# 「食の都庄内」食材ガイドブック

~豊かな大地と海の恵み~



月山と鳥海山という 2000 メートル級のふたつの山と、 日本海に囲まれた、山形県の庄内地方。 海抜 0m から万年雪までの距離がとても短く、 その高低差が、さまざまな自然環境をつくり出しています。 万年雪の山がもたらす豊かな水と、 日本一のブナ林から運ばれる、肥沃な土 暖流と寒流が混ざり合って生まれる、多様な海域。 稲穂のゆれる水田も、海沿いに 30km つづく砂丘もあります。 まるで日本の縮図のように多彩な地形と自然環境。 庄内地域は、はっきりとした四季の移り変わりに育まれて、 多様な食材がつねに息吹いている、食の理想郷です。



目次

# ①山や川、海の養分がもたらす、5種類の土

月山、鳥海山から流れる川が、肥沃な土を運びます。

- ・たび重なる噴火が生んだ、溶岩質の鳥海山の土
- ・月山の養分がたっぷり、肥沃な羽黒の土
- ・扇状地のため石が多く、果樹に適した櫛引の土
- ・最上川によって内陸から運ばれた酒田の土
- ・日本海の強風に吹かれて積もった砂浜の土

# ②流れ込む水の違いが生み出す、4種類の海域

水分や塩分濃度、海流の動きが違うため、獲れた魚介の味も異なります。

- ・鳥海山の伏流水が湧き出し、水温の低い吹浦沖
- ・最上川河口の、大量の真水が流れ込む酒田港
- ・最上川の流れが広がり、流れが緩やかな砂地の海域
- ・川の流れが少なく、塩分の濃い由良港と鼠ケ関港



# ③はっきりとした四季

夏は日照時間が長く、冬は豪雪。季節がはっきりしており、それぞれの旬の味を存分に楽しめます。また、1日のうちに海風と山風が入れ替わり、夏場の日中は熱い西風に覆われますが、夜になると一転し、山から涼風が下りてきます。

昼夜の温度差が激しいため、稲や果物はうま 味を溜め込んで育ちます。

# ④在来作物がたくさん残る

全国のスーパーで見かける野菜や果物とは異なり、地域の気候や環境、人々の嗜好に適応し、世代を越えて受け継がれてきた在来作物は「その土地ならでは」のおいしさです。庄内地方では50品目を超える在来作物が生産者の地道な努力のもとに栽培され続けています。

H. Fuchie

# 多様性に富む土、海域が育む、美味な食材

### 5種類の土が育てる旬の味 -



たとえば…

### 金峯山麓の筍 -----

金峯山麓周辺はおよそ1億3千年前に陸地となった、日本列島の中でも古い地域です。花崗岩の土壌は300万年以上の時を経て、粘土に変化しています。

金峯山麓の筍は、粘り気のある土の中で水 をたっぷり吸収しながらゆっくり成長し、繊 維が細く柔らかく育ちます。



月山筍 ———

月山にはブナの原生林が広がっています。 ブナの腐葉土は柔らかく、月山筍の地下 茎がちょうど良い深さまで入り込みます。

また、湿度も高く、乾燥を嫌う月山筍には 好都合。雪が夏場まで残っているため初夏の 収穫期にも太陽光が当たらず、根元のピンク の色が保たれます。



### 庄内砂丘のいちごやメロン ―

庄内砂丘は冬の日本海からの強風が浜の砂を陸に運んで形成されました。

内部は古砂丘と新砂丘の二層構造で、間の 黒土には豊富な地下水が流れています。砂地 の水はけの良さと日当りの良さ、地下水を利 用して、いちごやメロンが栽培されています。

### 4種類の海域が産み出す、豊かな幸



### たとえば…

### 吹浦の岩ガキ ―

鳥海山の麓にある吹浦周辺の海には、ブナ の原生林で育まれた伏流水が海底から湧き出 しています。

海水に真水が入り混じってプランクトンが 多量に発生し、岩ガキの身を肥えさせます。 また、水温が冷たく保たれるため成長はゆっ くりで、キメが細かく育ちます。



### 最上川のサクラマス ――

庄内平野には大小 150 以上の川が流れています。中でも最上川は山形県全域を貫くように流れる一級河川です。サケ科のサクラマスは海で栄養をたっぷり蓄え、春に川へと遡上するため、最上川の河口付近では身が締まっておいしくなります。

# 豊かさ、おいしさへの ひたむきな努力の継承

庄内地方では美しく豊かな自然を活かし、稲作をはじめとする農業で古くからさまざまな努力が払われてきました。

また、1622年から明治まで庄内を治めた庄内藩・酒井家が、 農業を奨励してきたことも大きな要因といえるでしょう。

### 米どころ庄内を支えてきた、人々の努力

たとえば…

### ①治水・利水事業への取組み

大鳥池を源流とする大鳥川と、月山、湯殿山から発する梵字川が合流する赤川はかつて、流域の住民生活をおびやかす暴れ川でしたが、戦国時代以降は堤防や用水路をつくる取組みが行われてきました。

また1714年には地元篤志家が私財を投じて取水口を設け、堰を 完成させ、旧朝日村、旧櫛引町・旧羽黒町など高台の地域でも水が得 られるようになりました。

こうした先人たちの取組みが、米どころ庄内として栄える基盤を生み出しました。

### ②水源涵養林の保全活動

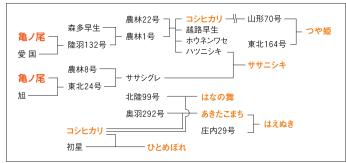
赤川流域で1883年に渇水が起こったことから、地域の住民に水源涵養林の保全に対する意識が芽生え、それ以降豊かな水の源となる 上流部の水源涵養林の保全の取組みが継続されてきたことも特筆されます。

### ③品種改良に対する意欲

庄内地方の人々はより優れた品種を生み出すことにも意欲的で、国営の研究機関が誕生する以前から、個人の農家が品種改良に取り組んでいました。明治から昭和にかけては50人以上に及ぶ民間育種家たちが活躍し、その努力が現代の「おいしい米」につながっています。

#### <美味しい米のルーツ「亀ノ尾」>

明治時代に余目町(現・庄内町)の農家・阿部亀治が独学で育成した品種。「コシヒカリ」や「ササニシキ」、「つや姫」の祖先となっています。



お米の系譜

### ④おいしい米づくりへの気概

日本一の米どころとして、小学校5年生の教科書にも掲載されている庄内地方。地域を挙げての取組みが、全国で高く評価されています。





# 在来作物の継承と、育種への情熱

「白山だだちゃ豆」の原種を創選した女性・森屋初や、庄内砂 丘メロンのオリジナル品種を育成した斎藤松太郎など、水稲だけ でなく様々な農作物において、先人たちは育種に熱意を注ぎました。

また、焼き畑農法によるカブづくりが江戸時代から続けられて いるなど、伝統技術が継承されている点も特徴的です。

### 多様な文化の交流

### ・北前船による交易

上方商人がもたらした平田赤ねぎの種子や、京文化の影響を受けた正月の丸餅など、全国各地との交易、交流による影響が食文化に見られます。

### • 出羽三山信仰

出羽三山に祀られているのは、農耕神・稲倉魂命(うがのみたまのみこと)。その信仰は全国に及んでいます。参拝者が持ち寄った種をこの地で交換したことから、庄内には多様な品種の農作物がもたらされました。

# 目本のお米のルーツ「庭肉」が育む、美味しいお米

# 米とは

名称:イネ

分類:イネ科イネ属

原産地:中国

主産地:新潟県、北海道、秋田県、山形県、茨城県

収穫期:9月

は、小麦、とうもろこしとともに世界の3大穀物と言われ、世界の人口の約半分の人々の主食となっています。生産の大半はアジア諸国で、生産高トップ3は中国、インド、インドネシアの順となっています。日本においても最大の農産物になりますが、食生活の変化による影響から生産量が年々減少する傾向にあります。

### お米の主産地 庄内

庄内平野は三方を山に囲まれ、川が運んでくる養分が肥沃な土壌を作っています。また、夏は日照時間が長く、気温が30℃以上にまで及ぶため稲がよく育ちます。さらに、冬場の積雪により湧き水や地下水にも恵まれるなど好条件が揃っており、庄内平野は全国有数の米どころとなっています。

意欲的な農家が多いのも特徴で、国の研究機関が立ち上がる以前から、農民の手によって稲の品種改良が行なわれてきました。明治から昭和にかけて開発された品種が今日のおいしいお米の基礎となっています。

### 古くから愛されてきた庄内米

庄内の米づくりの歴史は長く、平安時代後期には最上 川を行き来する稲舟が歌に詠まれています。

慶安2年(1649)には酒田に米座が設けられ、出羽の酒田は米取引の中心地として大阪の堂島や加賀の金沢と並び称せられるほどになり、また寛文12年(1672)江戸が大飢饉に見舞われた際には、幕府は河村瑞賢に命じて「西回り航路」を拓かせ庄内平野から江戸へ大量の米を運び込ませました。米の積出港として繁栄を極めた酒田の様子は井原西鶴の『日本永代蔵』にも記されています。

現在、県内では、「はえぬき」を主体に、「つや姫」、「ひとめぼれ」、「コシヒカリ」などが生産されています。



### 庄内で作られている主な米

つや姫 ふっくらと炊きあがり、炊きたてのみならず、さめても美味しい、旨味のある品種です。栽培は認定農家に限られています。山形県産の「つや姫」は、日本穀物検定協会「食味ランキング」でデビューから4年連続で最高評価の「特A」を獲得しています(平成26年2月現在、以下同様)。

はえぬき 山形県内で最も作付けの多い品種です。山形県産の「はえぬき」は、日本穀物検定協会「食味ランキング」において20年連続で最高評価の「特A」を獲得している、おいしい定番品種です。

コシヒカリ 全国で最も作付が多い品種です。山形県産の「コシヒカリ」は、日本穀物検定協会「食味ランキング」において最高評価の「特 A」を 10 回獲得しています。

ひとめぼれ 全国で2番目に作付けの多い品種です。山形県産の「ひとめぼれ」は、日本穀物検定協会「食味ランキング」において最高評価の「特A」を9回獲得しています。



### 酒田のシンボル、山居倉庫

明治 26 年に酒田米穀取引所の付属倉庫として建てられ、今でも現役で活躍している農業倉庫です。屋根は太陽熱を防ぐ二重構造で、内部は湿気防止構造、背後には日よけ、風よけのケヤキ並木が配され、自然を利用した低温管理が行われています。なお、一部施設は米の資料館として開放されています。

### 米の収穫量の推移

(単位: 千トン)

	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年
山形県	401.5	406.5	392.2	403.5	415.3
全国	8,466	8,478	8,397	8,519	8,603

### 米の都道府県別収穫量(平成25年)

	都道府県	収穫量 (t)
1	新潟	664,300
2	北海道	629,400
3	秋田	529,100
4	山形	415,300
5	茨城	411,400

# お米はここまで美味しくなれる「つや姫」

### 「つや姫」とは

平成22年にデビューした山形県の新品種。味と品質にすぐれた「山形70号」と、粒が大きくて収量の多い「東北164号」を交配して誕生しました。最初の掛け合わせが行われたのは平成10年。実った27粒の交配種子を12万株まで増やし、食味試験などを繰り返して絞り込みました。その過程で最後まで残っていたのが現在の「つや姫」で、いわば12万株に一つの超エリート米です。

美味しさはもちろんのこと見た目にも、 ひと際白く輝くつやがあって美しいのが特 徴です。

### アカデミックな視点からサポート (慶応義塾大学先端生命科学研究所)

「つや姫」には、炊飯米の旨味アミノ酸であるグルタミン酸とアスパラギン酸が「コシヒカリ」より多く含まれることを、県との共同研究により明らかにしました。



### パッケージデザイン

米の「※」という記号と、山に囲まれた山形の 大地、朝日を表現。米どころ山形と日本(日の丸) で「新しい和」のイメージを醸し出しています。



### 「つや姫」の誕生地

(県農業総合研究センター水田農業 試験場)

稲の品種改良や栽培技術開発などの研究を行っています。食味評価では2か月間、職員全員が毎日約20種類の米を実際に食べて評価をしています。

「つや姫」は、繰り返し行った食味試験で、外観、光沢、味が優れ、総合評価が高いことが明らかになりました。

# 「つや姫」がおいしい理由

### <1>認定された生産者が栽培適地で生産

生産者は一定の要件をクリアした、山形つや姫ブランド化戦略 推進本部長(県知事)の認定を受けた農家に限定しています。

### 

有機栽培米とは化学農薬や化学肥料を使用せずに栽培されたお米で、特別栽培米とは農林水産省の「特別栽培農産物に関わる表示ガイドライン」に従って栽培されたお米です。

.

#### <3>高い栽培技術による生産

品種特性を最大限発揮し、高品質・良食味と安全性を重視した 生産のため、栽培技術を徹底しています。

.....

### <4>食味をチェックして出荷

品質確保のため、山形県独自の出荷基準を設定。おいしさの目 ・ 安となるタンパク質含有率 6.4%以下だけを、つや姫として出荷 ・ しています。

### 米の食味ランキング

(財)日本穀物検定協会では、炊飯した白飯を実際に 試食して評価する食味官能試験に基づき、全国規模の産 地品種について毎年、食味ランキングとして取りまとめ 発表しています。

山形県は食味の最高ランクの「特A」に、「つや姫」、「はえぬき」、「ひとめぼれ」、「コシヒカリ」の4品種を同時にランクインさせた日本唯一の記録を持ちます。山形県の農家がおいしいお米づくりに励んでいること、そして、山形県のお米はどれもおいしいということの証しになっています。

# おいしい食べ方

### 庁内に伝わるおにぎり、弁慶飯

- ①おにぎりを握り、表面に薄く味噌を塗ります。
- ②青菜漬は塩抜きし、大きい場合は芯を取って半分に切ります
- ③味噌おにぎりを青菜漬等の葉で
  - 巻きます。
- ④焼き網に載せ、うっすら焦げ
- 目がつくまで焼いて完成です。



### <コラム>

### おいしいお米のルーツ「亀ノ尾」も庄内生まれ

「つや姫」をはじめ「コシヒカリ」や「ひとめぼれ」、「はえぬき」などの血統をたどると行きあたるのが「亀ノ尾」です。これは明治時代に庄内町の農家・阿部亀治が育成した品種で、大正時代には日本の代表品種の一つとして約20万 haの作付がありました。現在では作付量はごくわずかとなりましたが、おいしいお米づくりへの情熱は、庄内に今もしっかり息づいています。

# 

# 枝豆とは

名称:ダイズ 分類:マメ科ダイズ 原産地:中国

主産地:千葉県、山形県、新潟県、埼玉県、群馬県

収穫期:7月~9月

大豆は、大豆の若莢(わかさや)を未熟なうちに収穫したもので、枝ごと出荷される豆であったことから「枝豆」と呼ばれるようになりました。枝豆としての利用は17世紀末からで、次第に大豆用と枝豆用の品種が分かれ、最近では200にも及ぶ枝豆専用品種が発表されています。

### 種類

### 白毛豆 (青豆)

全国的に栽培されている一般的な種類の枝豆。サヤの うぶ毛が白いものが多い「サッポロミドリ」、「湯あがり 娘」など)

### 茶豆

東北地方や新潟県が生産の中心になっており、サヤの うぶ毛や中の薄皮が薄い茶色(「だだちゃ豆」、「黒崎茶豆」 など)

#### 黒豆

関西地方で多く栽培されており、サヤの中の薄皮がや や黒味を帯びている(「紫ずきん」、「丹波篠山黒大豆」 など)

# だだちゃ豆とは

現在、だだちゃ豆の商標は JA 鶴岡が管理しており、「鶴岡だだちゃ豆生産者組織連絡協議会」が品種として 8 種類を認定しています(小真木、早生甘露、甘露、早生白山、白山、平田、晩生甘露、尾浦)。

一般的に販売されている枝豆とだだちゃ豆との大きな違いは、こくの深い甘さと独特の旨味です。茄でている最中に鍋から立ち上る香りまでが違うほど、その味は際立っています。

毎年、7月下旬には早生のだだちゃ豆が出回ります。だだちゃ豆は在来種の特性を受け継いでいるため、一般的な枝豆に比べて収量が少なく鮮度が落ちやすいため、クール便などの輸送手段が整わなかった頃は、地元だけで愛されてきた知る人ぞ知る存在でしたが、その美味しさがマスコミなどでも取り上げられて、現在では日本全国から注文が殺到するようになっています。



くだだちゃ豆カレンダー>

	7月下旬	8月上旬	8月中旬	8月下旬	9月上旬
小真木	1				
早生甘露	1	1			
甘露	1				
早生白山					
白山			1		
平田				1	
晩生甘露				1	1
尾浦					1

### だだちゃ豆の栄養価

### タンパク質とビタミンの宝庫

だだちゃ豆は「畑の肉」と呼ばれる大豆の一種で、タンパク質が豊富です。

うま味成分の遊離アミノ酸の含有量は1gあたり11.0mgと、枝豆のおよそ3倍です。

「早生白山」「白山」には、アミノ酸「GABA」が枝豆の7倍以上も含まれます。

また、葉酸の含有量が 100g あたり 400ug 以上と、1日の理想摂取量を上回る高ビタミン食品で肝臓や腎臓をアルコールから守る成分(メチオニン)も多く含みます。

#### 枝豆の収穫量の推移

(単位:t)

	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年
山形県	7,320	6,520	6,160	5,050	6,660
全国	74,200	72,500	70,600	66,100	70,000

