

## 山形の地域の料理ごよみ

日本人は、四季折々の季節感に応じて「節目」を求め、「けじめ」をつけるために、特定の日に家庭的、社会的行事を行うようになったと言われています。本県にも、たくさんの年中行事や行事食が引き継がれていますが、それこそ、県民が昔から四季の旬を求めて楽しみ、様々な料理と食材を楽しんできたことの表れではないでしょうか。

本県は村山・最上・置賜・庄内の4地域に区分され、各々特殊性に富んでいます。各地域に伝えられている行事と行事食を紹介しながら、神仏や自然への畏敬の念など古人の思いも含めて、後世に伝えていきたいものです。

月日	行事名	献立名・料理名	いわれ	地域
1/1	正月 (3ケ日)	ひょうの煮付け、豆数の子、田作りごぼう、とろろの入ったおせち料理	豆で、数々(数の子)、ヒョコヒョコと(ひょう)とろりと(とろろ)しんしょうがのぼるように	村山
	大正月	福たら、元旦とろろ	福が入るよう福たらを食べ、とろろをすって玄関先に置き今年1年の家内安全を願う、お斎燈の火に前年のお札を燃やし、体の痛いところに火風を当てる	最上
	元旦	もち(納豆、小豆、雑煮)冷汁、ひょうくるみ和え	ひょっとして良いことがあるように、元旦にひょうを食べる	置賜
	元日	大根なます、数の子、大根漬け、なすのこうじづけ、紅しょうが小豆餅、朝食後お福茶	豆はまめで、数の子は数多く年をとり子孫が繁栄するように、正月には必ず作る	庄内
1/2	正月 (3ケ日)	ひょうの煮付け、豆数の子、田作りごぼう、とろろの入ったおせち料理	豆で、数々(数の子)、ヒョコヒョコと(ひょう)とろりと(とろろ)しんしょうがのぼるように	村山
	2日そば	そばをゆでて食べる	長寿とよいことが長続きすることを願う	置賜
	ご飯の食べ初め、蔵開き	焼き豆腐、ごぼう、塩なすを塩出ししたもの煮しめ、納豆大根おろし、大根漬、なす漬、わかめとネギの吸い物	蔵開きがあり、使用人、親族、客用の料理が出され、一緒に食べる	庄内
1/3	正月 (3ケ日)	ひょうの煮付け、豆数の子、田作りごぼう、とろろの入ったおせち料理	豆で、数々(数の子)、ヒョコヒョコと(ひょう)とろりと(とろろ)しんしょうがのぼるように	村山
	3日とろろ	とろろをすって食べる	悪いことを楽に飲み込んでしまえるように	置賜
1/4	寺の正月礼	たらの蒸し物あんかけ、塩田らのお汁		庄内
1/7	七草かゆ	春の七草を入れたかゆ		村山

	七草みそず	春の七草を入れみそ味 雑炊		置賜
	七草、松引き、 鏡開き	米2合、もち15個、芹 を入れみそで味付け、大 根なます、鏡餅とくし柿	松引き儀式(門松に酒を飲ま せ、取り外す)	庄内
1/10	粉はたき	ふきとりもち、かゆずし		庄内
1/11	蔵開き	尾頭付きの焼き魚、鱈の 煮物、御神酒	倉に米俵が今年もたくさん 重なるように	村山
	いただき直 し	鏡餅をおろして小豆餅 にして食べる	稼ぎ初めともいう	置賜
1/12	小正月	氷頭大根、鯨・ごぼう・ ネギのお汁、大根漬、な す漬		庄内
1/14	子持ちの 年取り	大晦日と同じ	門松をはずして焼くどんど 焼き、団子の木にフナせんべ いを下げる	置賜
1/15	お斎燈	朝餅をつく、夜はお斎燈 の火で餅を焼き食べる、 夜食として豆腐の田楽	今年の豊作を祈願して、長い わらを5、6本まとめて雪上 に田植えの意味で豆幹と一 緒に植える、お斎燈で焼いた 餅を食べると虫歯にならない	村山
	小正月	福たら、元旦とろる	福が入るよう福たらを食べ、 とろろをすって玄関先に置 き今年1年の家内安全を願 う、お斎燈の火に前年のお札 を燃やし、体の痛いところに 火風を当てる	最上
1/20	二十日正月	もちをつく		置賜
1/24	地藏様	赤飯、豆腐汁、おでん、 白和えものなど	庁内の子どもたちの無事な 成長を祈り、数珠を廻して拝 み、ご馳走を食べながら会食 を楽しむ	村山
2/1	年祝い	ひし餅、豆いり、にんに くつき	豆いりは南を向いていり終 わるまで口をきかない、豆を 自分の歳だけ食べると健康 になる、風邪をひかないよう ニンニクを食べる、厄年の人 がいる場合は2日前に餅つ き	最上
2/3	節分	豆ご飯	豆幹に小魚を挟み戸口に魔 よけとして刺し、屋内で豆ま き	村山
		ひし餅、豆いり、 にんにくつき	豆いりは南を向いていり終 わるまで口をきかない、豆を 自分の歳だけ食べると健康 になる、風邪をひかないよう ニンニクを食べる	最上

		豆まき	魔よけ	置賜
2/8	八日念仏	とろろ	玄關先にとろろ汁をまき病魔を払う、町内一戸毎に数珠を廻し拝む	村山
2/15 頃	春の田の神	ひし餅、豆いり、にんにくつき	豆いりは南を向いていり終わるまで口をきかない、豆を自分の歳だけ食べると健康になる、風邪をひかないようニンニクを食べる	最上
		雑煮餅、小豆餅、香りの物	ますのいちのキレを神様に供える	庄内
3/3	節句 ひなまつり	甘酒、ひなもち、くじらもち、おすし	女の子の節句、数日前からおひなを飾りお供えをする	村山
		甘酒、あさづき、鱈子、くわい、餅をついてあられをつくる	女の子の成長を祝う	置賜
3/20 頃	春彼岸	みそかぶ、ぼたもち		最上
		1日目芋子煮、2日目南瓜煮、3日目豆腐八杯、中日ぼた餅、5日目ささぎ煮、6日目天ぷら、7日目お帰り団子		置賜
4/2	草餅	よもぎを採って草餅を作る		置賜
4/3	旧節句	甘酒、しんこ餅(赤・白)	昔は紅白の餅で女の子をもてなす	最上
4/17	運開き	各家庭で様々な料理を重箱に詰め弁当開きする	その年の運が開けるように高い山に登り、みんなで会食する	村山
4/28	上杉神社祭礼	赤飯、棒鱈煮、大根干煮、冷汁、寒天		置賜
5/5	のぼりの節句	笹巻、笹団子	こいのぼり、武者人形を飾る、屋根のひさしに菖蒲とよもぎを刺し魔よけ、夜は菖蒲湯に入る	村山
		笹まき	かやぶき屋根では、戸口の屋根に菖蒲とよもぎを刺し、鬼よけとする	最上
		笹巻、柏餅、ゆべしをつくる	男の子の成長を祝う	置賜
5/15	高い山	重詰めを作って持ちよる、うどんにしんの煮物等節の料理	毎日働いている人は休養して、高いところで酒を飲み楽しく歌を唄って休む	置賜
5/20	酒田祭(山王祭)	うどんのあんかけ、鯛の甘露煮、煮付け、三杯酢、鯛の刺身、吸い物、赤飯、香の物		庄内
6/1	歯がため	すみもち		最上

	むけの朔	氷ったものを食べる、凍み大根と棒鱈煮		置賜
7/7	七夕様	元旦に食べるひょうを干す		置賜
7/17 夏土用	稲虫送り	もち	田の豊作を祈願	村山
	土用の丑	ところてん	夏負け防止	最上
8/7	風日祭り	赤飯、からかい甘煮	墓掃除、道路掃除をして盆を迎える、台風が来ないように祈る	最上
8/13	お盆	赤飯、煮しめ、果物、そうめん	蓮の葉に赤飯、煮しめ、果物、そうめんなどを載せ、仏壇に供え、先祖に感謝	村山
		昆布巻き、丘ひじき辛子びたし、ゆで卵のじんだん和え、はぜくじら酢みそ和え、みそ冷汁、うこぎ切和え		置賜
8/15	お盆	ごぼう蒲焼き、くるみ寒天、百合煮付、冷汁、焼きなす		置賜
		もち	先祖の供養	村山
8/16	お盆	棒鱈と凍み大根煮、茶巾しばり、一間とび、不断草、ささぎじんだん和え		置賜
8/20	お盆	そうめん	先祖の供養	村山
9/1	青箬		茅で箬を作りご飯を食べる	置賜
9月中旬	名月 (お月見)	豆・栗を使った料理		村山
		豆、栗、いも		最上
		お月様に餅13と果物、すすき、酒を上げる		置賜
9/20頃	彼岸	豆ずりぼた餅		最上
	秋の彼岸 七日間	中日におはぎを上げる		置賜
10月中旬	芋めい月	里芋料理	皮をむいた里芋を煮て、お月様に備える、翌朝それを食べるとのどが痛くならない	村山
		お月様に生の里芋と餅15とすすき、酒を上げる		置賜
10/16	山の神 刈り上げ	もち	豊作のお礼に餅をつき、升到12の餅を上げ、山の神に贈る	最上
11/10	貉(むじな) のむかさり	菜、大根類を食べない	野菜に感謝の意を込め、この日だけ食べない、子どもたちが貉の面を付け、たいまつを持って山に登り行列して歩く	村山

