私の「食の都庄内」2014

「鳥海山は世に知る大山、（中略）。予が思う所、当山は富士山に続く名山なるべし、（後略）。」

（古川古松軒「東遊雑記」平凡社・東洋文庫）

平成 27 年 2 月

庄内総合支庁産業経済部

はじめに

『私の「食の都庄内」2014』は、平成 26 年夏の山形デスティネーションキャンペーンにあたり、産業経済部職員の地元地域に関する知識の向上と職員のプレゼンテーション能力の向上を目的として、平成 26 年 5 月より産業経済部各課において、各職員が考える庄内の魅力について、課内発表という形で取り組んできたものです。

平成 26 年は部内 7 課室において朝礼や打ち合わせ会議の際に発表してきたところであり、現在も継続して取り組んでいます。

これらの「庄内自慢」（＝私の「食の都庄内」）については、これまでは口コミで、最近では SNS 等により拡散されていますが、多くの職員が共有するまでには至っておりません。

そこで、このたび、産業経済部の各所属において発表された各職員の庄内自慢について、関係者の集合知とするよう、記録集として取りまとめたものです。本記録集が職員の皆様の庄内地域への理解と興味をより一層深めるきっかけとなれば幸いです。

平成 27 年 2 月

産業経済部産業経済企画課

1　庄内のおすすめスィーツ

遊佐町「光月堂」の「かぼちゃパイ」をお薦めスイーツとして紹介。光月堂では店舗の横にある蔵の中でも食べることができる。また、近くには「丸池様」や「高瀬峡」といった遊佐町の豊かな自然があるので、ぜひ足を延ばしてみていただきたい。

2　遊佐のイワガキ

数年前、職場の有志で「イワガキを食べよう」という企画に参加。場所は遊佐町の「遊楽里」で、会場に着いてみると当時の遊佐町長もいらしており、一体誰の企画だったのだろうと今でも思う。調理は漁師さんが直々にやってくれ、とても美味しくいただいた。後から聞いた話では、イワガキは 1 人 3 個までということだったが、それを知らない私は間違いなく 30 個近くは食べたと思う。こんな経験は後にも先にもこれだけ。

3　旬のスルメイカ

旬のスルメイカのおいしさと調理法について紹介。水産試験場に勤務していた際、試験船「最上丸」が検体として水揚げしたスルメイカを毎日食べていたが、飽きがこないよう、色々な調理法を水産職の研究員より教わった。特に、イカゴロ（内臓)、ゲソの味噌汁及び生姜醤油で食べる刺身が最高だった。

4　庄内産のイチゴ「おとめ心」

酒田市坂野辺新田の「産直いちご畑」で地元の農家さんが生産・販売しているイチゴ「おとめ心」を紹介。甘味と酸味のバランスが丁度良く、箱買いするお客さんもいるほどの人気商品。そのまま食べるのはもちろん、産直ではジェラートも販売している。店頭に並ぶのは 6 月いっぱいとのことなので、ぜひ食べていただきたい。

5　Let's 野菜収穫体験

堀周子さん（酒田市藤塚）の畑で実施している野菜収穫体験について紹介。こだわりの農法で育てられた野菜を自分で掘って食べるのは格別です。庄内の優しい空の色を見ながら自然を存分に満喫できます。お勧めナンバーワンは、とうもろこしです。

6　「青森屋」のフルーツサラダ

青森屋（鶴岡市末広町）のフルーツサラダは何種類もの季節のフルーツが盛られている「フルーツパフェ」。食べに行く度に、フルーツの中身も異なり、いつ行っても楽しめるお勧めメニュー。値段も 800 円程度と手頃。

7　キャンドルボーイ

キャンドルボーイはウインナーに餅を巻いて揚げた鶴岡の屋台の定番。フランクフルトとは違い、ジューシーなウインナーを使用し、餅で包んでいるためモチモチした独特の触感が病みつきになる美味しさ。ケチャップやチリソースなど様々なソースがあります。

8　「やまがたの里芋うどん」

国産小麦粉 100%の麺に県産の里芋を練り込んでいる乾麺で、小麦本来の旨みをしっかり味わえ、サトイモの素朴さも薫るウドン（乾麺）。ツルツルとのど越しが良く、子どもが好きなウドン。鶴岡の松田製麺所で作っており、庄内観光物産館などで販売している。

9　鶏料理「竹八」

酒田市二番町にある鶏料理「竹八」。お勧めは、常に話題にあがるタタキのような鶏刺が絶品。他には食感の良い肝焼きと炭火で焼いて芳ばしい鶏皮。この 3 品を食べてもまだ物足りない時は最後に鶏のもも焼きを。添えのキャベツがもも焼きを引き立てこれまた絶品。おいしい品々にお値段もリーズナブルでぜひ行っていただきたいお店。

10　人が魅力のそば屋

県内でそばの名店と呼ばれるところは内陸に多いが、庄内にもお婆ちゃんたちが精魂込めて出してくれる素朴なお店があり、また会いたくてついつい通ってしまうお店として紹介。

〇宝谷そば（0235-57-4415）※4 月～11 月の土・日のみ

〇森の家（0234-54-2212）

11　蕎麦屋について

蕎麦は同じものを食べても評価に賛否両論が出ることもしばしばであり、一種の嗜好品とも言える。よく庄内と内陸の蕎麦が比較されるが、庄内にもおいしい蕎麦屋さんが沢山あり、個人個人の好みに合った蕎麦は必ずあるので、庄内の各蕎麦屋さんを巡って好きな蕎麦を見つけてほしい。蕎麦の多様性が庄内の蕎麦、ひいては山形県の蕎麦の一番の魅力であり強み。

12　鶴岡市寺田集落の「寺田餅」

寺田餅は、かつては鶴岡市の物産品の一つとして一定の認知度があったが、近年は担い手不足もあり、餅米自体が作られなくなっていた。しかし、最近になり地元の若手農家が寺田餅を復活させている。

13　三川町猪子の製麺屋と中華そば

三川町猪子の「丸喜製麺所」のラーメンは、モチモチとした食感で家庭で食べるときは、味噌ラーメンにするのがお薦め。猪子の「とみや」でも食べることができ、「とみや」のメニューは中華そばのみ。昔ながらのやさしい味で 1 杯 450 円とコストパフォーマンスも抜群。

14　野趣に富んだナメコ御飯

四季折々の山菜（タラの芽・原木椎茸・ワラビ・原木ナメコなど）を食し楽しんでいる。これらの中で、ナメコはナメコ汁が一般的な調理方法であるが、初めてナメコ御飯にチャレンジした。原木ナメコを使ったナメコ御飯は、肉厚で食感が良く、野趣に富んだ深い味わいで美味であった。

15　「滝太郎」のランチメニュー

夜の宴会場で有名な「滝太郎」（鶴岡市錦町）のランチメニュー「魚フライ定食」（月曜から金曜）を紹介。揚げたての鱚（キス）フライ 3 尾に、タルタルソース、野菜サラダ、惣菜 1 品、お新香、味噌汁とご飯は大盛りでも料金が同じ。レギュラーコーヒーが付いて 550 円（税別）。味もさることながらとてもお得な逸品。

16　鼠ヶ関のイカの一夜干し

県漁協・念珠関支所の向かいに 4～5 軒並んでいる商店では、イカのほか、ハタハタ、カレイ、タラ、オキギス、フグなどの一夜干しが売られている。天日干しの出来具合は、日光・風・湿度に左右されるが、天日干しは旨み成分が表面に集まり、旨みを強く感じられる。

17　藤沢周平氏による庄内の食べ物の紹介について

「庄内の味」（伊藤珍太郎著）の序文における、藤沢周平氏が庄内の食べ物について説明した文章を紹介。

「私は長い間、東京のたべものが舌になじまないのは、私が東京の味に馴れないせいだろうと思って来た。馴れればうまくなると思っていた。（中略）「庄内の味」によれば、私はたべもののうまい土地から、さほどうまくない土地に来ただけのようである。この本を読んで、庄内のひとは土地のたべものを少々自慢してもいいだろうし、他郷に出ているひとは、故郷の味を思って泣くべきである。（後略）」

18　飛島のゴドイモ

ゴドイモは、特殊なジャガイモの品種ではなく、一般的な「男爵」であるが、確かにおいしい。以前、県の一般農業職の方に聞いた「人糞堆肥に多い白癬菌が、ゴドイモの食味・食感に良い影響を与えている」という話を紹介。

19　プチ「食の都庄内づくり」チャレンジのすすめ

これからでも間に合う家庭菜園の品目（ホウレンソウ・小松菜）を紹介。晩秋にかけての葉物野菜は、気温の低下とともに味が濃くなることや栽培のポイント（培養土の詰め方、水やり等）について説明。

20　山の湧水でつくる米

山奥の棚田でつくられている米がおいしい理由は、平野での米づくりと違い、川の水ではなく山の湧水を使っていること。何の混じり気もない純粋な水が米を美味しくしている。しかし、山の湧水を使っている米は、大量に生産できるものではないため、一般的に食する機会は少ない。

