



## からかい煮

### 材料〈作りやすい分量〉

からかい(乾) …250g  
 酒 …100cc  
 砂糖 …大さじ5  
 醤油 …100cc  
 みりん …大さじ5  
 酢 …少々

### 作り方

1. からかいを水洗いし、一昼夜水に漬けて戻す。
2. 鍋にたっぷりの水と1を入れて火にかけ、沸騰したら酢を少々加えて弱火にし、20分程煮て汁を捨て水気をきる。
3. 鍋にからかいを戻し、ひたる程度の水を加え、酒全量と砂糖、醤油の半量を加えて中火で1時間ほど煮る。
4. 3に残りの砂糖と醤油、みりんを加え、更に弱火で1時間ほど煮て火からおろし半日ほどおき味を含ませた後、再び汁気が少なくなるまで弱火にかける。

### ひとこと

正月や盆のもてなしの一品。食べる時には再び弱火にかけるとよい。



## 棒だら煮

### 材料〈作りやすい分量〉

棒だら(乾) …250g  
 酒 …100cc  
 砂糖 …大さじ5  
 醤油 …100cc  
 みりん …大さじ5

### 作り方

1. 棒だらを水洗いし、一昼夜水に漬けて戻す。
2. 鍋にたっぷりの水と1を入れて火にかけ、沸騰したら水をかえ、柔らかくなるまで弱火で煮る。
3. 2に酒全量と、砂糖、醤油の半量を加えて中火で30分程煮たら火を止めて冷ます。
4. 3が冷めた頃に再び火にかけ、残りの砂糖と醤油、みりんを加えて弱火にかける。
5. あとは、冷ましては火にかける作業を2～3回繰り返す。

### ひとこと

時間をかけて煮込んだ棒だらはふっくらとして骨まで柔らかい。煮る時に戻し汁を使い、一度目の煮汁も捨てずに煮ていく方法もある。



## 鯉の甘露煮

### 材料〈4人分〉

鯉切り身 …4切  
 酒 …400cc  
 醤油 …200cc  
 砂糖 …130g  
 みりん …大さじ3

### 作り方

1. 鯉が平らに並ぶぐらいの鍋に酒、醤油、砂糖を入れてひと煮立ちさせてから鯉を入れる。
2. 弱火にして、落とし蓋をし、2時間程度煮る。この際、焦がさないように、時々鍋をゆすりながら煮るとよい。
3. 仕上げにみりんを加え、汁気が少なくなるまでさらに弱火で煮込む。

### ひとこと

寒さに耐えるため脂がのり、身が締まった鯉はより美味しい。昔は、台所からの水が流れ出る場所に池を作り、鯉を飼う家が多かった。流れ出た残飯などは鯉のえさとなった。正月には「福よこい(鯉)」にかけて池の鯉を甘露煮にして正月料理にした。



## やたら漬

### 材料〈つくりやすい分量〉

大根…1本  
人参…1/2本  
きゅうり(塩蔵)…2本  
なす(塩蔵)…2個  
青菜(塩蔵)…100g  
しその実(塩蔵)…50g  
唐辛子(塩蔵)…適量  
塩…適量  
呼び水…適量

### つくり方

1. 大根と人参の皮をむき、食べやすい大きさに切り漬け容器に入れる。
2. きゅうり、なす、青菜を洗って、食べやすく切り、1に加える。
3. しその実と刻んだ唐辛子はそのまま塩代わりに1に加える。
4. 塩蔵野菜から出る塩分を考えて、塩を適量加え、全体を混ぜ合わせ、呼び水を入れて、大根の皮でふたをし、押し蓋をして重石をする。
5. 2~3日で食べられる。

### ひとこと

大根を切ってから水に少しさらすと、パリパリに漬かり、色も悪くなりにくい。(P68参照)



## かぶの麴漬

### 材料〈つくりやすい分量〉

かぶ…4kg  
板麴1枚分の甘酒  
(P88参照)  
砂糖…200g  
塩…150g  
酢…400cc

### つくり方

1. かぶの皮をむき、乱切りにする。葉と茎も3~4センチに切り、水に30分位さらす。
2. 1の水気をきり、酢と塩を加えて一晩漬ける。
3. 2に甘酒を加えて漬け容器に入れ、押し蓋をして軽く重石をし、1週間ほど漬ける。

