



okiraku kitchen



置賜地域の「農」と「食」をつなぐ こと作り

令和2年3月発行
発行者／置賜農業振興協議会
事務局／置賜総合支庁農業振興課
山形県米沢市金池七丁目1-50
TEL 0238-26-6051



Instagram



Facebook



okiraku_kitchen

okiraku kitchen

置賜地域の「農」と「食」をつなぐ こと作り



農産物と人がつなぐリアルで素敵なものがたり

TABLE OF CONTENTS

🍎 農産物と人がつなぐ物語	P3
🍎 メンバー紹介	P4
1 馬のかみしめで味噌づくり	P6
2 島軒果樹園さんのぶどう畑	P8
3 おかひじきのガパオライス	P10
4 夏野菜のスパイスカレー	P12
5 置賜の食と文化に出会う旅 しらたか自炊塾	P14
6 夏の里山おもてなしランチ	P16
7 旬の食材たっぷり 朝ごはん	P18
8 天然酵母パンと有機農業の会	P20
9 よみがえりのレシピ上映会	P22
10 りんご収穫と農家レストラン	P24
11 キラキラ ☆ 野菜パフェ	P26
12 素敵なクリスマスメニュー	P28
13 置賜の郷土料理「みそもち」	P30
14 先人の知恵「かてもの」	P32
🍎 山形おきたま伝統野菜	P34
🍎 Special thanks	P36
🍎 okirakuレシピ、しおり	P37

おきたま

置賜ってどんなところ？

山形県の南部に位置する置賜地方。
東南置賜（米沢市、南陽市、高畠町、川西町）
西置賜（長井市、小国町、白鷹町、飯豊町）
の3市5町から構成されています。

おきたま

かつてこの地を旅したイギリス人女性旅行家
イザベラ・バードは「東洋のアルカディア(理想郷)」
と称賛しました。
大地の恵みと生産者の手で大切に育まれた農産物、
先人から受け継がれた豊かな食、自然と人が
共存してきた美しい文化があります。

置賜の大地から生まれる豊かな農産物を 里山のキッチンから発信しよう！

賛同した大学生と社会人一年生が集まり始まった「おきらくキッチン」
伝統に学ぶことも冒険することも自由なキッチンには、四季折々にいろんな人
が訪れ、大きなテーブルを囲み、語り笑いつながり、心にも体にも大きな栄養
になりました。
大地からキッチンへ、そしてテーブルへと旅した農産物は、ここに生きるいろ
んな人のおかげで、地域を作り、文化を作っていることを実感しました。



「山形って美味しいものがいっぱい！」 「私も参加したい！」
「若い人たちが自分の農産物を発信してくれるなんてうれしいな！」
「伝統の技を若い人につなげたい！」 「また呼んでくれないかな！」
「インスタの写真、すごくおしゃれ！」 「伝統野菜に興味持った！」

参加した方や発信を見た方から いろんな声をいただきました。
関わった人、みんながハッピーになったおきらくキッチンの一年間、
リアルな温かい場所、支えてくれた粹な人たちのおかげでできた農と食を結ぶ
素敵なことづくりをここにまとめました。
この冊子で“素敵な山形”を感じ、おいしい農産物をぜひ手にとってください。

okirakuキッチン コーディネーター
里山ソムリエ 黒田 三佳

1. 愛知県常滑市
山形県立米沢栄養大学
2. トマト
3. 小野川豆もやし
4. 野菜パフェの会

私は料理をするのも食べるのも大好きです。そしてそれ以上にみんながおいしいご飯を食べて笑顔になる瞬間が大好きです。okirakuキッチンにはそんな瞬間が溢れていて、いつも充実した幸せな時間を過ごさせています。また、食を職とすることを目指している者として、非常に勉強になることが多く、いつも良い刺激を受けています。

山
本
彩
矢



遠
藤
由
佳

1. 山形県天童市
特別養護老人ホーム/管理栄養士
2. 米沢ラーメン、行者菜
3. 紅大豆
4. 朝ごはん会
5. 年齢も大学もバラバラ、そして私だけ社会人でしたが、“食が好き”“米沢が好き”の思いで集まった皆と活動できたことは私にとって幸せなことでした。生産者の皆さんの思いを直接お聞きするという貴重な経験をさせていただき、置賜の食の魅力を再認識しています。



丹
後
良
太

1. 石川県中能登町
山形大学工学部
2. チーズケーキ
3. 遠山かぶ
4. 馬のかみしめの味噌造りの会
5. okirakuキッチンを運営している大学生・社会人、そして参加して下さる置賜の方々皆にokirakuキッチンに関わってよかったと言ってもらえるような団体にしたいです。食を通して子供から大人まで会話に参加できることが理想！

メンバー 紹介

1. 出身地・所属
2. 好きな食べ物
3. 好きな伝統野菜

4. okirakuキッチンの思い出
5. 食への想い

1. 兵庫県神戸市
山形大学工学部
2. 手羽先
3. 馬のかみしめ
4. 天然酵母のパン会
5. その土地の特色や暮らしに一番手軽で素直に触れることができるのが「食」だと思います。okirakuキッチンで置賜の食材や料理について知ったり食べたりすることで、米沢の暮らしが少し豊かになりました。

