食の都庄内 かわら版vol.25

平成30年4月9日発行
発行/「食の都庄内」ブランド戦略会議
http://syokunomiyakoshounai.com
サポーター・協力店募集中！申込は右のQRコードから。
食の都 検索

■４月になりました。首都圏や関西では桜も終わった頃でしょうか。ここ山形県庄内地域では、少し遅い春がやってきて、これから桜の時期を迎えます。

■この時期は、ちょうど「山菜」が芽吹く頃。今回は、山形・庄内人に春を告げる、「山菜」のあれこれについて紹介します！

庄内の里山産春山菜

庄内に春を告げる里山のめぐみ 山菜

長い冬がようやく終わりを告げ、春の訪れとともに里山の山菜が一斉に芽吹き始めました。

「山菜」とは、山野に自生し、食用にできる植物のこと。おなじみのワラビやゼンマイなど小さい草丈のものから、タラノメなどの木の芽も含まれます。やわらかい若芽や先端の部分を食べる、まさしく「春の味」です。

天然山菜を採るときは

山形県民、また庄内の人々にとって、むかしから「里山に山菜採りへ行く」ことは、わりとメジャーな春の楽しみのひとつです。一方、山菜には多くの種類があり、見た目には食べられそうなものでも毒草の場合もありますので、天然ものを自分で採って食べる場合、判別できない植物は採らないようにしてください。また、天然の山菜は、生産量や繁殖力もごく限られたものです。根こそぎ採ったりしないこと、また、採取禁止の場所もあるので、事前に地元の人に聞いてみてくださいね。

実は！ 取扱額全国一位！ 山形県の栽培山菜

山菜は天然ものだけではなく、栽培もされています。中でも**「ワラビ」「タラノメ」「うるい」は山形県の生産量が全国１位、「ミズ」「コゴミ」は同２位、「ふきのとう」が同３位**と、全国トップクラス。**東京都中央卸売市場において、山菜の取扱金額が全国1位になっており、その品質でも市場関係者から高い評価を得ています。**（まだまだ知られていませんが・・・）。

庄内の山菜ベスト10

庄内の山菜を生産量が多い順に紹介します(※)。**第1位、春の庄内を代表する味覚**「孟宗汁（もうそうじる）」に使われる、孟宗筍（もうそうだけ）を始めとした**「タケノコ」。第2位、「ワラビ」。**灰汁や重曹であく抜きし、すりおろしショウガと醤油でいただくことが多いです。**第3位、**ゆでてマヨネーズ醤油でもおいしい**「うるい」。第4位、**くるっと巻いた形の**「こごみ」。**第5位、しゃきっとした歯ごたえの**「ミズ」。**第６位「ネマガリダケ」、第７位「ウド」、第８位「行者にんにく」、第９位「タラノメ」、第10位「ふきのとう」**です。いずれも天ぷらにしておいしいもの。みなさん、このうち食べたことがあるものは何種類ありましたか？

（※）平成28年次。「特用林産物荒生産額推定」（庄内総合支庁森林整備課）から。

目指せ！ 日本一の山菜県

山形県では、森の恵みである「山菜・きのこ」を、名実ともに「日本一」となるようブランド化を目指しています。**ホームページ「やまがたの山菜・きのこ」**では、収穫体験や直売所の企画・イベント情報・おいしい調理法などの情報発信もしています。豊かな自然の中で育まれた「山形県の山菜（&きのこ）」を、ぜひ「指名買い」してくださいね！

公式HP「やまがたの山菜・きのこ」で情報発信中。↓　おしゃれレシピや産直情報も。
http://sansai-kinoko.nmai.org/index.html
検索は「やまがたの山菜　きのこ」で！

「まるごとウド御膳」
メニュー　（※一例です）
・ウドとニシンの煮しめ
・ウドの天ぷら
・ウドの葉のゴマみそ和え
・ウドの皮入りきんぴら
・ウドの酢味噌和え
・ウドの酒粕汁
地元立谷沢産の山ウドを使い、「北月山荘　やまぶどう」で、４月～５月頃に提供！

