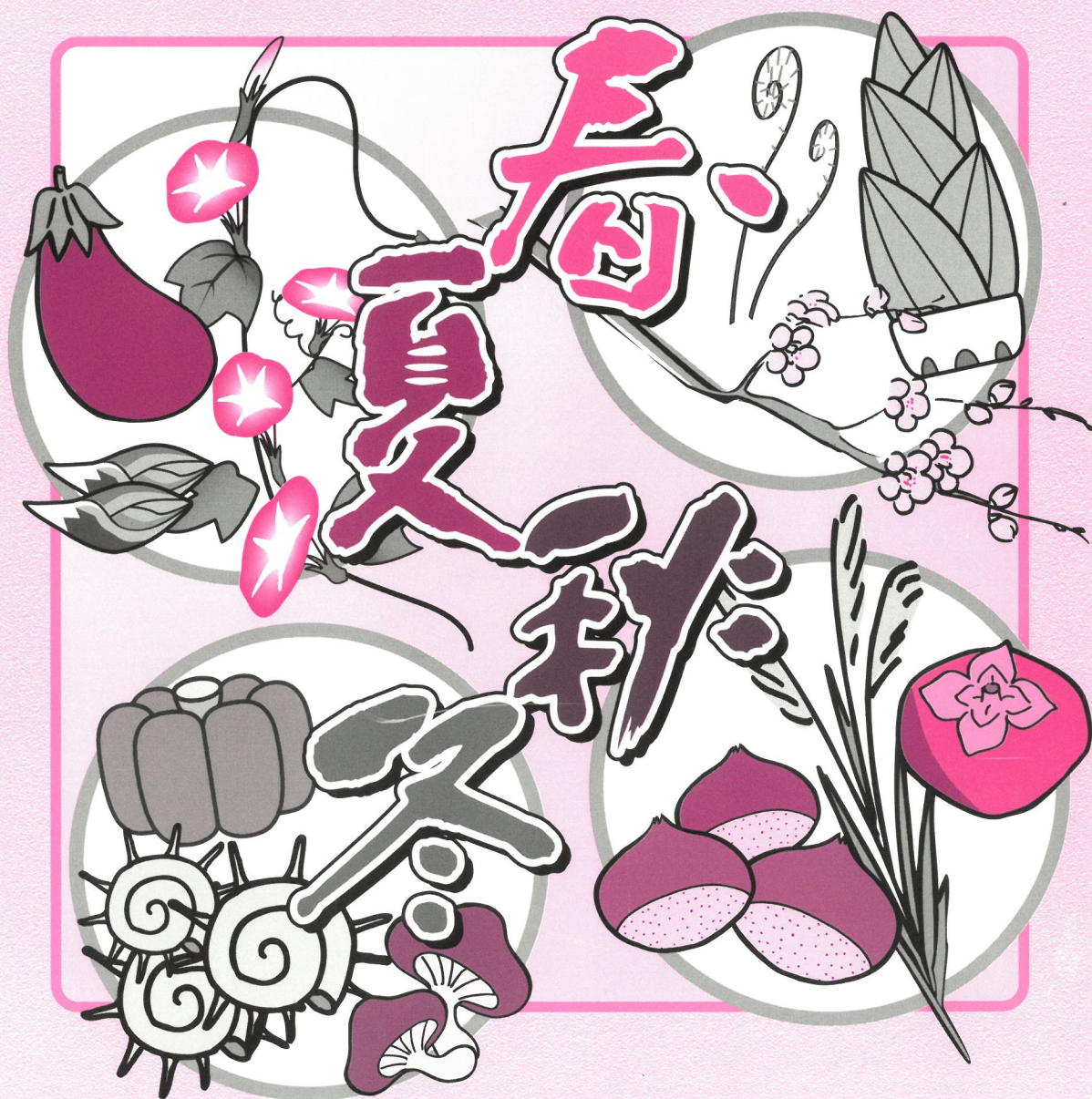


# 郷土の味散歩

行事食と郷土料理



## 発行にあたり

現代は食が欧米化し、簡便に食べられるファーストフードなど、今もなお益々多様化しています。それと同時に健康への志向が高まりを見せ、食事でも様々な栄養素や機能性ばかりが重視され、本来食べられてきたものよりも新しい食に多くの人々が耳を傾けます。