大
塚
唯



1. 岩手県盛岡市
山形大学工学部
2. 梅干し、とろろ昆布
3. 雪菜
4. 映画上映会でのお弁当提供
5. 米沢を離れる前に叶えたい夢の1つに「地域の方から伝統料理を習いたい」がありました。okirakuキッチンはその夢が叶う場所です。たくさんの方に支えられ、突っ走ってきた一年でした。これからのokirakuキッチンもよろしくお願いします！

春
来
里



久
保
田
真
結

1. 静岡県三島市
山形県立米沢栄養大学
2. 餃子（特にしそ入りが好き）
3. 馬のかみしめ
4. 山菜天ぶらピクニック
5. 山形に来て一人暮らし。自炊を始めると地元では見ないような食材があることに気がきました。調理法が分からず手が出ずにいたのですが、okirakuキッチンでたくさんの伝統野菜のおいしさ、そして生産者さんの思いにも触れることができました。これからはこの活動を広めていきたいです。



途切れることのない
時間軸で繋がる味噌

2019.5.17 馬のかみしめで味噌づくり ～味噌に込めた想い～

山形おきたま伝統野菜「馬のかみしめ」を使用し、okirakuキッチン特製お味噌を作りました。人生初のお味噌づくりがスタートすると、部屋の中は麴と蒸した豆のやさしく甘い香りでいっぱい。自分たちの手で麴と豆と塩を混ぜて、潰して、捏ねて…最後は投げる！初めてお会いする方もいましたが、一緒になって味噌作りをしているうちに緊張もほぐれて和やかなムードに。麴と豆を捏ねていると、ねんどやどろだんごをしていた頃の懐かしい感覚が思い出され、とても楽しい時間でした。

お味噌づくりに使用した馬のかみしめは、長井市特産の在来大豆で、噛めば噛むほど深い味わいが特徴。一度は「まぼ

ろし」と言われ、絶滅しかけていた貴重な馬のかみしめで作る味噌がどんな味になるのか、完成した味噌をどうやって食べようかと考えるとワクワクが止まりません！
味噌を仕込んだ後、味噌づくりのプロ鈴木さんと、馬のかみしめ生産者である遠藤さんに、たくさんお話を伺いました。味噌の世界、在来作物や山形の農産物、食の伝承…などなど深いお話が盛りだくさん。普段あまり考えることのない食の一面について、みんなで考えることができました。

(久保田 真結)

- ◆ すずき味噌店 代表 みそ製造一級技能士 鈴木 徳則さん
- 馬のかみしめ生産者の会 会長 遠藤 孝志さん
- ◆ 出会った食材：馬のかみしめ（大豆）

鈴木さんの昔ながらの味噌づくりや食文化の伝承についてお話をいただきました



寝かせる時間が違うだけで色も味も別もの！

蒸した馬のかみしめと麴をまぜまぜ

みんなの手でみそづくり

蒸した豆と麴のやさしい香りが部屋いっぱい広がる！



良い香り

つぎつぎとまぜて、楽しい

豆の味が濃くておいしい！

味見の手がとまらない～



水戻した馬のかみしめ

馬のかんだあのような模様がある

遠藤さんの在来作物の魅力や継承への想いを語ってくださいました。





海外を旅した青年が出会った
人生のぶどう

2019.6.22 島軒果樹園さんのぶどう畑 “ゆるぎないもの”を見つけよう

米沢市長手地区にある島軒さんのぶどう農園を訪れました。ぶどうの木の下で、お茶のみをしながらお話しをお聞きする予定でしたが、天気は雨。楽しみにしていたのに、と思ったのも束の間。ぶどう畑に入ってみるとびっくり！ぶどうのつるが伸びて、葉が重なって、まるでぶどうたちのスクラムのよう。ほとんど雨を感じずに、島軒さんとお話しを楽しませていただきました。

そんなぶどう農園のもとで育った島軒さん。「この場所でしか味わえないぶどうの味を、幼い頃から知っていたことは良かった」「だからこそ、本物の味を伝えられる、高品質なワインづくりにこだわりたい」と、誇りと夢をもっておられ、とても素敵でした。

(遠藤 由佳)

- ◆ 島軒果樹園 島軒 正陽さん
- ◆ 出会った食材：大粒ぶどう

ぶどう畑の下は
ひんやり涼しくて
気持ちいい〜！



お茶を
飲みながら
ゆったり
トーク



ぶどうについて語る
島軒さんのアツくて
優しい眼差し



📷
島軒さんと

ぜひ島軒さんの話を
聞きたい！とのことで
県外から参加した大学生も



おひたしの定番が
お洒落なワンプレートに

2019.6.25 おかひじきのガパオライス エスニックな置賜料理?!

近年、カフェの店舗数が増えるにつれ馴染み深くある東南アジアの料理、中でもタイ料理は専門店も増え身近な存在になっています。中でも定番である「ガパオライス」は辛味が少なく老若男女問わず美味しく味わえる料理となります。

okirakuキッチンではそんなガパオライスに、山形おきたま伝統野菜「おかひじき」を加えました。お肉は通常豚ひき肉を使いますが、今回はおかひじきの食感に合わせ、砂肝と豚ひき肉をミックスしたお肉を使用しました。おかひじきのシャキ

シャキと砂肝のコリコリとした食感がアクセントとなるよう工夫しました。

さて、お食事です。食してくれた人から「食感が好き!」、「おかひじきとガパオライスって合うんだ!」と嬉しい言葉をもらえました! とても嬉しかったです! 次回は置賜の食材を使って何を作ろうかな…?

