

やまがたの食

おざさ 小笹うるい



ぬめりとシャキシャキの食感

山形県上山市小笹地区、この地区で明治時代から大切に栽培されているのが、「小笹うるい」だ。昨年度に地理的表示（GI）保護制度を取得。現在は11戸の農家が生産している。GI取得に尽力し、生産農家の一人でもある、JAやまがた小笹うるい部会・部会長の鈴木憲一さんにお話を伺った。

「栽培のきっかけ？気づいたら作ってたって感じかな」と、気さくに応じてくれた鈴木さん。栽培にかける情熱は人一倍だ。安心・安全なものを食べてもらいたいとの思いから、管理の時間を惜しまず、無農薬で栽培している。



1本ずつ丁寧に手作業で収穫されます



小笹うるい部会・部会長の鈴木憲一さん

露地ものは4月中旬から5月末まで、促成栽培のものは、2月上旬から3月末までが収穫、出荷シーズンとなっている。地域の貴重な財産を、これからも大切に守っていきたいと力強く話してくれた鈴木さんが印象的だった。

地理的表示（GI）保護制度とは

品質や社会的評価など確立した特性が産地と結びついている産品について、その名称を知的財産として保護する制度。本県内では、小笹うるいの他、県産酒「山形」、米沢牛、東根さくらんぼ、山形セルリーが登録されている。

小笹うるいを使ったおいしいレシピ

小笹うるいの一本漬け



材料

うるい	適量
生姜	1カケ
麵つゆ	うるいが浸かる程度
にんにく	お好みで
唐辛子	お好みで

作り方

- ① うるいを熱湯でさっと茹で、冷水でしめた後、水気を取る。
- ② 生姜をすりおろす。(にんにくと唐辛子はお好みで)
- ③ 大きめの容器に②を入れ、うるいが浸るまで麵つゆを入れる。
- ④ 冷蔵庫に一晩入れて完成。

材料

うるい	1パック
ツナ缶	1/2缶
塩	小さじ1/2
薄口醤油	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

小笹うるいのツナ和え



作り方

- ① 沸騰したお湯に塩を入れ、うるいをさっと茹で、冷水で冷やす。
- ② うるいを幅5cmほどに切り、水気を切る。
- ③ ツナ缶の油を切り、うるい、ツナ、塩、薄口醤油、ごま油を和えたら完成。

こんな食べ方もオススメ!

『小笹うるいのおひたし』

食感を残すために、さっと茹でるのがポイント!



『小笹うるいの漬物』

さっと茹でてうるいと、好みの野菜、浅漬けの素、ごま油、醤油を加えて揉込み、冷蔵庫で漬込んで完成!



問合せ先：上山市役所農林夢づくり課：Tel023-672-1111（代表）