	けいやく講 大師講 土あらい	豆入り	豆と米を煎って神に供え、1 年の契約をする	最上
11/15	山の神	鮭の煮魚、みそ汁、はら らご、菊のおひたし、香 の物		庄内
12/9	大黒様	豆いり(豆を煎って砂糖 をまぶしたもの)	大黒様に大根を供え、まめで 丈夫であるように、まめと小 銭を一升升に入れ、振りなが ら大黒様に祈願	村山
	大黒様	豆の料理、豆なます、		最上
	大黒様の 耳あけ	二股大根、尾頭付きの魚 を上げる		置賜
12/20	耳たぶ餅	二合ぼた餅をつき、一食 に全部食べる	風邪の予防	村山
12/22 頃	冬至	小豆かぼちゃ	3軒の小豆かぼちゃを食べ ると福を招く	村山
				最上 置賜
12/28	支払日、 暮れの餅つ き		9の付く日は、苦餅といって 餅つきはしない	置賜
12/30	もちつき	正月用の餅をつく		村山
12/31	年越し	そば	正月の準備を済ませ、夜食に そばを食べる(運そば)	村山
	年とり	鯉のうま煮、煮しめ、な ます、冷汁、数の子	鯉はよい年来いに意を掛け て食べる、数の子は子孫繁栄 に連なる、元旦より年とりの 方がごちそうを食べる習慣 である	置賜
	年越し	氷頭なます、粕汁、煮付、 香の物、吸い物	1年無事を感謝する年越し、 料理はことさらに質素	庄内

(山形県食生活改善推進協議会編集「やまがた郷土料理」から)

## 山形の芋煮

### 1 船頭が退屈しのぎに鍋を掛けた...

1600年代半ば。山形市の西北に位置する中山町長崎付近が、当時の最上川舟運の終点だった。上方から物資を運んだ舟は、酒田経由で最上川を上りここへ到着する。着いた荷を引取りに人足たちが集まって来るが電話など無い時代、船頭たちは何日も待たされる。退屈しのぎに近くの老松に鍋を掛けての野宴...。船着場の近くには里芋の名産地、小塩部落があり、頼んで売ってもらった里芋と積み荷の棒タラなどを鍋で煮て食べたことが、芋煮のルーツだと伝えられている。また、弘化2年、秋本但馬守が山形より館林に移封の際、芋を煮て野宴をはり、別離の宴を催したと記録されているのを知れば、秋の稔りを農の神に感謝する農耕神事に端を発しているとも言われる。

文化・文政時代には、山形県に移り住んでいた近江商人たちが、ニシンと里芋を煮て紅花取引きの慰労会を行ったとの記録があり、その後、明治に入って街の粹筋たちがこのような楽しみ方を身近な河原へ持ってきたとされる。また山形歩兵32連隊が「芋煮会」と名付けたとの話も残る。

### 2 おごらせて、ちゃっかり牛肉を...

鍋に牛肉を使うのが一般化するの昭和に入ってから。養蚕農家が繭業者持ちでの芋煮会の際、「どうせなら贅沢に牛肉を！」と、おごらせたのが最初だとか。その後、各地に芋煮会が伝播されていくが、その先々で微妙に具が変化しているのは面白い。土地柄が具材にも現れている。何はともあれ山形県では、新年会・忘年会同様『芋煮会』は必然であり、やらなければ絶対に物足りないもの...でもある。同じ釜の飯ならぬ芋煮鍋をつつくことで、家族や仲間たちと、より絆を深め合う楽しいコミュニケーション手段、それが芋煮会である。

### 3 県内の代表的な芋煮

#### (1) 村山地域

これが芋煮の基本スタイル。

醤油味で里芋・牛肉・ネギ・こんにゃくと、具はシンプル。

牛肉は赤みがよく、こだわれば雄より雌。

鍋の里芋とこんにゃく(手でちぎる)に水をかぶせて火に掛け、煮立ってきたらアクを取り、里芋がやわらかくなったところで砂糖・醤油・酒で調味。後から牛肉、ネギは食べる直前というのが鉄則。



## (2) 庄内地域

さすが養豚の盛んな地域だけあって、肉は豚肉だ。そうになると必然的に味付けは味噌仕立てになる。里芋・こんにゃく・ネギは変わらないが、しめじなどきのこ油揚げ(一般には厚揚げ)が入るのが庄内風だ。

庄内浜に近いこともあり、河原のほか海岸での芋煮会も盛んに行われる。



## (3) 最上地域

村山地域と庄内地域の間にあることから、両地域の影響を受け、豚肉を使った醤油味の芋煮が存在する。



## (4) 置賜地域

牛肉を用いており村山地域に似ているが、にんじんや大根、糸こんにゃくを用い、醤油と味噌で味付けしたものが存在する。



## 4 「日本一の芋煮会フェスティバル」

芋煮の季節の到来を告げるのが、毎年9月の第1日曜日に山形市の馬見ヶ崎河川敷で行われている「日本一の芋煮会フェスティバル」です。

これは、山形商工会議所青年部が平成元年に始めたイベントで、6mの大鍋に里芋3t、牛肉1.2t、コンニャク3,500枚、ネギ3,500本、味付けの醤油700リットル、隠し味に日本酒50升、砂糖200kg、そして水6tを入れ、6tの薪(ナラ材)で煮炊きする、おいしさもスケールもまさに日本一なのです。

(出典：日本一の芋煮会フェスティバル公式ホームページ)



## XI 山形の四季折々の郷土料理

(出典：やまがた郷土料理探訪)

### 1 春の頃の郷土料理

長い冬にようやく終わりを告げ、穏やかな春の訪れとともに、各地では伝統の祭礼が始まる。

一年の息災と豊穰を祈り、人々は旬を素材とした彩り豊かな料理を神々に捧げる。

#### ばんけみそ

クルミの香ばしさと、ふきのとうのほろ苦さが溶け合った逸品

「ばんけ」とは「ふきのとう」のことです。春の訪れをいち早く教えてくれる「ばんけ」を刻んで、さっと炒めてから味噌、みりん、砂糖等で調味したこの味噌は、熱々のご飯にぴったり。ほろ苦い風味と香りが、春の息吹と自然の恵みを感じさせる逸品です。(主な地域：庄内地方)



#### 材料

- ふきのとう / 120g
- ゴマ油 / 大さじ2    味噌 / 1カップ
- みりん / 小さじ2    砂糖 / 大さじ5
- クルミ / 20g

#### 作り方

1. ふきのとうは花と根を取り除き、水にさらしながら洗う。

2. 1 をみじん切りに刻む。
  3. クルミはすっておく。
  4. ゴマ油で2をさっと炒める。
  5. 別鍋で、分量のみりんと味噌・砂糖・クルミを順に加え、焦げないように注意しながら加熱する。
  6. 5に4を加え、中火で十分に練り合わせる。
- \* ふきのとうの香りを失わないように、アクを抜くのがコツ！

### うこぎごはん

炊き立てのごはんとうこぎとゴマを合わせて、春の香りを食卓に。

2007年、日本の首長がもっとも尊敬するリーダーの第1位になった、かの上杉鷹山公が、家の生け垣に植えることを奨励したのが「うこぎ」です。うこぎは、その新芽が食用となり、栄養価も大変高いとされています。また、その枝にはとげがあり、防犯に役立ったとか……。春の彩りが食欲をさそううこぎごはんを、あなたの食卓にいかがでしょうか。（主な地方：置賜地方）



#### 材料

- うるち米 / 3カップ
- もち米 / 1/2カップ
- 水 / 750cc 酒 / 大さじ2
- うこぎ / 100g
- クルミまたはゴマ / 30g
- 塩 / 少々

#### 作り方

1. 米はよく研いでおく。水に30分つけてから、分量の水・酒・塩を加えて炊

きあげる。

2. うごぎは洗って、塩を加えて色よく茹で、水にとる。
3. 2を固くしぼり、あらみじん切りにする。
4. 1のごはんの中に3と、クルミまたはゴマを合わせる。

### 凍み大根の煮物

しっかりと煮汁がしみこんだ凍み大根は、田植え作業のご馳走。

凍み大根は寒中に作ります。皮をむいた大根を適当な長さの縦二つ割り、または輪切りにして、箸で穴を開けひもを通し、少し透き通るまで茹でます。次に二時間ほど水にさらしてから、きれいな雪の上に並べて凍らせます。これを雪や雨がかからない軒下などに吊して干し、乾いたら家の中の風通しの良いところに吊しておきます。味が濃縮され、独特の歯ごたえを持った凍み大根は、一緒に煮込んだ身欠きニシンやじゃがいもを引き立てます。凍み大根自身も汁をしっかりと吸い込んで、噛みしめると口の中に豊かな味わいが広がります。田植えの時のご馳走です。(主な地方：最上地方)



### 材料

- 凍み大根 / 2本
- 昆布 / 30cmを2枚
- 身欠きニシン / 4本
- 人参 / 100g    じゃがいも / 200g
- 砂糖 / 大さじ3
- 醤油 / 1/2カップ    油 / 大さじ3
- 水 / 1カップ
- 酒 / 大さじ2