(丹後 良太)

◆ 出会った食材: おかひじき、卵、さくらんぼ、雪若丸、他

料理男子!!

スイーツ
づくりも
得意!



さくらんぼ
農家さんから
差し入れ

おいしさの
秘訣は?



置賜の野菜を
使っている
からです!

エフエムNCV
ラジオ番組の
収録中
ドキドキ!

盛りつけも
カフェっぽく



直売所で
出会った
地元の
野菜や卵の
どれも新鮮!



色とりどりの野菜を楽しむ
初夏のキッチン

2019.7.10 夏野菜のスパイスカレー

夏の暑さは辛さでふっとばせ!!

夏の暑さが日に日に増してきました。暑い夏にはいっぱい汗をかいて涼しくなろう!と思いました。そこでokirakuキッチンでは、置賜の野菜をふんだんに使ったカレーを作ることになりました。カレーは、ターメリックやコリアンダーなど7種類のスパイスを使いました。野菜はパプリカやナスなど色とりどりの野菜を素揚げしました。

スパイスから作るカレーはレトルトカレーとは違い、匂いがとても強くスパイス好きの私は非常に幸せな

気持ちになりました。野菜は素揚げにすることで素材の味を口いっぱいに楽しむことができました。山形大学の職員の方にもお越しいただき、食の話や雑談などをし、楽しい食事会になりました。

2回にわたり置賜と世界の食を掛け合わせた料理をしました。もっと置賜の野菜を知り、どんな料理に合うのかみんなで考えていきたいです!

(丹後 良太)

◆ 出会った食材：長なす、ズッキーニ、ピーマン、オクラ、デラウェア、雪若丸 他

お米はカレーに合う雪若丸!

素揚げしたカラフル野菜たち

栄養もたっぷり!



好きなお野菜をトッピングしますよ

おいし〜い!

あま〜い!

置賜が生産量日本一のデラウェア



この一皿に、どれほど多くの人の手間と自然の恵みが詰まっているんだらう

2019.8.30 置賜の食と文化に出会う旅・しらたか自炊塾
自炊を通して“料理の向こう側”と向き合う

九州大学の比良松先生の「自炊塾」に参加すべく白鷹町に向かったokirakuキッチン。高校生対象、社会人対象の2つの授業に参加させていただきました。

自炊塾は、料理を覚えることではなく、“料理の向こう側”を知ってもらうことを狙いとした講座です。2013年に比良松先生が単位の取れる講義として立上げ、受講希望者が殺到するほどの人気です。

“料理の向こう側”とは、料理を作ってくれる人、伝統、健康、食を支える農業や漁業、生産者など。まさに、okirakuキッチンが向き合っているものです。

比良松先生曰く、「手間は文化であり、文化は人間らしさである。めんどくさいが積み重なると、人間らしさを失う。」

土鍋で炊いたご飯、おひつで保存したご飯、丁寧にとった出汁…。なにも難しい料理は必要なく、こういった“本物”が料理の向こう側を教えてくださいました。

この日は、白鷹町を巡りながら、地域の伝統文化にも触れることができました。古民家カフェでいただく地元食材を使った美味しいランチに、伝統工芸「深山和紙」のブローチ作り、地元のおばあちゃんに教わるかいもち作り。素敵な時間でした！熱々で重いかいもちを力強く混ぜ、メンバーも汗だくでした(笑)

(山本 彩矢)

- ◆九州大学 持続可能な社会のための決断科学センター 准教授 比良松 道一さん
- 九州大学大学院 地球社会統合科学府 竹内 太郎さん
- 白鷹町深山和紙センター 深山和紙職人 高橋 恵さん
- いきいき深山郷のどか村 羽田 厚子さん
- ◆出会った食材：えだまめ、トマト、なす、かいもち 他

古民家カフェ
くらし noie
蕎麦 mabushi のランチ



昆布とトマト煮 自炊塾メニュー



うつわもステキ!

えだまめの白和え

ゆで鶏の和風ドレッシング

豆乳スープ

土鍋で炊いたご飯は最高!



講義のときには生徒に料理をさせないのです

味の決め手は日本酒!



かましてかまして〜

えだまのいい香り〜



ひとり一品で里山御膳が完成！
持ち寄りランチはいかが？

2019.8.31 夏の里山おもてなしランチ 料理を楽しむたった一つの方法とは??