#### 枝豆の都道府県別収穫量(平成24年)

	都道府県	収穫量(t)
1	千葉	7,830
2	山形	6,660
3	新潟	6,190
4	埼玉	5,860
5	群馬	5,220

# 多くの系統がある

"味の豊かさ"がだだちゃ豆の魅力。

栽培にも育種にも、農家の

知恵がつまっています



だだちゃ豆の花

### 枝付きで、グリーンの鮮やか なものが新鮮

枝に $3\sim4$ さやずつ付いているものがおすすめです。

### 茶色いうぶ毛が特徴

だだちゃ豆のほとんどが 1つのさやに2粒で、豆 と豆の間にくびれがあり ます。

### ふくらみ具合が食べ頃のサイン

さやがパンパンにふくらむ直前が甘 みの一番強い時期です。

# 茹でると部屋中に 立ちこめる、甘~い香り

庄内の夏を語るうえでは外せない、枝豆の殿堂・だだちゃ豆。甘みとうま味、香りの良さが特徴で、茹でると部屋中に甘い香りが立ちこめます。一口食べたら、もう止まりません。ザルいっぱいに盛られただだちゃ豆を、あっと言う間に平らげてしまいます。

# だだちゃ豆がおいしい理由

### <1>民間育種の伝統

鶴岡では昔から、それぞれの農家が自ら種採りを行なっており、 さらに農家間でおいしい豆の交換も日常的になされてきました。

だだちゃ豆の系統が30以上にもおよび、味や香りのバラエティに富んでいるのは、「豆のうまさ」にこだわる庄内ならではの文化です。

#### <2>土壌

だだちゃ豆を育てるためには、水はけの良い土が欠かせません。 開花中に乾燥すると結実障害をおこしやすく、多湿すぎると根腐れ をおこしてしまいます。栽培の盛んな鶴岡市の湯尻川流域は砂壌土 のため、透水性と通気性にすぐれ、おいしい豆ができます。

#### <3>丹精こめた栽培

水はけや養分、病害対策などの細かな管理だけでなく、種採りも全て刈り取ってから乾かすという手間をかけています。これは、だだちゃ豆は糖分が多く、放っておくとカビが生えて発芽しなくなってしまうためです。生産者の方々の並々ならぬ労力が、おいしい豆を作り出しています。

# おいしい食べ方

- うま味を活かした、シンプルな塩茹でがおすすめです。
- ①沸騰したお湯に少量の塩を入れ、約4分程度茹でる。
- ②やや固めに茹でたらザルに上げ、湯を切って冷ます
- ③しっかり冷まし、塩を振ったら食卓へ
  - 地元・鶴岡では「冷ます時に水にかけるとうま味が逃
  - げる」と言われていま
  - す。うちわなどで扇い
  - で熱を飛ばしましょう。
    - なお、彩かな緑色に
    - するには冷水で冷やし
  - ます。

### 保存方法

- だだちゃ豆は鮮度が落ちると味も低下するため、その 日のうちに食べるに限ります。すぐに食べられない場合
- は、茹でて水気をよく切ってから冷蔵保存を行なってく
- ださい。

#### <コラム>

### 「だだちゃ豆」という名前の由来

「だだちゃ」は庄内のことばで「お父さん」の意味で、由来はいくつか存在します。ある時、枝豆をお殿様に献上したところ、あまりの美味しさにお殿様が「これは、どこのだだちゃ(お父さん)が作った豆か?」と尋ねたことから名付けられたとの説が広く伝わっています。

# 辛味と甘みの魅力、平田赤ねぎ

# ねぎとは

名称:ネギ

分類:ネギ科ネギ属

原産地:中国西部・東南アジア 主産地:千葉県、埼玉県、茨城県

収穫期:年間を通して収穫されるがシーズン

は10月~2月

**え**ぎは、大きく分けて白ネギ(長ネギ)と青ネギ(葉ネギ)に分類され、関東では白ネギ、関西では青ネギが一般に食されています。

### 種類

全国に様々な種類があり、特に有名なものとして、埼 玉県の「深谷ねぎ」や群馬県の「下仁田ねぎ」、そして 在来野菜としては京都の「九条ねぎ」が有名です。

また、ねぎとエシャレット(玉ねぎ)を交雑した「わけぎ」や西洋ねぎの「リーキ」なども栽培が拡大しています。

# 平田赤ねぎとは

酒田市の平田地区で栽培される在来野菜で、一般的な 長ネギの白い部分が赤くなっているねぎです。赤ねぎは 全国にいくつかありますが、株分かれせず、1本に真っ 直ぐに伸びる赤ねぎは全国でも珍しく、平田赤ねぎだけ であると言われています。

元々は播種から収穫まで15か月を要する手間と時間のかかる野菜でしたが、生産者の努力と関係者の支援により、9か月で収穫できる栽培技術が開発され、コストの低減により価格が下がり、販路の拡大につながり、今では首都圏へも出荷されるようになっています。

平田赤ねぎの一番大きな特徴は、鮮やかな紅色です。 生は辛みがあり、火を通すと一転して柔らかな甘みを感 じさせます。その味の良さ、姿の美しさを認められ、価 格は白ねぎの2~3倍になっています。



(写真提供 Cradle2011 年 11 月号)

平田赤ねぎ生産組合 組合長 後藤 博さんと赤ねぎ畑

# 平田赤ねぎの生産について

従来は自家用として個々の農家で栽培されていましたが、平成15年に「平田赤ねぎ生産組合」が結成され、 県内外への出荷・販売が行われています。

生産者たちによる選別の基準はとても厳しく、色や 形が揃わないものが出荷されることはありません。

### 平田赤ねぎの栄養価

ねぎの独特の辛味と匂いの成分である「硫化アリル」は、ねぎの白い部分に多く含まれ、血液を浄化して血行を促進したり血糖値を降下させる働きがあります。

一方、ねぎの葉の部分にはカルシウム、カロテン、ビタミン類が豊富に含まれています。

赤ねぎの特徴である赤い色素は抗酸化作用や脂肪の燃焼を促進するポリフェノールで、赤ねぎ1本に赤ワイン1本分(720ml)が含まれています。

### ねぎの収穫量の推移

(単位:t)

	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年
山形県	10,200	10,300	9,760	10,400	10,000
全国	510,200	508,400	477,500	485,100	480,900

ねぎの都道府県別収穫量(平成 24 年)

	都道府県	収穫量 (t)
1	千葉	68,000
2	埼玉	59,800
3	茨城	46,600
4	北海道	27,900
5	群馬	20,100
16	山形	10,000

生だと辛みが強くて、 加熱すると甘くなる。 一度食べたらやみつきの味。

枝分かれのない、真っすぐな 「1 本ネギ」

元々は途中で株分かれする特徴がありましたが、生産者の方々が種の選抜に注力し、 見事な1本ネギを生み出しました。





### 隠れた部分が赤く色づく

日光に当たらない部分が赤くなるため、土寄せをして色づきを良くさせています。気温が低くなるほど色は濃くなります。

一般的なネギよりも太く、 赤い部分がやわらかい



### 鮮度保持フィルム

収穫時の色の保持や食味を落 とさないために鮮度保持フィル ムを使用しています。平田赤ね ぎの鮮度が落ちないように小さ い穴があいています。

# 保存方法

赤ねぎは風に弱いため、生のまま新聞紙に包んで涼しいところに保存しましょう。また、ネギは立てておいた方が鮮度を保つことができます。

# 平田赤ねぎがおいしい理由

### <1>丹精こめた栽培

一般的なネギの栽培が6か月なのに対し、赤ねぎは約9か月かけてゆっくり育ちます。また病気に弱く、茎の部分が柔らかくて傷つきやすいため、栽培には細心の注意を払っています。

### <2>最上川が生んだ砂土

栽培されているのは酒田市(旧・平田町)の飛鳥、砂越、楢橋 地区です。最上川が氾濫して堆積した肥沃で水はけのいい土が、 ネギの栽培に適しています。

# <3>生産者による厳しい選別

江戸時代に種がもたらされて以来、自家用の越冬野菜として栽培され、農家の方々の手によって美味しい種が選び抜かれてきました。平成15年に「平田赤ねぎ生産組合」が結成されてからは地域の人たちが一体となって栽培に取り組み、色や形の揃ったものだけが出荷されています。

# おいしい食べ方

冷えが気になる人におすすめ

スープや炒め物などに、生姜やシソ、ニンニクや唐辛 子と一緒に利用しましょう。

### 炭火焼き

薬味など生のまま食べる とキリっとした辛さが際立 ち、焼くと辛味は全て飛ん で、トロっとした優しい甘 味になります。



### 鍋に入れて

鍋に入れて火を通すと、 びっくりするような甘みと 柔らかさに変身します。



#### <コラム>

### 平田 赤ねぎの由来は?

言い伝えによると、平田赤ねぎが庄内に伝来したのは江戸時代末期のこと。北前船の交易で山形県を訪れていた上方商人が、 平田地区の船着き場で湧き水を飲ませてもらったお礼に種子を置いていったのが始まりだといわれます。

# 江戸時代からの名品、温海かぶ

# かぶとは

名称:カブ

分類:アブラナ科アブラナ属

原産地:中央アジア

主産地:千葉県、埼玉県、青森県

収穫期:10月~12月

かぶは全国に数多くの種類があり、ヨーロッパ由来で日本には朝鮮半島から渡来した西洋型、中央アジア由来で日本には中国経由で渡来した東洋型という原産地による区別のほかに、大かぶ・中かぶ・小かぶといった大きさによる区別、白かぶ・赤かぶ・青かぶなどの色による区別と分類方法も多種多様な野菜です。

日本への伝来時期は不明ですが、日本書紀に蕪青(あおな)という記載が残っています。



鶴岡市の山間部に位置する温海地区(旧・温海町)を中心に、焼畑農法によって栽培されている在来作物で、西洋型かぶの一種です。

外側は赤色で内部は白色、皮は薄く、肉質は緻密でやや硬く、甘みがあります。主に漬け物に利用されますが、生でも販売されています。栽培の歴史は 400 年に近く、江戸時代には庄内藩の特産物として高値で取引されてきました。1785 年には将軍に献上されたという記録も残っています。

### かぶは米の不作年の救世主

米どころとして知られる庄内地方。昔はほとんどの人が稲作で生計を立てていたため、米が不作の年には大きな打撃を受けていました。稲の出来映えに見通しがつくお盆過ぎに種を蒔き、雪が降る前に収穫できる「かぶ」と「そば」は、飢饉を回避するための重要な食材でした。かぶは間引いた葉も食べられるので重宝され、多くの集落で栽培されてきました。



温海かぶは、陽光と気温の日較差により鮮やかな赤紫色になります。朝晩の気温差は大きい方がいいのです。



温海かぶの花

鶴岡市の一霞(ひとかすみ) 地区では、温海かぶの種子が混 ざらないように、白菜など温海 かぶと同じアブラナ科植物を植 えないようにしてきました。



腐葉土が蓄えられた杉林の伐 採跡地で栽培されるため、土壌 には天然ミネラルが豊富です。



# 温海かぶの栄養価

かぶの葉には、 $\beta$ カロテンやビタミン C、カルシウムなどが豊富に含まれ、油で炒めたり、タンパク質の多い食材と合わせて調理すると、吸収率が高まります。

また、カリウム、食物繊維、デンプンを分解する消化 酵素のジアスターゼなども含まれます。生で食べると消 化酵素が効率よく摂取でき、胃もたれや胸やけの解消に 効果的です。

#### かぶの収穫量の推移

(単位:t)

	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年
山形県	5,440	5,170	5,060	3,930	4,560
全国	159,100	155,000	144,600	139,400	136,100

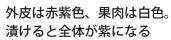
かぶの都道府県別収穫量(平成 24 年)

	都道府県	収穫量(t)
1	千葉	36,600
2	埼玉	17,900
3	青森	8,850
4	京都	5,480
5	北海道	5,250
6	山形	4,560

まずは、食べてもらいたい。 そしたら温海かぶの説明は何 もいらない。

皮が薄くて、 しゃきっとした食感。

> きめが細かく、 パリッとした堅い歯触り



色素の素であるルブロブラッシンには酸化抑制作用があり、老化防止やがん予防の効果が期待されています。





# 庄内の多彩な「かぶ」

かぶには大きく分けて、肉質が硬くて 貯蔵性が良く、甘い「西洋型かぶ」と、 軟らかくて貯蔵性が低く、甘みが少ない 「東洋型かぶ」の2種類があります。山 形県内の在来かぶは全て、西洋型由来か、 西洋型と東洋型との交雑種だと言われて います。

庄内地方には温海かぶのほかにも、田川かぶ、藤沢かぶ、宝谷かぶ、升田かぶなどがあり、それぞれの生産者によって栽培され続けています。

# 温海かぶがおいしい理由

#### <1>伝統的な焼畑農法

毎年7月に山林を伐採して乾燥させた後、お盆過ぎの炎天下の中、土地に火を入れて火が収まった数時間後に種をまきます。地面を焼くことで雑菌や害虫を駆除でき、出来た灰によってカリウムやミネラルが豊富な土壌になるため、無農薬・無肥料で栽培されています。

### <2>斜度30~45度の急斜面でも栽培

水はけの良さが必要なため、断崖絶壁といえるほどの急斜面が 栽培適地です。ここで育ったかぶは肉質が緻密で堅く、パリッと した歯ごたえで、漬け物に向いています。

#### <3>種の純度を保つ工夫

温海かぶが属するアブラナ科は他品種と交雑しやすい性質があります。種の純度を保つため、温海の集落では古くから温海かぶ以外のアブラナ科植物を植えないという決まりごとを守り続けています。

# おいしい食べ方

### 江戸時代から作られている、かぶ漬

かぶ  $4 \log$  に対して砂糖  $1 \ge 1/2$  カップ、塩 4/5 カップ、 5 倍酢を  $1 \ge 4/5$  カップ用意します。

- ①かぶは葉を取って洗い、水分を拭き取る
- ②ボールに酢と砂糖、塩を入れてかき混ぜ、漬け汁を作る。
- 漬け汁にかぶを漬けてから桶に入れる
- ③桶に入れ終わったら残り汁をかけ、かぶの2倍の重さの
- 重石をする
- ④翌日、桶の中のかぶの上下を返し、軽い重石に変える
- ⑤漬け込んで 20~30 日頃から
  - 食べられる



#### <コラム>

### 土や栽培者によって変化するのが、在来作物の魅力

鶴岡市田川地区で育てられている「田川かぶ」の祖先は温海かぶですが、田川かぶの方が扁平で、濃い紫色をしています。また、温海かぶを他の地域で栽培したら、下の方が着色しなくなってしまったという記録もあります。このように在来作物は、元々が同じ株の種でも、土壌の性質や採種を行なう人の目利き次第で性質が変わってしまいます。これが、その土地でしか食べられない在来作物の魅力です。

# 香のの良いスリムな筍、月山筍

# 月山筍とは

名称:チシマザサ(ネガマリダケ)

分類:イネ科ササ属

原産地:ヨーロッパ、西南アジア、インド 主産地:北海道、東北、本州の日本海側

収穫期:5月~7月

マガリダケは高山性のササで、主に北海道と、東 北地方から鳥取県までの日本海沿岸の山地に分布 しています。根元が大きく湾曲して生えることからネマ ガリダケとも呼ばれます。多年生で地下茎の先端から新 芽を出します。

# 月山筍が特別な理由

月山山系で採れるネマガリダケのことを月山筍(ガッサンダケ)と呼びます。ネマガリダケは冷たく湿った場所を好みますが、月山の万年雪と湿度の高い笹藪、長年積み重なった腐葉土はまさに最適な環境です。月山筍は、他の地域で採れるネマガリダケより身が白く柔らかいのが特徴で、その味の良さに定評があり珍重されています。

月山筍が店頭に出回り始めると、庄内の人たちは競って買い求め、味噌汁や天ぶらなどにして味わいます。 最近では皮ごと網で焼いたり、イタリアンなど洋食の材料にも使われたりもしています。

### 採った場所で色が異なる

同じ月山山系のネマガリダケであっても、表皮の色はなぜか区域ごとに異なり、緑や赤、黄色と様々です。そのため目利きは一目で採取地を言い当てることができます。また、山人の間では収穫場所や販売先などが暗黙のルールで決まっており、山の秩序を守っています。





別名を「赤いダイヤ」とも呼ばれる

### より長く楽しめる、栽培ものの月山筍

ネマガリダケは雪や寒さに強いため、山村の荒畑や伐 採跡地の原野などを利用し、標高の低いところで育つ系 統が栽培されています。栽培は、竹の剪定や肥料まきな ど、1年を通して様々に手をかけ、4年目にようやく収 穫が可能になるため、かなりの手間がかかります。

### 月山筍の収穫は命がけ

実は熊も月山筍を好んで食べる習性があり、月山筍を 採取するということは同時に熊と遭遇する可能性が高 いことを意味します。さらに、危険な箇所に命綱1本で 下りて行って採取する場面も多々あります。

また、月山筍は梅雨の時期に旬を迎えるため、収穫作

業には雨合羽が必須です。



標高差に加えて残雪もあることから平地との気温差は7~8℃にも及び、汗と雨が身体の体温を奪います。

40キロの月山筍を背負う山人たち

### 月山筍の栄養価

食物繊維が豊富で、腸をなめらかにする効果があります。カリウムも豊富に含んでいるため、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり高血圧に効果があります。また、足などのむくみをとる作用もあります。

### ネガマリダケの収穫量の推移

(単位:t)

	平成 19 年	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年
山形県	22.2	41.5	48.4	36.9	23.7
全国	1,139	765	752	697	723

ネガマリダケの都道府県別収穫量(平成 24年)