## 作り方

1. 凍み大根はぬるま湯に浸してもどし、2 cm 位に切って、ざるにあげて水を切っておく。
2. 昆布は水でもどしておく。
3. ジャガイモと人参は、大きめの乱切りにする。
4. もどした昆布を結び昆布にする。ニシンは5 cm に切る。
5. 材料を鍋に入れ、水・調味料を加えて汁がなくなるまで煮る。

## 山菜の天ぷら

新鮮な山菜を天ぷらにするときは、あく抜きはする必要なし。

ごみ・タラの芽・こしあぶら・うど・ふきのとう・わらび・しどけ・たけのこ…。春は山の恵みに感謝しつつ山菜料理をいただきます。新鮮な山菜は天ぷらにするのが手軽で美味しい食べ方です。特に香りの強いものは、天ぷらにすることで、食欲をそそる風味を辺りに漂わせませす

(主な地方：村山地方、最上地方、置賜地方)



## 材料

- タラの芽 / 4本
- 月山筍 / 4本
- うど / 1本
- 小麦粉 / 50g 卵 / 1/2個
- 水 / 1/2カップ
- 揚げ油 / 適宜
- だし汁 / 1カップ
- 醤油 / 大さじ3

みりん / 大さじ3

大根(おろし) / 1/2 カップ

作り方

1. 月山筍は縦に浅く切れ目を入れ皮をむき、節の固いところを切り落とす。
  2. タラの芽・うどは洗って、乾いたふきんで拭く。
  3. 小麦粉・卵・水で天ぷらの衣を作る。
  4. 山菜に小麦粉をふり、衣を付けて油でカラリと揚げる。
  5. だし汁・醤油・みりんを合わせ、火にかけ煮立てて、天つゆを作る。
  6. 大根おろしを添える。
- \* その他、ふきのとう・こごみ・こしあぶら・ドホイナなどが天ぷらに向く。  
\* 天ぷらにするときはアク抜きしなくてよい。

冷汁

上杉謙信公の出陣の献立の一つであったことから、旧上杉藩を中心に行事食として伝わったモノです。汁と言っていますが、具たくさんのおひたしで、春はくきたち、冬は雪菜など季節の野菜に、干し椎茸、油揚げ、しみ豆腐、しみこんにゃく、にんじん、打ち豆などを煮込みさまただし汁をかけていただくもの。

もんぎりみず

金物を使わず手で千切るなので、味がよく、独特のぬめりが引き立つ。

新鮮な「みず」(山菜です)の茎を、手でもぎちぎって煮るので、「もんぎりみず」といいます。包丁などの金物が触れないので、独特のぬめりが一層引き立ちます。「もんぎりみず」は塩漬けイルカやじゃがいもと共にみそ汁にしたり、身欠きニシンやコンニャクで、おいしい煮物にもなります。みずには、茎が赤い赤みず(うわばみそう)と淡緑の青みず(ヤマトキホコリ)があります。「もんぎりみず」は歯ごたえのある赤みずの方が合うようです。みずは新鮮なものは生でも美味しく、山菜狩りのお昼時、採ったばかりのみずをたたいて味噌をつけて食べるのは、なんともいえない美味しさです。

孟宗汁

いわゆるタケノコのことだが、鶴岡市周辺では「孟宗」と言う。大きめにカットした孟宗は水から煮て、酒粕と味噌で調味する。この他、椎茸・油揚げ(一般には厚揚げ)も入る郷土色豊かな料理。酒粕がまるやかさと風味を醸し出し、

孟宗のシンプルなうまみをさらに引き立てる。春の息吹が満ちてくるような一品だ。



### 笹巻き

笹巻きは、主に端午の節句のお祝いとして作られます。5月は笹の葉がまだ小さいのですが、旧節句の6月頃には大きくなった笹の葉を使うことができます。

笹の葉の巻き方は平らな三角形か三角すいの形で、地域や家庭によって特徴があります。また、内陸地域では水で炊きますが、庄内地域では灰汁の上澄みを使います。こうすると笹の黄色が飯にしみて、庄内地域独特の笹巻きになります。

もち米 / 1.5kg  
笹の葉 / 乾燥したもの 100枚  
重曹 / 小さじ1  
イグサ / 50本  
きなこ / 適量  
砂糖 / 適量



### 作り方

1. もち米は研いで2時間水にひたし、ざるにあげ、水をきる。
2. 笹の葉は重曹を入れた湯に入れてもどし、そのまま冷ましてから、一枚ずつ洗って水をきる。
3. 笹の葉1枚を円すい形に丸め、杯1杯分のもち米を入れる
4. 3にもう一枚の笹の葉でふたをするように折りたたみ、イグサで縛る。
5. 4を大鍋に入れ、1時間ほど水にひたし、湯または灰汁の上澄みで4時間煮る。
6. 火を止めて、そのまま冷ましてからとりあげると、しわにならない。  
笹の葉をほどいて、きなこに砂糖を混ぜたものをつけて食べる。

### 《後世に伝えるために》

笹巻きを作るには大変な時間と手間がかかるため、現在では笹巻きを手作りする家庭が減ってきています。そこで、大切なふるさとの料理を若い世代に伝えようと活動しているのが「遊佐町笹巻き研究会」です。笹巻きを地域おこしの素材と受け止め、関係機関が連携し、平成18年から毎年、「笹巻きサミット」が遊佐町を舞台に開催されています。

第1回	日時 平成18年9月12日 場所 遊佐町白井新田「しらい自然館」 笹巻きの巻き方体験 / 県内外の笹巻き食べ比べ / 講演など
第2回	日時 平成19年9月12日 場所 遊佐町杉沢「語り部の館」 笹巻きの巻き方体験 / 中国笹巻きのルーツと食べ比べ / 講演など
第3回	日時 平成20年9月10日 場所 遊佐町白井新田「しらい自然館」 笹巻きの巻き方体験 / 庄内笹巻きの講習 / 講演など
第4回	日時 平成22年3月 9日 場所 遊佐町白井新田「しらい自然館」 笹巻きの巻き方体験 / 笹巻き食べ比べ / 講演など

「一つ一つ愛情を込めて手作りされた「ふるさとの味、笹巻き」。一口食べると、おばあちゃんの優しい笑顔が浮かびます。いつまでも子どもたちに伝えていきたいものですね。

## 2 夏の頃の郷土料理

蝉しぐれが鳴り響く山形の夏はことさら暑い日が続く。  
旧盆を迎えた家々では、先祖を供養する料理が作られる。  
山形の夏の郷土料理には、涼やかな風の匂いが漂っている。

### だし

簡単に手早くできる料理。新鮮な野菜の風味がぎっしり。

ミョウガの花が土の中から顔を出すと…。トントントン、「だし」を刻む音が聞こえてきます。「だし」という名前やそのルーツなど謎に包まれています、各家庭が身近にある食材を使い、それぞれの家庭がこだわりの味を受け継いできた山形ならではの郷土料理です。ミョウガ、キュウリ、ナス、ショウガ、シソ、ネギ、青ナンバン。七種の野菜を荒みじんに刻み、醤油とかつお節で味付けします。食欲のない時に温かいごはんにかけてよし。麺、冷や奴、酒の肴として、食欲をそそる素朴な料理です。新鮮な野菜を使った「だし」は栄養的にも優れる、農繁期のスピード料理の献立です。

(主な地方：村山地方)



#### 材料

ナス / 小 2 個  
キュウリ / 1 本  
ミョウガ / 2 本      ショウガ / 1 かけ  
青ジソ / 4 枚  
ネギ / 2 分の 1 本      青ナンバン / 2 本  
かつお節 / 適量  
ダシ醤油 / 適量

#### 作り方

1. 野菜を全部みじん切りにして、一度水に入れてアクを抜き、水分をきる。
  2. 1 を器に盛り、かつお節をかけ、ダシ醤油をかける。
- \* 油揚げや、豆腐、オクラなどを入れてもよい。

#### えご

口の中に広がる、ほのかな海の香り。

海藻の「えご草」を煮溶かして型に入れ、冷やし固めたものが「えご」です。煮溶かすときに弱火で時間をかけて練るので、えご作りのことを「えご練り」と言います。「天草」を同じように調理すると「ところてん」になりますが、えごの方がふわふわとした舌触りで、素朴な感じがします。酢味噌や酢クルミなどで、お盆や仏事のときに食べられます。

(主な地方：庄内地方)



#### 材料

えご草 / 100g 水 / 10カップ 酒 / 4分の1カップ

#### 作り方

1. えご草を洗い、ざるにあげる。
  2. 1を布袋にいれ、脱水機で水分をきる。
  3. ゴミをきれいにとり、再びよく洗う。
  4. 水を煮立て、えごを入れ、酒を加えて煮立てる。
  5. 煮立ったら弱火にして、40分間、練る。
  6. 火からおろし、冷めるまで20分間、練る。
  7. 流し型に入れ、固める。
- \* 火からおろしたら、冷めるまでよく練るのがコツ。  
\* 適当に切って、タレをかけて食べる。辛子醤油、わさび醤油、酢味噌などがよく使われる。

#### からかい煮

お祭りやお盆のご馳走、からかい煮。

汁は冷めるとゼリー状の「にこごり」。

「からかいとは」とは「かすべ」というエイの一種を乾燥させたものです。昔の内陸部では、新鮮な海の魚を食べることが難しく、魚といえば「塩引き(塩鮭)」か、タラを乾燥させた「ぼうだら」やこの「からかい」などの干し魚でした。

