

# okiraku kitchen

置賜地域の「農」と「食」をつなぐ こと作り



農産物と人がつながリアルで素敵なものがたり

## TABLE OF CONTENTS

I	Introduction	P01
II	メンバー紹介	P02
III	okirakuストーリー	
1	親睦を深めるための里山ピザ作り	P04
2	さくらんぼ収穫とアレンジレシピ	P06
3	3種類の「なす」の収穫体験・食べ比べ	P08
4	置賜の農業と伝統野菜	P10
5	山形の秋の味覚「アケビ」	P12
6	小野川豆もやしの蔵見学	P14
7	置賜の郷土料理「冷や汁」	P16
8	雪菜の収穫・調理体験	P18
IV	okiraku活動マップ	P20
V	山形おきたま伝統野菜	P22
VI	okirakuレシピ	
1	ウコギおにぎり	P24
2	白味噌風味の山菜ピザ	P25
3	りんごご飯	P26
4	雪菜とチーズの洋風味噌スープ	P27
VII	年間スケジュール	P28
VIII	Special Thanks	P29

okiraku  
kitchen

Introduction

## 農作物と人がつなぐ リアルで素敵なものがたり

山形県置賜地域の米沢は、3つの大学(山形大学工学部、米沢栄養大学、米沢女子短期大学)が集まる恵まれた町、そして豊かな自然がもたらす、おいしい野菜や果物、お米、と農産物にも恵まれたミラクルな場所です。

okirakuキッチンでは、3つの大学の学生が、里山のキッチンに集まり、テーブルを囲み自ら計画し、調理し、地元の農作物をいろんな形で発信している素敵な活動です。地域のおいしいものやそれを生産している方々との温かいつながりは、ここ置賜が学生たちの第二の故郷になるきっかけとなり、卒業生も集います。農家さんとの現場での体験、地元のお母さんや料理家の皆さんから教わる伝統料理や郷土料理、オリジナルレシピの開発、それは、リアルな里山のキッチンから始まります。

忙しい学生生活の中、Zoomでの打ち合わせ、「おきらく新聞」の発行、さまざまなメディアでの活動やレシピの紹介など、たとえ世の中がどんな状況でも天候がどうでも、いつも今できることをリーダーのもとと行動していく逞しさと明るさに光を感じました。応援してくれたお兄さんやお姉さんのような県の担当職員の方々ありがとうございました。おきらくに置賜の楽しい幸せなシーンをキッチンから、これからも楽しみにしています！

okirakuキッチン コーディネーター 黒田 三佳

### okirakuキッチンとは…

置賜総合支庁の農と食の魅力を発信する事業で、今年で4年目になります。地域の方と交流し、農作物と出会い、地域の食文化や歴史を学び、学生目線で発信することにより、県内外に置賜の魅力を伝えています。

### 置賜ってどんなところ？

山形県の南部に位置する置賜地域。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。



おきたま





食いしん坊リーダー...

01

# 河田 亜依

Kawata Ai

- ① 秋田県北秋田市  
山形大学工学部4年
- ② ラ・フランス
- ③ 紅大豆
- ④ 成島焼き体験



渋いイケボの食レポ担当!  
食事のバランスは命



おっとりスーパースター...

05

# 渡部 朱里

Watanabe Akari

- ① 山形県酒田市  
米沢栄養大学3年
- ② 固めプリン
- ③ 小野川豆もやし
- ④ 雪菜の収穫・調理体験



見た目は大人  
心は子ども!  
アウトドア  
大好き!

02

# 辻川 一規

TsujiKawa Kazuki

- ① 青森県青森市  
米沢栄養大学1年
- ② とんかつ
- ③ 畔藤きゅうり
- ④ アケビの調理!



okiraku

## 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  
キッチンで一番の思い出

kitchen

# 小椋 夏輝

Ogura Natsuki

- ① 千葉県山武市  
山形大学工学部4年
- ② 米沢ラーメン
- ③ 小野川豆もやし
- ④ さくらんぼ狩り



03



# 鈴木 瑠奈

Suzuki Runa

- ① 山形県米沢市  
米沢栄養大学2年
- ② 白米(つや姫)
- ③ おかひじき
- ④ ピザ作り

真面目な  
天然毒舌  
副リーダー

04

# 照沼 瑞妃

Terunuma Mizuki

- ① 茨城県東海村  
米沢栄養大学3年
- ② 餃子
- ③ おかひじき
- ④ 3種の伝統なすの食べ比べ



胃袋底なし!  
みんなの姉御(っ)

07

最年少だけど一番しっかりもの!?  
okirakuのカメラ担当!