以前は、もっとゆったりとした、健康だけではなく楽しみや感謝としての食がありました。それはもちろん、その地域で育ち、その地域のものを食べ、私たちの身体に最も合っているものとして定着していたものでした。同時に、それは地域に根ざした文化や伝えられてきた風習から形作られた食文化として、今の私たちが次世代に伝え、守らなければならない大切な財産だと考えます。そのためにはまず、私たち自身がこの地域で何が作られ、どのように食べられてきたかをもう一度確認してみることが大切です。今は地産地消といわれていますが、それがいわれるずっと前から地産地消を行っていた私たち。この私たちが日ごろから行ってきた行事とともに四季折々の郷土の料理を見直すことが、最も大切なことと考えたところでもあります。このようなことを皆様に少しでも考えていただければ幸いです。この製作に当たったところでもあります。

いきいき女性ネットワークセミナー 会長 阿部清美

# 目次

## 【年中行事と行事食】……………2

年中行事と行事食……………3

【お正月・小正月の行事食】……………4

はりはり大根・きんぴらごぼう……………5

こづけ……………6

【節分の行事食】……………6

【節句の行事食】……………7

三色菱餅

甘酒……………8

【春彼岸の行事食】……………9

ぼたもち

【端午の節句の行事食】……………10

笹巻き

【お盆の行事食】……………11

お盆飾り……………12

【中秋の名月の行事食】……………13

豆ごはん

【田の神上げの行事食】……………14

いお(鮭)と大根の煮付け

菊のおひたし

【大黒様のお年夜の行事食】……………15

黒豆ごはん

納豆汁・黒豆なます……………16

【冬至の行事食】……………17

冬至かぼちゃ

【年越しの行事食】……………18

干し柿なます

## 【春の郷土料理】……………19

ふきみそ・小豆ごはん……………20

にら・桜ますのあんかけ……………21

草もち……………22

孟宗汁……………23

孟宗ごはん……………24

ごま豆腐のあんかけ……………25

ぜんまい……………26

ぜんまいの白和え……………27

わらびごはん……………28

わらびたたき……………29

こごめのくるみあえ……………30

## 【夏の郷土料理】……………31

梅干し……………32

梅酒・梅酒かんてん……………33

しそ巻き・しそジュース……………34

きゅうりの粕漬け・きゅうりのからし漬け……………35

なすの焼酎漬け・なす漬け……………36

どじょう汁……………37

枝豆……………38

## 【秋の郷土料理】……………39

芋煮……………40

栗の渋皮煮……………41

もってのほか(菊)の甘酢漬け……………42

いとこ煮・舞たけの炊き込みご飯……………43

青菜漬……………44

赤カブ漬け……………45

大根漬け・紅花たくあん……………46

## 【冬の郷土料理】……………47

からげ・寒鰯汁……………48

古漬けたくあんのけんちん……………49

塩出しの仕方……………50

## 年中行事と行事食

- 正月** ————— 一年の始まりを祝う行事です。  
1月1日～1月7日 行事食…雑煮、はりはり大根、きんぴらごぼう、など
- 節分** ————— 悪霊を追い払い春を迎える行事です。自分の年の数だけ豆を食べると一年を健康に過ごせると言われています  
2月3日
- 節句** ————— おひな様を飾り、女の子の成長と幸せを祝う行事です。  
3月3日 行事食…三色菱餅、甘酒、など
- 春彼岸** ————— 先祖の霊をしのぶ期間です。9月の秋分の日を秋彼岸といい、3月の春分の日を春彼岸といいます。  
3月20日ごろ 行事食…ぼたもち
- 端午の節句** ————— しょうぶやよもぎのお風呂に入ったり、笹まきなどを食べます。男の子の出世を願う行事です。  
5月5日 行事食…笹巻き
- お盆** ————— 旧鶴岡市内では7月13日、その他は8月13日に行います。先祖の霊を迎える行事です。  
7月13日・8月13日 行事食…あん餅、もずくなます、ところてん、など
- 中秋の名月(お月見)** — 9月の十五夜(陰暦の8月15日)に行う行事です。枝豆など秋の実りを月見だんごなどとともにお供えます。  
9月15日ごろ 行事食…豆ごはん
- 秋彼岸** ————— 春彼岸と同様先祖の霊をしのぶ期間です。  
9月23日ごろ 行事食…おはぎ
- 田の神上げ** ————— 田んぼの神様に一年の感謝の意を込める行事です。  
11月23日 行事食…いおと大根の煮付け、菊のおひたし、など
- 大黒様のお年夜** ————— 大黒様に一年の豊作と子孫繁栄を願う行事です。  
12月9日 行事食…黒豆ごはん、黒豆なます、はたはたの田楽、など
- 冬至** ————— 一年で一番昼が短い日です。災いを避けるためかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ります。  
12月22日ごろ 行事食…冬至かぼちゃ
- 年越し** ————— 家族みんなで寝ずに年神様を迎える行事です。年越しそばを食べるのは、そばのように細く長く長寿を願うことです。  
12月31日 行事食…納豆汁、干し柿なます、など

