きあがったら、3の具を混ぜ、完成。



昆布を入れて炊きあげる



炊きあがった後に、具を混ぜ込む

ばんけ味噌

食材にもう一工夫。万能風味



香りと風味を逃さないよう、まだ花が開いていないふきのとうを収穫して作るばんけみそ。ごはんのお供として食べられることが一般的ですが、厚揚げや湯豆腐にのせるなどアレンジすることで、春のメニューは一段と広がります。ばんけは天ぷらや、長くの伸びた茎をさっと茹でて、胡麻和えにしても食べられます。

材料(4人分)

ばんけ(ふきのとう)・・・100g

A { 味噌・・・70g
砂糖・・・大さじ2
みりん・・・大さじ1
酒・・・大さじ1

作り方

- 1 よく洗ったばんけを、熱湯でさっと茹でる。
- 2 1の水気をきり、みじん切りにして、再び水気を絞る。
- 3 鍋にサラダ油（もしくはごま油）大さじ1を入れ、火にかける。
- 4 3の鍋が温まったら、2とAを入れ、混ぜ、焦げ付かないように木べらで練る。
- 5 ごはんや油揚げにのせていただく。

細竹の味噌汁

まっすぐなおいしさ 鳥海筍を使って



鳥海山麓には、厚雪に覆われながら土壌を肥やし育つ細竹、鳥海筍があります。あく抜きせずに食べられ、風味良く柔らかいです。天ぷらや炊き込みご飯にもできますが、細竹そのものの味を楽しみたい方には、味噌汁がオススメです。

材料(4人分)

細竹(皮をむく前の状態で)・・・約 600g
味噌・・・・・・・・・・・・・30g
油揚げ・・・・・・・・・・・・・2 / 5 枚
だし汁・・・・・・・・・・・・・600cc
乾燥あおさ・・・・・・・・・・・・・少々

作り方

- 1 細竹は、熱湯でさっと茹で、包丁で切り目を入れて皮をむく。根元の固い部分も取り除く。
- 2 鍋にだし汁を煮立て、細竹を入れる。
- 3 細竹が煮えたら、油抜きして食べやすく切った油揚げを入れる。
- 4 3に味噌を加え、味を調える。
- 5 食べる前に乾燥あおさを添え、完成。

うるいの簡単即席漬け

気軽に簡単調理！うれしいもう一品



遊佐町特産のうるい。くせが少なく、味付けや調理方法も多様で、子供からお年寄りまで人気の食材の一つです。生でも食べられるので、簡単に作ることができます。あともう一品欲しいというときにも便利です。

材料(4人分)

うるい・・・・・・・・・・200g
きゅうり・・・・・・・・・・1／2本
人参・・・・・・・・・・1／4本
塩・・・・・・・・・・5g
だし醤油・・・・・・・・少々
しょうが・・・・・・・・少々

作り方

- 1 うるいはよく水で洗い、3 cm幅に切る。
- 2 人参、しょうがは、細かい千切りに。きゅうりは薄い輪切りにする。
- 3 1と2を合わせ、塩を入れ、手でもみこむ。
- 4 だし醤油を加え、味を調えたら完成。

※作ってすぐに食べられますが、2～3時間おけばより味がなじみます。簡単に作れるのでオススメです。

わらびのおひたし

あく抜きをマスターし、たっぷり召し上がれ



山麓や里山、畑など遊佐町のあちらこちらで収穫される山菜わらび。天然ものがほとんどですが、家の近くで食べたいという思いから、栽培をしている方もいるほど。また、わらびのあく抜きがおっくうに感じられる方もいるかもしれませんが、一度覚えたら簡単！ご飯の支度の合間にさっとできます。あく抜きができれば、おひたしに、天ぷらに、わらびたたきにと様々活用が可能です。

材料(4人分)

わらび・・・・・・・・・・200g
重曹・・・・・・・・・・5g
(木灰汁なら、わらび 150g に対して
一握り)