「食の都庄内」協力店

・・「ウド」を上から下まで食べよう！「北月山荘　主婦レストランやまぶどう」の「まるごとウド御膳」のレシピから・・

【ウドと身欠きニシンの煮しめ】

■材料：ウド(茎)、身欠きニシン、酒（大さじ１）、醤油（大さじ１）、みりん（少々）、砂糖（小さじ1/2）
作り方：①ウドを５ｃｍくらいの長さに切り、皮をむく。②下ゆでをする。③ニシンを２～３ｃｍくらいに切り、ゆがく。④やわらかくなったら③を取り出し、小骨をとる。⑤酒、醤油、みりん、砂糖を鍋に入れ、ウドとニシンを入れて沸騰させる。⑥リードペーパーをのせ、弱火にしてじっくり煮込む。

【ウドの葉のごまみそ和え】

■材料：ウド（葉）、ごま、砂糖（大さじ１）、みそ（大さじ１）、みりん(少々)　※調味料の量はお好みで調整を。
作り方：①ウドの葉を１～2cm に刻む。②水にさらし、アクをとる。③水をきる。④すり鉢に、ごま、砂糖、みそ、みりんを入れ、すりこぎ棒でまぜる。⑤③を④に入れ、混ぜる。

■今月～来月に開催される、庄内の「食」にまつわるイベントなどを紹介します。鶴岡・酒田の寿司店で開催する「サクラマスを食べよう！キャンペーン」と、「松ヶ岡桜まつり庄内オーガニックマルシェ」。ぜひ、足を運んでみてくださいね！

［食の都庄内　イベント情報］

庄内に春を告げる魚　サクラマスを食べよう！

鶴岡 酒田

脂がのった絶品の「サクラマス」を庄内地域の寿司店 11 店舗にて提供。

春の訪れを告げるかのように、桜が咲く頃に海から生まれた川へと戻る魚、「サクラマス」。焼けば滴り落ちるほど脂がのった美味しさは、極上の味。

漁獲量の少なさから、大変希少な幻の高級魚とされており、山形県の魚として制定されています。

今回、庄内地域の寿司店 11 店舗で「サクラマス」料理を提供。キャンペーン期間にサクラマスを注文＆チラシを提示すると、地魚寿司１貫をサービスします！

◆キャンペーン期間　平成30年4月1日（日）～5月27日（日）
◆場所　山形県庄内地域（鶴岡市・酒田市内）の寿司店 11 店舗
◆お店によって営業時間、料理の内容、提供時期などが異なります。
　各お店にお問い合わせ・事前のご予約をお願いします！

■参加店情報など詳しくは、「庄内観光コンベンション協会」ホームページへ。
チラシのダウンロードもできますよ！↓
http://www.mokkedano.net/course/feature/15

松ヶ岡桜まつり　庄内オーガニックマルシェ

地羽鶴 区黒岡

日本遺産の「松ヶ岡開墾場」本陣で、桜とマルシェを楽しもう！

「人にも自然にもやさしい」人たちの「つながりの輪を広げる」をコンセプトに、こだわりの「食」「農」「手づくり」のものたちが並ぶマルシェ。今回、「松ヶ岡桜まつり」の中で開催します。

こだわりのフードやショップの他、親子で参加できるアーユルウェーダとヨーガ、雑草ジュースづくり、蜜ろうキャンドル＆ハンドクリームづくり、ぶどう樹液化粧水づくり、桜の写真撮影会など、自然を楽しむワークショップも盛りだくさんです！

◆日時　平成30年4月21日（土）　10:00～16:00
◆場所　国指定史跡　松ヶ岡開墾場本陣（鶴岡市羽黒町松ヶ岡松ヶ岡28）
◆問い合わせ先　「庄内オーガニックマルシェ実行委員会」
　Tel:090-9536-0721　Mail:budouensakuma112@gmail.com

■詳しい情報は、「庄内オーガニックマルシェ」の facebookページへ。↓
https://www.facebook.com/庄内オーガニックマルシェ-Peaceful-days-green-market---424896167708343/