21　庄内の花栽培

庄内では米や野菜の後作として花を作っている農家が多い。庄内の米や野菜がおいしいということは、同じ農家が作る花の品質も高く、庄内は「食の都」であり「花の都」でもある。庄内の花の中でも時期的に「トルコぎきょう」がお勧めで、秋冷とともに発色や花持ちも良くなるため、ぜひ飾って楽しんでいただきたい。

22　庄内各地の秋の収穫祭

この季節、各地で秋の収穫祭や農林水産祭りが開催されている。ナメコそば、栗ごはん、キノコ汁、ヤマメの塩焼き、カニ汁等々、秋の味覚を楽しむお出かけをお勧めする。また、出かけた際には、近くの観光スポットに行ってみるなど、各地の観光地も訪れてほしい。

23　酒田市宮野浦産のサツマイモ

酒田市宮野浦地区は、砂丘地を利用したサツマイモの生産地。10 月になると、サツマイモの収穫体験をする幼稚園児・保育園児の姿が多く見られる。我が家でもサツマイモを使ったスイートポテトなどのお菓子をつくり、秋の味覚を楽しんでいる。

24　食べぶらパスポート

庄内町では、平成 24 年度から町内の飲食店を巡るスタンプラリー「食べぶらパスポート」を実施しており、今年で 3 回目となるが好評を得ている。同町内には知る人ぞ知る、おいしいラーメン店が多数存在していることに加えて、個人的なお勧めの店を紹介。まだ入手していない方は、ぜひ廻ってみてほしい。

25　庄内の田んぼの水源

県内の耕地約 100,000ha のうち庄内は約 38,000ha と 4 割弱を占めており、庄内を主に潤しているのは最上川と赤川。最上川は右岸の酒田市を中心とした約 6,000ha と左岸の庄内町を中心とした約 6,000ha、赤川は鶴岡市を中心として約 10,000ha を潤しており、合計約 22,000ha は庄内の耕地の 6 割弱を占めている。なお、三川町は朝日で取水された赤川の水を主に利用している。水がどこから来ているのか、辿ってみてはいかがでしょうか。

26　外から見た「食の都庄内」

環鳥海スタンプラリー参加者（地域外の方）のコメントを紹介。

○「帰省する孫たちとドライブしながら、庄内のおいしい物を食べて廻るのが毎年恒例の行事となっている」

○「イワガキのおいしい季節は、毎週岩手から食べに来る、道の駅や産直施設を巡るのが夏の楽しみとなっている」

○「お店の人の対応がとても親切で、綺麗な夕陽を見ながら食べたラーメンは最高だった」

27　最上川で獲れるモクズガニについて

実家がある旧松山町では、最上川でのモクズガニ漁が細々と続けられている。モクズガニはカニミソの濃厚な上海ガニの仲間で、主に味噌汁や茹でガニで食すが、実家ではモクズガニの肺などを取り除きミキサーで潰し、布で濾したエキスに酒、甲羅、ナス、ネギ、豆腐などを入れ醤油仕立てのお汁にして食している。

28　「大黒様のお歳夜」について

庄内に伝わる伝統行事の一つ「大黒様のお歳夜」は 12 月 9 日に行われ、豊作や子孫繁栄が祈願される。「まっか大根」いわゆる二股大根と豆尽くし料理（黒豆ご飯、焼き豆腐の田楽、ハタハタの田楽、黒豆なます、納豆汁）がお供えされる。受け継がれてきた伝統食や行事食の由来を学び、楽しんでいくことが食文化の価値を高めることにつながる。

29　農家から買うリンゴ

11 月末に「安野リンゴ園」（鶴岡市三千刈）に「紅玉」を買いに行ったが、紅玉の時期は 9 月末で買えなかった。しかし、9 月から 11 月の間は次々に異なる品種のリンゴが旬となり、この期間はいつ行ってもそれぞれ旬の時期のリンゴを買うことができる。11 月も今年の新品種の甘くておいしいリンゴを買うことができた。県外からわざわざ買いに来るお客さんもいるほか、お菓子屋さんやパン屋さんで仕入れているところもあるとのこと。

30　ANA で紹介された山形の食

全日本空輸では、26 年 12 月から 27 年 2 月まで「山形・香川・山口」の 3 県を特集し、各県の特産品等を紹介している。具体的には、①国際線のビジネスクラスで山形県産食材を使った機内食の提供、②国内線の機内番組で庄内空港のスタッフが庄内の観光施設や芋煮を紹介、③機内誌「翼の王国」にて「酒田のラーメン」を紹介。「食の都庄内」が全国に向けて紹介されているので、機会のある方はぜひご覧になっていただきたい。

31　「焼鳥づぼら」

焼鳥づぼら本店（鶴岡市神明町）は、焼き鳥屋さんであるが、刺身、焼魚、サラダなどメニューが豊富で、庄内の地魚料理が楽しめるお店。船まで持っている釣り好きの店主がお勧めする、魚介類の日替わりメニューをぜひどうぞ。

1　真冬の水ようかん

水ようかんは、元々は御節料理の料理菓子として冬の時期につくられたといわれています。今でも、福井、新潟、鶴岡などではその名残が残っているようです。真冬にこたつに入りながらいただく水ようかんは絶品です。

2　麦きり

由来は諸説ありますが、鶴岡市大山地区が発祥といわれています。昔は、生麺を麦きりと言い、乾麺をうどん、又は稲庭と言ったとか。うどんよりも細く、ツルツルとした、そののど越しがたまりません。

3　魚と野菜の出合い物

特定の魚と相性が良い野菜などを組み合せた料理を「出合い物」といいます。旬のゆでたヤリイカとアサツキを、からし酢味噌であえた料理が早春らしい食べ方です。

4　ゆざ街かどサロン（かあちゃん食堂）

農家の母ちゃん達が自分で育てた野菜等で日替定食を格安で提供。曜日ごとに麺や魚、餅など、毎日替わる食堂で、朝採野菜も新鮮で安く販売している。とても健康に良さそうな食を提供してくれる。

5　笹巻き

5 月の端午（たんご）の節句の頃に食べられる伝統食。餅米を笹の葉で巻いて茹でて作られ、きな粉と黒みつをかけて食べる。ゆで方によって、北庄内の白い笹巻きと南庄内の黄色い笹巻きの 2 種類に分けられ、巻き方も「三角巻き」「たけのこ巻き」「こぶし巻き」と地域によって異なっており、一口で笹巻きといっても様々なバリエーションがある。

6　だだちゃ豆

他の地域の居酒屋などで提供している枝豆を食べても味が薄く、3～4 つ食べたら止まってしまうが、白山の豆は甘みが多く栄養もあり、一度食べ始めると、止まらなくなってしまう。

7　油揚げ

庄内の油揚げは、いわゆる厚揚げ(他県比 1.5 倍サイズ)。そして若干ジューシーな感じがします。集落の集まりの後、しばしば、油揚げ・醤油・缶ビールの 3 点セットのみで直会が行われるほどのソウルフード(と思われる)。他県出身者からは庄内人が普通の油揚げを「油揚げの皮」呼ばわりすることも非常に衝撃的です。

8　眺海の森からの眺望とミルフィーユ

眺海の森（酒田市旧松山町）からは庄内平野を一望でき、特に、田植え前の水田に水を張っているときは、夕日が水田に映り込んでとても綺麗です。「さんさん」で夕焼けをみながら、松山の特産品「麩」を使ったミルフィーユを食べるのがお勧めです。

10　南禅寺豆腐

京都の南禅寺豆腐は湯豆腐でも食べ、また、丸型にこだわるものではないようですが、庄内では夏の風物詩となっていて決まって丸型です。やさしい印象がありますし、曲線に沿って流れる醤油が、心なしか涼しい雰囲気も醸し出してくれます。

11　多様な水産物

誰もが知っている魚だが漁獲量が少ないため、庄内浜で水揚げされているとはあまり知られていない魚介類がある。例えば、ズワイガニ、毛ガニ、トラフグなど。スーパーの売り場で目にすることはないが、地物にこだわる飲食店で供されている。

12　べろべろ餅

産地は鶴岡市関川地区（旧温海町）。うるち米が原料の棒状の餅で、元はマタギの保存食。その名の由来は、専用機から押し出すときに「べろべろ～」と出てくるため。うっすら塩味で、そのまま焼いて食べて良し、鍋に入れれば煮崩れせず甘味が増してなお良し。

15　酒田のラーメン

酒田のラーメンは煮干、昆布等を利用した魚介系スープによる、統一感のある味が特徴。その歴史や店舗が盛り込まれたムック本「酒田のラーメン物語」について紹介。

16　地味だが隠れた庄内の食材

イタドリという山菜が道端に生えています。県内でも他の地域ではあまり食べる習慣がないように思いますが、庄内では昔から食べられています。地味ですが、意外と歯触りが良くおいしい食べ物です。ひょっとして日が当たれば、高級食材に化けれるかも。