九州大学で「自炊塾」を担当されている比良松先生と、すずき味噌店の鈴木さんに、私たちのキッチンへお越しいただきました。自然がいっぱいで夏らしさを感じられる里山ビジョンハウスにて、メンバーは朝から集まっておもてなし料理作りに取り掛かりました。旬の野菜をふんだんに使ったメニューは次の通りです。トウモロコシの玄米おにぎり、トウモロコシの豆乳冷製スープ、根菜類の煮物、ナスの揚げ浸し、サツマイモのマヨネーズサラダ～自家製トマト添え～、ゴーヤのさっぱり和え、スイカで、山形・米沢らしさを出した手作りランチョンマットも用意しました。

比良松先生は大学のゼミで、テーマを決め、学生がそのテーマに沿ったお弁当を持ち寄る「弁当の日」という取組みをされています。“テーマを決めること”、それは“面倒くさい”という気持ち乗り越え、「料理を楽しむこと」に繋がる、そう先生は語ります。旬だけでなく、季節の行事や、家にあるものなど、テーマはなんでも良いのだそう。元号が変わった時期には、「新」をテーマに弁当の日を行い、工夫いっぱい面白い料理が集まったそうです(笑)

(遠藤 由佳)

- ◆九州大学 持続可能な社会のための決断科学センター 准教授 比良松 道一さん
- ◆すずき味噌店 代表 みそ製造一級技能士 鈴木 徳則さん
- ◆出会った食材：なす、とうもろこし、ゴーヤ、トマト、雪若丸 他



とっても
美味しそう



食卓に並んだおちそう
早く食べたい～!

比良松先生のお話は勉強になります



食欲
全開!(笑)



おきたまの大地でとれた野菜で作る
最高にエシカルな朝ごはん！

2019.9.8, 15, 29 旬の食材たっぷり 朝ごはん
「はじめまして」の人も一緒に

大学生は9月も夏休み。okirakuキッチンでは9月を朝ごはん月間と決めて、ゆるみがちな生活習慣を朝から整えようと頑張りました。朝、美味しいご飯が待っていると思うと早く起きられてしまうので不思議です(笑)

3回実施した朝ごはん会で多く登場したのは大豆製品。小野川温泉の「佐藤豆腐店」さんのお豆腐と生揚げは食欲のない朝でもすうっと食べられます。馬のかみしめを使った納豆も登場しました。粒が大きく、噛むと口いっぱい豆の味が広がります。

毎回お味噌汁の出汁も変えました。贅沢にあごだしを使うのも「おいしい」と言ってくれる誰かがいるから。はじめましての人と朝の食卓を囲んで、みんな「おいしい！」と朝から笑顔に。

「はじめまして。いただきます。」から始まる1時間だけの「朝ごはんコミュニティ」。帰るときは皆「いただきます！」。幸せな一日のスタートです。

(平 春来里)

◆ 出会った食材：オクラ、モロヘイヤ、なす、芋ずる、行者菜、きゅうり、アスパラガス、馬のかみしめ、ししとう、そうめんかぼちゃ、雪若丸 他



早起きして
よかったー！



馬のかみしめ納豆
一粒が大きい



みんなの
持ちより
朝ごはん

朝ごはん
体の善いものを
少しずつ

料理に合った
お豆選ぴや
ランチョンマットで
見た目もおいしく



ローカルフルーツは酵母となって
僕たちを生かしてくれる

2019.9.21 天然酵母パンと有機農業の会
大地の恵みと、つくる人の優しさと

okirakuキッチンでパン作り!と聞いて、着いてみたら、すでにたくさんの種類のパンがテーブルに並んでいました。食べたことのあるものから、初めて見るものまで。そこに手作りバターやキノコのオリーブ漬けなど、パンにのせる食材も様々出てきて、食べる前からワクワクでした。この日みんなで食べた雅子さんのパンは自家製の酵母を使って作られたものだそうで、ブルー、りんご、ぶどうなど地元の果物から作ったものもあるんだとか。バターやキノコと食べてもちろん、何も付けずにパンだけで食べても生地そのもののほんのり甘い味がしておい

しかったです。「パン作り」という雅子さんの技術があったからこそあの幸せなひととき。今度は私たちも作るころから一緒に挑戦してみたいです。そして、高島町で有機農業の野菜づくりに取り組む和香子さんは、命を支える食べ物の大切さを教えてくださいました。物が豊富にある時代だからこそ、選ばなければ辿り着けない。なにかひとつを究めて人を幸せにするお二人の姿は本当に格好いいと思いました。

(大塚 唯)

- ◆ タスパークホテル ベーカ担当 飯澤 雅子さん 生産者 小林 和香子さん
- ◆ 出会った食材：なす、じゃがいも、かぼちゃ、卵 他

パンと一緒にどうぞ!

もうすぐいただきます!



独学でパンづくりを学び職人として活躍中の雅子さん

酵母は自分で作れる!

命を支える食べ物がいかに大切か教えてくださった和香子さん

パンたちの内緒話が聞かせてくれるみたい...

僕たちも食べたいなあ



地域の農業と食から見つめる
私たちの未来

2019.10.20 よみがえりのレシピ上映会
映画の世界と地域をつないだお弁当

山形の伝統野菜とその生産者をテーマにした映画「よみがえりのレシピ」をご存じでしょうか。在来作物の種を受け継ぎ、次世代へ繋げようとする人々の姿を伝えるドキュメンタリーです。

米沢市芳泉町の古民家「陽光庵」で、渡辺監督をお招きした上映会が開かれ、okirakuキッチンメンバーが伝統野菜をふんだんに使ったお弁当を用意しました。

農的暮らしが脈々と受け継がれてきた芳泉町で農業をされている皆さんに、私たちの料理を食べていただくのに少

し緊張。しかし、そんな不安をよそに地域の皆さんから続々と「これ、美味しいなあ〜」「これなんていうかぼちゃ?」という声をいただきました。上映会終了後、あの味を自分でも再現したいと伝統野菜をさがしてお店を巡ったという方も。私たちも伝統野菜の魅力の伝い手になれている、その実感を得られました。

(平 春来里)

- ◆ 映画監督 渡辺 智史さん
- ◆ 野菜ソムリエPro 樋渡 由美さん
- ◆ 出会った食材：宇津沢かぼちゃ、紅大豆、干しなす、くるみ、つや姫 他

伝統野菜を賢沢につかった okiraku キッチンのお弁当

干しなすの煮物に初挑戦!