	都道府県	収穫量(t)
1	秋田	267.5
2	青森	67.8
3	北海道	38.4
4	山形	30.2
5	新潟	8.1

# シャキシャキの舌触りと、 筍らしい豊かな風味。 初夏の一瞬だけ楽しめる 雪解けの月山からの贈り物。

えぐみが少なく、 下処理なしで食べられる

クセのない透明感あふれる みずみずしさ カリカリ、サクサクとし た食感

> 節の間隔が 狭いものが美味





### 根元がピンクのものが人気

根元の皮は植物色素のアントシアニンでピンク色になっている所は、目の働きを高める効果や眼精疲労を予防する効果があります。

### 保存方法

手早く下茹でする事で、新鮮 さを保つことができます。タッ パなどに移し変えて、水を取替 えながら冷蔵庫に保存します。 食物繊維が多いので冷凍保存に は向きません。

# 月山筍がおいしい理由

### <1>好条件の生育環境

冬場は雪の下にならないと枯れてしまうネマガリダケ。月山の 夏まで残る万年雪と長年積み重なってきた腐葉土が、おいしい月 山筍を育てます。さらに旬の頃にしとしとと降る梅雨が一段と味 わい深く仕立てます。

#### <2>重労働の収穫作業

天然ものの月山筍の収穫には、山人たちは未明から準備を整え、日の出前に月山を登ります。傾斜のきつい雪渓を2時間ほどかけて越え、狭く窮屈な竹林に分け入って、雪から数センチほど顔を出した若竹を見つけ出します。

### <3>雪に包んで運搬する

•••••

月山筍は鮮度が落ちやすいため、掘ったら下山まで雪に埋めておき、下山時には筍を雪で包んでリュックに入れます。30~40kg 前後の月山筍に雪の重さが加わって大変な重労働になりますが、この苦労があってこそ、平地で月山筍を楽しむことができます。

### 精進料理に欠かせない

月山筍は出羽三山がもたらす恵 みとして、羽黒山の宿坊で出される 精進料理にも使われています。



# おいしい食べ方

月山筍の生ハム巻き揚げ

材料:月山筍、生ハム、薄力粉、揚げ油 「作り方」

①月山筍をむいて根元を軽く落とし、生ハムを巻きつける ②衣を作る

(お好みでフェンネルなど衣に混ぜても美味しい)

- ③生ハムを巻いた月山筍に粉をまぶして、衣にくぐらせ て油でカラッと揚げて完成
- (生ハムの塩分があるの で塩は振らない)



### <コラム>

### チャンスは一瞬

「雨後の筍」という言葉があるように、梅雨の後には月 山筍も一晩で 10cm 以上成長します。伸びてしまった筍 は硬く、風味も落ちるため、先端が雪から出たその日に収 穫するのが重要です。

# 安全・安心、遊佐産パプリカ

# パプリカとは

名称:パプリカ(カラーピーマン)

分類:ナス科トウガラシ属

原産地:南アメリカ 主産地:宮城県、熊本県 収穫期:7月~11月

プリカは南アメリカ原産のナス科の植物です。栄養価が高く、レモンに比べてもビタミン C や E などが豊富で、健康や美容に良いと言われています。

パプリカは完熟果を収穫するため糖度が高く甘みがあります。果肉は豊富な果汁を含み肉厚でジューシーな味わいで、甘唐辛子とも呼ばれています。赤・黄・オレンジといったカラフルな色合いが食卓に彩りを与えてくれます。

# 庄内地域のパプリカ

日本の夏秋産地において、有数の生産者数を誇るのが、県北部に位置する遊佐町です。肥沃な土地と鳥海山の伏流水で育まれた美味しい食材が採れる産地です。

遊佐町では、平成15年から本格的な栽培がスタートしました。当時は輸入品が中心で、全国的に夏秋栽培の技術がありませんでしたが、試行錯誤を重ねながら年々栽培面積を増やし、ハウス栽培による長期栽培などに成功しました。

最近では、酒田市や三川町でもパプリカが栽培されるようになり、注目を浴びています。また、パプリカの栄養価、色などに注目した加工商品が数多く開発されており、加工しても風味が損なわれず、パプリカ本来の味を楽しむことができると好評です。

他産地のパプリカの多くが水耕・加温栽培される中、遊佐町では土耕・無加温で栽培されています。また、有機質肥料の使用、防虫ネットを利用した減農薬栽培、町内の畜産農家の堆肥を活用した環境保全型農業など遊佐町では安全・安心なパプリカ栽培に取り組んでいます。また、赤と黄色のパプリカのほか、オレンジ色のフルーツパプリカも作られています。



パプリカを傷つけないように工具を使って収獲する 遊佐町 佐藤浩幸さん

### ピーマンとの違い

ピーマンもパプリカと同じく果実に辛みをもたないトウガラシの栽培品種(ナス科トウガラシ属の植物)ですが、品種と熟度が異なります。よく見かける青ピーマンは未熟果を収穫しますが、パプリカは完熟果(栄養成分や甘みが多い)を収穫します。

なお、スパイスとしてのパプリカは、種子を取り除いた赤いパプリカを乾燥させ、粉末化したものです。現在、日本でパプリカはカラーピーマンの種類を示しますが、品種も果実も香辛料もすべてパプリカと呼ばれております。

### 新鮮で美味しいパプリカの見分け方

皮がピンとはっていて、ハリとツヤのあるものを選ぶようにしましょう。古くなっていると透明な薄い皮の部分だけが縮れたように寄ってきます。

軽く指で押して、押した部分が凹み、周りの皮が縮れたように見えるものは少し古くなりつつあります。

色は全体的に均一に濃い色をしたものを選ぶようにして、へ夕の切り口が古くなると変色してきますので、緑色の綺麗なものを選ぶようにしましょう。

大きさはあまり大きすぎるものは成長し過ぎだと考えられます。成長しすぎると硬くなってしますので、中くらいの大きさのものを選ぶようにしましょう。

# パプリカの栄養価

パプリカの栄養素の種類はピーマンとほぼ同じですが、それぞれの含有量がピーマンよりも圧倒的に多いのが特徴です。たとえば風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果的なビタミンC。大きめのピーマンにはレモン1個分相当が含まれ、パプリカではそれが2倍、ビタミンEにいたっては5倍といわれます。このCとEを一緒に取ることで抗酸化作用はアップします。さらにオレンジと赤のパプリカは太陽をたくさん浴び熟した分、栄養価が高くなり、オレンジパプリカは1/6個、赤色は1/3個分で1日のビタミンCの必要量を満たします。

# パプリカの人気の秘密は 栄養素だけでなく、 果皮の厚さ、カラフルな色、 甘みも濃くてフルーツのようです。

ピーマンが持つ独特の苦味が苦手な 子どもたちにもオススメです。

### 赤パプリカ

赤色のもとになる成分は「カプサンチン」といい、生活習慣病を予防する抗酸化作用があり、活性酸素から細胞を守る働きがあります。その他にも、肌や粘膜を丈夫にし、抵抗力を高める効果のあるビタミンAを多く含むのも特徴です。

味は濃厚でやや酸味があります。加熱 する事でコクのある甘みに変化します。





### 黄パプリカ

「 $\beta$ カロテン」が豊富で、ピーマンの10~30倍の量を含んでおり、ほうれん草に負けないくらいの栄養価を持っています。眼精疲労に効果があるとされる「ルテイン」も豊富です。

味はえぐみがなく、さらっとした甘 さがあり、生食向きです。

### 保存方法

乾燥しないように、ビニールやポリ袋 に入れて冷蔵庫の野菜室に入れます。

パプリカは水分に弱く、また種とその 周りの白い部分から腐りやすいという特 徴があります。

1回の料理で使い切れなかった場合は、種と白いワタを取り除き水分をよく 拭いてから、ラップなどに包んで保存す るようにしましょう。

# 遊佐産パプリカがおいしい理由

#### <1>鳥海山の伏流水で育った大地の恵

鳥海山の麓に位置する遊佐町ならではの冷涼な気候を利用して 栽培しています。現在ではパプリカの生産者数日本一の町として 知られるようになりました。「安全・安心」「健康」「環境」にこ だわったパプリカづくりを進めています。

### <2>環境に配慮した栽培技術

完熟肥料を投入するほか、有機質肥料を施用しています。さらに、防虫ネット利用による減農薬、環境に配慮した農薬使用にも取り組んでいます。

### <3>生産者全員が「エコファーマー」認定の取り組み

「エコファーマー」とは、たい肥等を使った土づくりと化学肥料・化学農薬の使用の低減を一体的に行う農業者の愛称です。環境保全型農業に取り組む農業者を支援するため、持続性の高い生産方式を導入する計画を立てた農業者を、県知事がエコファーマーとして認定します。

# おいしい食べ方

【パプリカのスープ】材料:2人分

- ・赤パプリカ 1個
- ・玉ねぎ 4分の1個
- バター 大さじ1
- ・コンソメキューブ 1個
- ・牛乳 150cc
- ·水 150cc
- 塩 少々
- 胡椒 少々
- ・パセリ 飾り用

#### 作り方

- ①パプリカは、縦に半分切って種を除いて細切りにします。玉ねぎは、薄切りにします。
  - ②鍋にバターを入れ①のパプリカと玉ねぎを炒めます。
- ③②の鍋に水とコンソメキューブを入れて煮ます。
- ④③の粗熱が取れたらミキサーにかける。このあと裏ごしす
  - る。ミキサーがなければ裏ごし だけでも良いです。
- ⑤④で裏ごししたものを鍋に戻し
- て牛乳を入れて温め塩と胡椒で 味を調えます。
- ⑥器に入れてパセリをのせて完成。



### 加熱調理でさらに美味しく!

パプリカは、甘くて果肉が柔らかいので生食にも向いています。そのままカットしてサラダにどうぞ。

カロチンの吸収を高めたい場合は、油で炒めてどうぞ。ビタミンCは、加熱すると壊れてしまいますが、パプリカは果肉が厚いため、加熱してもビタミンCが破壊されにくいという特徴を持っています。

# 皮の色素成分にパワーたっぽり、なす

# なすとは

名称:ナス

分類:ナス科ナス属 原産地:インド

主産地:高知県、熊本県、群馬県

収穫期:1年を通じて

すの日本における出荷量は、果菜類の中ではトマト、きゅうりに次ぐ量を誇ります。なすは 1 年中安定して生産されますが、出荷時期により大きく夏秋なす  $(7 \sim 11 \ \text{月})$  と冬春なす  $(12 \sim 6 \ \text{月})$  に区分されます。

国内で栽培されるなすは、果実の大きさと形により分けられ、関東の「卵形なす」、東海・関西の「長卵形なす」、東北と関西以西の「長なす」、九州の「大長なす」を主として、その他に北陸・京都の「丸なす」、山形の「小なす」など地方独特のものも多くあります。

日本には中国から渡来しましたが、奈良時代には栽培されていたということから、日本でも 1,200 年の歴史があります。インド原産で寒さに弱く、外気温に敏感な熱帯性植物で、夏になると果実の成長は非常に早くなります。

庄内地域においては、種苗メーカーの市販品種のほか、 在来作物である「民田なす」、「沖田なす」、「萬吉なす」 も栽培されています。

### 【民田なす】

鶴岡市民田地区で栽培されているなすで、昔から地元の人々に親しまれ、夏の風物詩として食卓に並ぶほか、お菓子などのお土産品にもなっています。由来は300年以上も前に遡り、近くの八幡神社の社殿を造る際、京都の宮大工が京一口なすの種を携えて来て、蒔いたのが始まりと言い伝えられています。

民田なすは、6月下旬から10月上旬に収穫され、手のひらに乗る位に成長したところで収穫します。卵型で果皮が硬く、果肉のしまりが良いことが特徴で、浅漬け、からし漬けなどに加工され販売されています。

民田なすの栽培は、翌年の種を確保するのも大事な 仕事で、形のいい実を種子用に厳選して育て自家採種し ます。なすは交雑しやすく変化しやすい植物のため、生 産者は民田なすの血統を守るべく、周辺には他のなす類 を一切植えないという原則のもと種の保存に徹していま す



沖田なすの収穫をする 鶴岡市 伊藤光司さん

### 【沖田なす】

沖田なすは、昭和 40 年代に南陽市の篤農家・沖田 与太郎氏が窪田なすの畑より見つけ、薄皮なす、薄皮丸 なすと改名し、その後、庄内(鶴岡市朝日地区)に伝わ りました。

沖田なすは6月下旬から10月下旬に収穫され、瑞々しい果肉は、なす特有の苦みやえぐみがなく、ほのかな甘みも感じられます。皮が薄く軟らかいのが特徴で、一夜漬けや焼きなすなどに最適です。

土づくりから食感の決め手となる水の管理、茎や枝などを守るための風対策など様々な手間をかけて、美味しい沖田なすが作られています。こうした努力が実り、出荷先の京浜市場でも高い値段で取引きされる人気商品となっています。

## 【萬吉なす】

鶴岡市湯田川で栽培されているなすで、小田家に門外不出で代々受け継がれ、屋号から命名されました。その由来は判りませんが、少なくとも 100 年以上の歴史があると考えられています。

萬吉なすは、普通のなすより大きく、高さ 15 cm・幅 10 cm 前後で、重さは  $400 \sim 500 \text{g}$  もあります。例年 7 月 10 日頃から収穫が始まり  $8 \text{ 月に本格的な旬を迎え、霜が降りる } 10 \text{ 月頃まで食べられます。アク抜きの必要がなく、漬物、天ぷら、いため物等、どんな料理にも合います。$ 

栽培にあたっては交雑を防ぐために他のなすと隔離 するなどして、小田家で大切に守り継がれています。

#### なすの収穫量の推移

(単位:t)

	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年
山形県	9,020	8,000	8,170	6,980	8,010
全国	365,900	349,100	330,100	322,400	327.400

なすの都道府県別収穫量(平成24年)

. . . . . . . . . .

	都道府県	収穫量(t)
1	高知	31,900
2	熊本	30,600
3	群馬	23,200
4	福岡	20,600
5	茨城	17,400
13	山形	8,010

# 夏の日差しを浴びて 鮮やかな紫色に染まる。 クセのないやさしい味わい。



民田なすの花





### 果肉のしまりが良く歯ざわり抜群

収穫時の大きさは 1 個  $10g \sim 15g$  で実の半分くらいが、ガクで覆われています。

皮が硬く、果肉のしまりが良いため 歯ざわりがとても良いなすです。



沖田なす

### 苦みやえぐみがない、ほのかな甘み

巾着型のなすで、皮が薄く軟らかい のが特徴です。瑞々しい果肉は、なす 特有の苦みやえぐみがありません。



### 萬吉なす

### 甘みが多くてジューシー

果実は非常に大きくしっかりしている大ぶりの丸なすです。

種は少なめで、食べる際にはほとんど気になりません。

# それぞれのなすがおいしい理由

#### <1>民田なす

果実が堅くなるのを避けるために収穫期間中、天候にもよりますが日に  $1 \sim 2$  回灌水し、土壌水分を適正に保つ作業が昔から重要視されています。また 1 個の果重が  $10 \sim 15g$  程度の小さいものが漬けなすに適していて、収穫が 1 日遅れると規格外になるため、毎日収穫されています。

### <2>沖田なす

基本となる土づくりから、水の管理、軟らかい茎や枝などを守るための風対策など、様々な工夫と手間をかけて栽培されています。トゲが強いため、厚手の手袋で一つひとつ丁寧に収穫されています。

#### <3>萬吉なす

味の良さから、交雑を防ぐために他の茄子とは隔離するなど栽培に気を遣って作られています。他の茄子では味わえないような香りや甘みがあり、和梨やりんごのようなサクサクとした食感が楽しめる一方で、火を加えると、トロっとした食感がクセになる味わいです。

# おいしい食べ方

### 民田なすのおいしい食べ方

浅漬け、辛子漬け、味噌漬 けに向いています。



### 沖田なすのおいしい食べ方

一夜漬けとして食べられることが多く、田楽、煮びた しなどにも用いられます。

### 萬吉なすのおいしい食べ方

麻婆茄子や揚げびたし、炒め物など幅広い料理に利用できます。山形の郷土料理「だし」にも向いています。

#### <コラム>

### 【民田なすと松尾芭蕉】

「**めずらしや 山をいで羽の 初茄子**」は「奥の細道」を旅した俳聖 松尾芭蕉が、元禄2年、出羽三山を旅した際に鶴岡で民田なすを食べ、詠んだ一句と伝えられています。小さく丸い民田なすは、全国を旅する芭蕉が一句を詠むほどの珍しいなすだということがわかります。

# パリパリの歯ごだえがをまらなり、きゅうの

# きゅうりとは

名称:キュウリ

分類:ウリ科キュウリ属

原産地:インド(ヒマラヤ山麓) 主産地:宮崎県、群馬県、埼玉県

収穫期:1年を通して

きゅうりの日本における生産・出荷量は、果菜類の 中ではトマトに次ぐ量を誇ります。

きゅうりには、表面のブツブツが白くて皮が薄い「白いぼきゅうり」とブツブツが黒くて皮が厚い「黒いぼきゅうり」があります。現在は全体の9割が「白いぼきゅうり」となっています。また、「白いぼきゅうり」は、見た目の違いから表面に白い粉(ブルーム)が出る「ブルームきゅうり」と、白い粉がでない「ブルームレスきゅうり」に分かれ、現在は、「ブルームレスきゅうり」が主流となっています。

日本にきゅうりが最初に伝わったのは、平安時代中頃といわれ"黒いぼ系品種"が持ち込まれました。現在、流通の主流となっている"白いぼ系品種"は江戸時代末期に伝わりました。

