

つぐてみねが 遊佐ごっつお

夏料理編

海も、陸も、山も、
活動的でエネルギー溢れる夏は
一年で最も食材豊富な季節です。
疲れた体も、遊佐町の幸をほおばれば、
体も心も元気に満ちてくるはず。
遊佐町の幸、お腹いっぱい召し上がれ。



目次

イカ飯	46	もずくときゅうりの酢の物	54
ゆきわりご飯	47	いんげんの胡麻和え	55
だま汁	48	かぼちゃの煮つけ	56
西貝の味噌汁	49	夕顔のけんちん	57
むき蕎麦	50	しそ巻き	58
きゅうりのからし漬	51	なすごんげ	59
なす漬	52	イカさし	60
らっきょう漬	53	青子となすの煮つけ	61

イカ飯

ぷりっとしたイカと、ジュワっとおいしいもちもちごはん



するめイカ、ヤリイカ、アオリイカなど一年を通じて様々なイカが漁獲される庄内。イカの食べ方も焼くだけではなく、塩辛や一夜干し、イカとじゃがいもの煮付けなど豊富にあります。中でもイカ飯は、ご飯としてもおつまみとしても、おもてなしとしても喜ばれる一品です。

材料(4人分)

もち米・・・2合
 スルメイカ・・・6ハイ
 (胴の長さ 20cm程度)
 酒・・・・・・・・1カップ
 水・・・・・・・・2カップ
 醤油・・・・・・・・50cc
 みりん・・・・50cc
 しょうが・・・60g
 だし昆布・・・3cm

作り方

- 1 もち米を洗い、だし昆布を入れた水に2時間浸す。
 - 2 1をザルに取り、水気を切る。
 - 3 イカは足と胴に分け、内臓、骨、目、口を取り除き、水洗いする。
 - 4 イカの胴に2のもち米を6分位詰め、つまようじでとじる。
 - 5 しょうがを薄切りにし、鍋の底に敷く。その上に4を並べる。
 - 6 酒、水、醤油、みりんを入れ中火にかける。沸騰したら弱火にし、45分ほど煮る。
 - 7 つまようじがすっと入るようになったら、鍋にイカの足を入れ5分ほど煮て完成。
- ※もち米は入れすぎると、煮ている時に膨らんでちぎれる事もあるので、注意しましょう。
- ※イカの足は、細かく切ってもち米と一緒にお腹に入れる家庭も。お好みで調理してみましょう。

ゆきわりご飯

真っ白ご飯に、みどりの輝き



秋に種まきをし、春、雪を割って芽を出すこと（姿）からそう呼ばれる“ゆきわり”。えんどう豆のことを遊佐町では主に「ゆきわり」と呼びます。

実の入らない薄いうちに収穫されたものは、筋を取ってお味噌汁や煮物の付け合せに。7月上旬頃の豆がぷっくり大きくなったものは、さやから出して炊き込みご飯や、様々な料理の彩りとして使われます。

材料(4人分)

ゆきわり(むき実)・・・約 140g
米・・・・・・・・・・・・・・3合
酒・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1と1/3

作り方

- 1 米は炊く30分前によく洗い、ザルにあけ、水気を切る。
- 2 ゆきわりもきれいに洗い、ザルにあけ、水気を切る。
- 3 炊飯器に1と3合までの水、酒、塩を入れて混ぜ合わせ、2を加えて炊く。
- 4 炊きあがったら、十分に蒸らして、全体をよく混ぜ、器に盛り付けて完成。

※ゆきわりは、鮮度や風味が損なわれやすいので、調理前にむき実にするのがオススメです。

※ゆきわりを青く仕上げたい時は、塩茹でし、炊き上がったご飯に混ぜるだけでもきれいになります。

※お湯に塩を一つまみ加え、ゆきわりを下茹でし、冷凍保存もオススメです。冬の間鮮やかな彩りとなります。

だま汁

旨み染み出るお味噌汁



6～8月に旬を迎えるだま貝。海周辺の家庭では、夏の定番食材となっています。汁物にすれば、だしが良く出て香り高く、特別な味わいに。

遊佐町の釜磯海水浴場には、湧き水のスポットがあり、以前は鍋と味噌、おにぎりを持って海水浴に出かけ、家族みんなで海を楽しんでいる風景がありました。

材料(4人分)

だま貝・・・400g
水・・・800cc
味噌・・・大さじ3

作り方

- 1 貝を両手で持ち、貝殻をこすり合わせながら、流水で良く洗う。
- 2 鍋に貝と分量の水を入れ、中火にかけて煮立てる。5分ほど煮たら弱火にし、味噌を入れて味を調べ、完成。

西貝の味噌汁

きれいな海からの恵みの味



だま貝と同じく、夏の定番の食材。主に味噌汁として食べられ、貝から染み出る旨みが格別。

西貝は海草を食べて育つため、海草が育つ豊かな海でなければ生きていけません。きれいな海が育む、遊佐町ならではの食材です。

材料(4人分)