# 長尾 胡春

Nagao Koharu

- ① 青森県鶴田町  
米沢女子短期大学1年
- ② こんにやく
- ③ 薄皮丸なす
- ④ 春のピザ作り!

## 事務局(置賜総合支庁農業振興課)



佐々木 謙介



石塚 奈緒

## コーディネーター



黒田 三佳  
黒山ソムリエ





シャキシャキ感がクセになる  
置賜自慢のピザができました

## 2022.6.18 親睦を深めるための里山ピザ作り ～Ktarouの渡邊豪さん直伝～

初めての活動ということもあり、親睦を深めるためにピザ作りをしました。なんと今回はゲストに…米沢市大町にある「PIZZA Ktarou」の渡邊豪さんが来てくださいました！生地の作り方から火の扱い方まで、丁寧に分かりやすく教えてくださいました。生地の発酵が難しく、コツをたくさん教えていただきました。ドライイーストと砂糖、水はあらかじめ合わせておくことでスムーズに発酵できるそうです！

今回の具材は、置賜地域の伝統野菜である“おかひじき”と里山の森で収穫した“かてもの”を使用しました。おかひじきは米沢市内にある「旬菜館さかの」様で調達しました。その他にも、“赤みずな”や“青みずな”も調達

し、味の食べ比べもしました。かてものは当日、黒田さんご協力の下、“フキ”や“ヤマウコギ”をはじめとする約12種のかてものを収穫しました。ソースは、マルゲリータにはトマトソース、山菜ピザにはマヨ醤油、ピリ辛マヨ味噌ソースを使用しました。山菜ピザのおかひじきと味噌の組み合わせがばっちり、豪さんもびっくり！ピザのトッピングは、メンバーそれぞれ好きなようにしてみました。こだわりのトッピングもあるのでぜひお気に入りを見つけてみてくださいね。

里山ビジョンハウスに来ていた子どもたちにもお裾分けして、地域の方も交えてみんなで楽しいピザパーティーになりました。

(照沼 瑞妃)

- ◆ PIZZA Ktarou 渡邊豪さん
- ◆ 出会った食材：おかひじき、赤・青みずな、かてもの、山菜



時間が経つと  
膨らんでいく  
生地が面白かった！

沢山の  
かてものを  
収穫！

シャキシャキ  
食感が最高！



どんな味が完成するまで  
ドキドキだったね  
特に山菜ピザに使った  
**おかひじき**  
がシャキシャキしていて  
子どもたちにも  
大人気だったね







朝5時から活動した体に  
染み渡る至福の料理

## 2022.7.3 さくらんぼ収穫とアレンジレシピ ～くまきち農園さんの甘いさくらんぼ～

今回は、早朝からくまきち農園さんにお邪魔して、さくらんぼの収穫をしました！

くまきち農園がある南陽市金山地区は、農山村地域と言われている、農業の高齢化が進み、土地を有効活用できていない事が問題となっています。そんな中、金山地区では、さくらんぼの木のオーナー制度や農業に関する複合施設の建設など、様々な面から農業(地域)を盛り上げて行こうと動いていらっしゃるそうです！

「赤くて、綺麗に並べられたさくらんぼは価値が高いとされるけど、黄色いさくらんぼの甘酸っぱさも、その良さがある」という事を教えていただき、一般的な既成概念によって決まってしまう価値に疑問点を持つ

て、自分達で価値を再定義しながら、『くまきち農園さんならではのさくらんぼ』を育てられている姿がとても印象的でした。貴重なお話を本当にありがとうございました。

今回収穫した「紅秀峰」という品種のさくらんぼを使って、パスタ、ジャム、シロップを作りました！朝5時から活動した体にさくらんぼの甘さが染み渡る瞬間は、まさに至福のひとつでした!! さくらんぼはデザートなど甘いものという先入観があったので、パスタの味にみんな興味津々！気になる味の方は意外にもさくらんぼの甘さがウコギやマトと程よく調和してさっぱり美味しく、暑く疲れた体に最適の料理となりました！

(辻川 一規)

◆南陽市地域おこし協力隊 浅野剛さん 遠藤友紀さん  
◆出会った食材：さくらんぼ(紅秀峰)

砂糖が  
要らないくらい  
甘くて  
美味しい!!