作り方

- 1 たっぷりのお湯を沸かす。
- 2 お湯を沸かしているうちに、わらびは良く洗い、表面の毛と穂先を取り除く。
- 3 ボウルもしくは鍋にわらびを入れ、重曹、または木灰汁を振りかける。
- 4 沸騰したお湯を、3 にひたひたになるくらいまで入れ、落としぶた（無いときはお皿など）をし、一晩程度おく。
- 5 一晩程度おいた4を、水にさらし、あく抜き完成。食べやすい大きさに切っておひたしや、お味噌汁の具にもできる。わらびたたきに調理して、ごはんにかけてもおいしい。

※タッパーなどに入れ、冷蔵庫に保存すれば、2～3日ほど食べられます。

わらびたたきと、ごみの胡麻和え

ごはんにとっぷり、春の香り



米どころ遊佐町。おいしいご飯がもっと食べたくなる、ご飯のお供、わらびたたきとごみの胡麻和え。ぬるっとしたわらび独特の食感と、ぴりっときいた山椒が食欲をそそります。菌触りを残すため、すり鉢を使わず、包丁で細かく切るという家庭も。また、しゃきしゃきとした食感のごみは、そのまま小鉢としてお酒のお供にもぴったりです。

材料(4人分)

わらびたたき



わらび・・・あく抜きして
茹でたもの 250g
味噌・・・大さじ2
みりん・・・小さじ1
さんしょう芽・・・少々

ごみの胡麻和え



ごみ・・・150g
ごま・・・大さじ1
味噌・・・大さじ1
砂糖・・・少々

作り方

わらびたたき

- 1 わらびをまな板にのせ、すりこぎでたたく。
- 2 ねばりが出て、きれいにつぶれたら、包丁を使って繊維を切る。
- 3 さんしょうをつぶす。
- 4 2にみそ、みりんを入れる。
- 5 4にわらびを入れ、完成！

ごみの胡麻和え

- 1 ごみは良く洗い、沸騰したお湯でさっと茹でる。
- 2 すり鉢でごまをすり、味噌を加え混ぜる。
- 3 まな板にごみをのせ、包丁で細かく切る。それを2に入れ、和える。
- お好みで砂糖を加え、味を調え、完成。

ギバサの醤油和え

とろとろ、しゃきしゃき。海の風味



日本海を漂い、波に乗って遊佐町の海岸に打ち上げられるギバサ。冬頃から食べられますが、春の彼岸を過ぎる頃になると「ふぐの卵がついているのでとしてはダメ」と、保護のため食べられなくなります。

材料(4人分)

ギバサ・・・・・・・・・・200g
醤油・・・・・・・・・・大さじ2

作り方

- 1 ギバサをよく洗う。
- 2 鍋にお湯を沸かし、1を熱湯に入れて色が鮮やかになるまで、さっと茹でる。
- 3 2の水気を切り、まな板にのせ、包丁で切る。(たたき切るように、細かく)
- 4 醤油で味付けし、完成。



キモドとイカの酢みそ和え

海と里山がある遊佐町ならではのメニュー



海、里、山、自然の恵み溢れる遊佐町。キモド（あさつき）は、町内どの地域でも栽培され食べられていますが、場所によってはイカを入れないで酢味噌和えにする地域もあります。酢味噌の作り方を覚えたなら、うるいやたこ、わかめ、きゅうり、えごなど、様々な和えもののアレンジも楽しめます。

材料(4人分)

キモド(あさつき)・	150g
イカ・	小さめのもの1はい
A {	
味噌・	30g
砂糖・	20g
酢・	大さじ1と1／3

作り方

- 1 キモドはよく洗い、根っこを取り除く。
- 2 鍋でお湯を沸かし、塩をひとつまみ加え、1をさっと茹でる。
- 3 2を氷水にとる。
- 4 イカは、胴と足を分け、内臓を取り除き、よく洗っておく。小鍋にお湯を沸かし、小さじ1程度の酒を加え、イカを茹でる。ざるにあげ、水気を切る。
- 5 キモドとイカを、2～3cmに切る。
- 6 酢みそを作る。ボウルでAを混ぜ合わせる。砂糖がなじみ、なめらかになったらOK。
- 7 5と6を合わせて完成。



女イカの煮つけ

たまごが美味。とっておきのおかず



春、庄内沖で水揚げされる女イカには卵が。白く、プチプチ、食感も風味も春だけの特別なごちそう。見た目に一工夫するため、胴に切り目を入れて内臓・墨などを取り除き、調理をしてみたいでしょうか。鮮度のいいイカは、箸でも切り分けられますが、豪快にがぶりと食べてみたいものです。