西貝・・・400g
水・・・800cc
味噌・・・大さじ3

作り方

- 1 貝を両手で持ち、貝殻をこすり合わせながら、流水で良く洗う。
- 2 鍋に貝と分量の水を入れ、中火にかけて煮立てる。5分ほど煮たら弱火にし、味噌を入れて味を調え、完成。

むき蕎麦

ぷちぷちの食感と、口いっぱい蕎麦の香り



米どころ遊佐町ですが、場所によっては稲作に向いていない土地も。代わりに蕎麦を栽培し、食べていました。

近年遊佐町の蕎麦の産地と言え、金俣地域です。高原地で育つ蕎麦は香り高く、生産者による蕎麦打ち体験や加工品の開発により、年々ファンが増えています。

材料(4人分)

むき蕎麦・・・40g
 干し椎茸・・・2～3枚(半日水に浸けておく)
 鶏ひき肉・・・50g
 人参・・・20g
 茹でたけのこ・・・50g(水煮や缶詰、瓶詰など)
 干し椎茸のもどし汁・800cc
 塩・・・小さじ2
 醤油・・・大さじ2
 みりん・・・少々
 こしょう・・・少々
 ネギ・・・1/2本

作り方

- 1 むき蕎麦は水から煮る。3～4回、水を変えて煮る。
- 2 干し椎茸は千切りにする(水でもどしておく)。
- 3 人参、たけのこは千切りにする。
- 4 椎茸のもどし汁に、鶏ひき肉をバラバラにして入れ、火にかける。出てきたあくをその都度取り除く。
- 5 4に2と3を入れて煮る。塩、醤油、みりん、こしょうで味を調える。
- 6 器に盛り付け、最後にネギのみじん切りを加え完成。

きゅうりのからし漬

夏の体に効く、ピリ辛漬物



暑い夏、遊佐町の畑では瑞々しいきゅうりが一気に育ちます。マヨネーズや味噌をつけて、また軽く塩もみして漬物に、手軽においしく食べられる夏野菜です。

そして、さらに食欲をそそるのが、ピリッと辛い、きゅうりのからし漬。分量を混ぜ込むだけで簡単にでき、お酒のおつまみにもぴったりです。

材料

きゅうり・・・1kg
塩・・・35g
焼酎(25度)・・・30cc
砂糖・・・80g
からし粉・・・40g

作り方

- 1 ボウルにすべての材料を入れ、もみ込む。
- 2 軽く重石をのせる。一晚程度漬ければ食べごろに。
冷蔵庫に保存すれば10日ほど食べられる。

なす漬け

色鮮やかな夏の漬物



夏から秋、霜が降りるまで長く栽培され食べられるなす。焼いたり蒸したりといった加工に適した型くずれのしない品種や、漬物に適した皮の薄い品種など様々あり、町内のスーパーや産直でも旬の時期には多く並んでいます。また、実ったばかりの小ぶりで若い実は柔らかく、漬物にもアレンジが可能。なす紺の鮮やかな色合いが食卓を飾っています。

材料

なす・・・1 k g
水・・・360cc
みょうばん・・・小さじ1
塩・・・50g

作り方

- 1 ボウルに、なす、みょうばん、塩、水を少し入れてもみ込む。
(ナスの色が紺色になる)。
- 2 残りの水を加え、軽く重石をのせる。一晩程度漬ければ食べごろに。
冷蔵庫に保存すれば2～3日食べられる。

※秋にはからし粉と砂糖を入れて漬け込み、からし漬けに。普通に漬けたものより日持ちがよくなります。

らっきょう漬

パリッ、パリッ、おいしい食感



夏はカレー、焼き魚に添えて、さっぱりと大人気のらっきょう漬。毎日1～2個食べればスタミナ満点、血液がサラサラになるなど効果が期待されています。

砂丘地のみならず、育ちやすいことから、自家用に栽培している家庭も。梅雨時期から町内のスーパーや産直でも販売されるので、たくさん漬け込み保存しておくのがオススメです。

材料

【塩らっきょう】

土付きらっきょう・・・4kg
塩・・・600g
水・・・3ℓ

【らっきょうの甘酢漬】

塩らっきょう・・・4kg
酢・・・540cc
はちみつ・・・840g
砂糖・・・1kg

作り方

- 1 塩らっきょうを作る。土付きらっきょうの根と芽を切り落とし、水できれいに洗う。容器に分量の塩と水を混ぜ、塩水を作り、らっきょうを入れる。
- 2 1に蓋をして、常温で10日間置く（その間上下を返しておく）。
- 3 10日経ったら、漬けこんだらっきょうを水に浸し、一昼夜塩抜きをする。
（時々水を取り替えられるとなお良い）。
※少し塩けが残っているくらいがおいしい。
- 4 甘酢漬を作る。鍋に酢、はちみつ、砂糖を火にかけて溶かして冷ます。
- 5 保存瓶に水を切った3を入れ、4を注ぎ入れる。
- 6 3ヶ月から半年ほど漬ければ味が染み込みおいしく食べられる。