17　ハタハタ料理はこれが一番

12 月になるとハタハタが庄内浜にもやって来ます。ハタハタは捕りたてのものをすぐに大きな鍋に入れて塩味で食べる料理が漁師の家庭では一般的です。実家が漁師だったもので、ここで食べたハタハタ料理は身がコツコツして極めて旨い。これ以上のハタハタ料理は食べたことがありません。

18　毎日、庄内豚・庄内牛肉を食べて体力をつけよう

コレステロールを下げようとか、肥満度を改善しようと、肉を敬遠するあまり体力・筋力がなくなり、加齢とともにあてもしない病気が発生することがあるそうです（NHK「ためしてガッテン」）。毎日、山形県産肉を野菜とセットで食べましょう。

19　伝統野菜（カラトリの茎）と納豆汁でかぜ防止

天日干しで保存している、イモガラはミネラル・ビタミン類・カルシウム・カリュウムのほか、赤茎にはアントシアニン（疲れ目防止）が含まれ繊維もあり、とても良い美容効果がある健康食品といわれています。集落では、元日の朝は男が餅をあぶり、イモガラと油あげ、こんにゃく、ネギなどと一緒に雑煮餅を作る習わしは、今も続けられています。

20　弁慶飯

おにぎりの表面に味噌を塗り、青菜漬けを巻いたものを炙った、おいしい庄内風焼きおにぎり。なかなか家で作ることは少ないが、小さい頃からスーパー等で買ったものを食べており、今でも見つけるとつい買ってしまう食べ物の一つであることを紹介。

1　庄内の水稲民間育種

庄内地域では稲の民間育種が盛んだったが、小学校の教科書に掲載され全国的にも有名な「亀ノ尾」以外にも約 180 もの品種が 57 名の農家によって育成された。まとまった地域でこれほどの多くの農家が多数の品種を育成した事例は全国的にも珍しく、庄内農民の稲作に対する情熱の現れでもある。その中には 40 近い品種を育成した農家や、現在の公的試験場と同じような栽培面積で品種改良を行った農家もいた。これらの先人の多くは品種育成だけでなく各種農事改良にも取り組んだ。また、現代の大品種である「コシヒカリ」は、旧余目町で育成された「森多早生」の早生化遺伝子を受け継いだため全国的に栽培可能となったことが最新の遺伝子解析により明らかになった。民間育成の大品種「亀ノ尾」、近代育種の大品種「コシヒカリ」とも庄内の民間育種あればこそである。

2　魚「ソイ」

庄内浜では磯や船釣りでソイが揚がる。黒ソイ、マゾイなど。これは、西南地域では釣れない魚種。夏になると身に虫が入るので、気をつけなければならない。刺身は身が締まってシコシコとしておいしい。アラもおいしいので、我が家では必ずアラ汁にして食している。

3　サクラマスとサケ

妻の実家（酒田市）で「マスがおいしいから食べろ」と赤身の焼き魚を義母からよくごちそうになったが、最上出身の私はサケと思っていて、酒田ではサケをマスとも言うと思い込んでいた。最近、テレビでサクラマスであることを知り、方言文化ではなく自分が無知であったエピソードを紹介。

4　「寝覚屋半兵エ」

鶴岡市馬町にある「寝覚屋半兵エ」ののど越し滑らか、すっきりした味の麦切りを食したことのある方は多いと思う。現在は店舗を構えているが、元々は、自宅・母屋で麦切りを作って、地元の大山地区や西郷地区の住民の予約注文対応で繁盛していたと聞いている。今年、加茂水族館は新装オープンし、デスティネーションキャンペーンも始まったことから、県内外からの多くの来場者で賑わっている。先般、鶴岡市等と連携したサクランボの PR 活動を水族館で実施した際、水族館を訪れた 5～6 グループの客から周辺においしい麺類を食べさせてくれる所はないかと尋ねられ、寝覚屋半兵エの麦切りはいかがでしょうかと紹介した。

5　水源である山々

米どころ庄内は夏の渇水期も雪をいただく山々から用水が供給され、庄内平野を潤す川は鳥海山・月山・朝日連峰に源を発している。東北の山々は日本アルプスと比較すると森林限界（高木が生育できなくなる限界高度）がおよそ 1000m 程低く 2000m 級の山々ではあるが 3000m 級の景色が楽しめ、登山者に人気がある。

6　タコ飯の素

タコ飯の素は、県漁協女性部吹浦支部のメンバーが日本海で水揚げされたタコで作った遊佐町の特産品。大きなタコと野菜が主な材料で、ご飯に混ぜて炊きこむだけ。道の駅鳥海「ふらっと」などで 1 袋 400 円で購入できる。

7　庄内農林水産加工品フェアについて

26 年 7 月 26 日に農家が育てた庄内農林水産加工品フェアが A コープふじしま店で開催されることを紹介。庄内の農産物の加工品が多数出品されるので、ぜひ足を運んでほしいと PR。

8　櫛引のブドウ

櫛引地区にブドウ（甲州種）が導入されたのは江戸時代末期で歴史ある産地。櫛引地区はブドウ 70 品種を栽培する全国でも希少な産地である。ブドウは直売所を中心に販売されていることを紹介。一流品（長蔵シャインマスカット等）の看板が出来れば、産地の知名度は一気に上がる。

9　だだちゃ豆の日

〇だだちゃは、親父・パパの意味。8 月 8 月はパパの語呂
〇だだちゃ豆は 2 粒莢の割合が多い。「8」は莢の形を表す
〇だだちゃ豆がおいしい時期だから､だだちゃ豆をいっぱい食べましょうと PR。

10　孟宗筍

庄内の孟宗筍は湯田川産が有名であるが、遊佐から朝日まで広く分布してる。庄内の竹林は一部を除き、手入れされていないため生産力が低く販売されるものは少なかったが、近年、庄内の孟宗筍を集荷し、水煮などの加工も行われている。

11　食材の味の良さ

近年、芋煮は県外でも知名度が高まっており、地域の PR として全て山形県産食材を使った芋煮をふるまった。郷土料理としても受け入れられたが、ネギ、サトイモ、キノコがおいしいという声が多く、素材の味の良さがアピールできるということを実感した。

12　庄内に美味い清酒あり！6 銘柄全国新酒鑑評会「金賞」受賞

（独法）酒類総合研究所と日本酒造組合中央会の共催で明治 44 年から実施されている「第 102 回全国新酒鑑評会」において、平成 25 醸造年度は全国の蔵元から 845 点の出品があり、そのうち金賞が 233 点。山形県からは 35 点出品されて金賞が 17 点で、福島県と並び全国最多。さらに 17 点のうち庄内の銘柄が 6 点を占めて、飲んで良し・お土産としても良し、庄内には美味い酒があることを改めて認識する結果となった。

13　神社「文殊院」

鶴岡市野田目に「文殊院」という神社があり文殊様（御神体は文殊菩薩・仏様）を祀っている。日本三大文殊には県内で高畠町の亀岡文殊があるが、全てが寺院であり文殊菩薩を信仰している。なぜ、ここは神社なのかと疑問はあるが、出羽三山も古くは神仏習合であり、明治に分離した経緯があるので同様かと推察している。なお、受験生の合格祈願に近在では有名なところとなっている。

14　庄内豚

庄内における豚飼育のルーツ（幕末期に活躍した酒井氏の豚飼育）から、近頃生産されている銘柄のうちの高品質庄内豚（全農・農協系統）や、庄内ヨーク三元豚（全農・農協系統）の生産を紹介。

15　焼畑ロード（温海かぶ・田川かぶ・藤沢かぶ）

国道 345 号線は焼畑ロードと言われている（山形大学・江頭先生）。新潟県村上から、温海地区・田川地区・藤沢地区と、旧盆頃に山焼きの風景が見られる。また、かぶそのものも微妙に異なり、温海かぶ・田川かぶ・藤沢かぶと呼ばれ、主に甘酢漬けにされる。

16　余目の造り酒屋

庄内町余目には造り酒屋がありますが、余目の中心街近くに良質な地下水があり、その水を引いて酒造りが行われている。上水道が整備される以前は、近所の家庭がその水を分けてもらっていたため水の便が良かった等のエピソードを紹介。

17　サトイモ

庄内産のサトイモの収穫が始まっている。サトイモはカリウムや食物繊維を多く含む健康に良い食べ物。芋煮の発祥は山辺町とされており、北前船の船頭が舟に積んでいたボウダラなどと現地の芋を煮て食べていたのが由来とされている。スーパーや直売所などで庄内産のサトイモを見かけたら、ぜひ食べるように PR。

18 関川のしな織

日本三大古代織の一つにも数えられている「しな織」。しなの木がしな布になるまでの工程、アク文化について紹介。例年 10 月の第 3 土・日曜日には「関川しな織まつり」が開催され、全国からファンも訪れる。伝統工芸品の他、しなの花のお茶や、しなの花の蜂蜜などもある。地元のキノコや蕎麦、トチ餅も人気商品となっている。