庄内地域においては、種苗メーカーの市販品種のほか、 在来作物である「鵜渡川原きゅうり」と「外内島きゅう り」も栽培されています。

### 【鵜渡川原(うどがわら)きゅうり】

酒田市でのみ作られてきたピクルス用品種(ピックル型品種)で来歴は不明ですが、日露戦争の従軍兵士が中国東北部から持ち帰ったという説が有力です。

酒田市の亀ヶ崎地区(旧鵜渡川原)で栽培されており、長さ8~10cm・直径3cm程度で、短く太く、黒いぼで、生果では苦みが強い品種です。主に漬物に利用されており、歯触りが非常に良いと評判で、「めっちぇこきゅうり」の名前で地元産直などで販売されています。

漬物として形状や肉質がとても良好で、酒田の夏の 味覚として、その愛らしい小型の漬物が有名です。生産 者や生産地域を限定しており、酒田市亀ヶ崎地域の農家 のもとでしか栽培されていません。







外内島きゅうりの花

### 【外内島(とのじま)きゅうり】

鶴岡市の外内島地区で代々受け継がれてきた在来野菜で、弘法大師が出羽三山への旅の途次、外内島地区でキュウリを食べ、喉の渇きを癒したと伝えられ、古くから栽培されています。

外内島地区とその周辺の一部の農家で作られており、 長さ 15cm・直径 3cm 程度で水分を多く含み、薄い皮 をかじると心地よい苦味とほのかな甘味を備えた瑞々し い果肉が現われます。

収穫量が少なく、日持ちがしないなどの理由から、あまり市場に出回っていませんが、地元の産直や漬物屋などで加工販売されています。昔ながらの味噌漬け、生の味わいを生かした浅漬け、ピクルスなどが販売されています。

### きゅうりの栄養価

ビタミンA・B群・C、カルシウム、カリウム、鉄などのミネラルや食物繊維をバランスよく含んでいます。ビタミンA( $\beta$ カロティン)は活性酸素の働きを抑制する作用があり、健康維持に効果があるといわれています。また、カリウムをたくさん含んでいるのでナトリウムを排泄し高血圧に効果があるとされ、利尿作用もあるため体内の水分調節やむくみの解消にも効果的です。

きゅうりの収穫量の推移

(単位:t)

平成 20 年 平成 21 年 平成 22 年 平成 23 年 平成 24 年 山形県 16,800 16,200 15,300 15,100 15,700 全国 627,400 620,200 587,800 584,600 586,600

きゅうりの都道府県別収穫量(平成24年)

	都道府県	収穫量 (t)
1	宮崎	57,600
2	群馬	49,800
3	埼玉	43,600
4	福島	41,600
5	千葉	28,000
13	山形	11,400

主成分の90%以上が水分のきゅうりは、 体の熱を冷ましてくれる、暑い夏の水分補給に 最適な野菜です。

パリパリとした歯ごたえを楽しんでください。



### 鵜渡川原きゅうり

ピクルス用の品種で、生食には 苦みがありますが、緻密な果肉は 漬物に最適です。

「めっちぇこきゅうり」の愛称で 販売されており、「めっちぇこ」と は「小さい」という意味で、見た 目が一般のきゅうりと違って、太 くて短いきゅうりです。



### 外内島きゅうり

皮が薄く、肉厚で瑞々しい果肉は、ほどよい苦みとかすかな甘味を感じます。

昔は、鶴岡のきゅうりといえば外内島きゅうりというほどたくさん作られていましたが、現在では生産農家が減少し、希少価値が高いきゅうりになっています。

# それぞれのきゅうりがおいしい理由

### 素早い出荷で鮮度をキープ

暑いと1日のうちに急激に大きくなるため、収穫には毎日気を抜けません。採った翌日には変色するなどして鮮度が落ちるのが早いため、収穫したらすぐに出荷しています。

### 生産者と地域を限定栽培(鵜渡川原きゅうり)

良質のきゅうりを作るため「酒田市亀ケ崎地域の農家」と、生産者や地域を限定して栽培しています。

少しでも規格外になってしまうと販売しないというこだわり を持って生産されています。

### 丁寧な栽培で種をつないできた(外内島きゅうり)

成長すると蔓は3mにもなり栽培に手間がかかりますが、昔ながらの上に伸ばす方法で生育させています。病害虫に弱いので管理には十分な配慮をしながら伝統の味を守り続けています。

## おいしい食べ方

- 鵜渡川原きゅうりの粕漬け
- 「材料」
- ・鵜渡川原きゅうり
- ・酒粕
- 砂糖

#### 「作り方」

- (夏場に収穫した鵜渡川原きゅうりを塩漬けにしておく)
- ①塩漬けしたきゅうりを水出しし、水気を切り、砂糖、
- 粕で味付けして漬ける。
- ② 2 ~ 3 週間後に一度粕をとり、再び砂糖、粕で好みの 味付けをして 1 ヶ月ほどおく。

### 保存方法

- 乾燥しないように湿らせた新聞紙にくるみ、ポリ袋に
- 入れたら、低温に弱いため冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。

### **<コラム>**

### きゅうりの主流はブルームレスに

きゅうりの表面に薄っすらとついている白い粉。これはブルームといい水分の蒸発を防ぎ皮を保護するためにきゅうりから 自然と出てくる粉です。現在は、日持ちが良く表面に光沢があることや、白い粉が農薬と勘違いされることから、ブルームレ スのきゅうりが主流になりました。

# 山形の郷土料理を支える、からとの学

# カラトリイモとは

主産地: 山形県庄内地域

収穫期: 9月下旬~10月中旬(乾田)、10月中旬~

11月上旬(湛水栽培)

プラトリイモは全国的にはズイキイモと呼ばれますが、庄内ではカラトリイモと呼ばれ名前の由来は葉柄も収穫して食べられる意の「柄(カラ)取り」にちなんでいます。根から葉まで捨てるところなく全部食べられる里芋の一種で、水田の転作や畑で栽培されています。小芋は翌年の種芋にします。

「昔は農家ならどこの家でも苗代に植えていた」と言われるように、庄内では秋から冬にかけて欠かせない食材でした。茎の部分の色が庄内地域の南北で異なり、青茎(酒田・飽海)と赤茎(鶴岡・田川)がありますが、味に違いはないと言われています。

求肥性の強い作物のため、かつては水苗代(みずなわしろ)で栽培され、苗代に残った肥料を有効活用するために植えた知恵と考えられています。現在は、普通畑で栽培する農家も増えてきています。

### 庁内のカラトリイモの産地

最上川と立谷沢川の流域に広がる庄内町の添津地区 では、昔から質の高い、からとりいもがつくられ、県内 一の生産地となっています。

昭和50年代半ばから稲に代わる転作作物として栽培に力を入れるようになり、昭和60年には「添津からとり部会」が発足し、管理を徹底してより美味しいカラトリイモづくりを目指しています。カラトリイモは庄内の各地で栽培されていますが、そのなかでも特に添津のカラトリイモは、味の良さで知られています。

粘土質で畑に足を入れると抜けなくなるほど粘り気の強い土で、地下水の水位が高い土壌が栽培に適しており、ねっとりして独特の上品な香りと甘さのある芋に育ちます。カラトリイモは日当たりが良すぎると駄目で、半分日陰になったところを好み、大きな木の下が一番美味しく育ちます。



### カラトリイモの食べ方

カラトリイモは、芋は煮物や汁物に、葉柄はゴマ和 えやおひたしに、そして葉柄を乾燥させたイモガラは柔 らかくもどして雑煮や納豆汁の具にと、大きな葉以外は すべて食べることができます。

里芋と違って、カラトリイモはぬめりが少なく。じっくり煮込んでも煮崩れることはなく、きめ細かくしっとりとした食感で、まろやかな味わいです。秋に出荷されますが、おでんやみそ汁の具にも最適です。

茎は、逆に淡白であっさりとした食味で、しゃりしゃりした歯ざわりが特長です。皮をむき塩を加えたお湯で茹ですぎないよう注意して茹で、冷水に浸してアク抜きします。爽やかな薄緑色をいかしながら、調味料を含ませれば完成です。



また、風通しのよい日陰に茎を吊るして自然乾燥させたイモガラは、熱いお湯でもみ洗いした後、湯に浸して戻してから調理します。昔ながらの保存食品で、1年を通して楽しむことができる汁物の具として重宝されています。

### カラトリイモの栄養価

イモ類の中では低カロリーでカリウムが豊富です。カラトリイモの葉柄を干したイモガラは、ミネラル、ビタミン類、食物繊維を豊富に含み、ここから健康食品、美容食品ともいわれます。他にもカルシウム、カリウム、ビタミンAが比較的多く含まれています。また、赤ずいきは疲れ目などに効果があるといわれるアントシアニンを含んでいます。

芋も葉柄の部分も余すところ なく食べられる。特に葉柄を 乾燥させたイモガラは、雑煮 や納豆汁には欠かせない。

最上川を境にして、北部(酒田・飽海) では茎が青の「青ずいき」、南部(鶴 岡・田川)では茎の赤い「赤ずいき」、 が栽培されています。

### 【カラトリイモの呼び方】

全国的には、芋茎(ずいき)というと里 芋の葉柄を指しますが、庄内では芋の部分 を指します。

庄内では、芋を「ズイキ」、葉柄を「カ ラドリ」、カラドリを干したものを「イモ ガラ」、総称して「カラドリイモ」と呼んで、 秋から冬の食材として重宝し、身近な惣菜 として親しんできました。



里芋に似ていますが、カラトリ イモには里芋のようなぬめりがあ りません。キメが細かしっとりと した食感で、濃厚な味わいが楽し めます。

芋は煮崩れが少なく、煮物や汁 物、おでん等に向いています。生 のカラドリはおひたしやゴマ和 え。乾燥させたイモガラは熱湯で 柔らかく戻して雑煮や納豆汁など の具に。山形県民のソウルフード を支える大事な野菜です。

# カラトリイモがおいしい理由

### <1>湛水栽培のこだわり

もともと水苗代(みずなわしろ)で栽培されてきたカラトリイ モ。今では仕事の効率化のため、畑にあげて栽培している人も増 えましたが、庄内地方には味にこだわり、湛水栽培を続けている 生産者が多くいます。

### <2>粘土質で水もちの良い土壌

カラトリイモは粘土質で水もちが良く乾きにくい土地を好みま す。あまり日当たりが良くなく、半分日陰の所がカラトリイモの 食味が良くなると言われています。

### <3>おいしくなる時季に収穫

カラトリイモが最もおいしくなるのは一度霜が降りる 11 月か らと言われますが、10月20日頃にはとろみが格段にあがります。 独特のねっとり感は芋が自ら養分移行をするからです。そうする ことで糖度も増しておいしくなります。生産者は日々、カラトリ イモの様子をみながら食べ頃を収穫します。

# おいしい食べ方

### 納豆汁

「材料・5人分」

·納豆…100 g

・イモガラ…10 g

• ねぎ… 1 本

・もだし(なめこ)…40 g・水…4カップ

• 味噌…大3

・だし汁…1カップ

・豆腐…1/2 丁

#### 「作り方」

- ①イモガラは、あらかじめ熱湯に入れ、ふたを して蒸らし 1.5 cmに切る。
- ②鍋に水、だし汁を入れ煮立たせ、イモガラ、塩抜きし たもだしを入れる。
- ③すり鉢で納豆をよくつぶして、そこへ味噌を入れてす
  - り混ぜ、②の汁でどろ どろになるようにのばす。
- 4②に③を入れ、さいの目
  - 切りにした豆腐を入れ、
- ひと煮立ちしたら小口切 りにしたねぎを入れる。



#### 保存方法

カラトリイモは乾燥しないように泥つきのまま紙袋に入れ、常 温で風通しのよいところで保存します。表面が乾いている芋は水 を吹きかけて新聞紙で包みます。洗った芋は水気をふきポリ袋に 入れ野菜室で保存し、早めに使いきりましょう。

### カラトリイモは自分の食べ頃を知っている。

秋、台風で葉が傷つき茎が枯れあがることから身を守るた め、また越冬の厳しさを予知して養分移行をすることにより、 芋は糖度を増します。カラトリイモはそれぞれの苗が季節の 周期を覚えていて、時季ものに変化するのです。

# 猛暑も吹き飛ぶ夏の涼味、庭肉メロン

# メロンとは

名称:メロン

分類:ウリ科キュウリ属 原産地:アフリカ、中近東

主産地:茨城県、北海道、熊本県

収穫期:4月~9月

レンは、果肉の色によって「赤肉系」「緑肉系」「白肉系」の3種類に分類されます。また、外観の違いから網目のある「ネット型」と果面が平滑な「ノーネット型」に分けられます。かつてはネットが無いプリンスメロンが全国的に主力品種となっていましたが、近年はネットメロンが大半を占めています。

# 庄内メロンの歴史

庄内地域でのメロン栽培の歴史は古く、記録によれば大正7年まで遡りますが、昭和6年の「七窪メロン研究会」の設立より本格的にスタートしました。

戦争下で栽培が中断されましたが、戦後は、地元で育種した新しい品種「ライフ」を栽培し、その後、昭和37年にプリンスメロンが発表されると、さっそく庄内でも導入することになりました。このプリンスメロンの味が全国で評判となり、昭和42年頃にはメロンの産地としての地位を固めます。

この後、昭和50年代になるとアールスメロンを親に 育成された露地ネットメロンの新品種がどんどん登場し ます。昭和53年頃から作付けされたアンデスメロンは、 京浜市場で高い評価を得て以来、主流を占め、庄内地域 は全国有数のメロン産地となっています。



メロンの収穫をする 鶴岡市 阿部 貢さん



# 庄内で作られている主な品種

### アンデス

果皮表面に細かなネットが入り、果肉は黄緑色の緑肉系メロン。糖度が高く、食味が良く、価格が手ごろなため人気が高い品種です。



### 夏のクインシー

カロテンを多く含む赤肉系 ネットメロン。果肉は厚く緻密 で、肉色はサーモンピンクの美 しい色をしています。甘みが強 くジューシーです。



### メロンの栄養価

メロンには、カロチンやビタミンCなどのビタミン群や、カリウムなどミネラル成分も豊富に含まれています。 メロン可食部100gあたりのカリウム含有量は320 mgで、これは同じようにカリウムが多く含まれるスイカの210mgと比較しても非常に多くなっています。

カリウムはナトリウム(塩分)を排泄する作用や、体内の水分バランスを整え利尿を促す働きがあります。

#### メロンの収穫量の推移

(単位:t)

	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年
山形県	14,700	14,400	13,600	13,000	12,400
全国	208,500	199,400	188,100	180,400	176,300

メロンの都道府県別収穫量(平成24年)

	都道府県	収穫量(t)
1	茨城	41,900
2	北海道	29,700
3	熊本	26,500
4	山形	12,400
5	青森	11,100

# 不毛の地を宝の山に変えた、 地元農家たちの情熱





(写真提供 山形県立砂丘地農業試験場

「干ばつの地を、何とか活用できないものか。」かつては日照りが続けば収穫皆無の不毛の地だった庄内砂丘の可能性に、最初に目をつけたのは地元の医師・五十嵐喜広でした。渡米の折、カリフォルニアの砂丘で露地メロンの大規模栽培を目にした五十嵐は、その種を持って帰国。地元の農家を集めて「七窪メロン研究会」を設立し、多くの品種を試作しました。試みは見事に功を奏し、昭和10~11年には栽培農家数250戸、作付け面積24~クタールにまで伸びました。ところが、その後戦争が始まるとメロンは不要不急の作物として栽培が中断されてしまいました。

しかし、地元の篤農家がひっそりと種を保持していたため、庄内のメロン畑は終戦からまもなく、見事に復活を遂げました。 この時代にメロンの品種改良に情熱を燃やし

ていたのが、農家の斎藤松太郎です。

斎藤は独学で育種を実践し、農民としては日本 初の種苗登録を果たしました。その他にもガラ スの温室やスプリンクラーを庄内でいち早く導 入し、庄内砂丘の農業の発展に貢献しました。



# 庄内のメロンがおいしい理由

### <1>砂丘の特徴を生かした栽培

メロンが栽培されているのは、日本海に面し、松林に整然と区切られた庄内砂丘。砂地特有の水はけの良い土壌と、日中の強い日差し、夜間の涼しさが生み出す寒暖の差がおいしいメロンを育みます。

### <2>銘酒を醸す良質な地下水

庄内砂丘のメロン栽培に使われているのは、近隣の酒どころ・ 大山地区と同じ地下水。庄内自慢の仕込み水が果汁したたる芳醇 な味わいを生み出しています。

#### <3>重労働をいとわない生産者の努力

庄内のメロンは、栽培に長ける農家の手によって水と肥料、温度の管理が行なわれ、大切に育てられています。メロンが熟れる7月の砂丘は、真夏の日差しと砂地からの照り返しが激しく、収穫は重労働です。生産者の方々は汗だくになりながら、お盆ごろまで出荷を続けます。

## メロンをおいしく食べるには

### 選び方

形が整って、お尻の部分の小さいものが上質です。メロンの網目は成長の過程で入るヒビのようなもの。網目が細かく均一に入っているものほど全体がしっかりと熟れており、味や香りにすぐれます。

### 食べ頃の見分け方

お尻の部分を指で押してみて、少し弾力を感じるようになったら食べ頃。その頃にはメロン特有の香りも強くなります。冷蔵庫で2時間ほど冷やしてから食べてください。



### メロンの保存方法

丸のままのメロンは冷蔵庫で保存すると追熟せず、硬いままになりますので早く食べるには常温で保存します。

食べる2時間くらい前に冷蔵庫で冷やし、カットして食べてください。 カットしたメロンの場合は種の部分を取り除き、ラップでしっかり包んで冷蔵庫で保存しましょう。

#### **<コラ**ル>

### アンデスメロンの名前の由来は?

アンデスメロンと聞くと南米のアンデス地方を思い 浮かべる方もいると思いますが、実は南米とは無関係。 名前の由来は「安心ですメロン」から。作って安心、売っ て安心、買って安心、という意味で付けられました。