材料(4人分)

イカ・・・・・・・・・・4ハイ
水・・・・・・・・・・300cc
みりん・・・・・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・・・100cc
醤油・・・・・・・・・・大さじ4

作り方

- 1 イカは良く洗い、胴に少し切り目を入れて、墨をつまみ出す。中も流水で良く洗う。
- 2 鍋に、水、みりん、酒を入れ一煮立ちさせる。
- 3 2に醤油を加え強火にし、煮立ったら1のイカを入れ、煮汁が少なくなったら弱火にし煮詰め、完成。

春の天ぷら

採れたてをさっくりころもいただきます



春の山菜、どうやって食べようか迷ったら、まず天ぷらはいかがでしょう？
山菜独特のあくやえぐみは、高温で調理されることで甘みに変わり、山菜が苦手という方も食べやすくなります。手順、材料、共に簡単！水切り、油の温度に気をつけ、たっぷりおいしく召し上がれ。

材料

春の山菜・・・適量
天ぷら粉・・・100g
水・・・150cc
サラダ油・・・適量

作り方

- 1 山菜は洗ったあと、よく水気を切る。
- 2 天ぷら粉に水を混ぜ、衣を作る。
- 3 山菜に、天ぷら粉を軽くまぶしてから、衣をからめる。(こうすることで、水気が飛び、よりカラリと揚がる。)
- 4 油を加熱し、色良く揚げる。
(うるい、あまどころなど柔らかいものは160度程度、たけのこや椎茸などは170度が目安です)



(右から) うるい、細竹、あまどころ、たらのめ



たらのめは、固いはかまを取り除く。

ニラます

桜が咲く頃のお楽しみ



山形県の県魚、サクラマス。桜の花が咲く頃、産卵のため庄内地域の川を遡上してきます。その身もほんのり桜色。脂がのって一番おいしい5月頃は、お祭りのお膳に登場することもある。南庄内地域では、あんをかけて食べますが、遊佐町ではあんにせず、あっさりいただくのが一般的です。

材料(4人分)

ます切り身・・・・・・・・・・4切れ
水・・・・・・・・・・200cc
酒・・・・・・・・・・100cc
みりん・・・・・・・・・・大さじ3
醤油・・・・・・・・・・大さじ3
しょうが・・・・・・・・・・少々
ニラ・・・・・・・・・・1輪程度

作り方

- 1 浅い鍋に、みりん、酒を入れて一煮立ちさせる。
- 2 1に、水、醤油、薄く切ったしょうがを入れ、強火で煮立たせる。
- 3 2にますを重ならないよう並べ入れ、落としブタをして煮る。煮立ったら中火にし、更に5分煮る。
- 4 沸騰したお湯で、ニラをさっと茹で、水にさらす。
- 5 4を5cm幅に切る。ますとニラを盛り付け、完成。



草餅

春の例大祭にてお供え。五穀豊穡への願い



遊佐町の神社では、4月末から5月上旬にかけて、五穀豊穡を願った春の例大祭が行われます。その際、およばれする親戚にお土産として持たせるのがこの草餅。地域によってはお赤飯やそばという地域もあるとのこと。また餅をつくと手間がかかるため、購入したものを使用する家庭も増えています。

材料(20個分)

もち米・・・・・・・・・・4合
よもぎ・・・・・・・・・・75g
あん・・・・・・・・・・適量
きな粉・・・・・・・・・・適量
重層・・・・・・・・・・少々

作り方

- 1 もち米はよく洗い、水に浸して一晩おく。
- 2 よもぎはたっぷりの湯に、重層を少々入れて柔らかく茹で、ざるに上げ、水を切る。
- 3 2を水に5分ほどさらし、軽く水気を切り、細かく刻んでから、しっかり絞る。
- 4 もち米を蒸かし器に入れ、蒸かす。
- 5 4が蒸かしあがったら、餅つき機に移して、3のよもぎをパラパラにほぐして上げて、つく。(よくよもぎが混ざるまで)。
- 6 つきあがったら、バットにきな粉を入れて餅を移し、適当にちぎって丸くし、広げた中にあんを入れ包む。