19　べろべろ餅

温海に伝わる「べろべろ餅」は、餅米ではなく、うるち米から作られる。鍋に入れても荷崩れしないので、これからの季節にどうぞと PR。

20　庄内の田園風景

庄内の田園風景は、どこにでもある何もない田舎の風景と言われるが、ここ庄内にこの風景があるのは素晴らしいといつも思いながら通勤している。この風景はなんでもない日々の農作業が作りあげたものだと思う。そのことを再発見しようと呼びかけ。

21　魚「キジハタ」

庄内浜では、地元では「モヨ」と呼んでいるキジハタが船釣りで揚がることがある。1 本 1 万円する高級魚である。東京都の築地市場は移転予定であるが、場外市場はそのまま残る。廃れないために特色を出そうとしており、普通の市場に出回らない魚を扱っている。その中でキジハタが紹介された。刺身にすると独特の旨味がある。

22　蕎麦生産と蕎麦処

県内で蕎麦処というと、北村山・最上地域が連想される。しかし、庄内地域でも古くから蕎麦栽培が行われており、現在も在来品種が栽培されている地域がある。そうした地域を始め、蕎麦を活用した地域興しも盛んになり、各地で蕎麦まつりも行われている。いずれ、庄内にも「蕎麦街道」ができるほどの産地となることを期待している。

23　水稲有望系統「山形 112 号」

「はえぬき」に代わる水稲有望系統として話題の「山形 112 号」は、はえぬきと収穫時期が同じで収量性が高く、品質も良く、炊飯米も白くてつやがあり、食味が良くおいしい。草丈もはえぬきより短く、栽培しやすいといった特徴がある。

24　旧朝日村の山ブドウ

鶴岡市旧朝日村における山ブドウの栽培状況や山ブドウが古くから農家の方に親しまれていたこと、山ブドウワインの紹介や村が独自に行った山ブドウワイン導入のきっかけ等について紹介。

25　ワッパ汁

山形県と新潟県の海岸地域には、ワッパ（木で作った弁当箱）に海水（味噌を入れる場合もある)、魚や貝を入れ、焼いた石を投入して作るワッパ汁という料理がある。漁師が磯場で捕れたての魚や貝を食べる手段として、空いた弁当箱と焼いた石でつくる野趣あふれる料理で、地元の子供は弁当箱の代用で空き缶を使い、潜って捕った貝やヤスでついた魚を料理している。

26　「琴平荘」の中華そば

鶴岡市三瀬の海岸で営業している旅館「琴平荘」は、シンプルなチャーシュー麺が有名で、県内からの客で平日でもお昼時は 30～60 分並ばないと食べることができない。大広間が、つい立で食事用テーブルと待合席に分割されており、番号札を持ちながら待たされることになる。営業期間は 10 月から 5 月末まで。

27　余目の有名人（阿部亀治）

庄内町の旧余目地区の小学校では、地域の学習で旧余目出身の阿部亀治さんのことを学ぶ。阿部亀治さんは、良質米のルーツとして有名な「亀ノ尾」の生みの親であることを紹介。

28　庄内のサクランボ

サクランボは、リンゴ・西洋梨とともに寒冷地型の果樹で、柿・日本梨・ブドウは暖地型の果樹である。庄内において「佐藤錦」の安定生産を難しくしている要因は、開花期のズレや強風の他、開花期の高温が雌しべを枯死させること（西日本と同様)。庄内の取組みが、サクランボの温暖化対策をリードする技術になるであろうことを紹介。

29　ブルーベリー

ブルーベリーは、鶴岡市旧羽黒町を中心に栽培され県内でも一番多く生産出荷されていること、機能性食品として多くの方から利用されていること、ブルーベリーの国内品種について紹介。

30　胡麻豆腐

胡麻豆腐は、庄内地方の一般家庭では冠婚葬祭等の際によく利用される食材。精進料理や茶懐石の一品としても馴染みがある。羽黒山の羽黒山参籠所である「斎館」での食事や、「善宝寺」における御祈祷後の直会の御膳等で、トロ～リ滑らかな食感の胡麻豆腐に季節の野菜等を添えて、おろし生姜に砂糖醤油あんかけを乗せた一品を食したことのある方も多いと思う。一方、村山地方に 20 年以上住んでみると、胡麻豆腐が庄内地方ほど馴染みがないことが分かる。胡麻豆腐を食する文化は、北前船による文化交流の影響といわれている。

31　そば生産とそば処について PART2

本年、鶴岡市宝谷で新品種「山形そば 5 号」の試験栽培が行われた。試食会での評価も上々であり、今後の普及が期待される。蕎麦（麺として）には、灰色の強い田舎蕎麦と、透明感のある更科系蕎麦がある。更科系の蕎麦でも殻を除いた「むきそば」を粉に挽いたものは麺に透明感があり、一般的な蕎麦に対するイメージとは違うような麺になる。庄内にも色々な蕎麦があり、色々食べ歩いて各自好みの蕎麦処を見つけてほしい。

1　飛島の自然の紹介

飛島の森の中は本土では見られない植物が多く、風景も違う。また、荒磯海岸付近の遠浅の海岸には石が転がっている様な風景が広がっているが、この石は岩盤とつながっている。さらに、荒磯海岸の植物群落は見事であり、スカシユリ、飛島カンゾウなどが綺麗である。

2　酒田市旧八幡町の紹介

鳥海山の四季が感じられる鳥海高原家族旅行村。湯の台温泉鳥海山荘の露天風呂は、家族風呂の日帰り入浴がお勧め。近くには猛禽類保護センターもある。「産直たわわ」のお勧めは鳥海高原ヨーグルトとソフトクリーム。八森温泉「ゆりんこ」は大人 450 円・子供 100 円。

3　おすすめ日帰り温泉

庄内地域以外の県内各地の日帰り温泉について、自分がこれまで行って印象に残った温泉についてピックアップして紹介。

山形市「かすみが温泉」、山形市「百目鬼（どめき）温泉」、天童市「ゆぴあ」、寒河江市「新寒河江温泉」、寒河江 SA「花咲か温泉ゆーちぇりー」、南陽市「赤湯温泉近江屋旅館」、尾花沢市「銀山温泉」、朝日町「りんご温泉」、舟形町「あゆっこ温泉」、高畠町「まほろば温泉太陽館」（高畠駅構内の温泉）。

4　庄内町のおすすめ情報について

自然豊かな立谷沢地区の北月山荘では、おいしい郷土料理が味わえ、温泉でリフレッシュできる。また、その周辺は沼や河原など四季を通して楽しめる。庄内町では「食べぶらパスポート」を発行しており、利用店舗でスタンプを押してもらうと記念品やサービスが受けられる。

5　酒田のラーメンベストファイブ

酒田のラーメン屋には、「月」が付く店がなぜ多いのか。三日月軒が繁盛して、のれん分けをしたので「月」を付けるようになった。DC キャンペーンもラーメンが取り上げられているので皆さんも、ぜひ行ってみては。ちなみに 1 位は新月。

6　私の鶴岡市

海エリアは、クラゲ展示数世界一の加茂水族館。温海、湯野浜、由良などの温泉地と海水浴場が点在。白山島は庄内屈指の景勝地。山エリアは、山岳信仰の聖地・羽黒山。日常を忘れてみよう。城下町鶴岡は、鶴岡公園・致道博物館など歴史的建造物多し。今なお学問・文化を尊ぶ気風が市民に残っている。

7　南陽市赤湯の紹介

草刈八幡のお告げによって温泉を発見した源義綱の家臣たちがその温泉に入ると、たちどころに傷が癒え、その血でお湯が真っ赤になったことが、赤湯の地名の由来。赤湯には旅館が 16 軒、公衆浴場が 4 軒あり、公衆浴場は 100～200 円で利用できる。無料の飲泉所もある。県内にあるワイナリー11 か所中 4 か所が赤湯にあり、いずれも予約をすれば見学可能。無料で試飲できるところもある。須藤ぶどう酒工場（紫金園）では 8 月上旬から 10 月中旬までブドウ狩りができ、ワインの仕込み体験も行っている。

8　新庄まつり

毎年 8 月 24～26 日に開催される。飢饉で疲れ切った領民に希望を与え、五穀豊穣を願い約 260 年前に始まった。年々華やかさが増し、今では山車（やたい）づくり、お囃子、引き手など全てに市民が関わる地域をあげての祭に。お勧めは、24 日の宵祭り。闇に浮かびあがる山車がとても幻想的。大震災後は復興を願い、後祭りで岩手さんさ踊り、沖縄のエイサー等を招いてのパレードも行われている。

9　「食の都庄内」食材ガイドブックから

「鶴岡には公園地と言う観光地がある」、「アンデスメロンの名前の由来は安全安心だ」、「だだちゃ豆はさやに 2 つ入っている」、「庄内は丸餅、内陸は角餅。庄内は板麩、内陸は棒麩」、「田川の笹巻きは灰汁が入ってるので黄色、飽海は入らないので白」などの豆知識について説明。