# 夏や秋も楽しめる、庭内のいちご

# いちごとは

名称: イチゴ

分類:バラ科オランダイチゴ属 原産地:北アメリカ、南アフリカ 主産地:栃木県、福岡県、熊本県

収穫期:年間を通して収穫されるが、シーズンは11月

~6月

くっちごの主な栽培期間は冬から初夏にかけてです。 夏は収穫量が大幅に減少するため、ほとんどが海外(主にアメリカ)からの輸入品に頼っています。



### 庄内のいちご栽培の歴史

庄内のいちご栽培の歴史は古く、昭和20年代に砂丘を利用し、露地での栽培が始まりました。その後、昭和40年代よりビニールハウスでの栽培が始まり、生産者や研究機関などの努力により一大産地となりました。現在は山形県のオリジナル品種である「おとめ心」や「サマーティアラ」が主に栽培されています。

いちごは、「冬春いちご」と「夏秋いちご」の2種類 に大きく分けられます。

「冬春いちご」は冬から春にかけて収穫されるいちごで、11月から5月頃まで収穫されます。これに対し、1990年代に生産が始まった収穫期が6月から11月のいちごは「夏秋いちご」と呼ばれ、主に業務用として洋菓子店などで使われています。それまで、国産のいちごの収穫量が大幅に減少する夏から秋には、輸入いちごがほとんどを占めていましたが、夏秋いちごの開発により徐々に国産いちごが使われるようになってきています。

### おとめ心 (一季なり品種)

- 2004年(平成16年)デビュー
- 果実にハリがあり、日持ちが良く、糖度と酸味のバランス、外見の美しさにすぐれています。
- 収穫時期: 4~5月
- 庄内の気候と風土に適した栽培 ができるブランドいちごです。



### サマーティアラ (四季なり品種)

- 2011年(平成23年)デビュー
- 一季なりに近い糖度と酸味のバランス、果実の大きさがあります。果実の色はきれいな赤でショートケーキに映えます。
- 収穫時期:6~12月
- 従来の四季なり品種の実の小さ さと甘みを補う、業務用いちご (加工向き)です。



### いちごの栄養価

いちごは、簡単に補給できる高いビタミン源です。いちご 100g にビタミン C が 80mg、食物繊維の一種である水溶性ペクチンが 1.4g、カリウムが 200mg 含まれ、体内に溜まった塩分の排泄を促し、高血圧や美肌づくり、ストレス解消にも効果があると言われています。

また、いちごの赤い色素成分であるアントシアニンはポリフェノールの一種で、眼精疲労の回復にも効果があると言われています。

# 甘みと香りが凝縮された庄内のいちご。 生産者のノウハウがつまっています。



いちごの苗はランナーと呼ばれる、親株から出るツルのような茎から発生する株で増やします。親株から苗をつくり、できた苗を定植して育てるため、手間ひまをかけて育てられています。

### 品種改良の種まきは、年間8千粒

いちごの種は、赤い実の表面にびっしりと並んだ小さな 粒です。いちごの品種改良は掛け合わせてできた実から種 を1粒ずつ取って、さらにそれを蒔いて育てることの繰り 返しです。1年におよそ8千粒の種を蒔き、10年かけて 新品種を生み出します。

小さな粒は、種といわれますが、厳密にはこの粒が果実で、この一つひとつの中に種が入っています。赤い実の部分はめしべの土台となる花床(かしょう)が発達したものです。

### 【庄内砂丘 豆知識】

### 砂地ならではの水はけの良さ

水はけが良いと、根の張りがよくなり多く の水分を果実に送るため、瑞々しいジュー シーないちごになります。

### 昼夜の寒暖の差が大きい

寒暖の差がいちごを鍛え、 甘みや香りの成分が蓄積され ます。

### 豊富で良質な地下水

砂丘地帯は豊富で良質な地 下水に恵まれています。美味 しい水が、美味しいいちごを 作ります。

# 庄内のいちごがおいしい理由

### <1>栽培技術の高い生産者が多い

庄内では戦前から、砂丘を活かしたいちごの露地栽培が行なわれてきました。栽培の歴史が長いため、いちご栽培の知識と経験値が高い生産者がたくさんいます。

#### <2>収穫時期が長い

.....

四季なり品種であるサマーティアラは、温度条件が揃えば 1 年中花芽がつきます。国産いちごが品薄になる  $6\sim11$  月に、おいしいいちごを収穫できます。

### <3>試験機関からのバックアップ

いちごは需要が高いため産地間の競争が激しく、売上げは新品種の登場に大きく左右されます。庄内では山形県庄内総合支庁農業技術普及課産地研究室が新品種の育成に力を入れています。

# いちごをおいしく食べるには

### いちごのシャーベット

材料: 苺 1 パック (300g)、砂糖 75 g (お好みで加減)、 レモン汁 (大さじ 1 お好みで)

牛乳または水 100ml、洋酒(大さじ 1 お好みで)

- いちごをよく洗い、ヘタをとる。
- ②いちごをミキサーにかけてピューレ状にする。他の材料も加えて混ぜる。
- 深型のアルミ容器などに移して冷凍庫へ。
- ③約1時間ごと、凍った頃にかき
- 混ぜることを繰り返して出来上 がり。
- ④食べる前の3~4時間前くらいに冷凍庫に入れるとよい。
- ⑤器を冷凍庫で冷やし、盛り 付ける。



### いちごの保存方法

洗うと傷つきやすく鮮度が落ちるため、保存時にはヘタを取らず、洗わずにラップをかけて冷蔵庫に入れます。日持ちが良くないので2~3日中に食べきるようにしましょう。食べきれない場合には、早めにジャムなどに加工するのもおすすめです。

#### <コラム>

#### いちごは野菜か果物か?

いちごを果物と思っている方は多いのではないでしょうか。園芸学では「木に成るものは果物、苗を植えてから1年以内に収穫するのが野菜」とされており、いちごは野菜となります。農林水産省の統計では、いちご、メロン、すいかなどは野菜に分類されますが、果実的な利用をすることから「果実的野菜」として扱われています。

# 甘くてビタミンでたっぽり、庭肉柿

# 柿とは

名称:カキノキ

分類:カキノキ科カキノキ属 原産地:中国、朝鮮半島、日本 主産地:和歌山県、奈良県、福岡県

収穫期:9月~12月

は東アジア特有の果樹と言われ、日本では「古事記」や「日本書紀」に柿が出てくることから8世紀ごろには栽培されていたと推測されます。

柿の種類は、大きくは甘柿と渋柿の2種類に分類できます。「渋」の原因となっているのは、柿に含まれるタンニンです。渋柿に含まれるタンニンは水溶性で、口の中で溶けるため渋みを感じますが、甘柿は成長する過程でタンニンが水溶性から不溶性へと変化するため渋みを感じません。

# 庄内柿とは

庄内柿はブランド名で、正式な品種は「平核無(ひらたねなし)」で、新潟県では「おけさ柿」と呼ばれる種無し柿です。平核無は渋柿のため、アルコールや炭酸ガスなどでの渋抜き作業を経て食用となります。

庄内柿の収穫は10月上旬から始まり10月中旬~下旬が最盛期で、生産者は、専用のカラーチャートで色づきを確認しながらベストのタイミングを見計らって丁寧に収穫します(収穫時期は10月上旬から11月上旬)。

樹全体にまんべんなく陽が当たるように管理された柿は、秋の気温の低下とともに色づき、大きく、甘くなります。

# 庄内柿の栽培の歴史

庄内柿のはじまりは諸説ありますが、明治 18 年、鶴岡市の鈴木重光が新潟の行商人から苗木を購入して育てたところ、その中に 1 本だけ種の無い不思議な柿を発見したことがきっかけだといわれています。

この苗を、果物の栽培研究をしていた庄内藩家老の子息、酒井調良(ちょうりょう)が譲り受け、渋抜き方法や販路など様々な問題を解決しました。酒井調良は庄内柿の普及に尽力したことから「庄内柿の父」と呼ばれています。



鶴岡公園(鶴岡市)の荘内神社参道脇には、酒井調良の胸像があります。昭和51年に建立されましたが、冬になると、像を守るために"雪よけの頭巾"が被せられます。





鶴岡市鳥居町 庄内柿の原木

酒井調良像

### 柿の栄養価

「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど、 栄養価が高い果物です。

1個にビタミンCが約55mg含まれ、1日の必要摂取量をほぼ満たせます。また、高血圧に効果のあるカリウムを200mg含みます。

さらに、柿に含まれるタンニンとカタラーゼという酵素が合わさって血液中のアルコールを体外へ排出する働きがあるため、二日酔い予防にも効果があります。

### 柿の収穫量の推移

(単位:t)

	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年
山形県	11,000	8,700	9,240	9,370	9,000
全国	266,600	258,000	189,400	207,500	253,800

柿の都道府県別収穫量(平成24年)

	都道府県	収穫量(t)	
1	和歌山	53,900	
2	奈良	30,100	
3	福岡	25,000	
4	愛知	19,300	
5	岐阜	16,600	
9	山形	9,000	

# ビニールハウスなどを使わない 自然な環境で育てられる柿。 渋抜き処理をすることで とろけるような甘さに。



四角く平べったい

渋を抜くと とても甘い

種がなくて食べやすい



### 「伝力.郎」

数多く出回っている庄内柿より も甘みが強く、とろけるような味 わいが特徴。種があることや、樹 高が高く収穫しにくいなどの理由 で一時生産が途絶えたものの、そ の美味しさと希少さから今では人 気品種となっています。

1 個で 1 日分のビタミン C など、栄養価抜群の果物

### 名前の由来

大正 14 年の秋、当時の皇太子殿下が庄内においでになることを知った酒井調良氏は、西田川郡袖浦村果実共同出荷組合の代表として柿 2 箱を献上しました。

このとき初めて「庄内柿」の名前が使われ、以後、庄内柿というブランド名が全国的に知られるようになりました。

# 庄内柿がおいしい理由

### <1>渋味を甘みに変えるひと手間

庄内柿はもともと渋柿ですが、アルコールや炭酸ガスを使い渋抜きをします。渋を抜いた後の柿は、とろけるような甘さと柔らかさが魅力です。

### <2>栽培に適した風土と気候

月山からの雪解け水やミネラル豊富な土壌、そして昼夜の寒暖 の差が厳しいため、夜、気温がぐっと下がると柿自身が旨味を蓄 え、美味しさが増します。

# <3>丁寧な選別

収穫後、生産者がカラーチャートを使ってひとつずつ色づきを 確認してから出荷しています。

## ちょっと珍しい庄内柿

### 収穫前に渋を抜いた「柿しぐれ」

果実が色づき始めるころに固形アルコールを入れたポリ袋をかぶせ、収穫前に木の上で渋みを抜いた柿です。

糖度は14度以上、2L以上の大玉で、食感はパリパリ

として、日持ちがします。 鶴岡市出身の作家・藤沢周 平の「蝉しぐれ」にあやか り命名されました。



(写真提供 SPOON)

### 【保存方法】

- 柿は追熟して甘くなるものではなく、常温におくと2 日ほどですぐ柔らかくなってしまいます。ポリ袋に入
- れて野菜室で冷蔵します。熟しすぎた時は冷凍すれば
- シャーベットのような食感が楽しめます。また、干し柿
- は常温や冷凍で保存します。

#### <コラム>

### 庄内柿を最も食べているのは北海道

庄内で生産された柿の6割は北海道で消費されています。このきっかけを生み出したのも「庄内柿の父」酒井調良です。 庄内柿が熟す頃、首都圏ではすでに他県の柿が出回っており、価格がどうしても安くなってしまいます。そこで酒井調良は柿の育たない北海道に目をつけ、札幌の知人に宛てて庄内柿を送りました。この時、長時間の輸送でも品質が低下しなかったことで、北海道への柿の出荷が次第に増えていきました。

# 鳥海山の恵みの果実、刈屋梨

# 和梨とは

名称:ナシ

分類:バラ科ナシ属 原産地:日本、中国

主産地:千葉県、茨城県、栃木県

収穫期:9月~10月

和の品種の大部分は、我が国に自生するニホンヤマナシから改良されたもので、果皮の色から「赤梨系」と「青梨系」に分類されています。

赤梨系の代表は「豊水」や「幸水」で、柔らかい肉質 と高い糖度が好まれています。

青梨系の代表は「二十世紀」で、高級感のある見栄え と果汁の多さが好まれております。

# 刈屋梨とは

庄内では各地で梨が栽培されていますが、酒田市の 豊川地区で栽培されている梨を総称して「刈屋梨」といいます。収穫シーズンには美味しい刈屋梨を求め、県内 外から多くのお客様が訪れます。

豊川地区で長くつくられてきた品種は「長十郎」でしたが、昭和50年代からは幸水・豊水・新水の"三水"へと栽培の主力が移っていきました。そのなかでも、全国的にみても和梨生産の4割近くを占める「幸水」、そして「豊水」が刈屋梨の主力品種となっています。幸水は甘くジューシーでサクッとした歯触りの良さが特徴で、とても息の長い品種です。幸水の後に収穫される豊水は幸水に比べるとやや酸味が感じられますが、逆にその酸味を愛するファンも多いそうです。

最近では、「あきづき」や「南水」などの新品種も栽培されており、様々な梨を味わうことができます。

梨の栽培にはかなりの手間が必要です。10~11月 頃からの剪定に始まり、年が明ければ整枝、摘蕾、花粉 交配、消毒、摘果、草刈り、新梢管理、支柱や防虫ネッ トの管理、そして8月下旬から始まる収穫と、年間を 通して作業に終わりはありません。



(写真提供 Cradle2011 年 9 月号) 42 戸の生産農家による 「刈屋梨出荷組合」組合長 土井 正幸さん (土井藤右ェ門梨園)

### 刈屋梨の歴史

「同じ梨なのに、味が断然違う」といわれる刈屋梨。 酒田市豊川地区で明治時代からつくられてきた和梨で、 栽培が始まったのは今から約100年以上前のことです。

鳥海山から流れ下る日向川と荒瀬川が合流するこの場所に明治30年頃、「長十郎」という品種が植えられたと伝えられています。以来、地区の人たちは情熱をもって梨づくりに取り組み、その味は地元で絶大な信頼を得てきました。

### 主力品種

幸水:果肉がち密で甘い中生種。収穫時期は9月

上旬から下旬まで

豊水:多汁で酸味と甘さのバランスが良い。収穫

時期は9月中旬から10月上旬まで

### 和梨の栄養価

梨独特のシャリシャリとした歯ざわりは、果肉に含まれる食物繊維の一種「石(せき)細胞」といって、便秘予防に一役買います。また果肉の約84~88%が水分で、代謝を促すカリウムと、疲労回復を整えるソルビトールという甘味成分を含んでいます。

#### 梨の収穫量の推移

(単位:t)

	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年
山形県	2,060	1,880	1,570	1,840	1,800
全国	328,200	317,900	258,700	286,200	275,400

梨の都道府県別収穫量(平成24年)

	都道府県	収穫量 (t)
1	千葉	34,400
2	茨城	26,500
3	栃木	22,300
4	鳥取	21,100
5	長野	19,500
24	山形	1,800

# 刈屋梨は 抜群のみずみずしさを蓄え 豊かな土壌で育った 大地の恵み

みずみずしい果汁とシャリシャリ の歯ざわりが残暑にぴったり!