### ひとこと

漬けてから1ヶ月は、十分に食べることができ、長くおくほど味も良くなる。かぶは最上かぶや地かぶが使われる。



## 最上かぶの一本漬

### 材料〈つくりやすい分量〉

最上かぶ…3kg  
砂糖…500g  
酢…250cc  
塩…100g

### つくり方

1. かぶを洗い、薄く皮をむく。土から出ていた色がついた部分は、剥かずにすし残しておくときれいな色が出る。
2. 1を漬け容器に隙間なく並べ、調味料をすべて合わせて振りかけ、押し蓋をして重石をし、まんべんなく漬かるように何度か上下を返す。
3. 重石は汁があがったら外す。漬けて5日ほどしたら食べられる。

### ひとこと

最上かぶは最上伝承野菜のひとつ。小ぶりなものが一本漬けにされ、大きなものは、食べやすく切ってから甘酢や麴で漬ける。地かぶでもよい。

# 塩蔵

塩で漬けることで食材の長期保存が可能となるほか、独特の食感や風味も加わります。

同じ塩で漬けたものでも、生の山菜を漬けたものは「青漬」、野菜は「置き漬」、加熱した山菜（細筍・ふき等）やきのこ、しその実、唐辛子などは、そのまま「塩漬け」と呼ばれます。いずれも大量の塩で漬けられ、利用する時には、適度に塩を抜くか、その塩分を調味料代わりに使います。

「置き漬」や「塩漬け」は、塩抜きすれば生でも食べられるのに対し、「青漬」は、そのままでは食べられず、一般的には「青出し」という作業が加わるほか、塩抜きした後も食べるまでになるには、汁ものに加えて煮たり、炒り物にするため油で炒ったりと加熱調理が必要になります。

## 青出しと塩抜き

青出しとは、青漬していた山菜を色良く戻す作業です。鍋を火に

かけ、沸騰したら山菜を入れ、上下を返したりしながら煮立つ間際で火を止め、流水にさらし塩抜きします。このとき銅鍋を使うか、銅線等を一緒に入れて煮ると色鮮やかに仕上がります。

塩漬けのふきや細筍は普通の鍋で同様の作業をおこない、きのこ類は、流水にさらすだけで塩が抜けます。

一度に使いきれない量の青漬を取り出してしまった時には、流水にはさらさず、濃い塩水に入れておけば、塩分が抜けず、長持ちするそうです。

置き漬の野菜は、やたら漬に入れて使えば塩抜きは不要。味噌漬に漬け換えるには水にさらして軽く塩抜きし、表面を乾かしたものを味噌の仕込みの際に一緒に漬けてみます。

## その他

調味料に漬けて長期間保存する方法は塩の他にも味噌、醤油、砂糖等さまざまあります。また、熱殺菌し空気を抜く瓶詰めや缶詰め、低温で保管する冷蔵や冷凍も保存方法のひとつです。



湯通しや青出しした後に、塩抜きしている山菜類。左はふき、右はうど、わらび、山人参など。



### やたら漬

置き漬のなすやきゅうりは軽く洗って切り、塩漬けのしその実、みょうが、唐辛子などは、塩がわりとして、やたら漬などを漬ける時に直接入れて使うことが多い。塩分はもちろん、漬けられた野菜そのものが持つ独特なうまみも加わって漬物をさらに美味しくさせる。

### 味噌漬

しその実やみょうがなど細かいものは、木綿袋などに入れたまま味噌漬にする。こうすることで、味噌の中に散らばらず、取り出しやすい。大根やかたうりのような大きなものは直接入れても構わない。いずれも味噌の仕込みに合わせて塩抜きし、味噌と一緒に仕込み、味噌が出来る頃に食べられるようになる。

### 塩抜き

味噌漬には置き漬の野菜を使う。水に浸けて軽く塩抜きし、天日に干して表面を乾かしてから味噌を仕込む時に一緒に漬ける。塩気を抜くと味噌に漬かりやすくなる。また、しっかり塩抜きした置き漬は炒り物にも使え、独特の味と食感が楽しめる。

### 塩漬け

山菜でも、生で漬けないものは青漬とは言わないようだ。細筍は茹でてから、ふきは茹でて皮をむき、水にさらした後に漬ける。漬ける時に皮でふたをすと変色しないという。きのこも茹でてからネットなどに入れて漬けるとバラバラにならない。しその実、唐辛子は野菜であっても置き漬でなく塩漬けという。

### 置き漬

やたら漬用になすやきゅうり、からし菜などを漬けておくことが多い。また、味噌漬や粕漬の下漬けとして、大根、かぶ、かたうり、はやとうりなどを漬けておく。なすについては、塩だけではなく、色を良くするために麴や砂糖を加える漬け方（P69）も増えているという。