10　鶴岡市旧藤島町にある東田川文化記念館と「獅子の里藤島」

東田川文化記念館内の旧東田川郡役所と旧議事堂は、県の有形文化財に指定されている建物。藤島地域は各地で伝統の獅子舞が受け継がれており、「添川両所神社御獅子舞」の様子が旧郡役所内のビデオで見ることができる。

11 庄内の即身仏案内

全国でも山形県、特に庄内に即身仏が多く、鶴岡市に 4 か所（注連寺・大日坊・南岳寺・本明寺）、酒田市に 1 か所（海向寺）安置されていることを紹介。中でも、鶴岡市の南岳寺に安置されている、鉄龍海上人がどのような経緯で即身仏となったのか等を紹介。

12　近代鶴岡の発展の基礎となった松ヶ岡開墾

徳川譜代の大名としてやむなく戊辰戦争参戦となったが、仲間の藩が次々と敗れて自ら降伏した荘内藩。賊軍という汚名をそそぐため、明治の国づくりの一翼を担うことを誓う。その時に取り組んだのが松ヶ岡開墾であり、鶴岡を絹産業の一大拠点にすることであった。刀を鍬や鋤に持ち替え、武士の誇りにかけて取り組んだ開墾事業は見事に成功し、鶴岡における絹生産の第一歩となった。その後、絹織機械による機械産業や、染色学校（現在の鶴岡工業高校）、裁縫学校（旧鶴岡家政高校）が生まれた。このように松ヶ岡開墾は近代鶴岡の発展の基礎となった。

13　尾花沢市の紹介

徳良湖や周辺の施設（花笠の湯・グラススタジオ旭）について紹介。花笠踊り発祥の地として、「花笠まつり」について紹介し、地区によって流派があることも説明。

14　金峰山雪灯籠祭り

毎年 2 月 27 日に開催。伝統ある金峰山の山開きにあわせて行われる。深雪の参道を助け合いながら登ったことから多くの男女の縁が結ばれ、別名「縁結び祭り」とも言われている。ライトアップされた大きな大黒様の雪像、参道に並ぶ雪灯籠に明かりが灯ると神秘的な雰囲気。皆様もローソクを手に雪灯籠に入れると願い事がかなうかも。

15　米沢の歴史探訪

上杉神社や宝物殿・稽照殿、伝国の杜などの上杉家にまつわる場所や資料館、家臣の直江兼続・前田慶次を紹介。ゆかりの地の堂森善光寺や慶次清水などについても説明。

16　酒田市宮野浦学区のおすすめスポット

宮野浦日枝神社は西暦 875 年勧請、創建 1200 年。1 月 2 日・3 日に拝殿で奉納される獅子舞、大黒舞は 590 年の歴史。宮野浦小学校の児童も継承のため参加している。おいしいものは、「たかさか」（和洋菓子）、「金山（きんざん）」（釜めし）、アンデス（喫茶店）がお勧め。

17　鶴岡市旧羽黒町の紹介

羽黒町の歴史は古く、玉川遺跡や手向地区の蝦夷館跡などから土器や石器が発見されている。記録の上に登場するのは出羽三山の開祖と言われる蜂子皇子が羽黒山を開いた 1400 年前頃から。羽黒の見所は、五重塔、玉川寺、いでは文化記念館、松ヶ岡開墾記念館、ゆぽかなど。

1　産業企画課での経験

「食の都庄内」発足間もない平成18～19年度に産業企画課（現産業経済企画課）に所属していたことがあり、関連するイベントやレストランでいわゆる在来作物を味わさせていただいた。この時期では遊佐町吹浦で食べた「岩がき」が思い出に残っている。

2　庄内のラーメン

私が庄内で感じることは「よくラーメンを食べている」ということ。お昼時で外で食べる際には「どこのラーメン食べる？」という会話になります。この時点でもうラーメンは前提となっています。研修時に北海道の方が庄内へ遊びに来た時「食べたラーメンが本当においしかった。また行きたいね」と。庄内のラーメンはあっさりとしており、また来たくなる店が多く、うれしかった。

3　和定食「滝太郎」

和定食「滝太郎」（鶴岡市錦町）は、旬の庄内の地魚、山菜などを利用した料理を出しています。春はマダイ、アイナメなどの魚料理と孟宗汁、夏は旬の岩ガキとだだちゃ豆、秋は庄内名物ハタハタの田楽、冬は寒鱈のどんがら汁などが有名です。

4　由良漁協のカキ祭りについて

開催日程について紹介（26年7月26日開催）。

5　しょうゆの実

庄内では、家庭の味として親しまれている、しょうゆの実。ごはんのお供として話題となり庄内町の「ハナブサ醤油」はテレビにも取り上げられている。作り方は、醤油、麹、酒を発酵を促すため毎日撹拌し、数週間で完成。食べ方を紹介。

6　夏こそ「地元産の日本酒で乾杯」

仙台国税局が東北の「酒蔵マップ」を公表。山形県55箇所、うち庄内19箇所で、酒田管内は初孫、東北泉、麓井、楯の川など。鶴岡管内は大山、栄光富士、羽前白梅、くどき上手など。酒田の上喜元がFIFAの公式日本酒としてブラジルへ出荷されます。庄内は、魅力を持った酒を造る酒蔵が増えています。

7　だだちゃ豆の加工品

これまでおいしいと思った、だだちゃ豆の加工品を紹介。

8　やまがた地鶏について

遊佐町で維持保存されてきた赤笹系シャモをもとに誕生した「やまがた地鶏」。遊休農地を活用し、自然豊かな環境で手間隙かけて生産した地鶏は、うまみ、コク、歯ごたえの三拍子揃っている地鶏。管内でも購入・食事ができることを紹介。

9　庄内に来て驚いた食べもの

西置賜出身の私が初めて庄内に勤務したのが昭和 56 年、その前は村山地方に 8 年間勤務。庄内に来て驚いたのは、方言の違いもさることながら、食べものの違いでした。庄内で初めて見て食べた、また、食材として知っていたが食べたことがなかったというものがたくさんありました。魚介類ではハタハタ、カレイ、タラのドンガラ、ヤツメウナギなど。その他、南禅寺豆腐、厚揚げ、孟宗汁など挙げればきりがありません。庄内は食べものが豊富で、どれもおいしいと思いました。

10　山形カクテルミーティング

県内の果物生産者とバーテンダーが県産果物のカクテルを開発し、県産果物の消費拡大と山形県らしい未来の飲み物を発信。材料となる果物はスイカ、メロン、ラ・フランス、ブドウ、リンゴ、庄内柿など。ベースの酒は県産ワインや日本酒。多種多様な庄内の果物や野菜等と相性が良く、山形県、庄内らしい飲み物を提案できそう。

11　ヤツメウナギ

目とエラ穴（七つ）を足して八つになることから八つ目ウナギという。しかし、口が吸盤状でアゴがなく、分類上はウナギではないようです。旬は脂がのる厳冬の頃で、ゼラチン質を味わうならぶつ切りにして味噌仕立てで味わう。コリコリとした食感を楽しむのであれば、開いて串焼きにして、熱いうちに醤油をかけて味わうなど、色々な味わい方が楽しめます。八つ目のビタミン A は 100g 中 25,000IU、一般的に多いといわれる人参の 6 倍です。昔から夜盲症やスタミナ源にと珍重されてきました。冬場、酒田市等の魚店や庄内町（旧余目）の「季節料理ゆりえ」で入手できます。

12　庄内柿

庄内柿の始まりは 100 年以上前に遡ります。諸説ありますが、一般的には明治 18 年、鶴岡市の鈴木重光氏が苗木商から買った柿の苗木の中に 1 本だけ種のない不思議な柿を発見し、後に新潟県新津市の八珍という柿と判明。庄内柿の生みの親といわれる酒井調良はその小枝を譲り受け育て始めたこと。難しかった渋抜きは、焼酎を使うことによって可能となり、昭和 40～50 年代に年間 1 万トン前後を出荷して日本一の生産量を誇った。現在、庄内柿の多くは地元と北海道で消費されている。柿しぐれが、関東や関西に暮らす人たちから魅力あるブランドとして受け入れられることで庄内柿の産地復活への道が拓かれる。そんな思いが、新しく誕生したこの柿には込められている。

13　モクズガニ

私が生まれ育った置賜地方では、カニといえばサワガニだけで、モクズガニは見たことがありませんでした。モクズガニは海で産卵し川を溯って成長するそうで、置賜地方までは到達しないみたいです。モクズガニの出汁が効いた味噌汁は大変美味しく、またカニ自体がかなり元気がよくて容器から脱出するほどの勢いがありビックリします。