※保存は利きますが、1年ほどで食べきることをオススメします。

もずくときゅうりの酢の物

つるん、爽やかな喉ごし



庄内浜で採取されるもずく。春もずくはぬめりが多く、夏もずくはぬめりが少なく、お盆頃まで収穫されます。酢の物のほか、さっと湯通ししてぬめりを取り、味付けをすることも。小鉢として食べるだけではなく、味噌汁に入れるなど日頃の食卓で気軽に食べられる旬の食材です。

販売店では、そのままの状態の「もずく」、塩漬けされた「塩もずく」、塩抜きされた「洗いもずく」があるので、表示に注意し調理しましょう。

材料(4人分)

塩もずく・・・1パック(約200g)
きゅうり・・・2本
酢・・・120cc
砂糖・・・大さじ5
塩・・・小さじ1/4
醤油・・・小さじ1/3

作り方

- 1 きゅうりは薄切りにする。
- 2 大きめのボウルに1ℓほどの水、小さじ1の塩を入れ塩水を作り、もずくを入れて洗う。
- 3 2を2、3回水洗いし、少し塩気が残るくらいにする。(味見をしながら調節する)
ザルにあけ、5～10分ほど水気を切る。
- 4 ボウルに酢、砂糖、塩、醤油を混ぜ、もずくときゅうりを加えて和え、10～15分ほどなじませ完成。

※すっぱいのが苦手という方は、酢、砂糖、塩、醤油を一度火にかけて煮立たせ、冷ましてからきゅうりともずくを和えると、まるやかになります。

※2～3日保存が利くので、常備食にもオススメです。

いんげんの胡麻和え

簡単にできる夏のごちそう



春から夏にかけて植えられるいんげん。ツルがないものは約1ヶ月半ほどで実りを付けるので、時期をずらしてたくさん収穫できます。またツルのある品種も一度植えてしまえば、長く収穫できます。さっと茹でてマヨネーズやおひたしにしても食べられますが、柔らかく茹でて和え物にすることでたっぷりと食べられるごちそうになります。

材料(4人分)

いんげん・・・200g
 ごま・・・大さじ3
 砂糖・・・大さじ2
 味噌・・・大さじ1
 かつおぶし・・・小1袋(約5g)

作り方

- 1 いんげんはよく洗い、両端を取って、3～4cmの長さにばきばきと折る。
- 2 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩をひとつまみ加えていんげんを茹でる。
茹で上がったらザルに上げ、水切りをする。
※柔らかめに茹でるのがコツです。
- 3 すり鉢にごま、かつおぶしを入れてする。ごまがすりつぶれたら、砂糖と味噌を入れてさらにする。
- 4 3に2を入れ、和える。お皿に盛りつけて完成。



かぼちゃの煮つけ

瑞々しい夏のかぼちゃをシンプルに食す



夏に収穫される皮が緑色のかぼちゃの多くは、越冬させることが難しく、寒くなる前に食べなければいけません。その実は鮮やかで、甘みも抜群！そのまま蒸したり、焼くだけでもおいしく食べられます。ご飯のおかずにするのなら、醤油と砂糖で味付け。またアレンジとして、挽肉とグリーンピースのとろみあんかけがあります。

材料(4人分)

かぼちゃ・・・・・・・・・・400g
 (種を取る前)
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
 醤油・・・・・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・・・少々

作り方

- 1 かぼちゃは種を取り、食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にかぼちゃを並べる。皮は下にし、動かないようにすると、煮くずれしにくい。
- 3 2に、かぼちゃがひたひたになるくらいの水(約200cc)、砂糖、醤油、塩を入れ、落とし蓋をし、汁が半分ぐらいなくなるまで中火で加熱する。
- 4 汁が少し残っている状態で味見をし、お好みで調整したら、弱火にして加熱する。水分が少なくなったら、鍋をゆすり、底にくっつかないように煮詰め、完成。

夕顔のけんちん

食欲そそる、シソの香り



6月末、きゅうりよりも遅く収穫される夕顔。その実は大きく、存在感があります。昔は干してかんぴょうにしたり、皮をむいて塩漬けにして冬に食べるなど、保存食としても重宝してきました。

主に味噌汁の具や煮物として食べられ、皮をむいて冷凍すれば簡単に保存することもできます。

材料(4人分)

夕顔・・・・・・・・・・1.6kg (皮をむく前)
青じそ・・・・・・・・・・3枚
醤油・・・・・・・・・・大さじ4
みりん・・・・・・・・・・大さじ3
酒・・・・・・・・・・大さじ3
サラダ油・・・・・・・・・・適量

作り方

- 1 夕顔の皮をむき、種とわたを取り除く。
- 2 1を1cm位の縦切りにする。ボウルに塩水を作り、切った夕顔を浸けてあく抜きをし、手早く水切りをする。
- 3 鍋に油を入れ、2を入れて油をなじませ、強火で加熱し、水分を飛ばす。
- 4 醤油、みりん、酒を入れて味を調え、火を止める。洗ったしそを千切りにし、鍋のあら熱がとれたら加えて混ぜ、完成。