# 年中行事と行事食

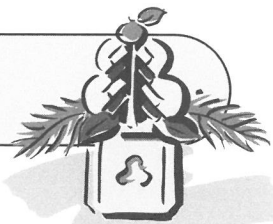
## 鶴岡の年中行事と行事食、郷土食

行事食・・・昔からその季節には語り伝承されてきた行事があり、そして必ず食べられてきた行事食がありました。その行事食には、身体堅固・五穀豊穡など私たちの願いと希望の意味が込められており、食べ物への感謝の意がありました。また、言うまでもなくその地域で作られたもので…。

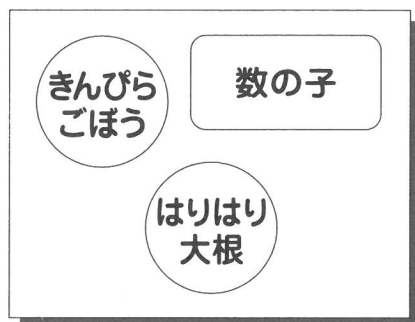
昔から日々行われてきた行事とその行事食を見直すことで、その地域の特徴ある食材の活用が見えてきます。私たち鶴岡に伝わる行事食をもう一度見直してみませんか？



# お正月・小正月の行事食 ①



## ★お正月のお膳★



**正月** 正月は、1月1日から1月20日までと言われてはいますが、主に10日までを「松の内」と言い、正月気分を味わいます。10日後は、15日を「小正月」、2月20日を「二十日正月」と言い、それぞれの地方で行事が行われ、食べ物も行事に合ったものが受け継がれてきました。鶴岡では、元旦の朝に男衆が早く起きて、家内無病息災とまめで元気に働き暮らせることを願い、豆がらに火をつけ、薪を燃やして炭をおこし、食事の支度をしました。その後、年頭に出かけ、女衆は元旦だけはゆっくりと起きてもよいとされていました。昼食はありあわせのもので済ませましたが、夕食は「食い初め」といってたくさんの料理を食べるのが風習です。

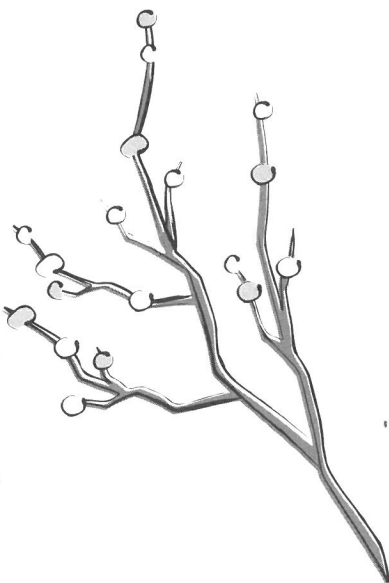
〈料理〉 ・雑煮 ・棒だら ・はりはり大根 ・こづけ ・昆布巻き ・黒豆  
 ・きんぴらごぼう ・数の子

〈料理の持っている意味〉

- ・昆布……喜びがたくさんありますように。
- ・黒豆……まめでかいがいしく働けるように。
- ・数の子…子孫繁栄。

〈飾り物〉

なし木… 旧暦の正月の行事で、米の粉餅をだんご状に丸めて、水木の枝にさします。居間の東西に対に飾られた光景は、まるで春がきたように華やかです。昔の人は、年の初めに、この一年が豊かな実りであるように願いを込めて飾ったのでしょ。飾り終えただんごは、油で揚げたり、炭火でいって素朴な味を楽しんだものです。おばあちゃんの知恵とっていいでしょう。



# お正月・小正月の行事食 ②



## はりはり大根

### 材料

〈15人分〉

干し大根……100g  
 青豆……………30g  
 人参……………50g  
 カズノコ……150g  
 みりん…………少々  
 酒……………2/3カップ  
 醤油…………1/2カップ  
 みりん…1/2カップ  
 水……………1カップ

### 作り方

- ①干し大根は小口切りにし、ぬるま湯でもみながら、2～3度湯を取り替えてよく洗い、ザルに上げて水気を十分に切る。
- ②調味料を全部入れ、沸騰させ、冷めてから①を入れる。
- ③カズノコは2時間位水に浸け、7分通り塩を抜き、少々のみりに浸けておく。
- ④一晩水に浸けて戻した青豆を、やや歯ごたえが残る程度に茹でる。
- ⑤人参は皮をむいて小さめのいちょう切りにする。
- ⑥材料を①に入れ、味をなじませる。(昆布やするめをいれてもよい。)