宇津沢かぼちゃ
くるみ寒天
地元産 ブロッコリー

渡辺智史監督と一緒にパシャ



芳泉町のみなさんの持ち寄り料理もずらり
紅大豆ごはんのおにぎりも大好評

40食近くのお弁当を作るのは初めて!



宇津沢かぼちゃの茶巾絞りの一つひとつ丁寧に





大地の栄養たっぷりフルーツで
身も心もリフレッシュ

2019.11.2 りんご収穫と農家レストラン できたて5秒のりんごジュース

みごとに秋晴れの日、置賜の秋を満喫するツアーに参加させていただきました。最初の体験は、米沢市の高橋果樹園さんのりんご狩り。案内をしてくださった高橋さんは、10年ほど前に米沢に帰ってこられ、ご実家の果樹園を継がれたそうです。

真っ赤に色づいたりんごはその場で生搾りフレッシュジュースに。丸かじりよりも甘みを感じられ、とても美味しかったです。

米沢は雪が深いので一般的なりんごの木より樹高が高いそうです。その分だけ収穫作業も時間と労力がかかります。大変なお仕事だと感じる私をよそに、生産者の悟さんは終始にこにこ。「昔よりも米沢は面白い」自分の暮らすまちの魅力

を再認識し、仕事以外の生活も楽しむ姿がとても素敵でした。

お昼は広大な栗林で栗拾いを楽しめるカフェ「麦わらぼうし」さんへ。栗もってのほか（食用菊）、きのこなど、置賜の秋の味覚が詰まったランチプレートをいただきました。私のおすすめは“なす干しの煮物”。なすに汁がしみ込み、ほのかなごま油の香りも相まって絶品でした。

最後に道の駅米沢を見学し、ツアーは終了。住み慣れた米沢ですが、季節ごとに異なる楽しみ方があると実感した一日でした。

(平 春来里)

- ◆ 高橋果樹園 高橋 悟さん
- ◆ 農事組合法人麦わらぼうし 鈴木 藤英さん、鈴木 晃子さん
- ◆ 出会った食材：りんご、もって菊、干しなす、つや姫 他

動画も見てね！

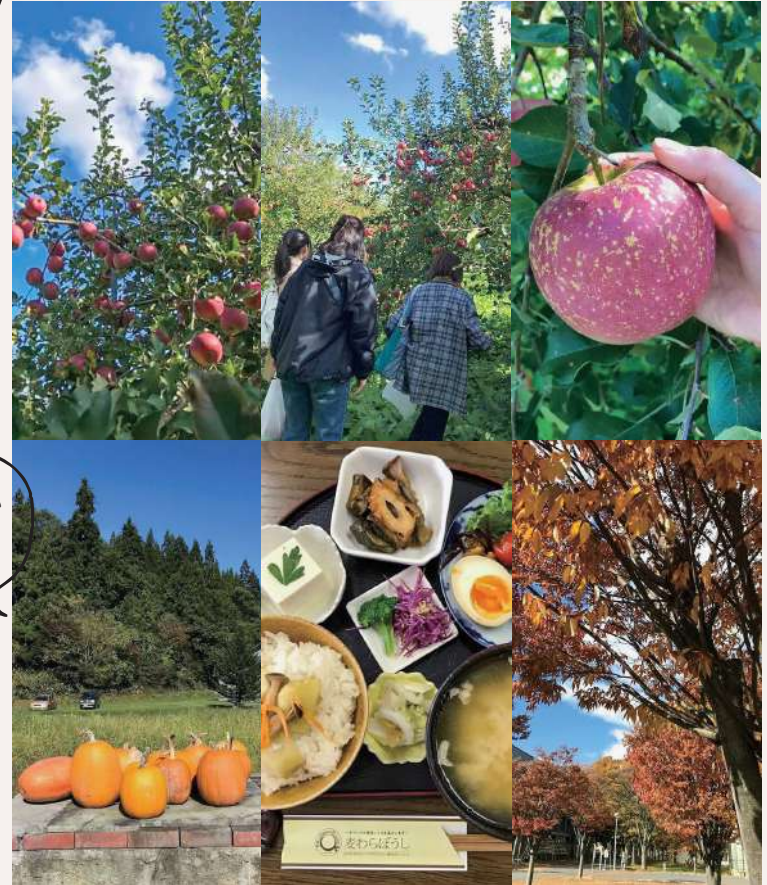


あ！
ザレだ！

真っ赤なりんご
その場でがぶっ



麦わら
ぼうしさんの
ランチの
置賜の食材
たっぷり



秋晴れの
ツアー日和！
出発！！



秋の米沢。
カメラを持ってお散歩しよう。



おきたますスイーツの新定番！
個性たっぷり野菜のパフェ

2019.11.13 キラキラ野菜パフェ 野菜とわたしの“個性”を活かすパフェ

野菜って、色鮮やかで、甘かったり苦かったり個性が豊か。そんな野菜で作ったスイーツを詰め込んで、野菜の個性を活かしたパフェを作りたい！という思いを実現してくれたのは、510 Maison de CinQ-dixの後藤昌利さん。