※切った夕顔を塩水に浸けることで、色よく仕上がります。

※シソは加熱すると香りがなくなってしまうので、注意しましょう。



しそ巻き

しそもっちり味噌の絶妙な組み合わせ



各家庭で受け継がれてきた郷土料理である、しそ巻き。見た目は同じでも、味噌の配合にこだわりがあり、人柄がでるもの。その味を手軽に作りたいと、近年はしそ巻きの中の味噌の販売もされているほどです。

かりっと揚げたしそ巻きは香ばしく、味噌の風味もご飯にぴったり。お茶請けや、お酒のつまみとしても喜ばれる一品です。

材料(16個分)

青じそ・・・・・・・・・・60枚
つま楊枝・・・・・・・・・・15本
油・・・・・・・・・・適量

【味噌】

味噌・・・・・・・・・・60g
砂糖・・・・・・・・・・60g
もち粉・・・・・・・・・・30g
すりごま・・・・・・・・・・大さじ2
からし粉・・・・・・・・・・少々

作り方

- 1 ボウルに味噌の分量を入れてよく混ぜ、弱火で加熱し、冷ましておく。
- 2 しそは良く洗い、水気をしっかり切る。
- 3 しその裏面に1を適量のせ、軸の付け根の方からくるくると巻き、つま楊枝に4つずつ刺していく。
- 4 油を180度ぐらいに加熱し、さっと揚げて完成。

※よく油分を切って冷凍保存すれば、いつでも食べられます。

なすごんげ

夏の定番、なすとしその炒め物



なすごんげは、なすがたくさん収穫される時期に食べられる、庄内地方の郷土料理です。なすはそのまま焼いて食べたり、味噌汁の具にしたり、さまざまですが、味噌としその風味豊かななすごんげは、何より食が進む一品です。同じくたくさん収穫されるピーマンを加える家庭もあるようです。

材料(4人分)

なす・・・・・・・・・・中4本
ピーマン・・・・・・・・中2個
青じそ・・・・・・・・・・6枚
サラダ油・・・・・・・・小さじ2
味噌・・・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・・・大さじ2

作り方

- 1 ピーマンはヘタと種を取り、5mm幅の千切りにする。
- 2 なすは1cm幅の千切りにする。
- 3 しそも千切りにする。
- 4 鍋に油を入れて加熱し、なすとピーマンを炒める。
- 5 柔らかくなってきたら、味噌と砂糖、みりんを加えて味付けをする。
- 6 火を止めて3を加え、混ぜて完成。

イカさし

新鮮！甘く香る庄内の夏いか



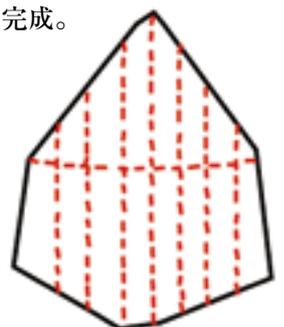
もっちり歯切れよく、甘く香る庄内浜の夏イカ。お刺身というと構えてしまう方もいるかもしれませんが、さばき方を一度覚えてしまえば家族が喜ぶごちそうに。一年を通して漁獲される庄内のイカですが、種類や時期によって違う味わいを、シンプルにお刺身で確かめてみてはいかがでしょうか。

材料(4人分)

イカ・・・・・・・・・・2ハイ
青じそ・・・・・・・・・・4枚
大根・・・・・・・・・・適量

作り方

- 1 大根のつまを作り、しそは洗って水をよく切る。
- 2 イカは、胴と足に分ける。
- 3 イカの皮をむく。(新鮮すぎるとむきにくいことも。塩を付けるとむきやすくなる。なれない方は、キッチンペーパーでそぐようにするとよい。)
- 4 虫が付いている事もあるので、丁寧に洗う。
- 5 右図のように切る。
- 6 器に切ったイカのお刺身と1を盛りつけ完成。



イカの切り方

青子となすの煮つけ

遊佐町ならではの絶妙なコンビメニュー



青子とは出世魚、ブリのこと。成長する中で、その呼び名が青子、イナダ、ワラサ、ブリと変化していきます。なすとの煮つけは、青子よりも少し大きいイナダを切り身にして調理することも。魚のだしがなすに染み込み、旨味、食べ応えたっぷりの一品です。

材料(4人分)