「庄内浜文化伝道師」が教えます！第７回

滝川清金丸 滝川 義朗 伝道師 編

食の都庄内・庄内浜の魚と庄内産野菜の簡単レシピ

サクラマスと軟白ねぎのつみれ汁＆さつま揚げ

材料（2人分）
- サクラマス・・・半身（約400g）
- 軟白ねぎ（ねぎ）・・・・1本
- 絹ごし豆腐・・・・・・・・1丁
- 塩・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・大さじ4
- 味噌・・・・・適量
- 揚げ油・・・・適量

作り方

1【サクラマスのすり身をつくる】サクラマスの半身（皮をとったもの）と、塩小さじ1をフードプロセッサーに入れ、かき混ぜる。ペースト状になったら、砂糖を大さじ 4 杯入れてかきまぜる。

2【つみれ汁をつくる】1の半分量をつかう。沸騰したお湯に、1をスプーンで親指大にして落とす。浮き上がってきたら、味噌、豆腐を入れ、最後にねぎを適量入れる。

3【さつま揚げをつくる】1の残り半分量をつかう。1にねぎの刻みを入れ、手で混ぜて小判型に成型する。180 度の油で ひっくり返しながらゆっくり揚げる。きつね色になり浮き上がってきて 1 分くらいしたら出来上がり。

庄内浜文化伝道師　滝川 義朗 伝道師から ひとこと

■庄内地域に春を告げる魚「サクラマス」をぜいたくに使ったつみれ汁。つみれを多めに入れたほうが、出汁が出ておいしいです。隠し味にお酒をいれても良いですよ。塩汁でもおいしいです。つみれ汁、さつま揚げの作り方は、どんな魚にも応用できます。いろんな魚でオリジナル作品を作ってみても楽しいですよ！

■「滝川かまぼこ」は、鶴岡市本町にある、昭和元年創業のかまぼこ店。「食の都庄内」協力店でもあります。庄内の海の幸、山の幸が持つ天然素材の味わいを生かし、食品添加物を使わない安心で安全な質の高い商品づくりに努めています。お店では、いろんな具入りで注文いただいてから揚げる「揚げかまぼこ」も 1 個から買えますよ。お近くにいらした際は、ぜひお立ち寄りくださいね！

「食の都庄内協力店」の元青果（庄内野菜）、井上農場（庄内米）が、東京、新宿のイベントに出展します！（右の期間）。

4/6(金)～15(日)

4/27(金)～5/6(日)

LUMINE AGRI MARCHE
ルミネアグリマルシェ

■場所：JR 新宿駅新南改札外
（スイカペンギンの広場）

Facebook イベントページ
「4/6-15　4/27-5/6　ルミネマルシェ　庄内野菜が登場・井上農業も参加します！」も要チェックです！

pick up!

公式 facebook「月の沢温泉　北月山荘」も見てくださいね！

【今回、山菜レシピ提供の「北月山荘」からのお知らせ】

■1 泊 2 日 「ふるさとの味。山菜料理教室」、開催します！
◇第1回。平成 30 年 4 月 29 日～30 日
◇第2回。平成 30 年 5 月19 日～20 日
〈内容〉1 日目の 13 時～、山野草トレッキングと山菜料理教室。山菜採りの危険や心構えについて学びながら歩きつつ、料理の仕方も学べます。1 泊 2 食付で1万円。
申し込みは、北月山荘（TEL　0234－59－2137）まで。

■北月山荘内「主婦レストランやまぶどう」スタッフ募集中！
◇「主婦レストランやまぶどう」では、地域の伝統の味を残しつつ、日々改良を重ねながら、ふるさとの味・やさしい味を研究しています。地元出身かどうかを問わず、一緒に盛り上げてくれる方を募集中。詳細は、北月山荘までお問い合わせを。

「#食の都庄内」をつけて、庄内のおいしいものを、SNSに写真やコメントと一緒に、どんどん発信してください！庄内のおいしいものの情報を、ぜひ広げてくださいね！

食の都庄内　かわら版vol. 25
平成30年4月9日発行
発行/「食の都庄内」ブランド戦略会議
（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
http://syokunomiyakoshounai.com