時間をかけてゆっくり煮込み、醤油や砂糖などで味付けした「からかい煮」は、春から夏にかけてのお祭りや、お盆、お正月の定番のご馳走です。煮汁が冷めるとゼリー状の「にこごり」になり、温かいごはんのにのせて食べると格別の味わいです。

(主な地方：村山地方)

材料

からかい / 200g

酒 / 50g

みりん / 大さじ 2

醤油 / 大さじ 2

作り方

1. からかいは一口大に切り、一晩水にひたしておく。
2. 水を替え、ひたひたの水煮にして、柔らかくなるまで煮る。
3. 調味料を入れ、落としぶたをして、味がよくしみるまで煮詰める。  
冷めたものをもう一度煮返すと、さらに味がしみて美味しい。

### 3 秋の頃の郷土料理

山が紅葉に染まる頃、里では稲刈りに精を出す人々の姿があちこちに見られる夕餉の食卓には、収穫に感謝し、一日の作業の疲れを癒す心づくしの郷土料理が並ぶ。

#### 川がにのだんご汁

農作業の疲れをいやしてくれる、殻ごとすり潰したか川がにの滋養。

川がには、川の中流域で川岸の下の方に穴を掘って棲んでいます。ハサミに藻のような毛が生えているので、正式には「モクズガニ」といいます。腹側のふんどしをはずし、ガニ（エラ）を取り除いたら、殻ごとまな板の上でたたき、その後すり鉢で潰します。ざるで殻をこしたすり身を、大根やカブなどの野菜を入れた味噌仕立ての鍋に落とします。川の近くの農村では、秋の仕事が終わると、かに汁が一番のご馳走です。 (主な地方：村山地方、置賜地方)



## 材料

川がに / 5匹

青大豆 / 3カップ

大根 / 150g 豆腐 / 1丁

カブの葉 / 3束

味噌 / 2分の1カップ

## 作り方

1. 青大豆を一晩水につけてもどす。
2. 川がにの甲羅と足ははずす。
3. 甲羅の中のガニ（隅の食べられないエラの部分）を除く。
4. 甲羅と足をまな板の上で、細くなるまでナタでたたく。
5. 器を用意し4をざるでこす。
6. 青大豆をすり鉢ですり、豆腐も加えてさらにする。
7. 6に、こした5を混ぜ合わせる。
8. 鍋にカブの葉と大根でみそ汁を作り、7をスプーンですくって入れ火を通す。
9. 器に盛り、白髪ネギを添える

## 柿なます

干し柿の甘さと大根の辛みが、程よくなじむまで一晩そのままに。

ほぼ一年中、何らかの果物がとれる山形県。その中でも身近といえるものに柿があります。農村の各家庭には必ず柿の木があり、晩秋には干し柿づくりや、焼酎を使った渋抜き作業が行われます。山形を代表する柿には「平核無（ひらたねなし）」があり、四角く平らで種なしの渋柿なのが特徴です。渋抜き後はとろけるような甘さになります。干し柿は吊してから30～40日ほどたつと表面に白い粉がふいてきて食べ頃になり、正月にはなますにします。山形に「平核無」が最初に根付いたのは庄内の鶴岡で、特産の「庄内柿」は市場で高い評価を獲得しています。（主な地方：庄内地方）



## 材料

干し柿 / 4個

大根 / 500g 砂糖 / 大さじ3

酢 / 大さじ3

## 作り方

1. 大根の皮をむいておろし金でおろし、さっと汁をしぼってボールに入れる。
  2. 干し柿はヘタをとり、表面をぬれぶきんで拭いてから細かく切る。
  3. 切った干し柿、砂糖、酢、塩を1に入れ、混ぜる。
  4. 味がなじむまで、一晩おいておく。
  5. 干し柿の甘さが出てきたら食べ頃。
- \* 昔は、大根は粗めにおろすことが多かったようである。

## じゃがいもはっと

くず米やそば粉をこねたはっとは、食料難の時代の常食だった。

昔、食糧難の時には、くず米やそば粉等をこね合わせた「はっと」がよく食べられていました。現在ではじゃがいもに牛乳や味噌などを練り込み、鴨肉を使った汁に具をふんだんに入れた、美味しい名物料理になっています。汁は醤油仕立てが多く、鴨肉あるいは牛肉か豚肉、里芋や人参、ゴボウ、ネギなどをたくさん入れます。

(主な地方：村山地方、最上地方)



## 材料

じゃがいも / 1個 (150g) 小麦粉 / 1カップ 水 / 30cc

## 作り方

1. じゃがいもをすりおろす。

2. 1 に小麦粉を加えてこね、分量の水を加えて柔らかめに混ぜる。
  3. 鍋に多めの湯を沸騰させ、2 をぬらしたスプーンですくって湯の中に入れる。
  4. はつとが煮えて浮き上がってきたらすくい取る。
  5. 好みの具を入れた汁に4 のはつとを入れ、一煮立ちさせる。
- \* はつとを練るときは、あまりかためにしないこと。

### いなごいり

からりと香ばしい煎りいなご。水飴を使うとしっとりした佃煮に。

秋、田んぼのあぜ道に立っていると、たくさんのいなごは昔から農村の貴重なタンパク源でした。

生のいなごを茹でてから、油、砂糖、醤油、みりんを弱火でじっくり煎り煮をして、からりと香ばしく仕上げます。水飴を使ってしっとりした佃煮にすることもできます。



### 材料

- いなご / 1kg
- 砂糖 / 650g
- 醤油 / 300cc
- 酒 / 300cc

### 作り方

1. 捕ったいなごを麻袋の中に2~3時間ほどおき、糞を出させてから大鍋で茹でる。
2. 茹でたいなごを洗ってから水をきる。

3. 食べやすいように足を取り除く場合は、袋に入れ、一度冷凍してから袋ごと  
もみほぐし、ざるなどでふるって足を取り除く。
4. 砂糖、醤油、酒をまぜて煮立てて、いなごを煮込む。
5. はじめは強火、すぐに中火にして30～40分間煮る。
6. 煮汁が少なくなったら、へらでかき混ぜながらさらに20分ほど煮詰めていく。  
大きめの鍋を使うと作りやすい。

#### 4 冬の頃の郷土料理

雪が山を包み込み、大地を覆うと畑仕事もしばしひと休み

気の合う仲間が料理を持ち寄り集まって、それぞれの家庭に伝わる味を楽し  
むひと時から、新しい郷土料理が生まれる。

##### 納豆汁

とろり、あつあつ、ほかほかの納豆汁。

煮た大豆をわらつと（わらで作った筒）に詰め、こたつのわきなど暖かい所  
に1～2昼夜おいておくと納豆になります。かつては各家庭で作られていまし  
た。この納豆をすってみそ汁に溶かし入れ、とろみをつけた納豆汁は、身体を  
ほかほか温めてくれます。具は豆腐、油揚げ、コンニャク、キノコや山菜など  
ですが、欠かせないのが里芋の茎を干して作った「いもがら」です。

(主な地方：全域)



##### 材料

納豆 / 1包

豆腐 / 1/2丁

いもがら / 2本

油揚げ / 2枚    コンニャク / 1/2枚  
キノコ / 適宜  
山菜 / 適宜  
ダシ汁 / 5カップ    味噌 / 大さじ5  
ネギ / 10cm  
セリ / 少々

#### 作り方

1. 納豆はすり鉢でよくする。
2. 豆腐、油揚げ、コンニャク、いもがらは1cmのさいの目切りにする。
3. 鍋にダシ汁を入れ、いもがらを煮る。
4. いもがらが柔らかくなったらコンニャク、油揚げ、山菜などの具を入れる。
5. 最後に豆腐を入れ、味噌で味付けをする。味噌味はほんの少し濃いめにする。
6. 火を止め、すった納豆を溶かし入れる。
7. 煮立てないように火にかけ、沸騰直前に火を止める。
8. 刻みネギ、セリを添えて、あつあつを食べる。

納豆を入れてからは沸騰させないこと。

最上地方では、最後に煮立てて作り、温め直したものが美味とされている。

#### ひょう干し

##### 新年への期待を込めた正月料理

「ひょう」とは夏の畑地に生える野草「すべりひゆ」のことです。夏摘んだ「ひょう」を茹でて天日干しに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。

(主な地方：全域)



## 材料

ひょう干し(もどして) / 400g  
油揚げ / 2枚  
打ち豆 / 1/4カップ  
人参 / 50g    ちくわ / 1本  
油 / 大さじ2  
酒 / 大さじ2  
砂糖 / 大さじ2  
塩 / 大さじ1/3  
ダシ汁 / 1カップ

## 作り方

1. ひょう干しは洗って、水から火にかけ、煮立ったら火を止め、一晩そのままつけておく
2. 翌日、水を2～3回取り替える。
3. 油揚げは油抜きをして短冊に切り、人参も同様に短冊に切る。
4. ちくわは半分に切ってから5mmの輪切りにする。
5. 2.のひょうは3～4cmの長さに切る。
6. 油大さじ2で材料を全部さっと炒め、次にダシ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。