14　刈屋なし

刈屋なしの起源、地理的条件、品種、出荷時期、全国の生産地と比較したデータ等について調べたことや、食味について自分の感想を発表。

15　酒田のラーメン店

「つけ麺道 癒庵」（酒田市こあら）。今や「つけ麺」はラーメンというジャンルから確立し、食文化として定着している。2000 年代中盤頃からつけ麺ブームが始まり、自家製極太麺、魚粉、濃厚つけだれといったインパクトの強さや極太麺の食感を楽しむ部分などが受けている。そんなつけ麺を楽しむことができるのが「つけ麺道 癒庵」。個人的なお勧めは野菜醤油つけめん。冷たい太麺に熱々の濃厚つけだれを絡めてどうぞ！締めのスープ割りも忘れずに。

16　カラトリ

カラトリは庄内各地の集落周りに植えられており、特に庄内特有のものとは認識がなかったが、改めて振り返ると他にはない様です。農業技術普及課で「白だつ」ということで、茎の部分を白くすることで、品質等を向上させようと取り組んでいます。

17　平牧金華豚

「金華豚」は金華ハムとして有名で、豚肉とは思えない格段の違いを実感できる優れた肉質・芳醇な味わいを持っている豚です。酒田市みずほにある平田牧場の店「とんや」へ行った際のことですが、冗談かと思うくらい脂身が甘く柔らかくておいしかったです。まだまだお肉はイケる！という方は、ぜひ食してみては。

18　平田赤ネギ

「平田赤ねぎ」は旧平田町の飛鳥・砂越・楢橋地区で、農家の自家用につくられてきた在来野菜。平田赤ねぎの一番大きな特徴は、鮮やかな紅色。生は辛みがあり、火を通すと一転して柔らかな甘みを感じさせる。その味の良さ、姿の美しさから価格は白ねぎの 2～3 倍となっている。

19　庄内柿の新ブランド「柿しぐれ」

近年、庄内柿の最高峰として脚光を浴びている「柿しぐれ」。しぶ抜きを収穫後に行うのではなく、「樹上脱渋」という技術で栽培。袋をかけた中に固形アルコールを入れて渋抜きする。食感は甘柿のようにパリパリし、果肉はゴマ状に斑点があり日持ちもよい。贈答用に人気。

20　紅エビ

紅エビは甘エビのこと。色や形が女性の唇に紅を塗った様に似ていることが名前の由来。ほぼ 1 年中獲れて旬は 9 月から 12 月。甘みのもとになるアミノ酸だけでなく、アスタキサンチンも豊富。これは、活性酸素を除去する力がビタミン E の数百倍で肌荒れやしわ予防、しみの抑制などに効く。「庄内浜の魚消費拡大キャンペーン」が実施中（10/15～11/11）なので、ぜひご賞味を。

21　おいしい純米酒を楽しむ

庄内町産の純米酒を紹介。純米吟醸「亀治好日」は、幻の米「亀の尾」から造られる野生的な酒。「純米別嬪」は、燗酒コンテスト 2014 で最高金賞を受賞した、飲み飽きしない辛口。「メダカライス純米酒」は、家根合産「はえぬき」を使った口当たりの良い美酒です。どの酒も庄内町の酒蔵で造られています。秋の夕べにおいしい純米酒を楽しんでください。

22　「庄内豚と庄内産フルーツ」期間限定ランチキャンペーン

第 17 回庄内産食材キャンペーン（11/1～11/30）として管内のレストラン等で開催されている「庄内豚と庄内産秋のフルーツ」を利用した期間限定ランチを紹介。酒田市内 9 店舗、鶴岡市内 4 店舗、支庁の近くにも 1 店舗あることを紹介。

23　ぜんご漬け

ぜんご漬けの言われ、材料、調理方法等について調べたことや、食味について自分の感想を発表。

24　アサツキ

アサツキは冬に地中にある新芽を収穫する庄内の冬野菜。栽培が盛んな酒田市袖浦地区では江戸時代からの球根を受け継ぐ。古来から漢方的な効果により病気を抑え、滋養強壮に役立つとされてきた。酢味噌あえ、天ぷらや鍋ものに入れるのが好評のようで、首都圏に出荷されたものは高級食材として料亭などで使われている。

25　早田（わさだ）ウリ

早田ウリは大正時代、出稼ぎなどで北海道から持ち帰った「ミカンウリ（マクワウリ）」と地元の「銀マクワ」が交雑してできた品種とされる。当時は「松前ウリ」と呼ばれて、初めは温海町の小岩川あたりで栽培されていたものが徐々に早田地区や大岩川地区に伝わり、早田瓜と呼ばれるようになっていったようです。ウリは、直径 8cm から 10cm ほどの球形で、果皮色は灰白色で細くて浅い 10 本の果溝が入るのが特徴です。糖度は 10 度程度でメロンほど高くはありませんが風味が優れています。早田ウリは食べごろになると果柄（かへい＝ツルの付け根）が自然と外れる特性があるため、収穫は「ウリ取り」というより「ウリ拾い」感覚で行うそうです。メロンほど甘くはありませんが風味に優れており、生で食べてもいいし、ジュースやアイスなどにしてもおいしいです。

26　大黒様のお歳夜

毎年 12 月 9 日は大黒様の年越しの日で、大黒様のお歳夜は庄内地方に古くから伝わる伝統行事。ハタハタの田楽とともに豆づくしの食べ物を神棚に上げ、家内全員がそのお裾分けにあずかり、商売繁盛・子孫繁栄を願い、大黒様を拝む習慣です。ハタハタは体の模様が富士山に似ていることから、めでたい魚とされ、昔は豊漁だったことから供えられるようになったようです。なお、昔は加茂漁港が一番栄えた港であったそうです。

27　出羽三山の精進料理

12 月 1 日に鶴岡市がユネスコの「創造都市ネットワーク」食文化分野への加盟が認定されました。これは、出羽三山の修験道や黒川能に関わる食文化などが評価されたものです。出羽三山の精進料理は、寺院で発達した精進料理と修験道の山伏の自給自足の食生活に、北前船によって運ばれた京の文化も融合して生まれました。

28　ハリハリ漬け

ハリハリ漬けの言われについて、材料、調理方法等について調べたことや、食味について自分の感想を発表。また、材料に使われる伝統野菜の小真木ダイコンについても紹介。

29　酒田米菓「オランダせんべい」

酒田米菓は昭和 26 年創業の 60 年の歴史を持つ製菓メーカーであり、薄焼きせんべいのパイオニアとして知られるほか、「オランダせんべい」は国内はもちろん、海外にも広く「SAKATA」の名を知らしめた、まさに名品。庄内産うるち米を 2mm の極薄に焼き上げ、パリッとした軽い歯ごたえとサラダ風味のあっさり塩味が特徴。酒田にゆかりのなさそうな「オランダせんべい」というネーミングは、庄内の方言で「私たち」を「おらだ」ということから、「おらだのせんべい」→「オランダせんべい」となったもの。

30　寒鱈

現在は「寒鱈まつり」ということで鶴岡・酒田・遊佐の各地で開催され、メジャーなものとなっている。ただ、直前の天候により漁に出られない場合があり、品薄等が生じることもあるので注意が必要。タラの鮮度が味に直結し、鮮魚店でばらつきがあるようだ。

31　酒田納豆

赤いパックが目印の納豆で、創業 200 年以上続く加藤敬太郎商店で製造されている。タレなし、カラシなしと納豆そのものの味で勝負している。私はこれを納豆汁でよく食しており、母曰く「他のものとは粘り気が違う！」とのこと。最近では納豆汁の素が売られており、すり潰す機会もめっきり減ってしまいました。しかし、素を使うよりも納豆自体をすりつぶした方がとろみがあり、よりおいしいのかなと感じます。

32　「八方寿し」

「八方寿し」（鶴岡市神明町）は、鶴岡市内でも有名な寿司屋。特上寿司 2,500 円、上寿司 2,000 円の豪華な盛り合わせはもちろん、お好みの海の幸を楽しめます。また、店主であるマスターのお話は大変面白いです。カウンターで料理を食べる際は、ぜひお話してみてください。おいしい料理と楽しいお話の両方を味わうことができます。

