

■11月、庄内にはいろんな種類の在来野菜が出回ります。在来野菜が多いということは、実はそれだけ昔から農家さんたちが種を大事にしてきたという証拠。

■今回は、そんな「在来野菜」の中でも、この時期から冬にかけておいしくなる在来の「かぶ」を紹介していきます！



赤くてつやつや、
「焼畑温海かぶ」。



大根じゃないよ、
「升田かぶ」。



赤×白コントラストの、
「藤沢かぶ」。

SHONAI ZAIRAI YASAI

庄内地域と

在来野菜

「在来野菜」とは、特定の地域で栽培され、種子（たね）が守り継がれてきた作物のことをいいます。庄内地域には、約90種類もの在来作物があると言われています。

庄内オリジナルの 蕪／かぶ／

庄内地域には、形や色の異なる在来の「かぶ」が5種類以上あります。これからの時期、美味しさを増し、色鮮やかになる野菜です。

その中から、庄内を代表する「温海（あつみ）かぶ」と、ちよつと形が変わった「藤沢（ふじさわ）かぶ」「升田（ますだ）かぶ」を紹介しします。

こだわりの焼畑栽培

温海かぶ

「温海かぶ」は、歴史をひもとくと四百年近く前から栽培されていた記録があります。二百年以上前には既に、庄内を代表する作物になっており、温海かぶ18個が米一升到相当するほど高値で取引されていたようです。栽培は庄内一円で行わ

れています。現在も、伝統的な農法の焼畑栽培が行われている、鶴岡市の温海地域、特に、一霞（ひとかすみ）が代表産地です。

温海かぶの特徴

形は丸くやや扁平で、外側は紫赤色ですが内側は白いかぶです。肉質はきめが細かく、パリッとした歯触りが特徴。地元では、主に甘酢漬けやなますにして食べるのが一般的。

ちよつと今が、今年の焼畑かぶを漬けた「初物」が出回る時期です。「新米」の庄内米と一緒に、ぜひ食べてみてください。

（※）「焼畑栽培」とは、樹木を伐採して地面に残った残材や雑木を焼くことで、肥料分が作り出され、病虫害と雑草を抑えることができる農法です。やはり昔ながらの焼畑のものが、特に味がよいといわれています。

まぼろしのかぶ？

藤沢かぶ

鶴岡市の藤沢地区だけで生産されている「藤沢かぶ」。種を守り続けた地区の女性から、その種を譲り受けて焼畑栽培で復活させた、通称「幻のかぶ」です。形は直径が3センチ弱、

長さが10〜13センチの長かぶで、地上に出ている部分が紫赤色、土の中の部分が白いかぶです。皮は薄く、パリッとした歯触り、上品な甘みと辛味を併せ持つのが特徴。主に漬物に加工されますが、生産量が少なく、地元鶴岡市にある漬物加工業の「株式会社本長」や直売所での販売が中心です。

鳥海山麓の在来かぶ

升田かぶ

升田かぶは、鳥海山麓の酒田市升田地区で、百年以上前から栽培されています。一時は消滅の危機に直面したものの、地元の人々の努力で復活。

形は直径が約4センチ、長さ15〜20センチ程度で、青首大根を小さくしたような白かぶです。先の方が太く、かぶ全体がやや曲がっています。肉質は固めですが、煮るととろけるような食感になるのが特徴。主に漬物に加工されますが、汁物の具や、すりおろして蕎麦の薬味に、切つてベーコンなどの炒め物に。刻んだ葉を、塩漬にしてご飯に混ぜてもおいしいです。地元の直売施設「産直たわわ」や酒田市内のスーパー「ト一屋」などで販売しています。

【徳川将軍に献上されたかぶ？】

■天明5年（1785）、徳川第10代将軍家治に、温海かぶが献上されたという記録が、鶴岡市一霞の古文書に残っています。スゴイ。

【米1升の価値って？】

■江戸時代の米1升＝一説には当時の貨幣で100文、今の2,500円程度だそう。温海かぶ18個で2,500円、確かに高価かも！

【意外と新しい？甘酢漬けの味】

■温海かぶの甘酢漬け、着色料を使わずに鮮やかなピンク色で、今では一番おなじみの食べ方ですが、昭和40年代頃に開発された比較的新しい漬け方だそう。それ以前は、「ぬか漬け」や「あば漬け」という味噌と柿を使った漬け方が一般的だったそうです。





■今月に開催される、庄内の「食」にまつわるイベントなどを紹介します。庄内 DEC クラブの洋食店 12 店舗による「庄内豚と庄内産フルーツ」を使ったランチキャンペーンと、鶴岡まちなかキネマで開催の「おいしい鶴岡 食の映画祭」。どちらも、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]

鶴岡市岡

第2回 おいしい鶴岡 食の映画祭

「食」がテーマの映画の上映と、さまざまなコラボイベントの1週間！

11 月中限定、庄内産豚肉 & 果物のコラボを楽しむランチのキャンペーン！



「西洋料理の開発と創造」をめざす、庄内地域の西洋料理シェフたちの会、「庄内 DEC クラブ」。その協賛店 12 店舗で、「庄内産食材キャンペーン」を行います。

今回のキャンペーンのテーマは「庄内豚」と「庄内産フルーツ」。

参加の各店舗で、このテーマをもとに、それぞれオリジナルの「期間限定ランチ」を提供。期間中に、協賛店のうち 4 店舗でこのランチを食べてスタンプを集めると、協賛店で使えるお食事券（1,000 円分）が進呈されます！

