

## 最上を代表する食材たち

最上地域は、県内でも有数の豪雪地帯ですが、その一方で、季節に応じた豊かな農作物がとれる地域でもあります。美味しい料理には、季節ごとの旬の食材が大切ですが、地元でとれた新鮮なものを使えば「季節の味わい」そのもの、さらに格別なものとなります。

ここでは、最上地域を代表する農作物の中から、いくつかおすすめのものをご紹介します。食材選びの参考にしてください。

### ◇ニラ「達者de菜」

主要産地：新庄市・金山町・真室川町

出荷時期：5月下旬～10月上旬

最上地域で広く生産されているニラは、山形県内で最も多い生産量を誇り、全国でも有数の産地。きれいな空気と水と太陽の恵みを受けて、太く・甘く・柔らかいのが特徴です。



### ◇ネギ「もがみねぎ」

主要産地：最上全域

出荷時期：7月～11月

最上で栽培されているのは、根に近い白い部分を食べるいわゆる「根深ねぎ」。白い根の部分を太陽に当てないように何度も丹念に土寄せをして育てています。食味はやわらかく、ほのかな甘みを感じられます。



### ◇アスパラガス

主要産地：最上町・舟形町・新庄市・鮭川村

出荷時期：5月～9月

冷涼な最上の気候を活かし栽培されているアスパラガス。地元の畜産農家と連携し、堆肥をふんだんに使用することで減農薬栽培に取り組んでいます。食味がよく、さらに安心安全な商品の実現を目指しています。

### ◇トマト

主要産地：大蔵村・鮭川村・戸沢村・真室川町

出荷時期：7月～10月（共通）

最上川流域沿いのきれいな水ときれいな空気、昼夜の寒暖差など、恵まれた環境の下で育まれたトマトです。トマト作りの基本は、健康な土づくり。毎年土壌分析を行い、バランスを考えたミネラルを使用しています。



### ◇ししとうがらし

主要産地：大蔵村・鮭川村・戸沢村

出荷時期：7月上旬～10月中旬

ししとうがらしの生産量は、山形県の中でも最上地域が圧倒的なシェアを獲得しています。青々として彩りもきれいなししとうがらしは、どんな料理にでも合います。



### ◇わらび

主要産地：最上全域

出荷時期：5月上旬～6月下旬

最上地域の山野で広く群生しているわらびは、太くてやわらかく、粘りがあると評判です。トロツとしたぬめりと、独特の風味は、山菜好きにはたまりません。



### ◇促成たらの芽

主要産地：最上全域

出荷時期：12月～4月

たらの芽は、ほろ苦い味や香りが絶品で、山菜の王様と呼ばれています。最上地域は、促成栽培を早くから取り入れ、生産量全国1位の山形県の中でも最も生産が盛んな地域で、早春の珍味を一定早くお届けしています。



### ◇きのこ

主要産地：鮭川村・最上町・新庄市・舟形町

森林面積が全体の約80%を占める最上地域は、県内最大の栽培きのこの生産地です。なめこ・しめじ・えのきだけ・しいたけ・マッシュルーム・ひらたけ・まいたけなど、豊富な種類と量を誇ります。徹底された生産管理体制や丁寧な作業により栽培された菌床のきのこはもちろん、豊かな森林が育んだ天然・原木のきのこも豊富であり、独特の香りや歯ざわりを堪能できます。

### 【最上伝承野菜】

最上地域には、昔から栽培され、風土になじんだ地域特有の野菜があります。農家が何世代にもわたり自家採種して栽培継承してきたこれらの野菜・豆類のことを、「最上伝承野菜」と呼び、30品目が認定されています。最上地域では、長く厳しい冬に備えるための保存に適した野菜・豆類が多く残っており、これらを食べる豊かな食文化も残っています。最上特有の風土、暮らし、知恵を味わってみてはいかがでしょうか。