青子・・・・・・・・・・4尾

なす・・・・・・・・・・4本

【煮汁】

水・・・・・・・・・・400cc

醤油・・・・・・・・・・大さじ4

みりん・・・・・・・・・・大さじ3

酒・・・・・・・・・・大さじ2

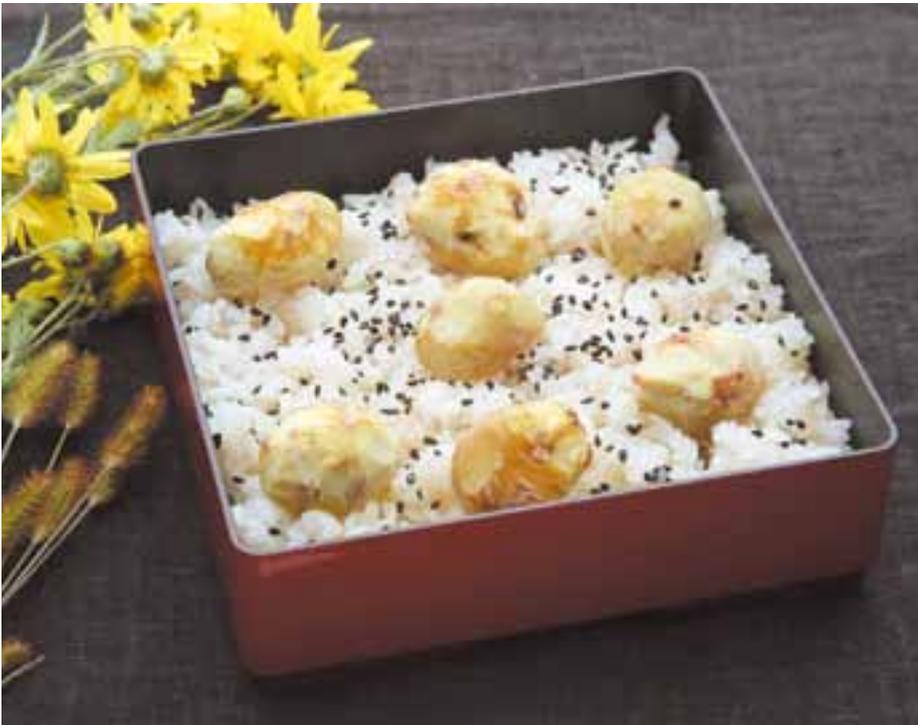
作り方

- 1 青子は内臓を取り、流水で良く洗い、水気を切る。
- 2 なすはヘタを落とし、縦半分に切り、皮の方に斜め格子柄の浅く切り込みを入れる。ボウルに分量以外で塩水を作り、なすを5分ほど浸す。その後ザルに取り、水気を切る。
- 3 大きめの浅鍋に分量の水と、調味料を入れ煮立て、青子を重ならないように並べる。落とし蓋をし、弱火で10分程度煮る。
- 4 青子が煮えたら鍋から取り出し、なすを入れる。落とし蓋をして、なすに火が通るまで煮る。
- 5 青子となすを皿に盛りつけ、煮汁をかけて完成。

つぐてみねが 遊佐ごっつお

秋料理編

丹精込めて育て上げた稲が
黄金色に波打つ秋。
炊き立ての新米は、つやつや
ふんわり甘く香ります。
そんな遊佐町の特別な季節には、
食欲そそるごちそうがいっぱいです。



目次

栗ごはん	64	大根葉と油揚げの煮つけ .	70
芋煮	65	いくらの醤油漬け	71
菊味噌	66	鮭の味噌粕漬け焼き	72
青トマトと玉ねぎの		ハタハタの湯上げ	73
カレー酢漬け	67	ハタハタの焼き漬け	74
からどりと菊の和え物 . .	68	いちじくの甘露煮	75
柿の白和え	69		

栗ごはん

秋の味覚を山もりご飯で頬張って



庭先や里山に植えられ、秋の味覚としておなじみの栗。イガイガを靴などで器用に踏みながら中身を取り出す作業は、子どもたちの楽しみでもあります。また乾燥させたイガイガは、釜戸や焚火の火付け役としても活用されてきました。

集めた栗は、一度天日干しすればより甘くなります。皮は一度焼いたり、煮たりすることでむきやすくなるほか、むくための便利グッズなども販売されるようになりました。栗は炊き込みごはんのほか、甘露煮や渋皮煮などに加工され、秋から冬のおやつとして喜ばれています。

材料(4人分)

米・・・・・・・・・・3合
 栗・・・・・・・・・・400g
 塩・・・・・・・・・・小さじ1
 醤油・・・・・・・・・・小さじ2
 酒・・・・・・・・・・大さじ2
 水・・・・・・・・・・700cc
 黒ゴマ・・・・・・・・少々

作り方

- 1 お米を炊く1時間前に洗い、ザルにあげて水を切っておく。
- 2 栗の鬼皮を小指の爪ほどむいてから、フライパンで鬼皮に焼き色がつくまで返しながらかき、鬼皮と渋皮をむく。大きいものは2~4つに切る。
- 3 釜にお米と栗を入れる。塩、醤油、酒、水を加え、通常のご飯と同じように炊く。
- 4 炊き上がったたら15分程蒸らし、混ぜ合わせる。器に盛り付け、黒ゴマを振りかけて完成。



栗の皮は、焼いたり煮たりすることでむきやすくなります。

芋煮

ごろんと里芋、油揚げ豚肉、これぞ秋の定番！



山形県には、各地域それぞれ特徴のある芋煮が郷土料理として伝えられ、各家庭だけではなく、職場や学校、地域行事など、コミュニケーションの場を盛り上げる料理として親しまれています。遊佐町でも秋になれば、月光川の河川敷でにぎやかな笑い声と共に、芋煮のいい香りが漂っています。