天気が  
良かったので、  
お庭でごはん♪

【紅秀峰とウコギの冷製パスタ】

さくらんぼは加熱すると風味を損ないやすいので、冷製パスタにしました！  
紅秀峰の甘みとウコギの苦み、レモンの酸味の相性が良く、彩り豊かなパスタです！ぜひご賞味ください!!





なす料理は夏の味覚



## 2022.7.31 3種類の「なす」の収穫体験・食べ比べ ～「なす」の魅力を知る機会に～

「薄皮丸なす」「窪田なす」「八ツ房なす」の3種類の伝統野菜のなすの収穫体験と食べ比べをしました。生産者の方の畑にお邪魔しお話を聞きしたところ、品種によって育て方や特徴が違ってメンバー皆びっくり!

漬物の作り方では、「旬菜館さかの」の坂野のりさんに教えていただきました。漬物は単純な料理だと思いきや、味の決め手の塩、なすの色の綺麗さを左右するミョウバンの量の調節にコツが必要。私たちが3種類のなすで作ってみました。味は塩辛く、色は抜けて変色してしまい上手くいきませんでした。

食べ比べでは漬物をはじめ、山形の郷土料理の「だし」、田楽や天ぷらなど盛りだくさ

んに作りました。だしも坂野さんに教わったレシピを参考に、なす、きゅうり、みょうが、コーン、オクラを入れ作りましたが、なかなか思い通りの味にならず...味見を重ね、なんとかそれに近いものを作ることができました。

置賜地域に伝統野菜のなすが3種類もあること、種類ごとに特徴が違うことと新たな発見がたくさんありました。種類ごとに適した食べ方があるのもなすの魅力の一つだと感じました。

- ◎薄皮丸なす 最も実が小ぶり。
  - ◎窪田なす 皮が厚くて硬い。
  - ◎八ツ房なす 棘が無い。実が柔らかい。
- (渡部 朱里)



キュッ  
キュッ  
キュッ

自分たちで  
作ったら、  
変色  
しちゃった...汗



教えてもらった料理を作ったら、こんなにたくさん!

真夏の空の下で、食べたスイカはとっても甘くておいしかった。



薄皮丸なす  
最も実が小ぶり!



窪田なす  
皮が厚くて硬い  
背丈が低い



八ツ房なす  
棘が無い  
実が柔らかいのが特徴!

- ◆ 生産者 渡部一雄さん 矢久保和子さん
- ◆ 旬菜館さかの 坂野のりさん
- ◆ 出会った食材: 薄皮丸なす、窪田なす、八ツ房なす、梵天丸なす、葉ごぼう





受け継がれる  
伝統野菜の価値

## 2022.8.6 置賜の農業と伝統野菜 ～農業の楽しさと、生産者の思い～

今回の活動では、「薄皮丸なす」と「おかひじき」のほ場を見学させていただき、レストランテ喜右工門さんで伝統野菜を使ったイタリアンをいただきました。

ほ場見学に行く前に、オリエンテーションにて置賜の農業と伝統野菜などについて学びました。伝統野菜は一端途絶えてしまうと特性が失われてしまうため、引き継いで行くために私たちには何が出来るかと改めて考えることができました。

次に薄皮丸なすのほ場に行きました。生産者の遠藤さんは、高齢化による生産者減少と異常気象が悩みだとおっしゃっていました。

おかひじきのほ場でも収穫体験をさせていただきました。おかひじきの栽培は難しいらしく、生産者も少ないため規格がないとお聞

きました。これは伝統野菜特有のものだと思います。

レストランテ喜右工門さんでは、今回収穫した薄皮丸なすとおかひじきを使った料理をいただきました。このような食べ方もあるのだと驚き、今後のアレンジレシピ考案の参考にしたいと思いました。オーナーシェフの我妻さんは「思い付きでやってみると案外おいしいものが見つかると思います。とにかく楽しみながらやるのが大切です。」とおっしゃっており、自炊も活動も楽しみながらやっていたいこうと思えた心に残るお言葉でした。