刈屋梨の畑では梨畑に網をかけません。日光を遮らず、安定した日照時間を保つことが味に差をつけます。ただし網を掛けない分、鳥の被害を受けることもありますが、収量が減っても美味しい梨を作るために努力を惜しみません。

また、農薬や化学肥料に極力頼 らず、土壌に合わせて配合した有 機質肥料を施したり、安心して食 べてもらえるように工夫していま す。





毎年シーズンになると共同選果された梨が主に地場市場に出荷されるほか、地区内には各生産農家が産直をオープンします。 刈屋梨を求めて遠方から訪れるお客様もいらっしゃいます。

残暑のうっとうしさを吹き飛ば す、たっぷりの果汁と爽やかな甘さ が喉を潤します。

刈屋一帯は風通しと水はけが良く、梨づくりに適した土地で、樹齢100年を超える老木が今も残されています。

昔から梨づくりに情熱を傾けてきた人たちの努力や熱意が「刈屋梨」ブランドを育んできました。

# 刈屋梨がおいしい理由

#### <1>梨栽培に好条件な土地

豊川地区の土地は、鳥海山のブナ林の養分を含んだ土壌を日向川が運んでできた肥沃な土地で、梨栽培に好条件となっています。

### <2>環境を考えた梨づくり

虫や病気の発生状況を定期的に調査 しながら、環境にやさしい梨づくりを 進めています。

### <3>受粉は一本一本丁寧に

果実をまんべんなく実らせるため、 受粉を人の手で1本1本丁寧に行っ ています。手をかけ暇をかけ、自分の 子供のように愛情をこめて育てていま す。



# 学校給食でひとり1個!

地元の小学校では刈屋梨への理解を深めるきっかけに と、ひとり1個ずつ刈屋梨をプレゼントしています

# 夫婦二人三脚で我が子を育てるように

男性主体だった梨づくりに女性が加わり、剪定、受粉、 摘果、収穫に至るまでの作業を夫婦で行います。抜群のチー ムプレーが大玉で美味しい梨の生産へと繋がっています。



鳥海山と刈屋梨畑

#### **<コラム>**

### 韓国料理と梨?!

梨は生食が一般的ですが、たんぱく質分解酵素の「プロテアーゼ」を含んでいるので、韓国料理などでは肉を柔らかくする ために、すりおろした梨を用いることがあります。

# もっちの濃厚な肉のうま味、庭肉豚

# 豚とは

野生のイノシシを家畜として飼育している間に、現在 の豚の祖先が生まれたと言われています。

# 庄内豚とは

くから、米どころとして知られてきた庄内。田 んぼに良質な堆肥を還元するためや農耕に使う などのため、ほとんどの農家では家畜を飼っていまし た。なかでも手軽に飼えた養豚が盛んになり、おいし い肉づくりのために早くから品種改良や飼料の研究が 進められ、「庄内豚」ブランドが確立するまでになっ ています。

現在、戸数は減少しましたが、飼養農場は約70か所で、母豚が約8千頭、肥育豚が約8万頭飼育され、年間約15万頭が出荷、7千トン近くの豚肉が生産されます。

### 庁内豚の母、ヤマガタ L とガッサン L

より高品質な豚肉を生み出すため、山形県は母豚の改良に取り組んできました。ランドレース種の系統造成によって、平成6年には子だくさんの「ヤマガタ L」が、平成17年には、さらに改良を加え、子だくさんで足腰が丈夫なうえ、肉に甘味があり発育も早い「ガッサン L」が誕生しました。現在は多くの養豚場でこの血統の母豚が活躍しています。

### 三元豚ってどういう意味?

三元豚は、豚の品種のうち3種類を交配して生まれた 雑種豚のことです。それぞれの品種の良い部分を受け継 いでいるため、飼いやすく肉の質が優れているのが特徴 です。代表的な組み合わせとしては多産なランドレース 種の雌に育てやすい大ヨークシャー種の雄を掛けて生ま れた交雑種を母豚として、肉質のいいデュロック種を交 配したものが主流です。



# 豚の品種

豚の品種は世界中に300種類以上の純粋種が存在します。食用として出回っている豚の90%以上がこれらを掛け合わせた交雑種です。

### <主な純粋種>

### ランドレース種

デンマークの在来種に大ヨークシャーを交配してできた白色の大型品種。成体の体重は雄350kg、雌300kg前後。雌の繁殖能力が高い。

#### 大ヨークシャー種

イギリス原産の白色種。発育がよく、飼料の利用効率が高い。体格は大型で、成体の体重は雄、雌とも350kg前後になる。

#### デュロック種

アメリカ在来種同士を交配して生まれた品種で、毛色 は赤褐色。中型で肉付きが良い。肉質改善を図る交配で 雄が用いられるケースが多い。

### バークシャー種

イギリス原産。毛色は黒く、鼻先や脚先、尻尾が白い。 成体は雄300kg、雌250kg前後と中型。黒豚として販売できる精肉はこの品種のみ。

### 庄内豚の栄養価

豚肉は良質なタンパク質の塊です。豚ロース 100g のビタミン B1 含有量は 0.78mg と非常に多く、疲労回復に効果があります。 また、リノール酸・オレイン酸などの血中コレステロールを下げる不飽和脂肪酸も豊富です。

# 昔から農家で飼われてきた 身近なごちそう。 現在も約 70 の農場が 庄内で切磋琢磨しています。



### 庄内豚とラーメン

「酒田ラーメン」に力を入れている酒田市は、ハイレベルなラーメン 激戦区として有名です。

チャーシューや餃子に庄内産のこだわりの豚肉を使用して、他店と差別化を図る店もあります。

お客の満足度も高く、おいしくて 信頼できる豚肉といえます。



### 美味しい見分け方

全体的にツヤと弾力があり、脂肪分は白く締まっているのがいいお肉です。色がくすんでいたり、ドリップ(肉汁)がトレーにたまっているものは避けましょう。

### 保存方法

肉はブロック、厚切り、薄切り、ひき肉というように表面積が大きくなるほど空気に触れる部分が増え、傷みやすくなります。まとめ買いなどをした場合はラップでぴったりと覆い、冷蔵庫のチルド室で保存しましょう。

# 庄内豚がおいしい理由

### <1>養豚・豚肉食の歴史がある

豚は家庭の残り物を食べて育ち、田んぼに良質な堆肥を還元することから、庄内では古くから家畜として重宝されてきました。

また、水稲の複合部門として養豚経営を確立するために、昭和40年代に有志がオランダからランドレースの種豚を導入し、品種改良に一生懸命取り組みました。

### <2>徹底的にこだわった飼育管理

安全で旨味の濃い高品質な「庄内豚」を作るために生産農家を 登録制にするなどして、飼料、畜舎環境、飼育技術等の条件を揃 えるなど肥育環境に細かい配慮がなされています。

#### <3>自然環境

庄内は水や空気がきれいで、寒暖の差が大きいことから、美味 しい豚が育ちます。

# おいしい食べ方

豚肉の野菜巻き揚げカツ

材料:豚もも(または豚ロース)薄切り、いんげん、人参、舞茸、(お好みでオクラなど季節の野菜)、 小麦粉、パン粉、卵、揚げ油、塩・こしょう

- ①肉の大きさにあわせて野菜を切る。人参はいんげんに 合せて拍子切り。舞茸は適量にわけておく
  - ②豚肉の片面に塩・こしょうをふる
  - ③豚肉を広げ、①をのせて巻く
- ④小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつける
- ⑤ 170 度の油でカラッと 揚げる
- ⑥斜めにカットし、お皿に 盛りつける
- (ソースでも美味しいが
- お好みでおろしポン酢で も美味しい)



### <コラム>

### 芋煮の具は豚肉

芋煮は山形県の秋の風物詩。庄内でも秋晴れの週末には河川敷や海岸のあちこちで芋煮会が開かれます。内陸地方では牛肉を入れた醤油味の芋煮が食べられますが、庄内では豚肉を使った味噌味が主流です。豚肉が庄内の人にとって馴染み深いことがわかります。

# 庭肉浜に春を告げる魚、サクラマス

# サクラマスとは

名称: サクラマス 分類: サケ科サケ属

原産地:日本海、オホーツク海、北太平洋に分布します

が、アジア側に限られます。北太平洋では多く

が北海道沿岸域と三陸沿岸域に分布します。

漁獲期:3月~5月

ナクラマスは川で生まれてふ化した後、春・夏・秋・冬・春と1年以上川で生活します。春になる頃、それまで体にあった斑点模様(パーマーク)が消え、体全体が銀色になる(スモルト化)と海水への適応能力が高まり、川から海へと下っていきます。海へ降りたサクラマスはオホーツク海などを回遊し、約1年かけて成長します。

生まれてから3度目の春がやってくると生まれた川を遡上し、産卵期の秋までを川で過ごします。その間エサはほとんど食べず、冷たい湧水が流れ込む流れの緩やかな本流の淵などで休息しながら夏を過ごします。そして秋になり産卵すると、サクラマスは約3年間の一生を終えます。

# サクラマスとは

同じ親から生まれても、川から海へ降りて成長してまた川に戻る「降海型」がサクラマス、川に残り一生を川で成長する「陸封型」をヤマメと呼びます。

サクラマスという名前の由来は、桜の咲く春に産卵 のために川を上るから、産卵の時期に体が桜色に色づく から、などと言われています。

漁獲方法は主に海の定置網で、そのほとんどは海で 獲られますが、最上川、赤川などの川に上ってきたもの は「川マス」と呼ばれ、焼けば滴り落ちるほど脂がのっ た味の良さは、別格といわれています。漁獲量が少ない こともあって高値ですが、地元ではとても人気の高い魚 です。

庄内では春のお祭りなどのお祝いの席によく登場し、 「庄内浜に春を告げる魚」と言われています。



### サクラマスは山形県の魚

平成4年、県民の水産への理解と親しみを深めるため、 サクラマスが山形県の魚に制定されました。

かつては山形県内に広く生息していたサクラマスですが、最近では日本全体の漁獲量が1000トン以下に減り、地元でも貴重な魚になってきました。減少傾向の原因としては、サクラマスが夏を越すために必要な川の深みが少なくなったり、ダムができて産卵場所まで上ることができなくなったりといった川の環境の変化があげられます。

山形県では平成7年に全国で初めてサクラマス専門のふ化場を開設し、稚魚の放流事業に取り組んでいるほか、今まで上流に行くことができなかったダムにスリット(切り欠き)を入れたり、魚道を設置したりするなど、サクラマスが産卵場所にたどりつけるように環境を改善し、資源の確保に努めています。

#### サクラマスの漁獲量の推移

(単位:t)

	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年
山形県	4.16	4.29	7.33	3.51	2.80

出典:山形県漁協統計

### サクラマスの栄養価

サクラマスの脂肪率はヤマメの2倍。脂質には生活習慣病の予防に効果のあるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサペキサエン酸)が含まれています。身がオレンジ色なのは、アスタキサンチンが含まれているからで、抗酸化力があり老化防止などによいとされています。

# 早春の食卓を彩る 桜色のサクラマスは 山形県の貴重な水産資源

遡上シーズンの3月上旬には60センチ以上の大物も期待できます。

#### 川釣り

川釣りには遊漁規則があり、禁 漁、解禁期間が定められています。

赤川のサクラマス釣りは3月1日が解禁日。サクラマス釣りのメッカとして知られている赤川には、全国から釣り好きが集います。3月上旬は遡上シーズンとなり、60センチ以上の大物も期待できます。





#### おいしいサクラマスの見分け方

一匹丸ごと買う場合は、おなかを 触ってみましょう。腹の側面中央部に くぼみがあるものは痩せている場合が 多いです。腹身が厚くて硬いものほど 脂が乗ってうまいとされます。

切り身の場合は、身の色が赤いものより白みがかったオレンジ色の身がおいしいサクラマスのポイントです。

釣りの際は遊漁券を購入して見える 場所に掲示し、マナーを守り、車での 場所取りや、釣り具などを置き釣り場 を占領することはしないようにしま しょう。

釣りのポイント(エリア)に先に釣り人がいたら一声かけ、トラブルの無いように楽しみましょう。

### サクラマスがおいしい理由

#### <1>珍重される川マス

最上川や赤川に海から遡上してきた「川マス」は、漁獲量が少なく高値が付きます。雪解け水で増水した川の流れに逆らって上ってきた川マスは、海にいるサクラマスより身が適度に締まり、脂が乗っているとされ、珍重されています。

#### <2>旨みがつまったオレンジ色の身

生れた川から降海し、その後オホーツク海で夏を過ごしたサクラマスは秋になると南へ向かい、日本海側で冬を越します。そして春が近づいた頃、生まれた川へ遡上し、産卵期の秋までを川で過ごします。川にいる間エサはほとんど食べないため、遡上する前の海でその身体に存分に栄養を蓄えます。川マスが珍重されるのはそんな理由があるのです。

#### <3>海の幸の美味しさや食文化を伝える伝道師

山形県には約130種類もの魚介類が水揚げされます。地魚の種類、旬、さばき方、美味しさなどを伝えられる方を「庄内浜文化伝道師」として県が認定し、地魚の消費拡大につなげています。

### サクラマスの調理法

庄内独特のサクラマスの調理法に、「あんかけ」があります。蒸したサクラマスに輪切りにしたゆでたまご、ゆでたそうめんまたはうどん、ニラなどを入れ、醤油ベースのあんをかけ、しょうがをのせていただきます。

ほかにも素焼きにしたサクラマスに大根おろしを添え て食べたり、醤油などで煮つけにして食べたりと、春の 食材として欠かせないのがサクラマスです。



庄内の郷土料理 あんかけ

#### <コラム>

地域の新聞には酒田魚市場と鶴岡魚市場の市況が掲載されます。酒田の欄を見ると「マス」と「カワマス」があり、値段に驚くほど開きがあります。「カワマス」は主に酒田以北の表現。最上川河口から少し上流に行った酒田市の新堀あたりでほどよく身が締まり、脂の乗りも最高になるということで高値で取引されます。鶴岡では由良の定置網にかかったサクラマスが地物として珍重されています。



# ミネラル豊富な海のミルク、イワガキ

# イワガキとは

名称:イワガキ

分類: イタボガキ科マガキ属

主産地:日本海沿岸 漁獲期:6月~8月

ナキは「海のミルク」とも呼ばれ、世界各地で人気 の高い食材です。

庄内の住民にとってはずっと前から当たり前だった「夏に食べるカキ」。 少し前まではその話をすると、たいていは怪訝な顔をされたものでした。カキといえば冬が旬で、「英語でRのつかない月には食べられない」というのが常識とされていたからです。

広島県や宮城県で養殖されているマガキの旬が冬なのに対し、イワガキの旬は7月から8月です。盛夏の頃においしくなることから「夏ガキ」とも呼ばれています。

# 庄内のイワガキ

日本海沿岸の岩礁で育つ天然イワガキは、春から夏にかけて、産卵を控えて旨みをたっぷり蓄え、身も太って甘みも増します。庄内のイワガキは、遊佐町から酒田市、鶴岡市沿岸の、水深  $2\sim 10$  メートルの岩礁に広く生息しています。

庄内のイワガキのなかでも遊佐町の吹浦(ふくら) 産のイワガキは、食通をも唸らせる一品として定評があります。この辺りの海底には、鳥海山のブナの原生林に育まれたミネラルたっぷりの伏流水が湧き出ており、カキの餌となるプランクトンが多いことから、ふっくらと身の肥えたカキが育ちます。殻長は20センチを超えるものもあります。

イワガキの一番美味しい食べ方は、やはり生。レモンをしぼっても良いし、もちろんそのままでも。口に含んだ瞬間、身体中に海の香りが広がります。まろやかな甘み、そして旨み。「海を食べている」、そんな気持ちにさせられます。

#### ハードなイワガキ漁

庄内ではイワガキを素潜りと、船上から竿取りする磯 見漁で獲ります。

潜水採捕では、厚さ6ミリほどのウェットスーツに 身を包み、タイヤチューブにつけたタモ網に獲れた岩ガ キを集めておき、何度も潜水を繰り返します。



(写真提供 Cradle2012 年 7 月号)

土門 良一さん 山形県漁業協同組合 吹浦支所

# 「素潜りはうまくいけば一度に5、6個獲れる。1分もかけられない時間との勝負」

遊佐町の吹浦地区では全員が 素潜り漁。安全確保と乱獲防止のため漁師が一斉に出航し、 潜っている間は必ず船上作業員 を配置します。1日の水揚げ個 数も決められていて、乱獲を防いでいます。



帰港後はカキ表面に付着して いる海藻などを取り除いて水洗 いし、サイズに合わせて箱詰め します。



#### イワガキの漁獲量の推移

(単位:t)

	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年
山形県	261.1	261.3	213.2	202.0	137.6

出典:山形県漁協統計

# カキの栄養価

生ガキ 100 グラム中には、1 日に必要なたんぱく質の 3 分の 2、カルシウムは 3 分の 1、鉄分とヨードは 4 倍含まれます。また、タウリンの含有量が多く、身体の各部位の働きを正常化する作用があり、貧血予防や疲労回復に効果のあるビタミンB12、葉酸も豊富に含んでいます。

# 庄内の夏の味覚、濃厚な味わいを 持つ高級食材 大きくて、ぷっくりした身と 濃厚な味わい

秋口の産卵期に備えてプランクトンを食べ続け、 栄養を蓄えながらじっくりと成長し大きなイワガキ になります。

遊佐町沿岸のイワガキが生息する 海域には、出羽富士とも呼ばれる鳥 海山からミネラルを多く含む、冷た い伏流水が海中に湧き出ています。

このため、この辺り一帯の海水温 度が低くなり、ここで育つイワガキ は通常より産卵期が遅く、一番美味 しい時期は7月下旬になります。



### まるで岩そのもの!

イワガキはまとまって岩礁についていることが多いため、獲れたものも数個ずつの塊になっています。その上、さまざまな海藻や貝を身にまとい、一見してカキとは思えない姿です。漁獲したイワガキはバラバラに剥がして海藻などを取り除き、きれいにしてから出荷されます。

### 一級品の " 平ガキ "

庄内産のイワガキの中でも一級品といわれるのが"平ガキ"と呼ばれる平らな形をしたカキです。 殻皮がきれいな層状になっているのも特徴です。 お皿に盛った時に美しいことから、平ガキの方が高値で取り引きされています。

### 庄内のイワガキがおいしい理由

#### <1>すべてが天然もの

庄内浜は地形的に養殖が難しいため、庄内浜で水揚げされる岩ガキはすべて天然もので、4年から10年の歳月をかけてゆっくり成長します。資源保護にも努めており、漁師の間で休漁日や漁獲制限を定め、乱獲を防いでいます。

# .....<2>鳥海山からのミネラル

遊佐町の吹浦近辺は山麓と海岸が非常に近く、山のブナの原生 林に降り注いだ雨や雪は地中深くに滲みこんで、約200年を経 てミネラル豊富な伏流水として海底から湧き出します。鳥海山の 恵みを含んだ伏流水がイワガキの身を肥えさせ、食味を深めます。

#### <3>命がけのイワガキ漁

. . . . . . . . . . . .