主な具材は、里芋と油揚げ、豚肉、こんにゃく、しめじ、ネギ。それに、町内で栽培しているごぼうや大根、人参が加わる家庭も。何度食べても、何杯食べても飽きのこない、秋の風物詩です。

材料(4人分)

里芋・・・・・・・・・・500g
 こんにゃく・・・・・・・・1枚
 しめじ・・・・・・・・・・1パック
 油揚げ・・・・・・・・・・1枚
 ごぼう・・・・・・・・・・1/2本
 ネギ・・・・・・・・・・1と1/2本
 豚肉・・・・・・・・・・280g
 味噌・・・・・・・・・・大さじ3と1/2
 だし汁・・・・・・・・・・1500cc
 酒・・・・・・・・・・50cc
 みりん・・・・・・・・・・少々



作り方

- 1 油揚げは熱湯に通し、油抜きをしておく。5mm程度の食べやすい大きさに切る。
- 2 こんにゃくは、小鍋に水を入れて加熱、沸騰させ、あく抜きしておく。指で食べやすい大きさにちぎる。
- 3 里芋はよく洗い、皮付きのままたっぷりのお湯で茹でる。様子を見ながら、指でつまむだけで皮がむけるようになったら、ザルにあげる。皮をむき、大きいものは切る。
※茹ですぎると崩れやすくなるので注意。里芋の様子を見るときは、とても熱いのでボウルに水を準備するなどし、冷ましてから触れるようにしましょう。
- 4 ごぼうは土をよく洗い、ささがきにする。ネギ、しめじもよく洗い、食べやすい大きさに切る。
- 5 大きな鍋にだし汁、里芋、こんにゃく、ごぼうを入れて加熱する。沸騰したら、油揚げ、しめじ、豚肉を加える。(肉から出るあくをこまめに取り除く)
- 6 煮立ったら、酒、みりん、味噌で味を調え、ネギを加えて完成。

菊味噌

菊の香りと彩りそのままに



黄色や紫色、遊佐町では夏の終わりから秋にかけて、古くから様々な食用菊を味わってきました。一般的にはお浸しにして食べますが、鮮度が落ちやすく、色合いや食感が楽しめなくなることから、菊味噌に調理し、保存食にすることで色合いを損なうことなく、お味噌汁、おにぎりの味付けや、他の野菜との和え物など、広く鮮やかに活用することができます。食材が少なくなる冬の間のうれしい一品です。

材料(4人分)

菊の花びら・・・100g
味噌・・・100g
かつお節・・・30g
酒・・・30cc
酢・・・少々



食用菊は紫色や、黄色など様々です。色合いも楽しみましょう。

作り方

- 1 菊はへたから花びらを取り外しておく。
- 2 鍋に水を入れ、沸騰させる。酢を加え、菊の花びらをさっと茹いで、ザルにあげ、水気を切る。
- 3 鍋に、味噌、かつお節、酒を入れて混ぜ、焦げないように加熱する。
- 4 3が冷めたら、2とよく混ぜ合わせ完成。

※菊味噌を10gほど汁椀に入れ、お湯をそそげば菊味噌汁になります。

※ラップや真空袋に入れ、薄くした状態で冷凍保存すれば必要な時に、必要な量だけパキパキと折って取り、料理に活用することができます。

※3の工程を電子レンジで調理することもできます。

青トマトと玉ねぎのカレー酢漬け

赤くなれなかったトマトが更なる実りとして



秋、日差しが弱くなるにつれ、野菜の成長はだんだんと遅れていきます。特にトマトは、暖かい時期にたくさんの実を付けても、色づくことができず、捨てられてしまうことが……。それではもったいないと考えられたのが青トマトの漬物。瓶詰すれば1年ほどの長期保存も可能です。余すことなく、大切に食べきる遊佐町の母の知恵が詰まったお漬物はいかがでしょう。

材料(4人分)

トマト・・・・・・・・・・1kg
 玉ねぎ・・・・・・・・・・500g
 塩・・・・・・・・・・70g
 A { 砂糖・・・・・・・・・・400g
 カレー粉・・・・・・・・10g
 こしょう・・・・・・・・2g
 酢・・・・・・・・・・150cc

作り方

- 1 トマトと玉ねぎは、薄切りにする。塩をまぶし、半日ほど下漬けし、水気を切る。
- 2 1にAを全て混ぜ、味をなじませる。一晩おけば完成。

※そのままでも長く食べられますが、長期保存をしたいときは、瓶詰がお勧めです。

からどりと菊の和え物

生のからどりが食べられるのは秋だからこそその贅沢♪



「からどりはあくが強く、くせがあつていや」と子どもが苦手なからどりですが、その風味や食感を知れば知るほど夢中になる食材。皮をむいて乾燥させ、保存食にすることもでき、冬の期間のお味噌汁の具や、お雑煮の具としても定番です。