今回の活動では、農業の「楽しさ」を学ぶだけでなく、「厳しさ」がある中で栽培し続ける生産者の思いを知ることができました。

(鈴木 瑠奈)

- ◆ 生産者 遠藤幸夫さん(薄皮丸なす) / ㈱M&Mアグリ 佐藤雅彦さん(おかひじき)
- ◆ レストランテ喜右工門 オーナーシェフ 我妻喜一さん
- ◆ 出会った食材: 薄皮丸なす、おかひじき



おかひじきの  
収穫

おかひじき自体の  
全長はとても長いのですが、  
全体の半分近くが尻楊枝のように硬く、  
収穫の時に  
取り除かなければいけません!!  
収穫は一見簡単そうに見えますが、  
実際にやってみると  
長さが揃わなかったり  
硬い部分を残してしまったりなど  
難しかったです(笑)







山形ならではの  
味わい方がここに  
ある

## 2022.10.6 山形の秋の味覚「アケビ」 ～ほろ苦さと甘味のハーモニー～

みなさまは「アケビ」ってご存知ですか？  
おそらく聞いたことはあっても、食べたこと  
があるという方は少ないのではないでしょ  
うか。アケビは東北地方、特に山形で栽培  
が盛んです。（全国に流通しているアケビの  
うち、9割は山形産だそうです!!）私も、大  
学で山形県に来てから初めて食べました！

10月中旬、高島町竹森の齋藤さんの農園  
で、アケビの収穫をさせていただきました！  
アケビは熟すと、口が開いてきます！まだ口  
が開いてなくても、手で触ってぶよっと柔ら  
かくなっていれば、完熟している証です。  
ミツバアケビやゴヨウアケビ、白アケビなど  
様々な種類のアケビが栽培されていました。

