



# 食の都庄内 かわら版 vol.71

“食の都庄内”の魅力を伝えたい”そんな思いからかわら版をお届けします。

## 日本海の冬の味覚

### 「寒鱈」



タラは魚へんに雪と書くように、雪が降る頃からその美味しさが増し、雪のように白い身をもつのが特徴です。庄内地方ではちょうど寒の入りから節分までの「寒」の時期に旬を迎えるため、真ダラのことを「寒ダラ」と呼びます。産卵期を迎え、オスは白子、メスはタラコがお腹にたっぷり詰まっています。

極寒の日本海に産卵のために回遊してきた、脂のたっぷりのった鱈を丸ごと鍋にして味わうのが寒鱈汁です。鱈の胴とガラを全部入れることから、別名「どんがら汁」と呼ばれています。



### 選び方のポイント

- \* 目が黒々と透き通っているもの
- \* 皮が光沢のあるチョコレート色をしていて張りのあるもの
- \* えらが鮮やかな紅色をしているもの
- \* 切身は身に透明感があり、ほのかにピンクがかった弾力のあるもの

各地の寒鱈まつり  
詳細情報はこちら



庄内各地で寒鱈汁を楽しもう! 「寒鱈まつり」



食べ比べ  
「寒だラー!」  
情報はこちら

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| ①日本海寒鱈まつり(鶴岡銀座商店街特設会場)           | 1月19日(日)  |
| ②ゆざ町鱈ふくまつり(「遊楽里」隣り マルチドームふれんどりい) | 1月19日(日)  |
| ③酒田日本海寒鱈まつり(中町モール、駅前ミライニ 他2箇所)   | 1月26日(日)  |
| ④しゃりん寒鱈まつり(道の駅「あつみ」しゃりん)         | 1月26日(日)  |
| ⑤かんだら うん米 魚魚まつり!(道の駅「しょうない」風車市場) | 2月9日(日)   |
| ⑥寒鱈祭(庄内観光物産館)                    | 1月17~19日、24~26日、2月1~2日<br>(金) (日) (金) (日) (土) (日) |

～旬の「食」を紹介します～

### 干し柿



### 和のドライフルーツ

庄内柿の代表品種「平核無（ひらたねなし）」は、渋柿ですが、乾燥させることで渋が抜け、甘く美味しくなり、保存性も高まります。

昔ながらの干し柿「ころ柿」は、しっかりと乾燥させ、弾力のある食感と濃厚な甘味が特徴です。

### 「食の都庄内」料理人のたまご向け産地見学会 ～軟白ねぎ～

活動  
レポート

“調理の仕事を目指す若者に、庄内の食材をもっと知ってほしい” そんな想いで、酒田南高等学校家庭科食育調理コース3年生を対象とした産地見学会を鶴岡市藤沢で12月5日に開催しました。

生徒の皆さんは、収穫や調整・調理などを体験し、「調理の際は、食に関わる人の思いを大切にしていきたい」と感想をいただきました。

### 酒田南高等学校 ×軟白ねぎ



### 庄内の伝統食材「赤かぶ漬け」入り「レンチン&混ぜるだけ 和風ポテサラ」公開中!

庄内の昔から伝わる豊かな「食材」や「郷土料理・家庭料理」をベースにした簡単で映える料理を30秒のショートレシピ動画にして公開中!

第3弾の食材は「赤かぶ漬け」。今回も庄内弁での説明をお聞き逃しなく!!



#### 材料(2~3人分)

- じゃがいも 2個 300g
- 赤かぶ 50~60g
- ツナ缶 1缶(70g)
- ★小ネギ 15g~
- ★マヨネーズ 大さじ3~4
- ★麵つゆ(2倍濃縮) 小さじ2
- ★鰹節 小袋1袋(2g)

動画はこちらで  
公開中!

公 式  
Instagram



公 式  
YouTube



公 式  
Facebook



様々な取組みがご覧になれます!



「食の都庄内」公式 Facebook + Instagram + X

最新の情報は  
公式SNSで!  
フォローしてね!

令和7年1月6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