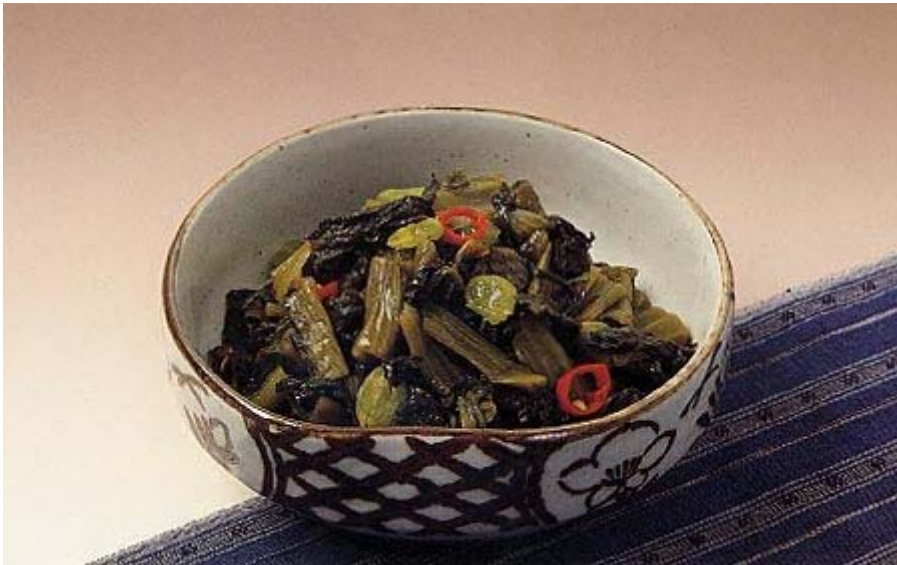
## くきな煮

残った青菜漬も、再調理で無駄なく。

漬物王国・山形を代表する一品「青菜漬(せいさいづけ)」。を打ち豆と一緒に煮込んだものが「くきな煮」です。「菜漬煮(なづけに)」と呼ぶ地方もあります。

2月ともなれば、晩秋につけた青菜もべっこう色に変わり、酸味がかかってきます。これを煮て新たな料理にするのですが、煮るときはかなりの臭いを漂わせませす。しかしこの臭いが、春の近いことを知らせるのです。「白菜漬」などほかの漬物を使ったり、醤油ではなく味噌を使う地域もあります。

不思議に味わい深いこの漬物の煮物は、酒の肴に最高。ごはんもすすみます。  
(主な地方：村山)



#### 材料

青菜漬 / 500g  
赤唐辛子 / 1本 油 / 大さじ2  
砂糖 / 大さじ1 醤油 / 大さじ1  
みりん / 大さじ1

#### 作り方

1. 青菜漬は1cmほどにざく切りする。
2. 大きい鍋にたっぷりの水を入れ、1.を水煮にする。
3. 2.をざるにあけ、新しい水につけて塩抜きをする。
4. 3.を少し塩気を残した状態でざるにあけ、水気をきる。
5. 鍋に油を熱し、4.を入れて炒め、砂糖、醤油、みりん、種を取って輪切りにした赤唐辛子を加えて煮る。

最後の醤油の量は味を見ながら加減する。

打ち豆を入れると美味しい。酒粕を入れることもある。

#### どんがら汁

冬の日本海の、最高の贈り物。

寒の時期、真ダラを身も骨もぶつ切りにし、内蔵も鍋に入れて煮込んだどんがら汁は、冬の庄内・日本海の名物料理です。あぶらわた（肝臓）のとろけるような甘さは何とも言えません。また、新鮮なコクのある菊わた（白子）を生でポン酢醤油で食べると、これまた、庄内最高の冬の味覚です。この時期になると内陸に住む人たちは、庄内の友人から「寒鱈」が送られてくるのを心待ちにしているのです。

(主な地方：庄内)



#### 材料

真ダラ / 内蔵も含め 1 k g  
ネギ / 1/2 本  
水 / 6 カップ 味噌 / 大さじ 6  
岩海苔 / 適宜 酒 / 6 0 c c  
塩 / 少々

#### 作り方

1. 真ダラは頭を落とし、内蔵を取り出してから、骨ごとぶつ切りにする。
2. 内蔵を適当な大きさに切る。
3. 鍋に湯をわかし、酒、塩を加えまず真ダラのぶつ切りを入れ、しばらくしてから内蔵を入れて煮込む。
4. 時々アクをすくいながら煮込み、9分通り火が通ったら味噌を入れ、最後にネギを入れる。
5. 椀に盛り、岩海苔をのせる。  
短冊に切った大根や、豆腐を入れてもよい。  
酒粕を入れるとまた美味しい。

#### 鯉のうま煮

上杉鷹山公推奨のタンパク源、鯉。

鯉は、かつての内陸農村部の最高のタンパク源だったといえるでしょう。特に米沢地方の養鯉は、動物性タンパク質に乏しい米沢藩を案じた上杉鷹山公が取り入れたものです。当時は農家の台所の排水口に池を作り、流れ出る台所くずで養殖していたのだそうです。

現在でも置賜の鯉は、豊富な湧き水のおかげで泥臭くなく、冬の厳しさによ

って身が引きしまった逸品として大変人気があります。  
(主な地方：置賜)



#### 材料

鯉 / 1.6kg  
(2cm厚の筒切り7切れ)  
砂糖 / 600g 醤油 / 2カップ  
酒 / 4カップ程度 水 / 3カップ程度  
赤ざらめ / 100g

#### 作り方

1. 鍋に鯉を入れ、ひたひたになるまで酒を入れる。次に水を鯉の1～2cm上まで加える。
2. 分量の砂糖と醤油を入れ、落としぶたをして沸騰させる。
3. アクをていねいに取り、弱火で煮詰める。
4. 水気がなくなり、身の表面にきれいな照りが出てきたら出来上がり。  
鯉をさばくときは、肝をつぶさないように取り除く。つぶしてしまうと苦くて食べられなくなってしまいます。  
煮詰めすぎると固くなるので注意。

#### 塩引きずし

醤油はつけずに塩引きの塩味とすし飯の風味を楽しみたい。

紅鯉の塩引きを使った押しずしで、海の鮮魚に恵まれない最上川上流の置賜・米沢に伝わっているものです。塩引きとすし飯で紅白になるので、結婚式などの祝い事や、雛祭りなどに作られました。

以前は小さな押し型で一個ずつ作られていましたが、現在では大き目の押し型で押しぬいたものを切って供されます。昔の小さな押し型は、米沢地域の旧

家にわずかに残っているだけといわれています。

#### 材料

米 / 3 カップ  
昆布ダシ汁 / 700cc  
酒 / 大さじ 3  
塩紅鮭(背) / 400g

#### (下味)

酢 / 大さじ 1  
酒 / 大さじ 3

#### (合わせ酢)

酢 / 1/3 カップ  
砂糖 / 大さじ 2  
塩 / 小さじ 1



#### 作り方

1. 米を問いでざるにとり、30分おいてから昆布ダシ汁で炊く。
2. 炊きあがり、30分ほど蒸らしたら酒をふりかけ、団扇で冷ましながらごはんを攪拌してすし飯を作る。
3. 紅塩鮭は薄くそぎ身にし、下味用の酒をふりかけ、30分後に酢洗いをして水分をふく。
4. 押し型にすし飯を入れて押し、3.をのせてからもう一度押し抜く。

本来は、醤油をつけずに塩引きの塩味で食べる。塩引きの塩味が足りないと思われる場合は、薄くそぎ身にしてから塩を軽くふり、冷蔵庫で一晩置いたものを使う。

#### とろろ八杯

長芋と辛味大根のおろし汁が、冷えた体を温めてくれる。

かつて最上川の舟運がにぎわっていた頃、中流の川港・大石田で船頭らに振舞われ、川風で冷え切った船乗りの体を温めたのが、辛味大根の汁をかけたこの「とろろ八杯」だったので。

名前の由来は、豆腐一丁から八杯作れるからだとか、港に着いて初めに食べるお椀だから「初杯」といわれたとか、あまりの美味しさに八杯もお代わりしたからという諸説があります。

#### 材料

豆腐 / 300g  
長芋 / 600g  
辛味大根 / 800g

三つ葉 / 30g  
醤油 / 大さじ 1  
塩 / 小さじ 1  
片栗粉 / 少々  
ダシ汁 / 2 カップ

#### 作り方

1. 豆腐は長さ 3cm、幅 1cm の短冊切りにする。
2. 鍋にダシ汁を入れ、しょうゆ、塩で味を調える。
3. 沸騰したら豆腐を入れ、再度沸騰する寸前に水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、火を止める。
4. 三つ葉はさっと茹でて、3cm に切っておく。
5. 長芋をすり下ろし、塩を少々加えて、すり鉢でなめらかになるまでする。
6. 辛味大根をおろし、汁を 5. に入れてよくかき混ぜる。
7. 3. の豆腐汁を椀に盛り、6. をかけ、三つ葉をのせる。

#### 鮭とうどんのあんかけ

丸餅、ごま豆腐、麦切りなど、庄内の食は関西文化の影響が色濃い。

かつて山形産の米や紅花などは、最上川を下って庄内に集められ、日本海を回って京都や大阪に運ばれました。

帰路には塩や木綿などとともに関西の文化が伝えられ、庄内地域の食文化にはその影響が残っています。ごま豆腐など葛を使ったり、あんをかける料理が多いことや、山形というそば処にあっても、庄内では麦切り（うどん）がよく食べられることなどです。 （主な地方：庄内地方）

