

The Season of Shonai

Delicious Land

気候のよさから庄内の季節ごとの旬の食材を紹介しよう!

山菜と孟宗汁

孟宗とあそびました



01

数ある山菜の中でも、庄内人が最も消費しているのがタケノコの一つ「孟宗筍」。庄内では5月頃、鶴岡市湯田川地区などで旬を迎えます。

庄内の春の恵み

山菜

里山から山深くまで、春から初夏の庄内の山々は天然の山菜の宝庫。山のごちそうには食の知恵がいっぱい。栽培物は1月頃から出荷されます。



- 月山筍 → シャキッとした食感、味噌汁や天ぷらに。
- うるい → 促成栽培も盛んな、クセの少ない山菜。
- 香こごみ → アクが少なく、茹でてゴマ和えなどに。
- ふきのとう → ほろにがさが特徴、天ぷらや、茹でて「はんけみそ」に。

長くきびしい冬が
終わりを告げ、
待ち望んだ春が訪れる時。

庄内には春の恵み「山菜」や
春告魚とも呼ばれる「サクラマス」をはじめ、
さまざまな食材が顔を出します。

萌え出す
春
Spring

産卵のために川へ回帰するサクラマス。庄内では「川マス」といって最上川や赤川にのぼってきたものが珍重されています。脂がのって香ばしく格別の味。お祭りのごちそうに欠かせない魚です。

サクラマス



02

暑ーい夏を迎えた庄内。

海底から湧き出る鳥海山の伏流水で育った「岩がき」や、今や枝豆の代表格となった「だだちゃ豆」。甘い甘い「庄内砂丘メロン」や、在来野菜の小さな「民田なす」。他にもいろいろな野菜や果物が、目白押しに登場します。

あつあつしく輝く
夏
Summer

岩がき



03

遊佐町吹浦の沿岸には海中に鳥海山の伏流水が湧き出す影響から良質なブランドンが豊富。ぷっくりと大きく旨みのある岩がきを育てます。

スルメイカ

庄内浜で一番の水揚げ高を誇るスルメイカ。毎年6月には日本で唯一のイカ釣り船団の出航式が酒田港で行われています。

04



05



だだちゃ豆

甘みとコク、香りに優れた枝豆の王様。うま味成分の「アラニン」が一般的な枝豆品種より多く、さやには茶色の産毛があり、豆のくびれが深いのが特徴。

夏野菜

パプリカ

全国屈指のパプリカ生産者数を誇る遊佐町では、減農薬や環境保全など安全な栽培を実践しています。肉厚でジューシーなパプリカは調理法もさまざま。加工品も多く販売されています。



ミニトマト

幅広いレシピと食べやすさで人気の高いミニトマト。味も形もさまざまな品種が栽培されています。

庄内砂丘メロン

庄内砂丘は全国有数のメロンの産地。「アンデス」や「クインシー」など果肉も色とりどり。芳醇な香り高い糖度を持ち味です。



夏のフルーツ

庄内 food こぼれ話
油揚げ

孟宗汁の名産品「油揚げ(あぶらげ)」。庄内のもものは、いわゆる「厚揚げ」に近く、大ぶりなジューシーなのが特徴。居酒屋などではその形から「どろどろ」とも呼ばれ、そのままお酒のおつまみになることも。ちなみに一般的な「油揚げ(あぶらげ)」のことは、庄内人は「うす揚げ(あぶらげの皮)」などと呼びます。

庄内 food こぼれ話
夏の在来野菜

夏野菜のなすとさやうり。庄内の在来種があります。鶴岡市民田地区の「民田なす」は、ひと口サイズの小さい。松尾田菜が「あくのほそ道」で「めずらしや」山をいで羽の「初茄子」と銘打たそう。酒田市亀ヶ崎の「鶴岡川(うど)がわら」さやうりは「めっちゃこ(小さい)さやうり」と呼ばれ、虫歯の良さと独特の苦みが特徴。生産量は少ないですが、生産者は種を守る努力を続けています。