ほうれん草、トマト、かぼちゃを使った緑とピンクと黄色の白玉。ほうれん草とにんじんを使った緑とオレンジのクッキー。伝統野菜である紅大豆の色と食感を活かした寒天。それから、ほくほくでとっても甘い、蒸した宇津沢かぼちゃ。okirakuメンバーが手作りで用意した野菜のス

ーツを、後藤さんは存分に活かしてくださいました。

パフェを作るときには、見た目の良さやバランスはもちろん、食感を考えることも大切なんだそうです。後藤さんからパフェやスイーツについて色々と学び、お手本を作ってもらい、いざ自分たちで作ってみると、作った人の個性や想いがあらわれた素晴らしいパフェが完成しました。“個性”と“個性”が合わさって、素敵な会になりました。

(山本 彩矢)

- ◆510Maison de CinQ-dix (メゾン・サンクティス) シェフパティシエ 後藤 昌利さん
- ◆出会った食材：宇津沢かぼちゃ、紅大豆、ほうれん草、人参、りんご、ラ・フランス 他

★メンバーお手製
カラフル白玉 ★☆

ほうれん草
かぼちゃ
トマト入り

後藤さんの
パフェに
みんなうっとり



バランスや
食感を
考えながら

ほうれん草と
人参入り

メンバーお手製
3色クッキー

メンバーが
作ったパフェ！

伝統野菜
宇津沢かぼちゃ

たくさんのトッピング
選べないや〜



畑とキッチンには繋がっている！
冬野菜がいっぱいのクリスマス

2019.12.22 素敵なクリスマスメニュー みんなで作る最高のプレゼント

地元食材が盛りだくさんのクリスマスメニューを作ろう！と、里山に集まったメンバー。

この日のキッチンには、米沢上長井雪菜生産組合さんからいただいた伝統野菜「雪菜」や「遠山かぶ」をはじめ、地元のお野菜がずらりと並び、とてもにぎやか！米沢市で自然栽培に取り組む千葉陽平さんと岡義将さんからは、貴重な蕎麦粉や人参をいただきました。

生産者の方が大切に育てた個性豊かな野菜を見て、メンバーも大いに張り切りました！遠山かぶのサラダ、雪菜と生ハムの蕎麦粉クレープ巻き、野菜ゴロゴロ！シチューのパイ包み焼き、雪菜入りグラタン、鶏手羽焼

きの林檎ソース、かぶの漬物などなど。

雪菜のクレープ巻きは、料理人の古山裕喜さんから教えていただいたレシピをアレンジ。雪菜（フライパンで軽く焼いたもの）、水菜、人参などを蕎麦粉のクレープで巻いたら、ヘルシーで見た目も鮮やかな一品になりました。

幸せいっぱいのクリスマスの食卓、今度は我が家のキッチンで料理して、家族にも食べさせてあげたいな。

(遠藤 由佳)

◆出会った食材：雪菜、遠山かぶ、蕎麦（でわかおり）、水菜、ブロッコリー、じゃがいも、人参 他



メリークリスマス！
豪華であったかい
パーティのはじまり



盛り付けも
楽しく
オシャレに

萬菊屋さんの
クリスマス
ケーキ



そば粉クレープに
包まれた野菜たちが、
顔をのぞかせています

パイの中では
アツアツの
シチューが
待っています



遠山かぶとクリームチーズ、
味噌が合う





おきたまのお正月、豊作を祈り、
暮らしを支える道具にも感謝

2020.1.13 置賜の郷土料理「みそもち」
受け継ぐべき置賜の食文化

置賜地域に伝わる「みそもち」は、子どもから大人まで愛されるソウルフード。つきたての餅に味噌と砂糖を加え、のし餅状にしたもので、香ばしく焼いてそのまま食べられます。

自分たちで仕込んだ「馬のかみしめ」で作ったみそもちは、味噌の風味とやさしい甘みがして、とても美味しかったです。

この日は、米沢の文化を伝える角屋さんと遠藤さんをお迎えし、米沢のお正月の習わしを教えてくださいました。

した。伝統的な暮らしでは、元旦から約半月の間、家族で新年を祝い、一年の豊作・精進を祈ります。暮らしを支える道具にも感謝し、忙しく働いた家族へのねぎらいも忘れません。

元旦の御膳に並ぶ「ひょう」は「ひょっとして良いことがある」、梅干しは災難除け、栗はやりくり上手。7日は七草粥、16日はくるみ餅を食べます。守り続けられている風習から学ぶことが沢山ありました。

(平 春来里)

- ◆ 生産者 角屋 きくゑさん
- 上杉伯爵邸 総支配人 遠藤 勲さん
- ◆ 出会った食材：馬のかみしめの味噌、くきたち干し、なすの粕漬け、たくあん漬け 他

上杉伯爵邸の遠藤さんの県内外の方に置賜の文化を伝えて下さっています

馬のかみしめの味噌と砂糖を投入!