- ◆キャンペーン期間 平成29年11月1日(水)～30日(木)
- ◆主催 庄内 DEC クラブ
- ◆後援 「食の都庄内」ブランド戦略会議
- ◆キャンペーン問合せ先 西洋割烹 花月
TEL:0234-25-3966 (各店のメニューについては各店舗へお問合せください。)

キャンペーン参加店と各店のメニュー・スタンプ台紙は、下記 HP からダウンロードできます！

■詳細は下記「庄内観光コンベンション協会」のページをご確認ください！
<http://www.mokkedano.net/information/show/301>



鶴岡まちなかキネマを会場に、昨年から開催している、「食」をテーマにした映画祭。

第2回の今年は、「千年の一滴 だし しょうゆ」「74歳のペリカン パンを売る」「カレーライスを一からつくる」のドキュメンタリー映画 3 本を上映します。

期間中、試食付きトークイベントや特別上映、オープニングイベントやクロージングパーティも開催。おいしいを体感できる「食の映画祭」にぜひおいでください！

前売のみ
「3回券」は
2,700円です。

- ◆日時 平成29年11月18日(土)～11月24日(金)
- ◆場所 鶴岡まちなかキネマ(鶴岡市山王町13-36)
- ◆映画チケット 前売券1,000円(当日券1,200円)/1上映
(特別上映・クロージングパーティは別途予約・参加費が必要です。)
- ◆問合せ先 つるおか食文化映画祭実行委員会事務局
TEL:0235-25-2111(内線 592) (鶴岡食文化創造都市推進協議会内)

■詳細は「つるおか食文化映画祭」のfacebook をご確認ください！

「庄内浜文化伝道師」が教えます！ 第4回

生活協同組合 共立社 編
五十嵐 安治 伝道師

食の都庄内・庄内浜の魚と庄内産野菜の簡単レシピ 庄内浜産サワラみぞれあんかけ

材料 (2人分)
サワラ(切身)・・・4切れ
にんじん・・・1/2本
しめじ・・・半株
絹豆腐・・・1/2丁
三つ葉・・・適量
料理酒・・・適量
片栗粉・・・適量
サラダ油・・・適量



【「みぞれだし」の材料】

・水・・・300cc
・だしの素・・・大さじ1
・しょうゆ・・・小さじ2
・みりん・・・小さじ1
・料理酒・・・大さじ1
・砂糖・・・小さじ2
・塩・・・ひとつまみ
・大根・・・10cm(※大根おろしにする) ・水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1+水50cc)

作り方

- 1 にんじん、しめじ、サワラを食べやすい大きさに切る。ポウルに料理酒を入れ、サワラをつけておく。三つ葉は葉と茎に分け、茎はみじん切りする。豆腐は水気を切っておく。(出来上がる直前に電子レンジ 500w で2分加熱する。)
- 2 鍋に水を入れて、沸騰したらだしの素、しょうゆ、砂糖、みりん、塩を入れる。にんじんを入れ、柔らかくなるまで煮る。煮えたら、しめじと三つ葉の茎を入れ、火を通す。
- 3 火が通ったら、鍋から野菜(しめじ、にんじん)を、取り出す。大根おろしを加えて煮込み、最後に水溶き片栗粉を入れてとろみを出す。(水溶き片栗粉の量は好みで加減。)
- 4 1のサワラに片栗粉をまぶす。フライパンに少し多めの油を入れ、サワラの両面を中火で焼く。(片面あたり1～2分程度。)

5 [盛り付け方]
お皿に野菜とサワラ、豆腐を盛り付けて、熱々にした3のみぞれをかける。最後に三つ葉の葉を飾り、できあがり！

庄内浜文化伝道師 五十嵐 安治 伝道師から ひとこと

- 今回のレシピは、これから寒くなる季節にぴったりのほんわかみぞれ煮。ほっこりした優しい味わいです。お醤油は入れすぎないのが、上品な色合いに仕上げるコツ。
- 庄内浜のサワラは10～12月が脂がのる旬の時期。鮮度の良いものは刺身や炙りに。唐揚げや焼きものにも合い、私からは天ぷらも身がふっくらしておすすです！
- 生活協同組合共立社は、山形県内各地に消費者目線で安心・安全な商品をお届けするための活動をしています。「食の都庄内」協力店でもあり、庄内の良いものをお届けします！

漁師のプライドがつまった「極上のサワラ」、庄内のお店で食べてください！ 庄内おばこサワラキャンペーン



庄内浜では、秋に脂が乗ったサワラをはえ縄で漁獲し、より活きのいいものだけを船上で活締め・神経抜きを行います。これに一尾ずつ漁船と漁師名が入ったタグを取り付け、丁寧に梱包したのが、「庄内おばこサワラ」。築地市場でもトップブランドです。今回、地元庄内各地の飲食店で食べられるキャンペーンを実施します！

キャンペーン期間：
平成29年10月27日(金)～12月3日(日)
問い合わせ先：
山形県庄内総合支庁 水産振興課 Tel 0234-24-6045
※キャンペーン参加店の情報など詳しくは、下記「庄内観光コンベンション協会」のページをご覧ください！
<http://www.mokkedano.net/information/show/312>

「#(ハッシュタグ)食の都庄内」をつけて、庄内のおいしいものの情報を、SNSに写真やコメントを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共有し、みんなの手で、「食の都庄内」を広げていきましょう！

食の都庄内
かわら版vol.
21

平成29年11月9日発行
発行/「食の都庄内」ブランド戦略会議
(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>