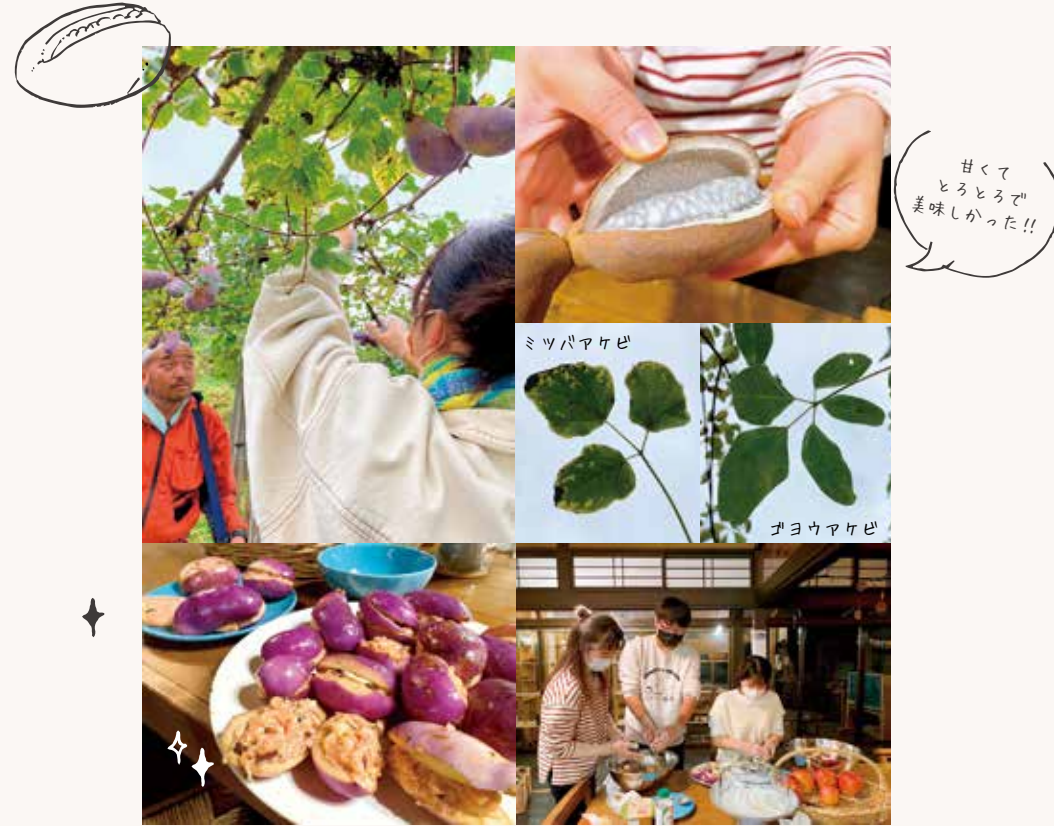
齋藤さんの農園では、多い時は1日に

200キロも収穫するそうです！しかも、全  
て手作業で一つ一つ収穫しています!!い  
やあ、農家さんって本当に凄いなあと感じま  
した。

山形県民は、黒い種子を覆う白いゼリー  
状の果肉部だけでなく、果皮も食べます。  
果皮は、肉味噌詰めに調理していただきま  
した！アケビのほろ苦さと肉味噌の甘味が  
噛み合っるととても美味しかったです！中の  
果肉部分は、柔らかく一見幼虫のような感  
じでしたが、食べてみるとびっくり！梨や桃  
の甘い部分だけを集めた贅沢な味わいで  
した！甘くてとろとろで美味しかったです！見  
た目との違いに驚きました！

（河田 亜依）

- ◆ 生産者 齋藤真徳さん
- ◆ 出会った食材：アケビ



甘くて  
とろとろで  
美味しかった!!



メンバー全員が  
初めてアケビをいただきました。  
灰汁抜きを忘れてしまったアケビは、  
結構苦かったですが、  
いい思い出です。  
来年、また再チャレンジしたいです!!





2022.11.13&27 小野川豆もやしの蔵見学  
～身体元気・お肌つるつる～

山形おきたま伝統野菜「小野川豆もやし」の生産をしている鈴木巖さんの蔵を見学させていただきました。小野川豆もやしは約300年の歴史があると考えられており、現在生産をしているのは2軒ですが、昔は70軒ほどの農家さんたちが町おこしのために生産していました。温泉を使って生産する豆もやしは、生産が盛んだった当時は様々な源泉があり、みんな自給的に生産をしていました。

使用している豆は大豆ですが、改良を重ねて小野川にしかない唯一の豆を使っています。他の品種でも豆もやしの生産は可能ですが、品種によって食感や風味が全く違うようです。

小野川温泉の源泉は80度にまで達し、

それを30度になるよう調節し栽培しますが、これが少しでもずれると美味しい豆もやしはできません。気温の高い夏に生産していないのはこのためです。

小野川豆もやしは、温泉を使っているためミネラル分をたくさん含んでいると言われています。また、イソフラボンも含んでいて、市販の化粧品に入っているのは、ほとんどが不活性型のイソフラボンですが、小野川豆もやしには活性型のイソフラボンが含まれていて、これを食べたらもうお肌つるつる!?

みなさんもぜひ小野川豆もやしを食べてみてはいかがでしょうか。

(小 椋 夏輝)

- ◆ 小野川豆もやし業組合長 鈴木 巖さん
- ◆ 出会った食材：小野川豆もやし



小野川にしかない  
唯一の豆



小野川豆もやし巾着



この他にも  
InstagramやFacebookに  
私たちの考えた  
オリジナルレシピを  
投稿中です!!

●材料 (4人分)

- ・小野川豆もやし 120g
- ・油揚げ 5枚
- ・人参 1/2本
- ・いんげん豆 2本
- ・水 300ml

★調味料

- ・醤油 大さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・顆粒だし 小さじ1

●作り方

1. 人参は乱切り、豆もやしは1.5cm幅、いんげん豆は斜めに4等分にカット
2. 油抜きした油揚げを半分に切り、豆もやしを詰め、爪楊枝で閉じる
3. 鍋に、水、1の人参といんげん豆を入れ、人参が柔らかくなるまで煮る
4. 鍋に2の巾着、★の調味料を入れ、5分煮る
5. お皿に盛り、いんげん豆をのせて完成