1　ボリューム満点の「石塚食堂」（酒田市）

とにかく盛りがよくて旨い店。お勧めは野菜たっぷりのタンメン。

2　肉料理の「善べえ」（酒田市）

米沢牛にはちょっと負けるが、安くてうまい牛肉・豚肉料理が食べられる。

3　孟宗竹皮に梅じそ包み（庄内全般）

正式な名称は誰も知らない？。「竹梅チュウチュウ吸わずるヤツ」でほぼ通じる昔のおやつ。

4　遊佐のパプリカ（遊佐町）

肉厚で甘くておいしい。生産者数は日本一、市場の信頼度も抜群。若い担い手も育っている。

5　庄内のむきそば（庄内全般）

庄内独自の蕎麦料理。ひき肉やシイタケを入れたり、アレンジも多彩。さっぱりとしたおいしさ。

6　庄内の油揚げ（庄内全般）

いわゆる厚揚を庄内では「あぶらげ」と呼ぶ。庄内の料理、そして集落の会合には欠かせない。

7　月山筍（庄内全般）

ネマガリダケの筍。とくに月山山系で採れる天然ものは絶品。天ぷらや素焼き、味噌汁で。

8　出羽の雪の「貴醸酒」（鶴岡市）

日本酒は「米＋麹＋水」で造るが、水の代わりに酒で醸造した全国でも珍しい酒。食前・食後に。

9　「新月菓子店」の水ようかん（鶴岡市）

夏限定の水ようかん。ほかにはない食感と口触りが絶品。ぜひ一度ご賞味を。

10　庄内に春を告げる「サクラマス」（庄内全般）

庄内では通称「川マス」と呼び、海よりも川で獲れた魚が珍重される。素焼きやあんかけが定番。

11　「丸藤商店」のアイスクリン（旧八幡町）

夏限定の氷菓。乳脂肪分が少なく、シャリシャリ感がグー。手作りあずきを添えておいしさアップ。

12　「福田屋」のシュークリーム（鶴岡市）

焼きたての皮（シュー）にその場でクリームを入れてくれる。定番の芋ようかん、焼きドーナツも。

13　「酒田のラーメン」の歴史（酒田市）

大正時代に屋台から始まった酒田のラーメン。大来軒から三日月軒、港月から満月へ。

14　庄内の笹巻き（庄内全般）

灰汁を使ったり、使わなかったり、地域によって作り方も味も違う、食べる文化財。黒蜜ときな粉で。

15　「十一屋」のみそまんじゅう（旧藤島町）

藤島のお菓子といえば「みそまんじゅう」。出来たては、とりわけ美味でいくつでも食べられる？。

16　「清水製パン」のフルーツサンド（酒田市）

朝 6 時開店と同時に主力商品はすぐに売り切れ。季節の果物を使ったフルーツサンドが人気。

17　庄内砂丘のメロン（庄内全般）

庄内砂丘農業の歴史を伝える庄内メロン。現在の主力はアンデス（安心です）メロン。

18　庄内浜のメバル（庄内全般）

深海魚のメバルは大きさにかかわらず味が変わらず、脂がのって旨い。釣りの人気魚種。

19　「米沢屋」の焼そば（酒田市）

中太麺に後がけソースでお好みの味に。肉入り、イカ入りなど、スペシャルな具入りメニューも多数。

20　酒田の塩納豆（酒田市）

刻んだ昆布や麹入りの塩納豆。塩味が付いているので醤油は不要。夏バテ防止にもどうぞ。

21　庄内麩（板麩）（庄内全般）

全国的にも珍しい板状の形が特徴。消化がよく栄養価も高いので、離乳食にも最適。

22　道の駅「鳥海ふらっと」（遊佐町）

大人気の道の駅。鮮魚直売店の岩ガキ、刺身、焼魚が人気。農産物直売店も品数が豊富。

23　南禅寺豆腐（庄内全般）

庄内の夏の風物詩。絹ごしとも木綿とも違う独特の食感が涼しさを誘う。丸い形も微笑ましい。

24　「楯の川酒造」の子宝リキュール（旧平田町）

新鮮な県産果汁や鳥海山麓ヨーグルトを使ったお酒。度数が高いので飲みすぎには要注意。

25　「ヤマザワ」のひまわりラーメン（庄内全般）

意外な穴場、ヤマザワのフードコーナーのラーメン。1 杯なんと 300 円！。2 杯食べてもまだ安い。

26「萬菜家（まなか）」の定食（旧余目町）

自家野菜を使った 6 種類の定食メニューはどれも 750 円。ご飯・味噌汁はおかわり自由。

27　ふれあい研修施設「森の家」（旧平田町）

眺海の森にある山小屋風のしゃれた建物。定番は蕎麦と麦きりだが、ラーメンもお勧め。

28「こやい」の塩中華（鶴岡市）

あっさり系だが、他とは一味違うスープの塩中華がラーメン通に人気。普通の中華そばもあり。

29　白山のだだちゃ豆（鶴岡市）

夏の味覚の王様「だだちゃ豆」。香りよく、味は抜群。自家採取・選別は、ががちゃ（母ちゃん）の仕事。

30　「菓子の菊池」の「南国」（酒田市）

コーヒー味のブッセ生地にレーズンを加えたアンズジャムをはさみ、アーモンドをトッピング。

31　「木村屋」の「古鏡」（鶴岡市）

庄内のお土産と言えば、昔から「古鏡」。餡の風味が際立つ、あんこ好きにはたまらないおいしさ。

32　庄内の味噌汁（庄内全般）

枝豆をさやごと、トウモロコシを輪切りで入れる味噌汁は庄内だけ。具を食べるタイミングは？

33　刈屋の和梨（酒田市）

梨作りに適した風土で手塩にかけて育てられた刈屋梨。みずみずしくシャリシャリした食感は最高。

34　「太田屋菓子店」の和洋菓子（鶴岡市）

鶴岡一の老舗菓子店。和菓子も洋菓子（特にシフォンケーキがお勧め）もおいしい。

35　月山高原の畑（旧羽黒町）

海の見える畑でアスパラガスやブルーベリーなどを栽培。夜景も素晴らしく、ドライブにも最適。

36　鮭が溯上する庄内の川（庄内全般）

庄内には鮭のふ化場が 10 箇所。ブランド鮭「メジカ」も庄内出身。酒田市西荒瀬小学校の活動も有名。

37　「小松種物店」のかき氷（遊佐町）

本職は種屋さんで、夏はかき氷（しかも超山盛り）。冬になるとタイ焼き屋さんに変身するとか。

38　「瑞穂野木村屋」のコッペパン（酒田市）

お菓子とパンの人気店。お勧めのパンは、さっぱりとしたやさしい味の「コッペサラダ」。

39　手打ちそば「なかむら」（酒田市）

麺はやや太めで田舎そば風。ほどよいコシとツルツル感でのど越しのいい上品な味。

40　「幸栄堂」の和洋菓子（三川町）

大正 11 年創業の老舗菓子店。古い味を大切に守りつつ、新しい商品づくりに挑戦中。

41　「酒田米菓」のオランダせんべい（酒田市）

庄内米 100%使用のオランダせんべいは、みんな大好き。たくさん食べて、米の消費拡大を。

42　「光月堂」のかぼちゃパイ（遊佐町）

遊佐の光月堂といえば「かぼちゃパイ」が人気ですが、ほかにも期間限定や幻のお菓子もあるとか。

43　庄内の芋煮（庄内全般）

庄内の芋煮は豚肉にみそ味（豚汁にはあらず）。もちろん、あぶらげ（厚揚げ）は欠かせません。

44　渡会本店酒造資料館（鶴岡市）

昔の酒造りの道具や古い文献が豊富。庄内農業や米づくりの歴史も学べます。もちろん試飲もあり。

45　酒田中町の居酒屋「笑快晴」（酒田市）

平成 24 年（2012 年）7 月に開店した居酒屋。若く見える店主は和食一筋 20 年。旬の魚を使った料理が自慢。

46　「寝覚屋半兵衛」の麦きり（鶴岡市）

庄内独特のうどん「麦きり」。ツルツルシコシコした食感がたまらない。善宝寺へのお参りの後に。

47　秋の味覚「庄内柿」（庄内全般）

庄内の秋を代表する果物「庄内柿」。緻密な果肉と、瑞々しくもねっとりした歯ざわりが特徴。

48　酒田のラーメンを考える会（酒田市）

酒田ラーメンの特徴は、魚介系のスープに自家製麺（自家製麺率 80%）。食べ飽きない旨さ。

49　大黒様のお歳夜（庄内全般）

12 月 9 日は「大黒様のお歳夜」。まっか大根にハタハタの田楽、黒豆ご飯、納豆汁などをお供え。

50　「ふじや」のから揚げ（鶴岡市）

秋田のチェーン店が鶴岡に進出。米粉を使った衣は薄くサクサク、大きい肉はジューシーで旨い。

51　庄内砂丘畑の大根干し（酒田市）

浜中周辺の砂丘畑で晩秋の風物詩となっている大根干し。歯触りのよい大根漬けは都会でも人気。

52　酒田北港のハタハタ釣り（酒田市）

冬の到来とともにハタハタの群れがやってきて、待ち望んだ釣り人も群れをなす。冬の風物詩。

53　師走を告げる「切りさんしょ」（鶴岡市）

炒り蒸かした餅米を臼でつき、黒砂糖と山椒で仕上げた師走限定（だるま市頃）の伝統菓子。