付け合わせのたれや、和える内容を変化させながら、生で食べられる時期に、とことん楽しみましょう。

材料(4人分)

からどり・・・・・・・・・・100g

菊・・・・・・・・・・・・・200g

◆ごまだれ

ごま・・・・・・・・・・大さじ2と1/2

砂糖・・・・・・・・・・大さじ3

醤油・・・・・・・・・・大さじ2と1/2

みりん・・・・・・・・・・少々

◆ごま味噌だれ

ごま・・・・・・・・・・大さじ3と1/2

砂糖・・・・・・・・・・大さじ3

味噌・・・・・・・・・・大さじ2

みりん・・・・・・・・・・少々

◆からしだれ

練りがらし・・・・・・・・小さじ1/2

砂糖・・・・・・・・・・小さじ1

醤油・・・・・・・・・・小さじ2

作り方

- 1 からどりは皮をむき、水にさらしてから塩でもみ、沸騰したお湯で茹でる。
- 2 1を水にさらし、水気を切る。食べやすい大きさに切る。
- 3 菊はへたを取り、たっぷりのお湯に酢を少々加え、さっと茹でる。
ザルにあげて水気を切る。
- 4 2と3をお好みのたれで和えて完成。



からどりの皮むき



からどりを水にさらす

柿の白和え

ごまと豆腐でまるやかに



種がなく、四角く平たい庄内柿。遊佐町にもたくさんの庄内柿生産者がいて、秋には県内外に出荷されています。

各家庭にも柿の木があり、干し柿にしたり、アルコールなどで渋抜きをしてから食べます。そのままおやつで食べるのはもちろん、なますやサラダ、白和えやマヨネーズ和えといった、おかずとしても食卓に登場。柿はビタミンCが豊富に含まれているので、旬の時期には毎日食べたい食材ですね。

材料(4人分)

柿・・・・・・・・・・大1個
木綿豆腐・・・・・・・・1丁
白いりごま・・・・・・・・大さじ3
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
醤油・・・・・・・・・・小さじ1/2
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2

作り方

- 1 豆腐は湯通して、冷めたら水気を絞る。
- 2 ごまをすり鉢でよくすり、砂糖、醤油、塩を少しずつ加え、冷めた豆腐を加え、つぶしながら、混ぜ合わせる。
- 3 柿は皮をむき、へたを取る。さいの目切りにし、2に加えて和え、完成。



湯通した豆腐の水分を絞る。ザルと布巾などを合わせて使うのもおすすめ。



柿はへたの周りからむくと、指で触れる部分が少なくなります。

大根葉と油揚げの煮つけ

旨みたっぷり、ごはんが進むおかず



栄養面からも注目されるようになった大根葉。一般的な大根の葉っぱも食べることはできますが、実の部分が食べられるくらいに成長した葉っぱは堅いため、まだ実の小さい頃に調理するのがオススメ。また大根葉の種もあり、種まきをして1か月ほどで収穫期を迎えることから、時期をずらしながらシーズン中何度も栽培する家庭もあるようです。

お好みで他の野菜や、じゃこなどを加えて。あつあつごはんにかけて頬張るのが、子どもたちに人気の食べ方です。

材料(4人分)

大根葉・・・・・・・・・・200g
油揚げ・・・・・・・・・・大1/8枚
しめじ・・・・・・・・・・小1/2パック
醤油・・・・・・・・・・小さじ1
みりん・・・・・・・・・・小さじ1/2
酒・・・・・・・・・・小さじ1/2
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1/2

作り方

- 1 大根葉を食べやすい大きさに切り、きれいに洗う。
- 2 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、1を茹でる。茹であがったら、水にさらし、あく抜きをする。水気を絞っておく。
- 3 油揚げは熱湯をかけるなどして油抜きをし、細切りにする。
- 4 鍋にごま油を入れて加熱し、大根葉としめじを炒める。
- 5 4に油揚げを加え、醤油、みりん、酒で味を調えて完成。



いくらの醤油漬け

帰ってきたヨウ、希望の味



3月、遊佐町の川から放流された鮭の赤ちゃんたちは、長い年月をかけて大海原を渡り、3～5年後に大きく成長して再び川に帰ってきます。山形県に遡上する鮭の7割がなんと遊佐町の川。ここに鮭を愛し、共に生きてきた歴史の深さを感じられます。

いくらは10～12月頃、町内のスーパーや各鮭漁業生産組合で購入することができます。

材料(4人分)

いくら・・・・・・・・・・100g
醤油・・・・・・・・・・小さじ1
酒・・・・・・・・・・少々
みりん・・・・・・・・・・少々
塩・・・・・・・・・・適量

作り方

- 1 袋に入ったいくらは、70度ぐらいのお湯でさっと茹で、ザルにこすりながらバラバラにする。
- 2 ボウルに水と塩を入れて混ぜ、1を入れて洗う。
- 3 2をザルにあげ、しばらく水を切る。
- 4 3をボウルに入れ、醤油、酒、みりんを加え、混ぜる。
- 5 4をタッパーなどの容器に移し、冷蔵庫で3日から一週間味をなじませて完成。