『満点☆青空レストラン』や、『朝だ! 生です旅サラダ』でも特集されました





ハレの日に繋がる、先人の足跡

## 2022.12.18 置賜の郷土料理「冷や汁」 ～受け継がれてきた伝統の味～

米沢の郷土料理、冷や汁。南原のお料理の先生、上村泰子さんに教えていただき本格的な冷や汁を作りました。キッチンには、雪国ならではの食材が並びます。出汁は、一晩寝かせた干し貝柱と干しいたけ。海のものとの山のを掛け合わせた、とても豪華なお浸しなんです。地域の方との初めての交流に緊張しながらも一緒になって冷や汁を作っているうちに緊張がほぐれ、キッチンには笑いが溢れていました。出汁のやさしく心温まる香りに包み込まれ、とても幸せな時間でした。

冬の伝統野菜の代表である雪菜のほかに、凍みこんにやくや打ち豆など長期保存が可能な食材が使われています。様々な食

感の食材と噛み締める度に溢れだす出汁がとても優しい味わいです。

冷や汁は、戦国時代の陣中料理が由来とも言われています。現在でも、結婚式やお正月などハレの日のレシピとして継承されているようです。

今回、冷や汁の作り方を教えてくれた上村さんは、武士の由緒あるお家のお生まれで、ご自宅には火縄銃があるのだとか……。火縄銃とともに冷や汁も大事に伝承されてきたのですね。先祖代々、受け継がれてきた冷や汁の奥深い歴史を覗けたようでした。

(長尾 胡春)

- ◆南原のお料理の先生 上村泰子さん
- ◆出会った食材：雪菜、打ち豆、凍みこんにやく



力加減が難しい…!!!

冷や汁と一緒に打ち豆ご飯と遠山がぶの味噌汁も作りました！  
遠山がぶの「ぶっかき」という特殊な切り方を教えていただきました！  
遠山がぶは固さが特徴ですが、ぶっかきという切込みを入れて上にひきちぎるような切り方にする、と、  
表面積が大きくなり、味がしみ込みやすくなるんだそうです！  
初めての切り方に挑戦しましたが、慣れないうちは、力加減が分からず、勢い余って、何度か、がぶを空中に飛ばしてしまいました笑





## 雪の中で成長する野菜



### 2023.1.22 雪菜の収穫・調理体験 ～雪国だからこそ受け継がれてきた野菜～

冬の伝統野菜「雪菜」の収穫と調理を体験しました。生産者の吉田清志さんに教えていただきながら、ほ場で収穫体験をしました。

初めは、雪の中からスコップで雪菜を掘り出す作業。普段の雪かきとは違い、何日も降り積もり固まった重い雪をスコップで持ち上げました。雪かきを続け、やっとのやっとなで出てきた雪菜。この雪菜を収穫して終了と思いきや、次は雪菜の古葉を切り落とす作業。包丁で根を切り落とし、古葉を手で取るのですが、コツをつかむまで時間がかかり、苦戦しました。仕上げは雪菜についた泥を水で落とす作業。水に手を入れて冷たいのを我慢しながら、根の奥の落としにくい部分についた泥も丁寧に洗い流しました。

調理体験では、地域のお母さん方から

ふすべ漬けの作り方を教えていただきました。「ふすべる」とは、米沢の方言で「湯通しする」という意味。雪菜を入れたざると、たっぷりの熱湯に“3～5秒”入れ、お湯を切るためにざるを思いっきり振る工程を“3回”繰り返します。普段の料理ではなかなかしない工程に、おいしく食べるための知恵が込められていると感じました。

この体験を通して、雪菜は、寒い中でいくつかの体力作業を通して、丁寧に収穫されていると学びました。そして、私自身雪菜に対する思いの変化がありました。雪菜の価格は他の野菜と比べて高めで、初めは購入するのをためらっていました。しかし、体験後は雪菜の収穫体験を思い出し、雪菜の価格に値する、それ以上の苦労があるからこそこの価格なんだと実感しました。

(渡部 朱里)

- ◆ 米沢市上長井雪菜生産組合長 吉田清志さん
- ◆ 出会った食材：雪菜

まずは雪かき！  
これでも  
例年よりも  
雪が少ない  
らしい



重石を乗せること、空気を抜くこと  
一つ一つの作業には意味があって、  
自分たちで作ったふすべ漬けは、  
ちゃんと辛味が出ておいしくできました。





okiraku  
活動  
マップ



1 里山ピザ作り

おかひじき 赤・青みずな  
かてもの 山菜



2 さくらんぼ狩り さくらんぼ



3 伝統なすの収穫

八ツ房なす



9 雪菜の調理 雪菜



8 冷や汁作り

打ち豆 凍みこんにやく 雪菜



7 小野川豆もやしの収穫

小野川豆もやし



6 アケビの収穫 アケビ



5 おかひじきの収穫 おかひじき

組合長さんの  
見事な手捌きを  
真剣に学習!