54　寒の味覚「寒鱈汁」（どんがら汁）（庄内全般）

真鱈の身や内蔵から頭まで丸ごと使い、味噌味で食す冬の味覚の代表。屋外で食べても旨い。

55　庄内のお雑煮（庄内全般）

庄内の餅は東日本では珍しい「丸餅」。お雑煮には、あぶらげ、こんにゃく、芋の茎（ずいき）が必須。

56　羽黒山（石段、五重塔、鉢子皇子）（旧羽黒町）

庄内観光といえば「羽黒山」。2,446 段の石段、国宝五重塔、鉢子神社など見どころがたくさん。

57　赤川市民ゴルフ場（鶴岡市）

市民の懐にやさしい格安価格。鳥海山・月山を眺めながら、さわやかな川風に吹かれて練習。

58　小真木原運動公園（鶴岡市）

各種大会の参加や観戦はもちろん、アスレチックやウォーキング等、スポーツならなんでも。

59　鶴岡公園の「荘内神社」（鶴岡市）

初詣に七五三、お宮参りだけでなく結婚式も。鶴岡の中心・鶴岡公園内にある厳かな神社。

60　珍しい冬の現象「俵雪」（庄内全般）

新雪が強い季節風に吹かれてできる俵状の雪の塊。俵雪ができると、その年は豊作になるとか。

61　「おくりびと」の NK エージェント（酒田市）

アカデミー賞外国語映画賞を受賞した「おくりびと」。NK エージェントのロケ地は元割烹「小幡」。

62　鳥海山麓の「丸池様」（遊佐町）

鳥海山の湧水で満たされたエメラルドグリーンの水が幻想的。最近は、映画のロケ地にも。

63　日本の波乗り発祥の地「湯野浜」（鶴岡市）

江戸時代の板で波に乗る「背のし」が波乗りの発祥だとか。ホテル宮嶋の手前（南側）に記念碑あり。

64　夕陽スポット「三崎公園」（遊佐町）

秋田県境にある三崎公園。切り立った断崖から日本海が一望できる絶好の夕陽スポット。

65　県内随一の落差「玉簾の滝」（旧八幡町）

県内随一の落差（63m）を誇る直瀑。滝の前には御瀧神社が祀る。期間限定でライトアップ。

66　庄内のシンボル「鳥海山」（遊佐町）

東北一（標高 2,236m）の高さと秀麗な姿は庄内人の誇り。「今日も鳥海山きれいだの～」

67　湧水湧く「釜磯海岸」（遊佐町）

山もいいけど夏はやはり海。数ある海岸の中でお勧めは釜磯海岸。冷たい湧水も湧いている。

68　クロマツ林「万里の松原」（酒田市）

庄内海岸に広がるクロマツ林は延長 33ｋｍ。「万里の松原」は江戸時代に本間光丘が植林。

69　ブナ林に囲まれた「中台池」（旧朝日村）

湯殿山スキー場の奥にある小さな池。周囲には散策道もあり、新緑や紅葉の時期がお勧め。

70　鶴岡市自然学習館「ほとりあ」（鶴岡市）

森林浴の森百選の高館山、ラムサール条約登録湿地の上池・下池をかかえる自然学習の場。

71　荘内藩士の魂「松ヶ岡開墾場」（旧羽黒町）

明治初期、旧荘内藩士が刀を鍬に代えて開墾。養蚕で日本の近代化を進め庄内の再建へ。

72　酒田のお散歩コース（酒田市）

「新井田川沿い～本港」がお勧め。川風に吹かれて、綺麗な景色を眺めながら健康づくり。

73　海が見える「暮坪の棚田」（旧温海町）

やまがたの棚田 20 選に選ばれている山形県唯一の海が見える棚田。ここからの夕陽も綺麗。

74　眺海の森の「コスモス童夢」（旧 松山町）

コスモス童夢の 50cm 反射望遠鏡は人の目の 5 千倍の集光力。「夜空ノムコウ」を眺めに行こう。

75　「鶴岡ドリームスタジアム」野球場（鶴岡市）

総天然芝グラウンドの野球場。室内練習場もあり、国内外の公式試合や合宿地としても人気。

76　鶴岡朝暘第三小学校の遠泳（鶴岡市）

鼠ヶ関での海浜学校。最終日は防波堤から岸まで全員が泳ぐ遠泳が伝統。達成感は格別。

77　八森温泉「ゆりんこ」（旧八幡町）

八森自然公園に隣接する日帰り温泉。サウナや露天風呂のほかに大広間や食堂もあり。

78　350 年以上の歴史「松山能」（旧松山町）

武家から町方に受け継がれた民間能。1 月に大寒能、6 月に薪能、8 月に奉納能を定期上演。

79　めっこい響きの「庄内弁」（庄内全般）

田川（鶴岡）と飽海（酒田）ではちょっと違う庄内弁。京文化の影響もあるとか。せばの～。

80　庄内浜の夕陽（グリーンフラッシュ）（庄内全般）

夕陽が沈む直前に一瞬緑色に輝くグリーンフラッシュ（緑閃光）。見ると幸せが訪れるとか。

81　庄内四大祭り「余目まつり」（旧余目町）

毎年 9 月 14 日～16 日に開催される八幡神社の例大祭。大名行列も練り歩く賑やかな祭り。

82　郷土の英雄「横綱柏戸記念館」（旧櫛引町）

第 47 代横綱の柏戸（鏡山親方）は、大鵬とともに「柏鵬時代」を築いた大横綱。懐かしいなー。

83　庄内の即身仏（本明寺）（旧朝日村）

国内に 10 数体ある即身仏のうち 6 体が庄内の 5 寺に。お勧めは本明寺の本明海上人。

84　日本三大つるし飾り「傘福」（酒田市）

北前船によって伝えられたともいわれる「傘福」。酒田の「山王くらぶ」では、常設展示。

85　860 年の歴史「亀ヶ崎八幡神社」（酒田市）

東禅寺城（亀ヶ崎城）二の丸跡に建つ神社。9 月 15 日の例大祭では子供神輿や相撲大会も。

86　日本三大古布「しな織り」（旧 温海町）

関川集落のしな織は、鶴岡を代表する特産品。しな織の里「ぬくもり館」では、体験はた織も可能。

87　眺海の森「松山スキー場」（旧 松山町）

東北唯一の人工ゲレンデがある松山スキー場。雪のない季節はここでトレーニング。

88　「だるま市」（観音様のお歳夜）（鶴岡市）

毎年 12 月 17 日に七日町の観音堂で開催される「だるま市」。縁起物を求める、たくさんの人で賑わう。

1　山参り

私の住んでいる集落では、今でも毎年 7 月に鳥海山と月山に登る習慣があります。大物忌神社、羽黒神社に詣でて、お札をもらってきます。

2　お薦めスポット 3 つの紹介

庄内平野の景観（眺海の森から）、山居倉庫の欅並木（吉永小百合も歩いた）、鳥海山の景観（酒田北港から眺めた）。

3　やまがた地鶏

やまがた地鶏を扱う居酒屋を紹介。行ったことのあるお店については、お店の雰囲気や、お勧め料理を紹介。

4　銘菓「初なすび」

大松屋本家（鶴岡市日吉町）が販売している「初なすび」について、製法や芭蕉の句との関連について紹介。

5　岩ガキ

庄内の岩ガキについて、特に吹浦のものがおいしいとのこと。購入時は自分で選ばず、店の人に選んでもらった方が間違いない。

6　庄内のラーメン

山形県（山形市）は外食としてのラーメン消費量が日本一。庄内のラーメンは魚介系のダシが特徴であり、他の地域のラーメンとは異なるおいしさがある。

7　食べてびっくり！ブリコ

県外出身なので、山形県に来てブリコを初めて食べた時に、想像していた味と触感が違い、衝撃を受けたことについて紹介。

8　コアミ、サクラマスのあんかけ

県外出身なので、他ではあまり食べられないものを紹介。コアミは春先の一時しか食べられない素朴だが春を感じる食材です。サクラマスのあんかけも庄内独特。素麺とサクラマスの取合せは珍味。

9　ハララゴ、タラコ、ブリコなどの魚卵

庄内浜で漁獲された魚の卵を食べる文化について紹介。ハララゴの醤油漬け、マダラのタラコの醤油漬けや子炒り、ハタハタのブリコの醤油漬けなど、さまざまな季節の味覚を楽しんでほしい。

10　古き良き庄内の味覚

庄内の最上川流域で行われていたヤツメウナギ漁と、歯ごたえがあるその味について紹介。しかし、最近は、獲れなくなったのか、獲る人がいなくなったのか定かでないものの、もはや幻の食材となっている。早春が旬だが、食せる店があったら試してみてはいかが。

11　櫛引住まいのすすめ

「産直あぐり」でのショッピングは午前中のうちに。また、櫛引・朝日地域で放映されているケーブルテレビは、地元の情報が満載で、授業参観、運動会等は必ず取材が入り、テレビに映るチャンスがある。

私の「食の都庄内」2014

平成 27 年 2 月

発行　　庄内総合支庁産業経済部産業経済企画課
〒997 - 1392　東田川郡三川町大字横山字袖東 19 - 1
電話：0235 - 66 - 4723　　ＦＡＸ：0235 - 66 - 4728