


# 食の都 庄内

## 食の都庄内 かわら版 Vol.29

令和3年7月1日発行  
発行/「食の都庄内」ブランド戦略会議  
<https://sykunomiyakoshounai.com/>  
サポーター・協力店募集中!  
申込みはQRコードから  
食の都庄内  検索 



“食の都庄内”の魅力を伝えたい” そんな想いからかわら版をお届けします。

～6月のSNS投稿から旬の「食」を紹介します～

庄内ではメバルを「テンコ」と呼びます。庄内の方言で、顔を上に向け空を見上げる動作を「天口(てんこ)ふく」といい、メバルが上を向きじっと浮いていることが多いので、このような呼び名に。

庄内でメバルというと、赤い「ウスメバル」(赤テンコ)を指すことが多いです

塩焼きにすると、身離れがよいため食べやすく、臭みもなく、おいしい😊

大型のものは、刺身でも。コリコリとした歯触りで、ほんのり脂の甘味を感じます。煮つけにしてもおいしい魚です😊

今頃からのメバルは、「梅雨テンコ」とよばれ、特においしく食べられる時期。



メバル

6/8

6/17



さくらんぼ

山形県のさくらんぼの主力品種のひとつ「佐藤錦」が、6月20日頃から収穫の盛期を迎えます。今年、霜の被害などのため県内全体の収穫量は例年より少なくなる見込みですが、実の成長は順調です。

「佐藤錦」以外にも、さくらんぼ農家が多い鶴岡市櫛引地区の「産直あぐり」では、大粒で高糖度の「紅ゆたか」、さくらんぼ本来の甘ずっぱさが楽しめる「高砂」、ジューシーでやさしい甘さの「香夏錦(こうかにしき)」などの品種が並んでいました。

時期ごとに、いろんな品種を食べ比べるのも楽しいですね😊 品種の特徴で、発送ができないものもあります。庄内にお住まいの方は、地元でしか味わえない味を楽しんでみてください。

庄内浜のもずくが旬を迎えています。庄内浜では6月中旬から1か月ほどが旬と言われています。

生で売っているもずくはこの季節だけのお楽しみですね。

元は茶色いもずくですが、湯がくとあっという間にきれいな緑色に変わります。定番の酢の物でいただきました。

粘りがとても強く、歯ごたえはシャキシャキ! とても美味しいです。

味噌汁にすると、酢の物で食べるよりも磯の香りを強く感じてこれまたグッドです。

この時期だけの庄内の生もずく、ぜひお召し上がりあれ。



もずく

6/22

6/25



スルメイカ

山形県での水揚げ量・金額ともにNo.1は、「スルメイカ」です。庄内浜の旬は、6月から7月のため、「夏イカ」とも呼ばれています。この時期に山形県沖で獲れるのは、成長途中の若いスルメイカなので、身が柔らかくて美味しいですよ！！

いかそうめん、刺身、てんぷら、マリネ…。スルメイカは、いろいろな食べ方を楽しむことができる食材です。

今回は、いかめしを作ってみました。工程も少ないので、お子さんとの料理にもおすすめです。海にいるときは透明で、水揚げされて新鮮なイカは茶色や濃い茶色をしています。選ぶときの参考にしてくださいね。

### 【シリーズ投稿】 メロンがあなたに届くまで

6/18



もうすぐ収穫！編  
収穫直前に割れてしまうことも、気が抜けない！

6/21



収穫・選別編  
コロコロ・・・メロンが転がる？！

6/21



最終回  
おいしいメロンみんなに届け★

今年もおいしくできました  
農家の愛情たっぷり

## アンバサダー募集！

庄内砂丘メロンの魅力を  
発信してくれる方

【応募期間】  
令和3年7月6日（火）まで

### 食の都庄内公式 Instagram による 庄内砂丘メロンアンバサダー

～メロンが好きな方、お料理が好きな方、  
そして庄内砂丘メロンが大好きな方～

そのまま食べてももちろんおいしいけど、皆さんのお料理アイデアでもっとおいしくなるかも♪

アンバサダーの活動内容は就任期間（7/13～9/30）中に最低2回以上庄内砂丘メロンに関する投稿をアンバサダー自身の Instagram に投稿すること。

内、1回以上は庄内砂丘メロンを使った料理の【レシピ・作り方】と【写真】、その料理を試食した感想としてください。

詳しくは、食の都庄内公式 Instagram で確認ください！

様々な取り組みがご覧になれます！



「食の都庄内」公式 Facebook + Instagram + Twitter

最新の情報は  
公式 SNS で！  
フォローしてね♪

令和3年7月1日発行  
発行/「食の都庄内」ブランド戦略会議  
<https://syokunomiyakoshounai.com/>  
（事務局：山形県庄内総合支庁地域産業経済課内）  
TEL：0235-66-5490 FAX：0235-66-4728