水はけの良い  
斜面でした!



# 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。一夜漬け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て冬に栽培。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



窪田なす

小型で丸みを帯び、皮は固めで歯触りが良く、主に漬物として利用される。

時期：6月下旬～10月上旬

産地：米沢市

12



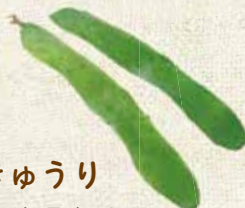
宇津沢かぼちゃ

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



畔藤きゅうり

淡い緑色で細長く、しっかりと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



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

15



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

16



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

18



八ツ房なす

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

17



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







## ウコギおにぎり ～ウコギのアレンジレシピ～

ウコギを刻むだけ!!簡単な焼き味噌おにぎりです!  
とても簡単で子供から大人までみんなが作れるレシピになっています!  
おやつにもいいですね。白ゴマだけでなく、くるみやかつお節を加えても  
美味しいですよ♪様々なアレンジを楽しんでみてください!

### ●材料(大3個分)

- ・ウコギ 100g
- ・米油 小さじ2

### ★調味料

- ・味噌 大さじ2～3
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・白ゴマ 少々

### ●作り方

1. ウコギの芽の付け根に木のような皮があれば丁寧に取り除く。緑のところを使うことで、見た目、食感も良くなります。
2. 沸騰した湯に塩を加え、ウコギを好みの茹で加減で茹でる。流水に取り何度水替えし水に浸ける。
3. ウコギの水気を絞りみじん切りにする。
4. 刻んだウコギに油を加えサッと炒める。★の調味料を加え焦がさないよう弱火で煮詰める。煮詰め過ぎず若干軟らかめに仕上げる。
5. おにぎりの表面に塗って、焦げ目がつくまで焼く。
6. 完成。

(長尾 胡春)

◆使っている置賜の食材：ウコギ



## 白味噌風味の山菜ピザ ～山菜みずなの新しい食べ方～

伝統野菜のおかひじきと山菜のみずな、“かてもの”等をトッピングに使ったピザを作りました。味のベースはトマト、白味噌、和風ツナの3種類を作り、それぞれの食材がどの味のベースに合うかを模索しながら作って食べました。一番好評だったのは、白味噌ベースのみずなをトッピングした山菜ピザでした。苦みのあるみずなとマイルドな白味噌は相性抜群です!

### ●材料(1枚分)

- 【ピザソース(白味噌ベース)】
- ・マヨネーズ 20g
  - ・白味噌 15g
  - ・豆板醤 5g
  - ・コーヒーフレッシュ 1個
- 【トッピング】
- ・みずな 適量
  - ・モッツアレラチーズ 50g

みずなはさっと茹でることで、シャキシャキ感が残ります!

みずなだけでなく、おかひじきも一緒にトッピングしてもおいしかったです。ぜひ、これでもかというほどふんだんにトッピングしてください!

### ●作り方

- 【みずな】
1. 葉を取る。
  2. 熱湯に、少量の塩を入れ、さっと茹でる。
  3. 茹でたら、すぐに水で冷やす。
- 【ピザ】
1. ピザソースの調味料を混ぜ合わせる。
  2. ピザ生地に、ピザソースを塗り、お好みでトッピングをする。
  3. 2を焼く。
  4. 完成。

(渡部 朱里)

◆使っている置賜の食材：おかひじき、みずな、かてもの





## りんごご飯

～降ひょう被害を受けたりんごの応援企画～

令和4年6月に米沢市館山地区を中心に降ひょうが発生し、りんごなどの果樹が大きな影響を受けました。傷やへこみのあるりんごは、味がどんなに良くても正規品として扱えず、市場に出荷できません。ほんの少し傷がついても、皮をむけば味と中身は通常と変わらないりんごを使って、アレンジレシピを考案しました。