## きんぴらごぼう

### 材料

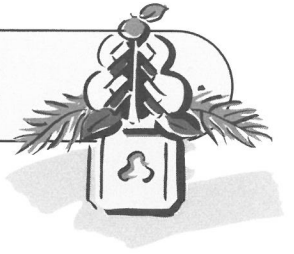
〈4人分〉

ごぼう…………200g  
 人参……………80g  
 サラダ油…大さじ1  
 酒……………大さじ1  
 砂糖…………大さじ1  
 醤油…………大さじ1  
 とうがらし粉…適量

### 作り方

- ①ごぼうはたわしでよくこすって洗い、長さ3～4cmの太めのせん切りにして、すぐ酢水に放し、アク抜きをする。水で洗ってザルにあげ、水気をよくきる。
- ②人参は、ごぼうよりやや細めのせん切りにする。
- ③鍋に油を熱し、ごぼう、人参の順に入れて炒め、全体に油がまわってしんなりしたら、砂糖、醤油、酒を加えてよく混ぜ、汁気がなくなるまで炒める。
- ④器に盛ってとうがらしの粉(七味唐辛子でもよい)をふる。

## お正月・小正月の行事食 ③



### こづけ

#### 材料

子づけ(たらのこ)800g  
人参……………300g  
糸こんにゃく…2袋  
醤油……………大さじ3  
砂糖……………大さじ2  
酒……………大さじ2  
みりん……………小さじ2

#### 作り方

- ①人参はせん切りにし、糸こんにゃくは食べやすい程度に切る。
- ②醤油、砂糖、酒、みりん①を煮る。
- ③人参が柔らかくなったら弱火にして、子づけを入れてよくかき混ぜ、ひと煮立ちさせて出来上がり。

※大根をゆでて、せん切りにしていれてもよい。

## 節分の行事食

**節分** 2月3日は節分、4日は立春です。節分は春を迎えるにあたって邪気や災難を払い、新しい年の福善を願うもので、春を呼ぶ行事でもあります。穀物や、果実には「邪気を払う霊力」があると考えられており、豆をまくことで豆の霊力により邪気を払い、福を呼び込むと考えたといわれています。ご存知のとおり、いった豆をまくわけですが、この豆を自分の年の数だけ豆を食べると1年病気になるといわれています。

いり豆を神棚に上げ、拝んでからまく

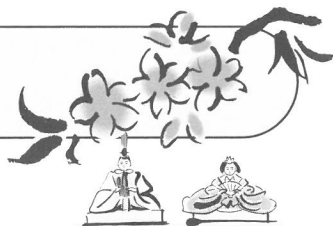
#### ★豆のいり方(大豆)★

- ①皮が少し割れて、生くさみが無くなるまで、豆をフライパンでいる。
- ②1升ますに入れて、神棚にあげて拝む。
- ③全部まかないで、残しておく。





# 節句の行事食①



**節句** 3月3日は女の子の成長や幸福を願う行事で「桃の節句」とも言います。

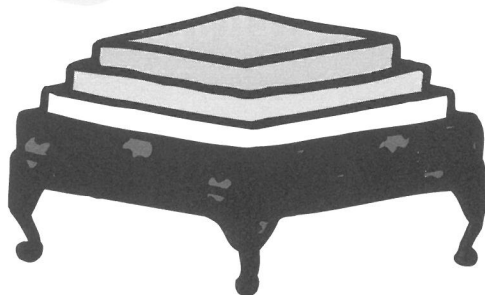
桃は、昔から邪を祓う霊木とされており、「生命力」「不老」「平和」の象徴でもあったことなどから無病息災を願う行事として定着しました。鶴岡では、三色菱餅や甘酒などをおひな様に供えます。また、4日にはきなこ餅を供えるとともに、昔は娘が早くお嫁に行けるように、4日にはおひな様を片付けました。

3月20 宵節句のお膳～菱餅を焼いてあずきをかける。～

## 三色菱餅

### 作り方

- ①もち米は、前日より洗っておく。
- ②1回目は、白もちを作る。
- ③2回目は、赤の色粉を水に溶き、つき上がったもちに色を見ながら数滴たらす。
- ④3回目は、緑の色粉を赤と同様にしてもちを作る。