※多めに漬けて冷凍保存もオススメです。

鮭の味噌粕漬け焼き

受け継がれた母の味



1尾4kgもある、遊佐町の大きな鮭。食材の少なくなる冬にはうれしいタンパク源ですが、生もののためそのまま長く保存することはできません。塩漬けや、トバに加工され、大切に食べられてきました。加えて受け継がれた味が、味噌粕漬け。味噌と酒粕が、鮭の旨みをまるやかに仕上げてくれます。焼いた切り身をほぐし、イクラと大根おろしと一緒にご飯にたっぷりのせて、親子丼にできるのも、遊佐町ならではの贅沢です。

材料(4人分)

鮭の切り身・・・4切れ
味噌・・・100g
酒粕・・・115g
みりん(酒)・・・50cc
ガーゼ・・・1枚

作り方

- 1 味噌と酒粕をみりん(酒)でのばす。
- 2 切り身をガーゼで包み、その上からゴムベラなどで1をなじませる。
- 3 冷蔵庫で2～3日程度漬けこむ。
- 4 漬けこんだ鮭は焦げやすいため、注意して焼く。

※ガーゼを使うことで、少量の味噌を鮭にまんべんくなじませることができます。

ハタハタの湯上げ

気軽に作れる、上品な一皿



白身で身の少ないハタハタ。しかし日本海の荒波で生きてきたその体、しまった肉質と、深い味わいに誰もが虜になるはず。シンプルに湯上げで食べれば、そのしっかりとした味が分かります。豆腐やネギと一緒に加え、アツアツお鍋を家族で囲むのもいいですね。

材料(4人分)

ハタハタ・・・・・・・・・・8尾
大根おろし・・・・・・・・・・適量
醤油・・・・・・・・・・適量
しょうが・・・・・・・・・・少々

作り方

- 1 ハタハタは頭と内臓、尾を取り、よく洗う。
- 2 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、ハタハタを茹でる。ボウルに冷水を準備しておく。
- 3 中骨が、頭と尾の両方から飛び出すようになったら（10分程）、すくいあげ、さっと冷水にくぐらせる。
- 4 中骨を抜いて、器に盛り付ける。
- 5 大根おろし、しょうがを添えて食べる。

ハタハタの焼き漬け

醤油の風味をプラスして



ハタハタは日本海に生息する深海魚。以前は大量に水揚げされていた魚で、遊佐町に暮らす人々にとって秋から冬には食卓に必ず上る身近な魚でした。一度漁獲量が減ったものの、近年は再び買い求めやすくなりました。

シンプルな湯上げであっさりとしたくもよし、一度焼いてタレに浸し風味を増すのもよし、するっと骨が取れるので、子どもでも食べやすく、保存もできるので気軽に味わえる一皿です。

材料(4人分)

ハタハタ・・・・・・・・・・12尾
A { 醤油・・・・・・・・・・大さじ2
 みりん・・・・・・・・・・大さじ1
 酒・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

- 1 ハタハタの頭と尾を取り除き、きれいに水洗いする。
- 2 Aを鍋に入れ、煮立て、冷ます。
- 3 1を焼く。焼きあがったら、熱いうちに2に浸す。

いちじくの甘露煮

つぶつぶがおいしい、魅惑のフルーツ



遊佐町の家庭の庭先で見かけることも多い、いちじくの木。ぷっくり実ったイチジクを手で割れば、まったりと甘い香りが。子どもたちはいちじくの汁で皮膚を炎症させることもあり、こっそり食べたのがばれてしまうことも。

上手に煮れば1年以上保存が可能で、ヨーグルトに混ぜたり、夏はアイスクリームに添えるなど、上品なおやつとして楽しめます。

◆いちじくの甘露煮

材料

いちじく・・・1kg
砂糖・・・400g
酢・・・200cc

作り方

- 1 いちじくはヘタを取りながら水でよく洗う。
- 2 大きな鍋にいちじくを入れ、いちじくが隠れるくらいに水を入れて煮立たせる。
- 3 あくが出てきたら取り除き、酢と半分の量の砂糖を加え、中火でコトコト煮る。
- 4 砂糖が馴染んだら、残りの砂糖を全て入れ、焦がさないように注意し、とろとろになるまで中火でコトコト煮る。

◆いちじくのワイン煮

材料

いちじく・・・1kg
砂糖・・・250g
酢・・・100cc
赤ワイン・・・少々

作り方

- 1 いちじくはヘタを取りながら水でよく洗う。
- 2 大きな鍋にいちじくを入れ、いちじくが隠れるくらいに水を入れて煮立たせる。鮎色になったら水を捨て、砂糖、酢を加えて、弱火で落し蓋をして煮る。
- 3 2の砂糖が溶けたら蓋をとり、中火で焦げないように煮る。最後にワインを加え香りづけをし、完成。