イワガキ漁は水温 14~15℃のまだ寒い時期から始まります。 庄内では素潜り漁でもイワガキを獲っており、潜って海底の岩の 間からカキを見つけ出し、J字型の大きなバールではがします。 一度に 1 分も潜れないため、1 つの岩ガキを獲るのにかける時 間は 20 秒足らずです。天然のおいしさを届けたいという漁師の 想いがあってのイワガキ漁です。

# イワガキのおいしい食べ方

#### イワガキの豆乳グラタン

海のミルクの牡蠣を豆乳のホワイトソースでグラタンに。 材料:イワガキ、パプリカ、トマト、ズッキーニ、ブロッコリー など季節の野菜、白ワイン、小麦粉、バター、豆乳、 牛乳、コンソメ、溶けるチーズ

- ①イワガキは表面をさっと洗って、口をあけ、塩水で洗う。②鍋にバター、小麦粉を入れ、弱火で小麦粉にバターをコーティングさせ、よくかきまぜる。
- ③コンソメと水でコンソメスープを作り、②に少しずつ加え、よくかき混ぜ、ベシャメルソースを作り、豆乳を加える。小さく切った季節の野菜を最後に混ぜる。
- ④オーブン皿に牡蠣をのせ、白ワインを少し、③のソース、溶けるチーズをのせ、
- 210~230度のオーブ ンで10分焼く。
- ⑤焼き目がついたらできあ がり。熱いうちに食べて ください。



#### <コラム>

#### 庄内浜の夏の名物、イワガキ祭り

イワガキが旬を迎える夏の頃、由良(鶴岡市)、鼠ヶ関(鶴岡市)などの漁港ではイワガキ祭りが開催されます。美味しい イワガキを求めて県内外から多くの観光客が訪れ、大賑わいとなります。

# あっくらとした口当たり、口細カレイ

# 口細カレイとは

名称:マガレイ

分類:カレイ科ツノガレイ属

分布:日本海沿岸、瀬戸内海以北の太平洋岸に分布し、

水深 150 m、水温 5 ~ 10℃の砂質や砂泥質の

海底に生息しています。 漁獲期:3~6月、9~10月

本にはカレイの仲間が 40 種類ほど生息しており、 マガレイは近海の沿岸域で最もよく見られるカレイの一種です。「左ヒラメに右カレイ」と言われるように、 腹部を下にして置くと頭は右向きになります。

マガレイは瀬戸内海、山陰地方以北の水深 150m までの海底に広く棲息する魚で、マコガレイとよく似ていますが、マガレイは白い無眼側の皮が薄く、身が透き通って見える部分が多く、すぐに見分けることができます。

カレイやヒラメの仲間は異体類と呼ばれています。生まれて間もない頃は普通の魚のように泳いでいますが、だんだん目が体の片側に寄っていき、最後には両眼が並んだ状態になります。

# 庄内の口細カレイ

庄内の港では1年を通して、さまざまなカレイ類が 水揚げされています。マガレイ、マコガレイ、ナメタガ レイなど、およそ20種類にも及ぶといわれるカレイの なかで、庄内に暮らす人々に一番人気があるのがマガレ イです。

庄内では口元が細くなった容姿から「クチボソ」と呼ばれています。庄内浜のマガレイは太平洋側のものと比べるとやや小ぶりですが、肉厚で旨味が濃いのが特徴です。

#### マガレイの漁獲量の推移

(単位:t)

	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年
山形県	35,94	36,93	60,49	50,07	48,23

出典:山形県漁協統計



### 庄内で食べられている多彩なカレイ

庄内ではカレイが非常に身近な魚であり、各地でそれぞれの呼び名を持ちます。

	酒田	鶴岡	鼠ヶ関
マコガレイ	ネサシ	エンショウガレイ	モクガレイ
ナメタガレイ	アワダチガレイ	アワフキガレイ	ババガレイ
ヤナギムシガレイ	ヤナギガレイ	クリノキハ	•
ムシガレイ	デバ、ダイバ	デバ、ダイバ	デバ
アサバガレイ	アサバ	カナペラ、アサバ	カナペラ

# 庄内版・カレイの旬 カレンダー

- 春
- →産卵のため味が落ちて好まれない。
- / 生物のためがか、俗うて刻まれたなく
- 夏
- →□細カレイ
- 秋
- →マコガレイ
- ヤナギムシガレイ



- →大羽ガレイ
- 赤ガレイ



### 口細カレイの栄養価

マガレイ 100g は 95kcal で一般的に低カロリーと言われるキハダマグロの赤身(100g で 106 kcal)よりもカロリーが低く、高タンパクです。消化が良く、病人食や離乳食にも向いています。

# 庄内の魚食文化を支える存在



#### 庄内浜文化伝道師

庄内の"魚離れ"を止めるべく平成19年に誕生した認定制度。飲食店のシェフや料理長、魚市場の仲買人や主婦など、7年間に245人が認定され、地魚の美味しさや食文化を伝えています。

### 庄内浜文化伝道師マイスター

伝道師の知識・調理技術を高めるための指導役として12名の「庄内浜文化伝道師マイスター」がいます。浜文化伝道師とマイスターは名前の刺繍された「伝道師エプロン」を身につけ、「庄内浜文化伝道師講座」と題して、地区公民館や福祉施設での料理教室の講師を務めています。

# 庄内浜のアバ

「アバ」とは、庄内弁で「母親」の意味です。行商する女性たちは「浜のアバ」と呼ばれ、庄内を題材にした文学作品にもたびたび登場します。森敦の「鳥海山」では、列車の車内でアバが車掌と会話する場面があり、藤沢周平作品にも、アバとみられる行商の姿が描かれています。



昔は、市場から仕入れた魚をリヤカーに載せて市街地に売り歩き、季節ごとのおいしい食べ方も伝えてきた行商の女性たち。かつては由良港だけで100人以上いましたが、高齢化が進み、今ではほとんど見かけなくなりました。

# 庄内の口細カレイがおいしい理由

#### < 1 > 海水がきれいでプランクトンが豊富

カレイは鶴岡市の由良、三瀬、小波渡地区で水揚げされたものが美味しいとされます。磯浜で海底が砂や石であるために海水がきれいなこと、沖では海底から真水が湧き出ており、餌となるプランクトンが豊富なことなどがあげられます。

#### <2>料理の幅が広い

素焼き、唐揚げ、煮付けなど、あらゆる料理に適する万能選手です。一番人気の食べ方は炭火でじっくり香ばしく焼いた素焼きです。

ふんわりと焼き上がった身に醤油をたらしていただきます。

#### <3>魚屋の選ぶ目が厳しい

庄内は口細カレイの一大消費地です。旬を迎えるとどこの家庭でも必ずと言っていいほど食卓に上がります。食べ慣れているため味に対するチェックが厳しく、魚屋も厳選して仕入れます。

### おいしい食べ方

- 口細カレイ
- 【カレイの煮付け】

材料:(3~4人前)

- ・口細カレイ 500g
- ・醤油 100cc
- ・酒 50cc
- ・みりん 大さじ2
  - ・砂糖 大さじ3
- カレイは洗って水気を拭いて切り目を入れておく。 深めのフライパン、もしくは鍋に材料を入れて沸騰させ
- る。
- 皮目の方を下にして、強火のまま蓋をして3分煮る。 ひっくり返して蓋をしたら、中火にして5分煮る。
- ポイント
- 魚は沸騰した煮汁で煮る。お好みで、生姜を加えて煮
- ても美味しいです。



#### おいしい口細カレイの見分け方

口細カレイは 6 月 20 日を過ぎてからが本当の旬です。あまり大きいと大味になるため、17cm 程度の小ぶりで肉厚なものを選ぶのがお薦めです。



# 幅広い層に人気、庭内の紅エビ

# 紅エビとは

名称:ホッコクアカエビ

分類: タラバエビ科タラバエビ属

分布:日本海のホッコクアカエビは、鳥取県から北海道 沿岸にかけての水深 200 ~ 950m の深海底に生 息しています。沖合底びき網、小型底曳き網及び かご網によって漁獲される日本海における最大の エビ資源となっています。

漁獲期:通年(7月~8月の禁漁期間を除く)

### 庄内浜の紅エビ

られています。

紅エビは7月・8月の禁漁期間を除き、年間を通じて安定した漁獲量が見込める点が、他の魚種にない大きな特徴となっています。

紅工ビ漁は底曳き網漁業で行われます。紅工ビは水深  $200 \sim 500 \text{m}$  のきれいな海洋深層水域に生息しており水温が  $2 \sim 3$  度で安定しているため、底曳き網漁業が休漁となる 7 月・8 月以外はほぼ 1 年中獲れ(庄内浜の旬は 12 月~ 1 月)、庄内は全国でも 5 本指に入るホッコクアカエビ(紅エビ)の産地となっています。

### 庄内浜のガサエビ

庄内で獲れるもう一つの美味しいエビにガサエビがあります。ガサエビは庄内浜の沖合の深海、紅エビと同じ所に生息しています。紅エビと比べて、見た目は地味で、ごつごつしていますが、旨味が多く、濃厚な味わいです。刺し身やから揚げのほか、みそ汁やスープのだし取りに使ってもおいしくいただけます。庄内では、魚屋さんやスーパーの店頭で頭が付いたままで売られていま



すので、家庭でも楽しめます。

名称:クロザコエビとトゲザコエビの2種

分類:エビジャコ科クロザコエビ属

#### 【海上衛生管理システム】

エビ曳きの漁船には船内の設備で鮮度を保つ体制が 整っており、きれいにした海水で捕れた魚をすぐに洗 い、身を締め、鮮度を維持したまま1時間以内に箱詰

めしています。紅エビもこの 方法で箱詰めされ、箱にはど の船が獲ったか表示され、さ らに沖で詰められたことを示 す「沖詰」シールも貼られて います。



#### 保存方法

冷凍用保存袋に入れ、密閉させて冷凍保存します。生 のエビは水気をキッチンペーパーなどでしっかりふき取 り、殻がついたまま急速冷凍します。むきエビは茹でて から冷凍します。

また殻ごと薄めの塩味で茹でてから、頭を取り除き、 身だけ冷凍庫で保存してもよい。

#### ホッコクアカエビの漁獲量の推移

(単位:t)

	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年
山形県	208.4	207.0	163.3	122.5	120.9

出典:山形県漁協統計

### エビの栄養価

血液をサラサラにし動脈硬化や高血圧等を予防する効果があるDHA、血栓症に効果があるといわれるEPA、カルシウムなどが含まれます。また、生活習慣病の予防に効果のあるタウリンも豊富に含まれます。

# 身がプリプリしているものは刺身 で、揚げ物など火を通して食べて も美味しい。



殻が鮮やかな赤い色をしていて頭が黒くないもの、 目が透き通っているエビが新鮮です。

### 子持ちの紅エビ

紅エビの中でも、大ぶりで身が引き 締まって栄養価も高い、子持ちの紅エビ が注目されています。卵の色は薄めの緑 色で、エビの消費量が多い地域では、刺 身の彩りを良くするためにそのまま使わ れています。卵にも甘みがあって、苦味 は感じられません。



### ガサエビ

紅エビ漁に付随して漁獲されるガサエビは庄内では2種類に分けられます。獲れる場所から「丘ガサ」(水深300~200mの浅みで獲れるクロザコエビ)と「沖ガサ」(水深500~300m深みで獲れるトゲザコエビ)と呼ばれています。

丘ガサは身がしっかりしていて、プリプリして刺身や焼き物に適しています。沖ガサは小ぶりで身が柔らかく、 唐揚げなどに向いています。

### エビがおいしい理由

#### <1>エビの甘み

エビの甘みの秘密は中に含まれるアミノ酸です。冬期にはグリシン、夏期はベタインというアミノ酸のおかげでおいしいエビになります。

#### <2>紅エビは時間をかけて成長する

エビの中では水温が低いところで生活しているため、成長がと ても遅く、体長 15 センチほどになるまでには 5~7年かかりま す。

#### <3>ガサエビ漁では3人以上の乗組員が必要

鮮度を保持するために、船上では素早くエビの種類の選別、サイズの選別、箱詰めを行います。そのためガサエビ漁では3人以上の乗組員が必要とされています。

# おいしい食べ方

#### ガサエビの唐揚げ

獲った直後のものはプリッとした食感が味わえますが、一般的には1日経ったものが食べ頃といわれています。とろみが出て、まろやかな甘みを味わうことができ、刺身や寿司、味噌汁など素材を活かしたシンプルな料理がオススメです。

#### 「材料」

- ・ガサエビ
- · 小麦粉
- 塩
- ・コショウ

#### 「作り方」

①しっかり水を切ったガサエビに小麦粉をつけ、180 度くらいの油でカラリと揚げる。

②揚げたガサエビに塩こしょうを振る。好みで、ハーブソルトなどをかけてもよい。

③皿に盛り付けて完成

#### <コラム>

#### エビがオガクズの中で生きているワケ

エビを輸送する時によくオガクズが使われます。こうすることでクッションになり輸送中の衝撃から守ったり、エビ同士が傷ついたりするのを防ぐ働きがあります。またエビは殻が乾いていてもエラの部分が濡れていれば呼吸ができます。エラの部分には水を取り入れるためのすき間がありますが、オガクズはそのすき間を半密閉の状態にして、エビの体から出る水分を保持するのに適しているのです。



# 息がぎっしゆ、ミツも美味なズワイガニ

# ズワイガニとは

名称: ズワイガニ

分類: クモガニ科ズワイガニ属

分布:日本海においては、陸棚の縁辺部など、ほぼ水深 200~600mの水域に生息しています。これより深い水域には、ベニズワイガニが生息していま

す。

漁獲期:10月~4月(冬が旬)

プワイガニの甲の輪郭は丸みのある三角形で、歩脚が著しく長くなっています。大形の雄は甲幅18cmほどになり、雌は6~7年で7cmほどになり生殖可能になりますが、その後は脱皮をすることがないため雄の半分ほどの大きさとなっています。

ズワイガニは脱皮を繰り返すことで成長し、多く脱皮 したものほど身がつまっているといわれています。

# 庄内浜のズワイ<u>ガニ</u>

ズワイガニは、地域によって呼び方が様々です。雄のズワイガニは、庄内では「ヨシガニ (芳ガニ)」、北陸では「越前ガニ」、山陰地方では「松葉ガニ」と呼ばれています。雌は、全国的には「メガニ」と呼ばれていますが、庄内では「クボガニ」とも呼ばれています。

庄内浜のズワイガニ漁は、北陸や新潟より1か月程早い10月初旬に解禁となり、翌年の4月までが漁期となっています(庄内浜の旬は12月~1月)。庄内浜のズワイガニは脚に身が多く、美味しいカニミソを持っていることが特徴で、高値で取引されています。

近年は、海水冷却装置を導入した漁船が増えて活魚 のまま水揚げすることが可能となり、早い漁期を活かし た、活ズワイガニのブランド化を進めています。



# 庄内浜のベニズワイガニ

ベニズワイガニは日本海と本州北部太平洋岸、オホーツク海に分布しています。深海に生息し、ズワイガニが水深 200~600m の海域に生息しているのに対して、ベニズワイガニは水深 1000m もの深い海域に生息しています。

雄は甲幅 15cm、雌は甲幅 7cm 程に成長し、生の状態でも体の色が赤いのが特徴で、ゆでてもほとんど変わりません。ズワイガニに似ていますが、色だけでなく、甲の左右が高く盛り上がっていること、その周囲に並ぶ顆粒が大きく鋭いことなどで区別できます。

ベニズワイガニは年間を通して食べることができる 値段が手ごろなおいしいカニで(庄内では加茂港だけに 水揚げされます)、全国的にはズワイガニの減少ととも に漁獲量が増えています。

名称:ベニズワイガニ、

分類: クモガニ科ズワイガニ属

#### ズワイガニの漁獲量の推移

(単位:t)

	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年
山形県	33.94	53.80	58.55	66.59	51.38

出典:山形県漁協統計

#### ベニズワイガニの漁獲量の推移

(単位:t)

	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年
山形県	342.8	456.4	452.2	392.9	397.2

出典:山形県漁協統計

### カニの栄養価

高タンパク、低カロリーのカニは、良質のタンパク質を多く含む一方で脂質や糖分はほとんど含みません。アミノ酸の一種のタウリンが豊富なため、疲労回復、生活習慣病の予防などにも効果があるとされます。殻にはキチンやキトサンが大量に含まれ、免疫力増強などに効果があります。

# カニは脚の関節部分が白くて透明なものを選びましょう。



### ズワイガニ

おいしいズワイガニは、甲羅が 大きく、大きさで比較した時に重 いものを選ぶとよいでしょう。脚 の部分に身が多く入っています。

また、雄ガニのカニミソや、雌ガニの甲羅の中にある内子(ウチコ)という卵の塊はとても美味 いものですので、残さずに食べましょう。冷めると風味が落ちてしまいますので、温かいうちにいただきましょう。



### ベニズワイガニ

ベニズワイガニは、ズワイガニより身に水分が多く含まれますが、甘みが強く、身には繊維質があり、きめ細かいのが特徴です。ズワイガニに負けず美味しいカニです。

形はズワイガニによく似ていますが、茹でる前の生の状態でも甲羅が赤いのが特徴です。

# ズワイガニがおいしい理由

#### 漁の回数制限

ズワイガニ漁は 10 月~4月の冬期間にだけ行われます。底曳き網漁で揚げますが、無制限に捕獲していいわけではなく、漁業者自らが1日のうちで網を引く回数を決めています。

#### 生きたまま出荷

底曳き網漁船に海水冷却装置を導入してズワイガニを生きたまま水揚げ・運搬しています。「庄内芳がに」として活魚出荷しブランド化を図り、東京都中央市場で高い評価を得ています。

# ベニズワイガニがおいしい理由

• • • • • • • • • • • • •

#### 鮮度の保持

ベニズワイガニは、船上での鮮度保持(氷がけ)を徹底して鮮やかな紅色を保つように手間ひまをかけています。また、かご漁で使うカゴの目合を大きくし、大きなカニだけを捕っています。

# おいしい食べ方

ボイルしてから、身を取り出し、ポン酢などにつけて 食べるのが一般的です。上品で淡白なカニ独特の旨味 と、しっかりした食感が味わえます。



#### 「ズワイガニの茹で方」

①カニを軽く水洗いします。

- ②水 1 リットルに対し塩  $15g \sim 20g$  を入れ、沸騰したらズワイガニの甲羅を下にして入れます。
- ③再沸騰してから中火で15~20分して茹で上がったら、 軽く水洗いをしていただきます。
- ※カニミソを抜き取ってから茹でた場合は、冷ました 後冷蔵で2日、冷凍で30日ほど保存できます。