### 青漬

生の山菜を塩で漬けたものをいう。わらび、うど、あざみ、山人参、すかんぼ、あいこ、みず、ほんなどがある。食べる時は銅鍋で青出しし、水にさらして塩を適度に抜いて利用する。わらびは、漬ける前にアク抜きしておけば、水にさらすだけで色も良く、すぐに食べられるといい、その方法をとる人もいる。

自慢のお届け物その七

# 伝承野菜

## 暮らしとともに育まれてきた個性溢れる地域の財産

先祖から受け継ぎ、農家が長年育て、守り続けてきたのが伝承野菜。真室川の風土になじみ、暮らしを支えるとともに、独特な食文化も育んできた。

しかし近年、生産や流通の効率性、収量などに基準がおかれた品種改良が進められたり、時代の変化で、家庭菜園での野菜づくりが減るなど、伝承野菜が継承されるのが難しい時代になっている。

その一方で昔ながらの味や珍しいものが求められる時代でもあり、地域性に富んだ食文化の発信とともに、多様で豊かな食生活を提案する際のツールとして伝承野菜への注目度が高まっているのも事実である。

伝承野菜は、真室川独自の財産といえるもの。今後も守り続け、活用していくことが期待されている。

## 勘次郎胡瓜



約120年前、谷地の沢の姉崎勘次郎家に鮭川村から嫁いだ方が黄色いきゅうりの種を携えてきた。その後現在まで姉崎家とその縁者らによって細々と栽培が続けられてきたが、平成20年からは町内の数軒の農家が栽培を試み始めている。

特徴的な色に加え、ずんぐりとした形、柔らかく水分が多い食感も一般的な青きゅうりとは異なり、きゅうり独特の青臭さや

えぐみなどがほとんど感じられず、フルーツ感覚のきゅうりとして生食に適している。また、塩漬け(置き漬)にしても、黄色が残り、青きゅうりの漬物と盛り合わせると彩りもよい。

(最上伝承野菜認定)

## 甚五右エ門芋



小川内の佐藤家に室町の頃から家宝のひとつとして代々伝わっている里芋。佐藤家のかつての屋号「甚五右エ門」にちなみ甚五右エ門芋と呼ばれており、現在でもその名が残っている。

外観は普通の里芋に比べやや長め、食感はやわらかく、ぬめりも多い。郷土料理の芋の子汁にすると、芋の外側と内側の固さの差はほとんど無く、箸で簡単に切れるほど。

切り口はきれいな白色をしている。里芋は通常親芋を食べないが、この芋は煮物などにして親芋も美味しく食べられる。現在は佐藤家と親戚数軒でのみ栽培が行われている。

(最上伝承野菜認定)

## 弥四郎ささぎ



完熟した実が茶色なことから茶ささぎと呼ばれ、かつては町内全域で作られていたというが市販の種に押され、姿を消しつつあった。この弥四郎ささぎは、川舟沢の佐藤弥四郎家に伝わってきたもので、地区内の他家でも作られており、種を無くすれば、互いにやりとりし今日までの伝承が続いている。つる性で、栽培には、手柴やネットが必要。皮も実も柔らかいのが特徴で、



若莢はさやいんげんとしてお浸しやみそ汁に、大きく育っても柔らかく、煮物にして美味しい。熟した種実は、煮豆や白あんにもできるなど用途は幅広い。

(最上伝承野菜認定)

## とつくりかぶ



川ノ内の中川家のみで栽培され続けてきた地かぶで、筋っぽさが無くサクサクと柔らかく水分が多いのが特徴。生でかじってもかぶ独特の辛味は少ない。可食部は短くて太く、中央付近がわずかにくびれ、下膨れた形がちょうどとつくりのように見えることからこの名で呼ばれてきた。

土から出た葉に近い部分の外皮は赤紫色になる。内部は概ね白いが、外皮

の内側2mm程度が帯状に紫がかっている。可食部に比べて葉の部分がかんり長いのも特徴。連作すると病気が付きやすいので、転地栽培を心がけ、大抵は豆を2年作った後に作るという。

(最上伝承野菜認定)

## 雪割菜



雪解けとともに伸び出す茎立ちと呼ばれる花芽を収穫して食べる茎立菜の一種。9月に種を播き秋のうちに株を充実させ、雪の下で越冬させ、春を待つ。春一番に雪を割るように成長することからこの名が付けられたという。一般的な茎立菜の特徴である苦味などはなく、ほのかな甘みと柔らかな食感が、野菜の少ない春先の食卓に重宝される。お浸しやみそ汁の具、炒め