米沢のお正月の習わしを教えてくださいました角屋さん



角屋さんのほりほりのたくあん漬! お箸が止まらない~

お好みで
ごまやくるみを
入れてもいい!



伝統料理を学び、生きる力を養う

2020.2.5 先人の知恵「かてもの」 人々の暮らしに息づく先人の想い

「かてもの」とは、野山などで入手できる82種類の野草と調理方法などを記した手引書です。江戸時代、凶作から領民の命を救う手立てとして、上杉鷹山の命により編集され、約20年もの歳月をかけて完成しました。

「かてもの」に登場する食材は、今でも置賜で日常的に食されています。例えば、ひょう、ぜんまい、わらびなど、干し物の種類が豊富なのも、この地ならではの知恵。

そんな先人の想いを受け継ぐお二人をお迎えしてのokirakuキッチン。古山さんに教えていただいたのは「雪菜のふすべ漬け」を使った冷汁です。

雪菜を熱湯にくぐらせてと独特の辛みが！

雪菜生産者の佐藤さんからは、栽培方法や歴史をお伺いすることができました。

和食は「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食に関する習わし」を表すもの。伝統食材には、食糧危機を乗り越えた先人の知恵が詰まっています。伝統料理を学ぶことは生きる力を養うことなのかもしれません。

(平 春来里)

- ◆有限会社ふる山 代表取締役 古山 裕喜さん
生産者 佐藤 了さん
- ◆出会った食材：雪菜、遠山かぶ、あさつき、くきたち干し、やまがた地鶏、つや姫 他



うま味たっぷり！
やまがた地鶏の唐揚げ



雪菜の
冷や汁



伝統野菜の
雪菜と遠山かぶを
大切に守り伝える
佐藤さん



遠山かぶの
味噌汁



シャキシャキ

絶品！
あさつきの
酢味噌和え



茎立ちの
煮物



笑顔がステキな
古山さんの
地域の食文化を
若い世代へ伝えて
くださっています。



山形おきたま 伝統野菜

長い間、地域で大切に受け継がれてきた在来の野菜。
置賜地域には、見た目も個性的で
希少な味わいの19の伝統野菜があり、
守り伝えてきた人々の物語があります。



03

うこぎ

上杉鷹山公が推奨。
独特の香りとはろ苦さのあ
る郷土の味。

時期：3月上旬～9月下旬

産地：米沢市、川西町



06

高豆蔻うり

肉厚で肉質のしまりが良く、
漬物にした時のパリパリし
た食感が特徴。

時期：6月下旬～7月下旬

産地：川西町

08



雪菜

ユニークな栽培方法により
雪の中で育てる。湯にくぐ
すと独特の辛みが出る。

時期：12月中旬～3月中旬

産地：米沢市

04



01 おかひじき

美しい緑色とシャキシャキ
した食感。ミネラル豊富で
栄養価も優れた野菜。

時期：3月下旬～11月下旬

産地：南陽市



02

薄皮丸なす

一口大の濃い紫色のなす。
一夜漬げは皮がパリッとし
て歯触りが良い。

時期：6月下旬～9月下旬

産地：置賜一円



05

小野川豆もやし

小野川温泉の熱を利用し冬
に栽培。茎のシャキシャキ
感と豆の食感がよい。

時期：11月下旬～3月下旬

産地：米沢市



07

紅大豆®

川西町で煮豆用の豆として
使われてきた紅色の果皮の
大豆で甘みがある。

時期：周年(10月下旬収穫)

産地：川西町



09 遠山かぶ

白くて丸い在来のかぶ。肉
質が硬く、甘みがあり長く
煮込んでも煮崩れない。

時期：10月下旬～11月上旬

産地：米沢市



10



02 宇津沢かぼちゃ

果肉は山吹色。甘くてほく
ほくしたおいしさで、様々
な料理に活用される。

時期：9月中旬～11月中旬

産地：飯豊町



13

03 畔藤きゅうり

淡い緑色で細長く、しっ
かりした甘みとうま味を
持ったきゅうり。

時期：6月下旬～7月中旬

産地：白鷹町



11

馬のかみしめ

大豆になると馬が噛んだよ
うなくぼみが出る。味が濃
く、噛みごたえたっぷり。

時期：周年(10月上旬収穫)

産地：長井市



14

04 梓山大根

イガイガした葉が特
徴。バリバリと歯触り
が良く、漬物に最適。

時期：11月上旬

産地：米沢市



夏刈ふき

葉柄は1メートルほどで根
本は赤紫色。煮物や砂糖で
煮詰めたふき菓子が定番。

時期：4月下旬～5月中旬

産地：高島町



16

18

05 ハツ房なす

しっかりと肉質で光沢の
ある鮮やかな紫色。
とげがほとんどなく扱いや
すい。

時期：7月上旬～10月中旬

産地：長井市



15



06 小野川あさつき

小野川温泉の熱を利用し
て栽培する冬野菜。辛み
が少なく、茹で上がりは
シャキシャキ。

時期：1月上旬～3月中旬

産地：米沢市



07 おかめささぎ

白い大粒の豆で、皮が薄く
上品な香り。郷土料理「つ
ぶつぶ煮」に欠かせない豆。

時期：周年 産地：置賜一円

19

つくも高菜

冬期間の保存食である漬物とし
て食されてきた高菜。
きれいな緑色と強い辛みが特徴。

時期：10月下旬～11月下旬

産地：高島町



もっと知りたい
方はこちら!