#### <コラム>

#### カニの黒変

ズワイガニやベニズワイガニは、黒変しやすいカニです。これはカニのアミノ酸(タンパク質)が 時間経過とともに酸化して、黒色のメラニンができてしまうからです。

ズワイガニ漁では海水冷却装置による活魚出荷に取り組んでおり、ベニズワイガニ漁では鮮度保持を徹底して黒変を防いでいます。



# すべてが天然物、庭肉浜のマダイ

# マダイとは

名称:マダイ

分類:タイ科マダイ属

分布:北海道北部を除く日本各地、朝鮮、中国、東南ア ジアにかけて分布し、水深 200 m以浅の砂礫質 または岩礁の底層で、潮の流れがよく、水温 8

~18℃の水域に生息しています。

漁獲期:通年

ダイは、タイまたはホンダイとも呼ばれ、日本では体形や体色が好まれ、祝い事に広く用いられる高級魚です。タイと名のつく魚は日本の周辺だけでも200種類を超えますが、日本近海に生息しているタイ科の魚は、マダイ、チダイ、クロダイなど13種類ほどで、ヒラメ・カレイ類とともに自身魚の代表となっています。

桜色の美しい姿と、その上品な味わいは日本の食文化の象徴で、祝いの席に欠かせない"めでたい"魚です。 刺身や塩焼きなど調理法も多く、頭や白子なども余すと ころなく食べられます。

### 庄内浜のマダイ

酒田から鼠ヶ関にかけての沖合には、多くのタイが 生息する岩場が点在しています。あまり知られていませ んが、山形県はタイの名産地で、マダイの漁獲量は東日 本2位で、すべて天然物となっております。

庄内沖は潮の流れが速いことから、身の締まった良質なタイが獲れることで有名です。タイは様々な漁法で1年中水揚げされ、一般的にタイの旬は春とされていますが、庄内では11月から12月の冬場に獲れるものも美味しいといわれています。冬の日本海を回遊しているものは身が大きく、脂がのっているなどの特徴があります。

#### マダイの漁獲量の推移

(単位:t)

	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年
山形県	349.4	393.4	350.3	351.8	416.8

出典:山形県漁協統計



### 【漁法】

漁法は主にはえなわ漁業で行われていますが、小型底びき網漁業でも漁獲されています。年間を通して水揚げされますが、春から秋口にかけてが、好漁期となっています。はえなわ漁業では日没1時間前に漁場に行き、日没とともに投縄します。投縄後、縄待ちをし、手で揚縄します。投縄約30分、縄待ち約1時間、この方法で一晩に4~6回操業します。



# 【マダイの磯釣りポイント】

加茂荒崎 (鶴岡市)

庄内でも1級の名磯の一つ。加茂水族館の奥にあります。庄内では珍しい深場の磯でも有名です。外海に面している分、潮通しも良いです。水深があるため、マダイの好ポイントとして知られています。

# マダイの栄養価

脂肪分が少なく、良質のタンパク質のほか、ビタミン B1・B2 が比較的豊富に含まれています。高血圧を抑制する効果があるといわれるカリウムは、魚介類ではマグロと並んで多く含まれています。

# 勇壮な姿形と鮮やかな赤色を まとったマダイ。 上品な味は日本人にとって 最高の縁起物です。





小鯛と鯛子の外観は似ていますが、旬の時期は全く逆です。小鯛(チダイ)のおいしい時期は春から夏で、鯛子(マダイ)のおいしい時期は冬から春です。小鯛は、藤沢周平作品にも"焼いた小鯛"として、梅雨時の場面に登場します(「凶刃 用心棒日月抄」、「三屋清左衛門残日録」)。



頭や中骨、皮、真子、白子など、ほとんど捨てるところが なく、さまざまな料理に使えます。

クセのない白身で、刺身、焼き物、煮物、西京漬けなどの 調理法があります。洋食や中華の素材としても使われます。

#### 保存方法

うろこを取り、エラと内臓を取り、水洗いしをした後、水気をよく拭き取ります。しっかりラップをして肉・魚専用室かチルド室に入れておけば  $4\sim5$ 日もちます。冷凍だと 1 か月位もちます。

# マダイがおいしい理由

#### <1>天然物だからこその透明感

切り身にした時、養殖物ではほのかに赤みがあり灰色がかっていますが、庄内浜のマダイは天然物のため、身は半透明感があって白っぽく見えます。

#### <2>冬のマダイは身の締りが違う

西日本など一般的には春が旬の魚ですが、日本海の潮の流れと 冬場の冷水で身が引き締まった庄内浜の冬のマダイは、身も大き くて脂がのっています。

#### <3>味が変わりにくい

•••••

マダイは分解されにくいイノシン酸を含んでいるので、鮮度が落ちても味は変わりにくいという特徴があります。また肉質中の水分が少なく脂肪が安定しているため、細菌も繁殖しにくいといわれます。

## おいしい食べ方

#### マダイの塩焼き

【材料】

尾頭付きの鯛 1 匹 塩 適量

ш. ,

#### 【作り方】

- ①鱗と内臓の処理をする。
  - ②洗って、水気をふき取る。
- ③表面に塩を多めにふる。すりこむ感じで。
- ④ひれに油をぬり、そこにアルミホイルをまく。
  - (ひれの焦げ防止の為)
- ⑤ 250 度に余熱したオーブンに鯛を入れ、30 分ほど 焼く
  - (鯛の大きさに合わせて、時間は調節して下さい)
  - ⑥一番、身の厚い箇所に箸を刺してみて、透明の汁がでてくれば OK。
- プアルミホイルは取れにくいので注意。丁寧に取りま しょう。

#### <コラム>

甘鯛はタイと名前がついているものの、タイとは全く種類が異なりアマダイ科に属する魚です。身はタイに比べて甘みがあるため甘鯛と名付けられました。甘鯛には3種類(白甘鯛・赤甘鯛・黄甘鯛)ありますが、庄内浜で獲れるのは赤甘鯛だけです。



# 庭内の郷土食、温泉計

# 金宗汁とは

### 孟宗筍の旬

4月下旬~5月上旬

主な産地

鶴岡市湯田川地区、黄金地区、谷定地区

鶴岡市界隈ではいわゆる筍のことを「孟宗」(もうそう) と呼びます。

4月下旬にもなると、地元でとれる孟宗が主役の「孟宗汁」が食卓にのぼります。ざく切りの孟宗、厚揚げ、しいたけなどが入り、味付けは酒粕と味噌。サクサクとした孟宗の歯ごたえと香り、酒粕のほんのりした甘みがしみわたるお汁はまさに春を感じさせるさわやかなふる里の味です。



#### 朝堀り孟宗

孟宗は掘りあげてから時間が経つにつれ、どんどんえ ぐみがでてくるため、なんといってもとれたてが一番と されます。えぐみのない朝掘りの孟宗は米のとぎ汁でゆ でたりしなくても、歯ざわり、味ともに柔らかです。

#### 

正正上上中で孟宗といえば孟宗汁ですが、ほかにも炊き込みご飯、天ぷら、煮物、素焼き、木の芽和え、そして新鮮でなければ味わえない「孟宗のさしみ」などがあります。鶴岡市の湯田川温泉の旅館では、とれたての孟宗を味わいつくす孟宗づくしの御膳が春の名物です。



### 素朴で味わい深い旬の味

#### 孟宗汁の作り方(4~5人分)

孟宗筍 約1.5 kg 油揚げ 1枚 椎茸 6枚 酒粕 140g 味噌 150g 黒砂糖 小さじ1

水 2000cc



- ①孟宗筍は皮をむき水洗いする。下のかたい部分は1 センチの厚さに切り、上のやわらかい部分は3~5 センチの乱切りにする。
- ②油揚げは油抜きし2センチ角の斜め切り、椎茸は適当な

大きさに切る。

- ③酒粕と味噌は、少量の水を加えてのばしておく。
- ④孟宗筍をひたひた程度の水に入れ黒砂糖を入れて煮 る。
- ⑤十分煮立ってから、油揚げ、椎茸を入れ、孟宗筍がや わらかくなるまで煮る。
- ⑥③でのばしておいた酒粕、味噌を入れ、弱火でひと煮 立ちしたらできあがり。

(つるおかおうち御膳より)

# 孟宗あれこれ

庄内の孟宗の旬は4月の下旬から。その頃になると、産地のひとつである鶴岡市の湯田川温泉内には、孟宗の直売所が登場します。酒田や内陸方面からもお客様が訪れ、早朝からとれたての孟宗を求めて列を作ります。重さで分けられた孟宗を吟味して抱きかかえて満足気な笑顔の人もいれば、あとちょっとのところで売切れになって「えぇ〜残念」と涙をのむ人も。売切れ次第終了の直売所は毎年にぎわいをみせます。

5月の行楽シーズンに は、野外で孟宗汁を食べな がら竹筒に酒を入れて火で 温めた「かっぽ酒」を楽し むイベントが開催されます



# 日本海の冬の味覚、寒鱈汁

# 寒鱈汁とは

### 寒鱈の旬

1月中旬~2月上旬

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」 とも呼ばれます。

#### 寒鱈とは

夕 ラは魚偏に雪と書くように、雪降る頃からその美味しさを増し、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と詰まっています。

#### 【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。

切り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が鮮度の良いものです。逆に身が白く不透明なもの、エラや皮が白っぽいものは鮮度が落ちているので避けましょう。





### 寒鱈汁のレシピ

クリーミーな白子と、ふわふわと柔らかくて濃厚な脂ワタ (肝臓) の旨味が魅力。最後の汁を飲み干せば体の芯まで温まります。

材料:鱈のどんがら(アラ)、岩のり、セリ、みそ

- ①どんがらの3倍の水を煮たて、肝を一口大に切り、入れて3分煮る
- ②どんがらを入れ10分煮る
- ③味噌を入れ味をととのえて火を止める
- ④白子を入れ、器に盛り、セリとのりを入れて完成

# その他の食べ方

雪国の庄内では、寒鱈は冬の貴重なタンパク源です。 そのため地元では頭から尻尾まで、丸ごと食べ尽くしま

す。身は昆布じめ、味噌漬け、 粕漬け、鍋もの、フライ、ム ニエルなどに。白子は刺身や 天ぷら、鱈子は醤油漬け(こ づけ)やこんにゃくにまぶし た炒り煮などに使います。



#### 寒鱈まつり

どんがら汁は庄内の冬の風物詩として親しまれ、鶴岡市、酒田市、 遊佐町では1月から2月にかけて各地で「寒鱈まつり」が開催され、 毎年多くの人たちで賑わいます。







# **山への祈りをいただく。 出羽三山の精進料理**

# 精進料理とは

古来より、身を清めるために宿坊で食べられる料理のこと。「なまぐさ(魚や肉のこと)」が入らないのが特徴で、仏教の影響のもと平安時代に成立しました。のちに野菜そのものの美味しさを引き出す料理として広まり、日本料理全体に大きな影響を与えていると言われます。

### 出羽三山の精進料理

黒山の宿坊に代々受け継がれてきた、出羽三山の 精進料理。その源流にあるのは庄内平野が培って きた稲作文化と、日本最大級といわれる月山の天然ブナ 林がもたらす山菜やきのこを食す土着の文化です。食材 の保存や調理の下ごしらえにかけられる手間ひまが、滋 味を引き立たせ、山の息吹を伝えます。

#### 食事は大切な神事のひとつ

神道では食事のことを「直会(なおらい)」と称します。この言葉には人間と神々との懇親会という意味があり、共食によって神と人とが一体になると考えられています。

#### 出羽三山精進料理プロジェクト

鶴岡市羽黒町手向地区には、宿坊が30軒ほどあり、この宿坊の後継者や女将・若女将さんたちが中心となり「出羽三山精進料理プロジェクト」が2012(平成24)年に発足しました。今までの「隣の台所には入らない」という昔ながらの風習を変え、互いに料理について学んだり、知恵を共有したり、県内外のイベントなども行い、出羽三山の精進料理を広く発信する活動を始めました。

忘れられた一品「湊揚げ」(みなとあげ)を、ベテラン女将たちと中心に蘇らせました。



### 胡麻豆腐の作り方

材料:でま、片栗粉、砂糖、でま油など

- ①すり鉢でごまを擂る
- ②布やスノなどでごまを漉す
- ③漉した後の液体に片栗粉、砂糖などを入れ、とかす
- ④火にかける
- ⑤練る
- ⑥バットなどにあけて、冷やす(120分)



#### 精進料理の主な献立

出羽三山山麓で採れる旬の山菜や筍を素材に、羽黒独特のしきたりを守って調理されています。新鮮な四季折々の野菜や山菜、野草、海草類を用いるため、献立は季節によって異なります。

#### 胡麻豆腐

宿坊ごとに違った味が楽しめる、精進料理の王様。油が出るくらいまで細かくすった胡麻を練り上げて作ります。

#### 湊揚げ(みなとあげ)

豆腐と長芋を練り上げたタネを焼き海苔と揚げたもの。魚に見立てていることから"もどき料理"と呼ばれます。

#### ぜんまい煮

山で採れたぜんまいは、太くて食感も抜群。長期保存ができるように天日干ししたものを水で戻して使います。

#### 出羽三山の伝統を発信する 海外での普及活動

2012年に国際交流基金事業により、フランスのパリとハンガリーのブタペストにおいて出羽三山精進料理を提供しました。精進料理だけでなく、その背景にある 1400年に余る出羽三山の伝統文化も紹介し、好評を博しました。

# 北前船がも尼ろした京文化、丸餅

# 丸餅とは

東日本の多くの地域では正月の餅は四角ですが、庄内では関西風の丸餅が食べられています。これは江戸時代、大阪や京都との北前船交易が盛んだったためと言われています。



### 庄内で作られているもち米

#### ・出羽のもち

育てるのが難しい上に収量が少ないため栽培者が少なく、伝説のもち米と呼ばれています。出羽山系から流れる清らかな水と養分がたっぷりの土地で育つため、きめが細かく、なめらかな絹ごしの餅に仕上がります。

#### ・酒田女鶴

酒田に伝わる在来のもち米「女鶴」を改良した新品種。 粘りが強く味も良いが栽培に手間がかかるため絶滅が危 ぶまれました。平成3年より酒田市で品種改良が進め られ、10年の歳月をかけてより育てやすくなりました。

#### ・彦太郎糯(ひこたろうもち)

大正末期に遊佐町の民間育種家が生んだ品種。かつて は広範に栽培されていましたが稲丈が長く機械化栽培に 向かないために淘汰されました。数年前に地元の若手生 産者グループが復活させ、今では菓子店などでも利用さ れています。



# 庄内のお雑煮

醤油ベースのすまし汁にゴボウや人参、厚揚げ、芋がらを入れて煮込んだ、具だくさんのお雑煮。最後に岩のりをのせていただきます。



### 庄内に伝わる様々なもち

#### とちもち

地元で採れた栃の実を練り込んだもち。中に小豆餡が 入ってほんのり甘い。

#### くじらもち

湯田川に伝わる、もち米の粉を練り上げて蒸したもの。 味は「ういろう」に近い。

#### 笹巻き

もち米を笹で巻いて煮た、端午の節句のお供え物。き な粉をかけて食べる。

#### 「油揚げ」は厚揚げのこと

庄内地方では豆腐や納豆、だだちゃ豆など、豆を食べる文化が根付いており、お雑煮には厚揚げが欠かせません。庄内で「油揚げ」は厚揚げを指し、一般的な油揚げは「薄揚げ」と呼ばれています。お豆腐たっぷりの厚揚げの方が日常的に親しまれていることが伝わってきます。

	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>&amp;</b>
畑 の 恵 み 多彩な食材 昼と夜の寒暖さ 大きい	ほうれんそう スティックセニョール	きゅうり紫折菜アスパラガス	さやえんどう モロヘイヤ エジプト菜	さやいんげん 小麦トマト なす	パプリカ にんにく白なす たまねぎ	だだちゃ豆 スイートコーン スイートコーン
山 の 恵 み <sup>平野は夏でも</sup> 山は雪	うるい こごみたらの芽 しどけ	あが こしあぶら 山うど	<b>孟宗</b> からび	月山筍 しおであざみ	葉わさび	
果 物 <sup>柑橘以外は、</sup> なんでも・・・	いちご			さくらんぼ	ブルーベリー	も メロン か
海川	コアミ	ミズタコ サクラマスあおさ アラメ アワビ	カナガシラ マダイホウボウ 舌平目	スルメイカ(夏イカ)口細カレイメバル	虹鱒 鮎 ハナダイ岩魚 岩がき 黒バイ・ドウオ	アワビ ワタリガニ アマダイ バイ貝

		•					
	<b>今</b> 月	<b>1</b>	<b>1</b> 1	1 <u>9</u>	<b>1</b> 月	<b>9</b> 月	
	かぼちゃだいこん さつまいも	ブロッコリー 庄内米キャベツ 平田赤ねぎ	はくさい 温海かぶにんじん 藤沢かぶ 里いも	小松菜 ヤーコン小真木大根 そば そば	軟白ねぎ あさつきみず菜 自然薯	プチヴェール	
• • • •	えのきたけしいたけ	なめこ ひらたけ				行者にんにく	
	とちの実	す 和 庄 も 梨 内 も 柿	りんご 栗 山ぶどう ラ・フランス				
	山女紅ズワイガニ	アオリイカ	サワラ アマエビタラバエビ ガサエビ	ヨシガニ 黒鯛ヒラメ 寒ブリ まメバル 鮭 岩のり	鯉 寒だらウマズラ	カワヤツメヤリイカ	



# 「食の都庄内」食材ガイドブック

# ~豊かな大地と海の恵み~

平成 26 年 3 月

発行 山形県庄内総合支庁産業経済部産業経済企画課 〒 997-1392 東田川郡三川町大字横山字袖東 19-1

電話:0235-66-4723 FAX:0235-66-4728