物にしても美味しい。一度収穫しても脇芽が次々と立ち、同じ株から何度も収穫できる。

かつては町内全域で栽培されていたとみられるが、現在は大沢地区の数戸が自家用に種を継いでいる。

(最上伝承野菜認定)

## からどり芋



里芋の仲間、姿形もよく似るが、茎が赤紫色で里芋とは違い親芋を主に食用とする。煮物にすればねっとりとしてきめ細かく、まるで上品な和生菓子のような食感が特徴。もちろん子芋もおいしく、茎や葉も利用できる。畑でも水田でも栽培できるが、翌年の種芋には、水田で育てたものを使うという。種芋を冬越しさせて長年作り続けてきた農家が町内いくつかある。



生の茎は甘酢漬に、茎を干した芋がら(ずいき)は、冬の伝統料理「納豆汁」には欠かせない食材となっている。

(最上伝承野菜認定)

# 資料編

## 年中行事と食 P114~P133

春夏秋冬、様々な年中行事と深いつながりを持ちながら伝えられてきた数々の食べ事の姿を全20ページにわたって詳しく紹介しています。

## 食のことば P134~P141

様々な食の場面で使われる情緒あふれる真室川の言葉をあつめました。

## 真室川の旬ごよみ P142~P143

種類ごとに分類された真室川でとれる食べ物などの旬がひと目でわかる表になっています。



赤にんにく  
にんにくつき・薬味

外皮が赤みがかり、一般的にんにくに比べ香りや味がまろやかなのが特徴。町内の1軒の農家でのみ長年作り続けられている。



地かぶ  
味噌かぶ・麹漬・甘酢漬

最上かぶと似ているが形や呼び名が個性的な地かぶがいくつかあり、平岡の「長左エ門かぶ」や、小川内の「ねずみのおっぱ」はそのひとつ。



菊右エ門唐黍  
打ち菓子

桃の節句にこの唐黍を粉にし、打ち菓子を作りお供えしていた。現在では栽培されておらず、乾燥状態のとうもろこしが保存されているのみ。

### 最上传承野菜 認定作物

(※)印のついている野菜は、最上传承野菜に認定されているものです。山形県最上地域において概ね昭和20年以前から作り続けられ、現在も自家採種しながら栽培が続けられている野菜・豆類など。

豆類は全て原寸大で表示しています。



ひろこ  
酢味噌和え・かき揚げ

あさつきの若芽のこと。特に雪を掘り起こして食べるものは黄色く柔らかかでシャキシャキとした歯ごたえと甘みは春一番の味。野生も見られる。(※)



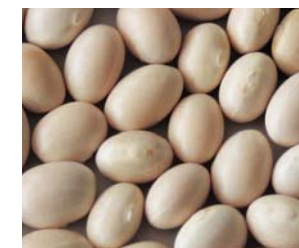
最上かぶ  
味噌かぶ・麹漬・甘酢漬

形は長め短めなど多様だが、最上地域北部で多く作られてきた。土から出た部分は赤紫色になるが内部は白く肉質柔らか。(※)



金時豆  
煮豆・おふかし・サラダ

いんげん豆の一種。町内全域で煮豆用に作られてきた。煮豆のほか、おふかしに炊き込んだり、最近では、茹でてサラダの色どりにしても食べられる。



七夕白さやどり  
若菜/炒め物・お浸し  
種実/煮豆・白あん

いんげん豆の一種。七夕の頃に種を蒔く。若菜もおいしく、成熟後は乾燥させ鞘から外し煮豆にして美味しい。種の姿形は大豆によく似る。



黒五葉  
枝豆・打ち豆・黒豆煮

葉が5枚であることからこの名。丸い形で香ばしく味の良い豆で、黒豆煮にする他、若いうちに枝豆にして食べても味が良い。(※)



青ばこ豆  
枝豆・打ち豆・数の子豆

青豆の一種。青黒よりも色が薄く、黄緑がかっており、形もやや平たく、白っぽい模様が入るのが特徴。(※)



青黒  
枝豆・打ち豆・数の子豆

青豆の一種。他の青豆に比べ黒みがかっていることからこの名。大豆の状態になっても緑色が濃く味も良い。(※)



雁喰い  
枝豆・打ち豆・黒豆煮

豆の真中に雁がかじったような跡があることから命名。真室川では黒豆とも呼ばれる。黒五葉よりもひとまわり大きく、やや平たい形が特徴。(※)