### ●材料

- ・りんご ½個
- ・米 1合
- ・水 適量

### ★調味料

- ・顆粒コンソメ 大さじ1
- ・料理酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・黒胡椒 適量

味付けはコンソメベースなので、ピラフのような味わいに！りんごは火を通すことで、コンポートのような食感になり、甘味が際立ちます。

### ●作り方

1. お米を洗い、ざるで水気を切っておく。
2. りんごを2cm角に切る。(皮はお好みで)
3. お米と★の調味料を炊飯器に入れて混ぜ合わせ、1合の目盛まで水を入れる。
4. りんごも炊飯器に入れ、スイッチを入れる。
5. 完成。

(照沼 瑞妃)

◆使っている置賜の食材：りんご



## 雪菜とチーズの洋風味噌スープ

～雪菜のアレンジレシピ～

雪菜を普段食べる味噌汁に入れて、手軽に味わえる料理に。味噌汁にチーズを加えることで、チーズのうま味成分であるグルタミン酸によってコクや風味がプラスされています。雪菜×味噌、雪菜×チーズの相性があつたスープをぜひ作ってみてください。

### ●材料(4人分)

- ・雪菜 120g
- ・じゃがいも 300g(大きいサイズ2個)
- ・厚切りベーコン 40g
- ・しめじ 40g
- ・プロセスチーズ 1/6サイズを4個
- ・だし汁 480mL
- ・味噌 20g
- ・黒胡椒 適量

雪菜はさっと茹でることがポイント！火を通すことで、雪菜本来の甘みが引き出されます。

### ●作り方

1. 【下準備】だし汁を作る。
2. 雪菜は1cm幅の斜め切り、じゃがいもは一口大の乱切り、ベーコンは幅5mmの拍子木切りにする。しめじは、石づきを取りほぐす。
3. 鍋に水を入れ沸騰したら、雪菜を入れ約30秒茹で、ざるにあげ冷やす。
4. 鍋にだし汁、じゃがいもを入れて火にかけ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
5. じゃがいもに火が通ったら、ベーコン、しめじ、チーズを入れ、味噌を溶き、沸騰直前に火を止める。
6. 5を盛り、その上に水切りした雪菜を載せ、黒胡椒をかけて、完成。

(渡部 朱里)

◆使っている置賜の食材：雪菜



# 年間スケジュール

2022

6日 あけび収穫  
11日 あけび調理  
15日 成島焼体験



13日 小野川豆もやし蔵の見学

19日 秋の和定食作り



27日 小野川豆もやし収穫体験

3日 さくらんぼ収穫 & 調理

31日 伝統なすの収穫&調理

22日 雪菜収穫体験&調理



6日 伝統野菜収穫 & 試食  
in レストランテ喜右エ門

4日 令和4年度活動スタート!



18日 かてもの&山菜のピザ作り



18日 地域のお母さん直伝!  
米沢の郷土料理「冷や汁」作り

27日 山形新聞「キミへ」  
取材&撮影

13日・14日 NCVテレビ収録

18日 伝統野菜料理教室

28日・29日 NCVラジオ収録



## Special Thanks

PIZZA Ktarou	渡邊 豪氏
南陽市地域おこし協力隊	浅野 剛氏
南陽市地域おこし協力隊	遠藤 友紀氏
生産者(窪田なす)	渡部 一雄氏
生産者(八ツ房なす)	矢久保 和子氏
旬菜館さかの	坂野 のり子氏
生産者(薄皮丸なす)	遠藤 幸夫氏
生産者(おかひじき) (株)M & M アグリ	佐藤 雅彦氏
レストランテ喜右エ門 オーナーシェフ	我妻 喜一氏
生産者(アケビ)	齋藤 真徳氏
陶芸家	水野 かをり氏
小野川豆もやし業組合長	鈴木 巖氏
南原のお料理の先生	上村 泰子氏
米沢市上長井雪菜生産組合長	吉田 清志氏
野菜ソムリエ Pro	樋渡 由美氏





# okiraku kitchen



置賜地域の「農」と「食」をつなぐ こと作り

令和5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