#### 材料（4人分）

鮭 / 切り身 4 切れ（あん）  
うどん / 4 把      片栗粉 / 大さじ 3  
卵 / 4 個          砂糖 / 大さじ 7  
ショウガ / 30 g      酒 / 大さじ 3  
醤油 / 大さじ 3      水 / 1/3 カップ



#### 作り方

1. 鮭は皮を除き、塩をふって蒸す。
2. 卵を固茹でにする。ショウガをすりおろす。
3. あんを作るときは、まず片栗粉を水で溶き、鍋で調味料を加えて一度火にかける。沸騰前に火を止め、冷ましながらかき混ぜる。

4. うどんを茹で、湯をきって器に盛る。
5. うどんに、蒸した鮭をほぐしてのせる。
6. あんを5にかけ、おろしショウガをあしらう。  
あんは、片栗粉1、醤油1、酒1、砂糖2～3、水6 . 5の割合

## XII 山形の漬物

### 1 山形の漬物について

山形では、冬期間の保存食として、調理法や加工法に工夫を凝らしたさまざまな漬物が誕生した。

やっぱり、山形の漬物はうまいと、納得させる味が勢ぞろい。このおふくろの味に最敬礼したい。

つけ葉の仲間は全国で栽培されていますが、山形では、丈が約80cmと大きく、葉肉が厚くて柔らかい青菜が盛んにつくられています。秋に収穫されるこの青菜をつけた「青菜漬」は山形の漬物の代表格です。

細かく刻んだ青菜と、人参、大根を細かく刻んでいっしょにつけたものが、「おみ漬」です。「おみ」とは「近江」のこと。ふくよかな味わいのこの漬物は、その昔、豊臣から徳川へと時代が移り変わった時代に苦難の路を強いられ山形に移り住んだ近江商人が、くず野菜を集めて作り出したのが始まりといわれています。

アブラナ科のつけ葉の仲間は冬眠しないので、冬でも成長し「とう立ち」します。この性質を利用した冬の野菜があります。晩秋に一度収穫した「長岡菜」をわらで囲って降雪を待ち、雪の中でとう立ちさせたものが「雪菜」です。上杉鷹山が導入した置賜地域の特産品です。

ナスも日本各地で様々な種類のものが栽培されていますが、皮が柔らかく身のしまりが良い「小ナス」と、一口大の「丸ナス」が山形の主流です。京都の宮大工がもたらしたという丸ナスは、庄内地域の「民田ナス」、置賜地域の「窪田ナス」として普及しています。

ナス漬の変わり種として有名なのが「ペそら漬」です。昔、大石田町横山地区のある農家で考え出されたものです。ナスの紫色を、水を何度も替えて色抜きし、赤南蛮と塩で漬けたものです。ピリッと辛い味は食欲をそそります。

村山地区北部で作られているカブは、大根のような長カブで、皮も中身も赤い色をした全国でも珍しいものです。カブの漬物としては、これと並んで庄内・鶴岡市(旧温海町)の赤カブ漬が有名です。一霞地区の焼き畑で栽培される赤カブを甘酢でつけると、白い内側にまで外皮の赤紫色が浸透して、全体が紫色になります。

漬物は、同じ素材でもそれぞれの家庭でまったく味が異なります。キュウリに食用菊をつけ込んだもの、梅にサクランボをつけ込んだもの、山菜をつけたもの、塩3：麴5：米8の漬け床を用いる三五八漬など、昔からの伝統と農家の

お母さんたちの様々な工夫が生きています。最近韓国から嫁いできた女性によるキムチづくりも盛んで、山形の漬物文化に新たな展開が期待されています。

(出典：やまがた郷土料理探訪)

## 2 --- 味覚育ては感性を磨く

【株式会社三奥屋代表取締役社長近清剛氏インタビューから】

山形の漬けものは日本で一番だと思っています。私どもの分野だけでなく、家庭漬はまったく日本一だと思うんです。こんなに漬け物の種類が豊富にあるところは珍しいのではないのでしょうか。この辺りの主婦は、聞いてみるとみなさん1人15~6種類くらいのレパートリーを持っているようです。山形の家庭漬は、オリジナリティーに富み、技術も味も素晴らしく、私たちの仕事にしている商品と合わせると、まさに日本一と言っても過言ではないでしょう。

漬け物の味は、最低でも1日置かないと分かりません。しかし、主婦のみなさんは、1年先の美味しさを目指して漬け込みます。その間、手を抜いては美味しい物は漬けられません。漬け物は副食ですから、無くてもご飯を食べることはできます。ではなぜ、ともすると料理以上に手間暇かけて漬け物を作るのでしょうか。それは、美味しい物を食べさせたいという“家族愛”以外の何物でもないと思うんです。

食べることは楽しいこと。生きている限り人間と食べ物は切り離せません。子供たちにもいろいろな成長の仕方がありますが、味覚も成長させていきたいものです。味覚は非常に研ぎ澄まされた部分です。そこを育てるということは、育てる側の成長にもつながります。味覚を育てるには、良い物を口にしないとわかりませんし、マナーも大切です。食を通して、総合的に感性を磨いていければいいですね。

(出典：『つや姫』お菜季：第一膳《三奥屋・晩菊》)

### 3 農家のお母さんたちが守り育ててきた漬物たち

#### (1) いぶし大根づけ(最上地方)

##### 材料

いぶし大根 10 kg、青米 1 kg、塩 400g、大根の干葉 10 本分、赤なんば(干した物) 5 本、たくあんの素 30g

##### 作り方(準備)

青米は固めに炊く。人肌に冷めたら、砂糖、塩、たくあんの素をよく混ぜる。

なんばん種を取る。

容器の底になんばを敷き、と大根を交互に詰め、上に干葉をきっちり並べ重石をのせる。は上の方に多目に使う。

2 週間位で食べられる。

##### ポイント

- 隙間なく大根を並べる。
- 大根の大きさを揃える。

##### いぶし大根の作り方

昔はいろりの上の火棚に並べるか、編んでさげて干し上げたが、自家用なら、古いファンシーケースを利用して簡単にできる。

外側のビニールをはずし、上の方に下げる所を二本足にして作る。

大根のしっぽの方に穴を開け、二本組みにし、隙間を少し開けて下げる。

外側にトタンを立てかけ、上にも小さいトタンをのせる。

火を止めることなく三日間もたけば、ほんのりした味が楽しめる。

火をたく場合は、大根まで炎がとどかないように注意する。

長期保存の場合はいぶし方と、塩加減を多くする。

青米の代わりにこぬかを使っても良く、その場合は、こぬかをしめらせて用いる。

## (2) 三五八(置賜地方)

### 材料

塩 3.6 カップ(4 合)、麴 1kg(1 升)、くずもち米( 又はうるち米) 2.4 kg ( 1.6 升)

### 作り方( 準備)

- くずもち米をきれいに洗い、一晩水に漬けて置く。  
くずもち米 1 升に対して、1.4 倍位の水加減でご飯を炊き、70 位に冷めたら麴をよくほぐして混ぜ合わせる。  
のりがきれてさらさらして、温度が 55 ~ 60 になったら、その温度を維持するように湯煎して保温する。3 ~ 4 時間おくと固練の甘酒ができる。  
( この時、湯煎でなくジャーを使っても良い)  
甘酒を 30 位に冷まし、塩を入れて混ぜる。  
かめなどに入れ、涼しいところに保存しておく。  
きゅうりやかぶ、なすなどの季節の野菜をその中に入れ漬けて食べる。

### 参 考

- 漬け床が塩三、麴五、米八の割合で作るので、俗に三、五、八と言われるが、実際これでは塩辛いので二、五、八の割合で作るとよい。  
もち米の方が、甘味があり、口当たりもよいが、うるち米でも出来る。
- 寒のうちに作ると、腐敗せず、塩がかれて風味がよいと言われている。
- かめに直接野菜を漬け込まないで、すくい出して使うと風味が保たれる。
- 量が減ってきたら、ご飯 1 カップと塩小さじ 1 杯とを混ぜておくと 1 週間位で美味しくなる。
- お粥が冷えてから、麴と塩を入れてよく混ぜ合わせ、密閉できる容器に 1 週間程入れておいて発酵させる方法でもよい。麴の甘味と旨味が野菜など漬けたものだものに程良くしみ込み、漬けた野菜の味が一層美味しくなるので重宝がられる。
- 米を利用した貯蔵品として、また、節々の山野菜が広く利用されるので、ほとんどの農家では 1 年分の漬床を寒のうちに仕込んでおくのが習わしになっている。

### (3) やたら漬(村山地方)

#### 材料

大根 5 kg ( 5 ~ 6 本 )、玄米漬なす 500g、塩漬きゅうり 700g、塩漬しその実 1/2 加<sup>ろ</sup>、米麴 1c、餅玄米 0.5c