レシピも
公開中!

おきたま食の応援団 検索



Special thanks

～豊かな大地と幸せな食卓をつないでくださった 素敵なお人達～

* okirakuキッチン コーディネーター *

里山ソムリエ 黒田三佳

* ご協力いただいた皆様（敬称略） *

鈴木徳則、遠藤孝志、島軒正陽、曾根恵子、佐藤真弓美、
比良松道一、竹内太郎、遠藤真弓、茅野唯、高橋信博、高橋恵、
羽田厚子、福田直樹、高橋徳、寒河江咲子、遠藤満、遠藤千佳、
伊藤恭平、渡部恵介、渡部順子、小林和香子、飯澤雅子、中川恵、
高橋悟、鈴木藤英、鈴木晃子、渡辺智史、樋渡由美、小林和彦、
小林恵子、小林みずほ、後藤昌利、山口亜季、鈴木朗子、
佐藤智也、山田幸代、千葉陽平、岡義将、角屋さくゑ、遠藤勲、
古山裕喜、古山佳代子、佐藤了、佐藤康徳、横山節子、鈴木愛里

山形大学工学部、山形県立米沢栄養大学、山形県立米沢女子短期大学、
有限会社すずき味噌店、馬のかみしめ生産者の会、山形県立荒砥高等学校、
白鷹学講座企画委員会、白鷹町教育委員会、くらしnoie族mabushi、
白鷹町深山和紙センター、いきいき深山郷のどか村、宇津沢かぼちゃの里、
株式会社おきたま興農舎、古民家活用を考える陽光庵プロジェクト、
米沢市芳泉町自治会、高橋果樹園、農事組合法人麦わらぼうし、
510Maison de CinQ-dix (メゾン・ド・サンクティス)、ゴッツォ山形、
有限会社ふる山、米沢上長井雪菜生産組合、
米沢市南原地区学童保育所わかたかクラブ

お世話になった皆様に心から感謝申し上げます



坊ちゃんかぼちゃの愛グラタン

里山の畑のミニかぼちゃ！
上部をカットし、
中のワタを取り出し、
とろけるチーズを詰めたら、
かぼちゃが柔らかくなるまで
電子レンジでチン！

大地の愛が伝わってくる！

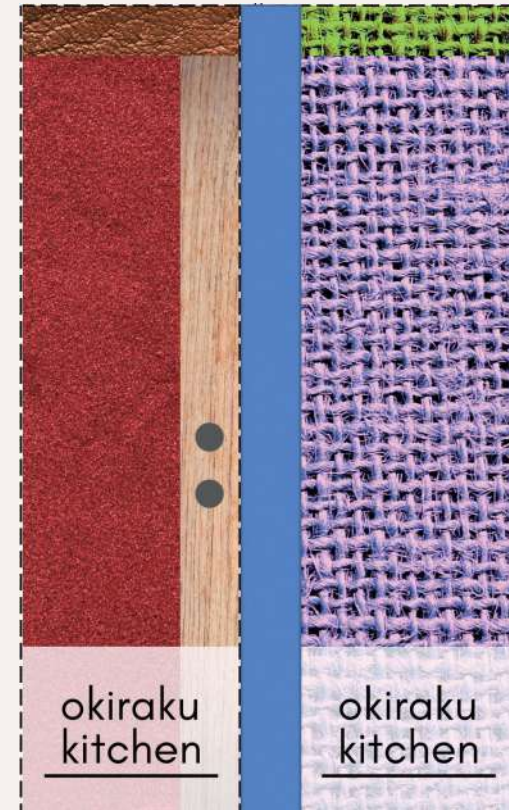
付録 ～リンゴとナスのしおり～

このしおりは、リンゴとナスを
イメージして画像をカラージュ
してみました。

リンゴは上の茶色は房、赤色は
リンゴの皮、ベージュと黒の点
々はリンゴの中身をイメージ
しました。

ナスは上の緑は房、紫は皮を
イメージしました。

点線に沿って切り取って
お使いください。



OKIRAKU RECIPE #2

おろぬき人参のチーズスプレッド

畑のおじいちゃんに「お〜い！」と
声をかけられもらった人参

クリームチーズと一緒に
フードプロセッサでガーッと
フランスパンに塗っていただきます！

ここに生きる幸せビタミンがたっぷり！



トントントントンッ...

まな板で包丁が弾む音。

ガーッ、ガーッ、ガーッ

機械の中で食材が姿を変えている音。

シャリシャリ、シャリ

一肌ぬいで、中身があらわになる音。



朝から聞こえてくるいろんな音。
生産者さんが心を込めて作った食材が
どんな形になるかまだわからないけど、
変身している音
誰かが自分のために奏でってくれる音。
そう思うとカラダがワクワクしてくるのを
感じる。

さあ、今日の朝ごはんは何かな。

Okiraku to your kitchen

おきらくを毎日に取り入れたら、
なんだか素敵な
ことがはじまるかも。

おきらくなレシピ

おきらくなテーブル

おきらくな手料理

おきらくな時間

置賜の農産物と仲良しになって

おきらくキッチン始めませんか

okiraku kitchen

okiraku kitchen