

2013

# 1月

「食の都庄内」旬彩カレンダー

めづる

## 女鶴もち



酒田市円能寺地区で栽培されている在来のもち米品種で、お餅にすると柔らかくてコシがあり、冷めても硬くならないのが特徴です。

一時は、栽培農家が一軒となりましたが、現在は数軒に広がり餅加工用やお菓子加工用として販売されています。

### 女鶴もちの雑煮



庄内では、丸餅が好まれています。

日	月	火	水	木	金	土
		1 元日	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 成人の日	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2013

# 2月



「食の都庄内」旬彩カレンダー

## うるい

全国的に分布し、4～5月が収穫の最盛期となります。

近年、庄内地域ではビニールハウスを利用した促成栽培が増え、冬の野菜として定着しつつあります。

しゃきしゃきした食感で、お浸しやみそ汁、サラダなどで食べられています。

### うるいの胡麻和え



さっと湯がいて、しゃきしゃきとした食感を残すのがポイントです。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 建国記念の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

2013

# 3月

「食の都庄内」旬彩カレンダー

むらさきおрина

## 紫折菜



2～4月に収穫期を迎える紫折菜は、酒田市古湊地区や豊里地区のわずかな農家で栽培されています。クセがなく、お浸しや炒めものなどで食べられています。

### 紫折菜とヒジキの和えもの



さまざまな料理にアレンジ  
できます。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 春分の日	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2013

# 4月

「食の都庄内」旬彩カレンダー

## 和がらし



かつては庄内全域で栽培されていましたが、現在ではわずかな生産者が昔ながらの手作業で栽培を続けています。

和がらしは粉状で使用され、その味はからし本来のツンとした辛味とえぐみを含んだもので、からし漬けの原料として利用されています。

### からし漬け



からしはぬるま湯で練ります。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 昭和の日	30				

2013

# 5月



「食の都庄内」旬彩カレンダー

がっさんだけ

## 月山筍

根元が弓なりに曲がっていることから、ネマガリダケとされています。  
 初夏の到来を告げる月山筍、その食感の良さと独特の甘みを求める人は多く、天ぷらや煮つけ、みそ汁など様々な料理に用いられます。

### 月山筍の天ぷら



味噌汁や煮物にも合います。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2013

6月

「食の都庄内」旬彩カレンダー

うどがわら

# 鵜渡川原きゅうり



酒田市亀ヶ崎地区（旧：鵜渡川原地区）で栽培されてきた在来作物です。一般的なものより小ぶりで、楕円形をしており、その形状は全国的にも珍しいものです。

味は、独特の苦みがありパリパリとした食感をしており、主に漬物として利用され、洋食のピクルスにも適しています。

## 鵜渡川原きゅうりのピクルス



味噌漬けや酒粕漬けなど、味が染みやすいきゅうりです。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2013

7月

「食の都庄内」旬彩カレンダー

おき た

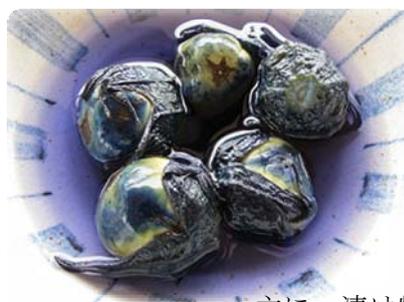
# 沖田なす



置賜地方から伝承されたと言われて  
います。栽培が難しく、非常に手間  
がかかり生産者の愛情が味に直結し  
ます。

特徴は、皮は柔らかく、みずみずし  
く、なす特有の苦みやえぐみが無くほ  
のかな甘さが感じられることです。

## 沖田なすの漬け物



主に、漬け物として加工されます。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 海の日	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2013

8月

「食の都庄内」旬彩カレンダー

# なつ菜



気温の高さや乾燥に強く、葉物野菜が不足する夏場に最盛期を迎える貴重な野菜です。

ほうれん草より鉄分などのミネラルが豊富に含まれ、味は、クセが無く、胡麻和えやお浸しが一般的で、さっと湯がいて炒めものにしても美味しくいただけます。

## なつ菜の胡麻和え



胡麻和えのほか、味噌汁にしても美味しくいただけます

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2013

# 9月

「食の都庄内」旬彩カレンダー

## とちの実



鶴岡市朝日地域行沢(なめさわ)の「栃」は、江戸時代に植栽されたものとの伝承があり、現在もこの地域の特産品となっています。

とちの実は、渋みが強くアルカリなどで渋抜きし、水にさらして利用します。下処理されたとちの実餅は餅などに加工され、ほろ苦い味が人気です。

### とち餅



手間のかかる下処理を経て、ようやく香り高いとち餅がいただけます。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
22	23 秋分の日	24	25	26	27	28
29	30					

2013

# 10月

「食の都庄内」旬彩カレンダー

ひ ら た ね な し

## 平核無



平らで種がない柿で、甘柿の富有柿、渋柿の平核無として全国的にも有名です。

庄内柿は、皇室に献上されたこともある庄内を代表する果物の一つです。秋の収穫時期になると庄内一円で橙色の柿を目にすることができます。

### 平核無の柿なます



主な食べ方は生食、干し柿、柿なますなどです。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 体育の日	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

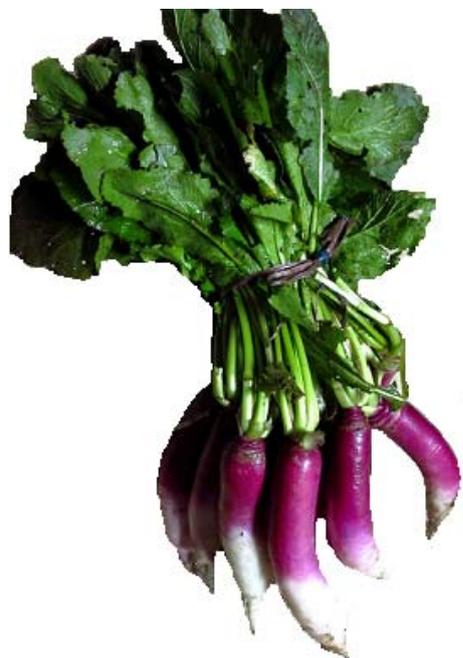
2013

11月

「食の都庄内」旬彩カレンダー

ふじ さわ

# 藤沢かぶ



鶴岡市藤沢地区で現在も焼畑による栽培が続けられている在来作物です。

土中部分は白色、土より上部は赤色で、内部は全て白です。皮は薄く、パリッとした歯ごたえがあり、主に漬物などの加工品として利用されています。

## 藤沢かぶの甘酢漬け



酢によって表面の薄紫色の皮の色が中に染み込みます。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30

2013

12月

「食の都庄内」旬彩カレンダー

こまぎ

# 小真木だいこん



鶴岡市小真木地区で栽培されている在来作物です。

徳利形で肉質は硬く、味は辛みが強い白首だいこんです。寒風にさらすと甘みが出る特徴を活かし、正月料理に欠かせないハリハリ漬けなどの漬け物にして利用されています。

## 小真木だいこんのハリハリ漬け



干した大根が、漬け物に適しています。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28
29	30	31				