#### 作り方 ( 準備 )

干し大根は 1 cm 位の厚さに切る。

玄米漬なすは中位の物は 2 つ切りにし、小さい物はそのままにして使う。

きゅうりは塩を抜いて水気を絞って乱切りにする。

大きなボールに 、 、 と塩漬しその実を入れてよく混ぜ合わせる。

を桶に入れる。冷めた甘酒を、木綿の袋に分けて入れ、材料の上へのせ、落とし蓋と重石をしておく。次の日に水が上がるとよい。

1 週間位で漬け上がる。途中 2 ~ 3 日で、かき混ぜる。

#### 【玄米なすの作り方】

材料は、なす 4 kg 、塩 1.2 kg 、餅玄米 1.8c、米麴 1.8c

餅玄米は普通に炊く。人肌に冷まし、塩、米麴を混ぜ、三五八の様な床を作る。その床でなすを漬け込む。

- ・ きゅうりは夏に塩漬にしておく。

#### 【しその実の漬け方】

花先に少し花のあるうちに取り、半日位ひろげ、虫食いを取る。一晩水に浸たし、アクを抜く。水気を取り塩漬にする。

- ・ 大根の太い物は半分に切り、5 ~ 6 日位干す。

#### 【甘酒作り】

餅玄米をご飯の様に炊き、人肌に冷まし、米麴、少しの水を加え、ジャーに 5 時間入れて作る。

#### 【大根干しの作り方】

##### 作り方

##### ( その 1 )

大根は皮をむいて短冊に切る。

蒸し器にすいのう ( 敷き布 ) を敷いて大根を入れ、少し固めに蒸かす。

をザルに上げ、水気を絞る。

をむしろに重ならないように並べて干す。

天気が良い場合は、3日間位でできる。

いわれ

昔は秋の大根つみをする時、くず大根を利用して冬の貯えに作ったそうだが、良い大根（太い大根）の方が味が濃くて美味しい。

（その2）

大根は皮をむいて7 cmの長さに切り、千切りにする。

を蒸す。

むしろに広げて、時々もみながら干す。

蒸さないで生のまま干しても良い。

（その3）

作り方（秋10月末～11月末）

大根を10 cmの長さの1 cm厚さに切る。

大根に箸で穴を開け、わらを通す。一連に5～6枚の大根を通して下げ干す。

応用

季節により、みょうが、さやいんげん等を加えて煮る。

#### (4) 民田なすの辛子漬(庄内地方)

材料（一斗かめ分）

漬なす 4 kg、辛子粉 160g、砂糖 1 kg、塩 400g、酒 1カップ、酒粕 1握り

作り方

民田なすはきれいに洗ったら、へたを取らずに水気を切り、すだれなどに広げて1日陰干しにする。

のなすは、塩と辛子粉を分量の半分ずつを使って下漬けする。6～8 kgの重石をのせ、水が上がったら石を軽くして4～5日おく。

下漬けしたなすを漬け汁からあげ、ざるに広げ、水気を切りながらへたをとる。

大きめの容器に砂糖、酒、残り半分の辛子粉と食塩を入れて、どろどろによく混ぜ合わせる。それに のなすを入れて更によく混ぜ合わせる。

を本漬用のかめか、樽に移し、上から隙間のないように平らによく押さえる。この上の分量の酒粕を薄く伸ばしてふた状にしておく。更にその上をラップでおおって中蓋をのせ、さらにラップなどで密封し1ヶ月位おく。

#### ポイント

- 1ヶ月たち、食べ頃になったら、重石ははずしてよい。
- とびきり辛いのが好きな場合は、辛子粉を増量すること。
- どんな漬物でもいえることだが、特になすの持ち味を生かした歯触りと色合いに仕上げるには、重石の加減が大事である。

### (5) 丸なすのぶっつけ漬(置賜地方)

#### 材料

丸なす 4kg、酒粕 4kg、砂糖 2kg、塩 400g、焼酎 少々

#### 作り方(準備)

- なすのへたを取り、洗って水を切り、一日位おく。  
砂糖と塩を混ぜ合わせる。  
かめの底に、酒粕を1～2cmしく。  
なすの切り口を上に向けて、隙間なく並べる。  
その上に の砂糖、塩をふりかける。  
その上になすの厚さ位の酒粕をのせ、また を繰り返す。  
最後に多目の酒粕をのせ、上に焼酎をかける。  
ラップを酒粕にぴったりとかけ、押し蓋をする。  
軽い重石をのせ、1ヶ月位おいて食べると味がしみて美味しい。

#### ポイント

- 気温が高いと酸味が出るので、涼しい所に保管する。
- 雑菌が入らないように清潔な手で作業すること。
- 食べ始めて、容器から漬物を取り出した後は、空気とのふれあいを絶つように必ずラップでしっかりと押さえる。
- 保存漬にする場合は、10月以降に漬け込む。( 気温の高い季節では、すぐに酸味が出やすい。 )  
なすも実がしまったものの方がこの漬物に適している。

## (6) なすのこうじ漬(置賜地方)

### 材料

なす 4kg、塩 240g、もち米 30g、水 1カップ、塩 50g、こうじ 300g、砂糖 300g、  
なんばん 少々

### 作り方(準備)

- 下漬 なすは分量の塩で3日位、下漬けする。  
もち米に水を加えて火にかけ、お粥を作る。60分位に冷まし、ほぐしたこうじを入れる。  
冷えた所に塩と砂糖を入れる。
- 本漬 こうじ、砂糖、塩を合わせたものに、下漬けしたなすを入れ、なんばんを入れて落とし蓋をし、重石をのせる。

### ポイント

- こうじは、麹菌の活動が弱くなるので熱いうちに混ぜないこと。
- 甘酢を作らずに、こうじと塩でなすを漬けても良い。
- 保存期間により、塩の分量を調節する。
- なすの実がしまり、美味しくなった頃、夏も遅く初夏にかけて作った方が良い。

## (7) 玄米漬(置賜地方)

### 材料

なす 4kg、玄米(等外米) 18カップ、こうじ 18カップ、塩、砂糖 500g、  
みょうばん 少々、なんばん 少々

### 漬け方

玄米を2割増の水で普通に炊きあげる。

が人肌程度になったら、塩、砂糖、こうじを混ぜ合わせる。

なすのヘタをとり、2時間位水に漬け、アクを抜いて、ざるにあげる。

桶の底に を少々ふりかけ、なすを6cm位の厚さに並べ入れ、 とみょうばんをふりかける。それを交互に繰り返す、途中でなんばんを適宜に入れ、一番上は で終わること。

押し蓋をし、8kgの重石をする。水が上がったら重石を軽くする。約2ヶ月位したら食べられる。

## ポイント

- なすは収穫したものを、5 日間位陰干しすること。
- 玄米は、うるちでも良いが、もち米の等外米の方が、甘味が出て美味しい。

## (8) 大根のぶどう漬(置賜地方)

### 材料

生大根 2 kg、塩 80g、砂糖 350g、酢 100 cc、ぶどう液 400 cc、(しぼりかすの場合 1 kg 位)

### 作り方(準備)

- 大根の皮をむいておく。
- 調味料をそれぞれ計り、砂糖、塩、酢を混ぜ合わせる。

大根をかめにならべ、調味料をかけ、また大根を並べて漬け込む。

最後に、ぶどう液をかめのはじから差し入れる。重石をする。2 ~ 3 日すると水が上がるので、1 週間もすれば下の方から食べられる。まわりがほんのりと赤く染まり、ぶどうの匂いがして、爽やかな漬物になる。

### ポイント

- ぶどう液を入れる時に、調味料が下に沈まなように静かに入れること。
- ぶどう液の代わりに、ぶどうの絞りかすをいれてもよい。
- ぶどうは山ぶどう、またはキャンベルス等の方が色つきがよい。
- 大根の代わりに、かぶでもよい。
- かめから大根をとりだした後はよく密閉しておくこと。空気に触れる時間が多くなると風味が落ちる。
- 絞りかすの場合は、布袋に絞りかすを入れ、漬け込んだ大根の上へのせ、押し蓋の代わりにして、その上に重石をのせるようにする。

### メモ

酢は料理に爽やかな風味を与えるとともに、食欲を刺激する働きもある。塩味に酢を加えることにより、丸みのある味になるし、殺菌効果があって漬物の日持ちも良くなる。油物の料理が多くなってきている昨今、塩味だけの漬物より酸味のきいた漬物も好まれるようになっている。

(9) 鉄砲漬(置賜地方)

材料

( 下漬用 )

うり 2 kg、まぶし用塩 500g、塩漬用塩 400g、差し水 水 1 ㇿ、塩 120g

( 本漬用 )

下漬うり 2 kg、酒粕 2 kg、砂糖 400~600g、みりん 4 カップ、塩 40g

ささぎ、にんじん(即席漬物)

わらび、しその葉(保存漬物)

作り方( 準備 )

- うりの下漬けは、竹べらかスプーンで中を取る。その中に塩を入れて、半日位陰干しにする。水が出るので、その水を捨て、用意した塩の量で漬ける。
- うりの塩抜きをする。ボールにうりを入れ、煮立った湯を上からかける。冷めたらもう一度熱い湯をかけると塩がぬける。
- にんじん、ささぎは、一晩塩漬けにする。
- しその葉、わらびは塩蔵してあるものを一晩水にさらして塩抜きする。

塩抜きしたうりをざるに上げ、軽い重石をして水気を切り、さらにふきんで拭く。

にんじん、わらび、ささぎを、しその葉で巻き、うりの中につめる。

かめに酒粕を敷き、うり、酒粕、砂糖、塩、みりんを交互に漬ける。

最後はうりがたっぷりかくれる様に酒粕を上げる。その上にラップをかけておく。

応用

きゅうりでも出来る。

(10) ちよろぎの酢漬(置賜地方)

材料

ちよろぎ( 塩漬したもの ) 1 kg、酢 1 カップ、みりん 1/2 カップ、砂糖 100g、とうがらし 5g

作り方

塩漬けしたちよろぎをざるにあげ、水気を切る。

調味料を全部混合し、煮立てる。冷めてから広口ビンに入れておく。

広口ビン、又はかめにちろぎを入れ、上から の液を注ぎ入れる。落とし蓋をして重石をのせ密封する。

2 週間位で食べられる。

(11) わさびのふすべ漬(村山地方)

作り方

わさびは2 cm 位に切り、ざるに入れる。

ざるに入っているわさびに熱湯をかける。( 短時間にすること)

醤油をかけ漬け込む。きっちり密封しておく。

(12) ペそら漬(村山地方)

材料

なす 4kg、塩 600g、なんばん 80g、みょうがの葉 10 枚

作り方

おけに、なすとなんばん 40g、塩 200g と水( なすが浮いている位の量で、この場合は 10.8 リットル) を入れ、押し蓋をして、軽い石をのせ、2 ~ 3 日色抜きする。

3 日目位に、よく洗い、又、なんばん 25g、塩 200g を入れ、水 10.8 リットル入れ、みょうがの葉で蓋をし、押し蓋をし、軽い重石を上げ、1 日 1 回はよくかきまわす。1 週間位で、もう 1 度漬けなおすと良い。( 分量は同じ)

ポイント

- なすが空気にさらされない様に、みょうがの葉で押さえ、押し蓋をきっちりしておく
- 白いカビが出るので、絶えず取ってやる。

(13) もってのほかの甘酢漬(村山地方)

材料

もってのほか 300g、酢 少々、あわせ酢、酢 カップ 1、砂糖 カップ 2/3、塩 小さじ 2

## 作り方

菊の花は花弁をとって、熱湯に酢を入れた中でさっとひと茹でし（煮たっただか煮たため程度で、菊の花の色が変わり、透明な感じになるくらいでよい）、すぐザルにあげ、冷水で手早く冷ます。

水気は軽く押さえる程度にする。強く絞らないこと。絞ると筋っぽくなる。

合わせ酢の材料をよく混ぜ、塩・砂糖が溶ければそのままよいが、溶けにくい時は、火にかけて温めて溶かして冷ます。

の合わせ酢を、かるく水を切った菊の花に入れてよく混ぜる。

そのままビンなどに移して冷蔵庫などに保存する。

長期保存の場合は、そのまま冷凍する。

- 酢の物に入れたり、料理のあしらいに重宝する。

## 解凍の仕方ポイント

- 三杯酢に作った菊を冷凍した場合は、自然解凍でもサクサクとした味で食べられるが、その場合は、熱湯で戻さないとサクサクしない。

## 応用

菊の葉、しその葉の冷凍は、1 カップの水に、クエン酸大さじ1 を入れた液に、サッとくぐしてから冷凍すると、重ね合っても、一枚ずつ楽に取り出すことができる。

## (14) 青菜漬（中期漬）(村山地方)

### 材料

青菜 10 kg、塩(4%) 400g、醤油 200 cc、又はみそ 200 g、好みによっては黒砂糖 100g やだし昆布などを使う。

### 作り方（準備）

- 収穫した青菜は2 ~ 3 日乾かし、柔らかく洗いやすくなってから水洗いする。

食べる時は水洗いしないで食べた方がおいしいので初めにきれいに洗っておき、水切りする。

漬け込む前に2 ~ 3 株ずつ、ワラで束ねる。寒い時期に冷たい漬汁の中から取りだしやすくなるため。

青菜の根部の方を外側にして、平らに隙間なく一並べして塩をふり、醤油をそそぎ、交互に詰め込む。ふり塩は、上部ほど多く使うようにする。

漬け終わったら押し蓋をして、重石 10 kg をのせ、上蓋をする。漬汁が上がったら半分、食べ始めたらその半分と、重石を軽くしいていく。

醤油の代わりにみそを使う場合は、容器の底にみそを入れ、熱湯を 1 杯程注ぎ、かくはんしてみそ汁を作り漬け込む。又、好みによって容器の底にだし昆布を敷いたり、黒砂糖を細かく刻んで、塩をふるようにふりこんだりしても味がよい。

#### ポイント

- 中期漬は 11 月に漬け込んで、12 月から翌年の 3 月いっぱい食べるのに適している。
- この他塩分を 10% 以上にして漬けた長期漬は、二度漬けて調味液に漬けかえ、味をととのえて食べる。
- 日の当たらない涼しい場所に保存する。

#### 応用

3 月に入る頃になると、味が変わりやすくなる。この青菜を切り、よく水煮して、好みにより豚肉や打ち豆を加え、味付けしたくきな煮も、格別な味わいがある。

### (15) きくいも入りおみ漬(村山地方)

#### 材料

青菜(干した目方で) 4 kg、葉づけ大根(〃) 1 kg、きくいも(〃) 500g、にんじん 400g、ゆずの皮 1/2 個分、塩 150g、醤油 1 カップ強、酒 1/2 カップ強、砂糖 大さじ 2、化学調味料(好みによって) 10 g

#### 作り方(準備)

- 青菜はよく洗ってから、縄であんで軒からつるし、4 ~ 5 日干しておく。(干す期間は長くとも 1 週間位とする)
- 大根も同様に干しておく。
- きくいもは針金を通して、しなびるまで干す。

干した青菜は細かく刻む。

大根はそぎ切りにし、大根の葉も細かく刻む。

きくいもも細かく切り、にんじんは千切りにする。

切り終わった野菜は、全部混ぜ合わせて軽く手でもみ、山に盛ってビニールかゴザをかぶせ、その上に座布団を1枚くらいのせて、一晩そのまましておく。

次の日に、分量の塩、化学調味料を入れて、漬汁がでるまでもみこむ。

ゆずの皮を好みで入れ、を桶に隙間なく押し込む。

分量の醤油、酒、砂糖を火にかけて沸騰する手前でとめ、冷めてから上から振りかける。

おもし蓋をしておく。

5日から1週間位で食べ頃となる。

ポイント

- 十分にもむこと
- 漬汁がひたひたになる程度の重石をしておく。
- 冷暗所におく。
- 長期に保存したい時は塩の分量を増す。

#### (16) 温海かぶ甘酢漬(庄内地方)

材料

かぶ 4kg、酢(5倍酢) 360cc、砂糖 300g、塩 160g、梅酒 360cc

作り方

かぶは葉をとって洗い、まるのまま漬ける。

ボールに酢と砂糖、塩、梅酒を入れてかき混ぜ、かぶを入れてまぶして桶に漬ける。

全部桶に入れ終わったら、ボールの残り汁をかぶの上からかける。

汁が上がるまでは、重石は材料の2倍にする。

漬け込んだ次の日、材料のかぶを上下に返す。

が終わったら、重石はかぶが出てこない程度の重さにする。

漬け込んで20日～30日頃から食べ始める。

- 梅酒がない時は、省いても良い。

(17) かぶの一本漬(最上地方)

材料

- 下漬

かぶ 10 kg、食塩 500g

- 本漬

下漬かぶ、米こうじ 500g、砂糖 300g、温湯(70 ) 1/2 カップ、食塩 大さじ 4、赤とうがらし 2~ 3 本

作り方

かぶはよく洗い、ヒゲをとり、葉の間の土、ゴミを取り除く。葉の 2/3 を取り除く。きれいにしたかぶを最初に下漬けする。樽に塩をふりながらかぶを漬け込み、同量の重石をのせて漬ける。

水が上がってきたら( 5 日~ 1 週間) 取り出し本漬けする。

こうじに 70 のお湯を注ぎ、やわらかにし、それに砂糖、塩、輪切りにした赤とうがらしを混ぜ合わせる。

あらかじめ熱湯で洗っておいた樽に、こうじを一握り入れ、下漬けしたかぶを、なるべくていねいに、隙間を作らないように入れ、こうじを振りかけ、これを交互に繰り返して漬ける。入れ終わったら押し蓋を置き重石をのせる。重石を重くすると、歯切れが悪くなるので、軽くする。2 週間頃から食べられる。

ポイント

- 下漬けの重石は、きつくする。
- こうじで甘酒を作って漬け込んでも良い。皮をむいた大根なども、この手順で漬け込んでも良い。

(18) くるみみそかぶ(最上地方)

材料(5 人分)

かぶ 360g、くるみ 20g、みりん 大さじ 1、みそ 大さじ 2

作り方

- かぶはきれいに洗って、乱切りか、イチョウ切りにして、ザルに入れておく。くるみをすり鉢に入れてよくする。それにみそを入れて、更によくする。

みりんを入れて、くるみみそが出来上がる。

ザルに切って置いたかぶを入れて、よくくるみとみそを合わせて軽く重石を上げて、一晩おいて食べる。

ポイント

- なるべく、みずみずしいかぶを使うこと。
- 作って3 日位が一番おいしいので1 度にたくさん漬けない事。

由来

これは行事食で、私達の村では春と秋のお彼岸に必ず作る料理である。