※ 今は、緑の色粉のかわりに、冷凍のよもぎを使って草もちを作ることもある。

※ 赤の色粉のかわりに、あずきの汁を使っても色が良い。

- ⑤それぞれのもちをかたくり粉をまぶして、バットなどにのばしておく。
- ⑥完全に硬くなる前に、ひし形に切っておいた厚紙などを使ってひし形に切る。残ったもちをあられにする。

### ★あずきの煮方★

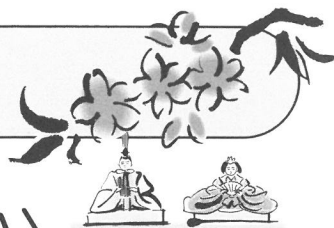
### 材料

あずき……………250g  
 砂糖……………200g  
 塩……………少々

### 作り方

- ①小豆は洗って3～4倍の水を加え火にかける。煮立ったら湯をすてる。新たに湯 or 水を豆がかぶる位まで加え煮崩れしないように煮る。
- ②あずきを指でつまんでつぶれる程に柔らかくなってから、砂糖を2～3回に分けて入れ、最後に塩を入れる。

# 節句の行事食②



甘 (㊦づくり) 酒 <A>

## ほろ酔い気分でひなまつり

### 材料

もち米  
……………700g(5合)  
糀  
…1.5kg(1升5合)

### 作り方

- ①もち米を洗い、2倍の量の水加減でおかゆを炊く。
- ②70℃に冷めたら糀を加えてかき混ぜる。(55℃～60℃)
- ③炊飯器に入れ、保温スイッチを入れて60℃を10～12時間保つ。

※4～5時間おきにかき混ぜながら温度をみる。

ガス釜等を使用したときは、1日目糀を加えて、冷めたら2日目にまた温めて、2日間で作ってもよい。

### 料理のポイント

- ※温度を上げすぎると酸味が出る。
- ※上にタオルをかけ、しずくを防ぐ。(酸味が出る。)
- ※漬物、魚の漬物、漬物の塩抜きに応用。(漬物は、糀をふりかけるより、甘味、旨みが勝る。)

甘 酒 <B>

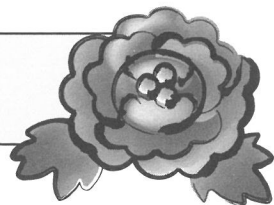
### 材料

もち米……………250g  
米こうじ……………380g  
しょうが、塩  
……………少々

### 作り方

- ①もち米をよく水洗いして一晩水につけ、1.2倍量の水で炊く。
- ②殺菌して60℃に温めた保温用容器に入れ、ご飯が70～80℃に下がったとき、米こうじを加えて混ぜる。
- ③湯を1カップ加えて60℃にし、約1日保温して糖化させる。

# 春彼岸の行事食



**彼岸** 3月20日(春分の日)は彼岸の中日といわれ、その前後3日間ずつをあわせた各7日間を「春彼岸」といいます。9月23日(秋分の日)を中日とする「秋彼岸」もあります。「彼岸」は仏教からきた用語で、この時期は墓参りや法事をして先祖の霊を祭りました。鶴岡では、春彼岸で作るものを「ぼたもち」、秋彼岸で作るものを「おはぎ」といいます。ぼたもちは、あんに小豆の粒が混じっている様が、牡丹の花に似ているところから名づけられたといわれ、おはぎは、秋の七草のひとつで初秋に咲くはぎの花にちなんだものといわれています。また、風習として彼岸の入りの日と彼岸明けの日には白玉だんごをお供えします。

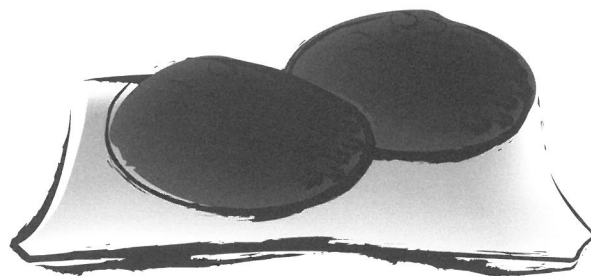
## ぼ た も ち

### 材料

もち米……3カップ

うるち米…3カップ

小豆あん…500g

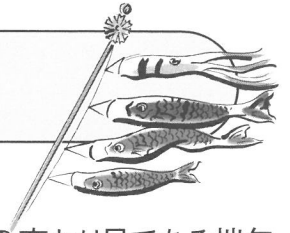


※あずきあんの作り方は、三色菱餅のページ(7ページ)を参照して下さい。

### 作り方

- ①もち米とうるち米を一緒にして洗い、ザルに上げて水を切り、同量の水で炊く。
- ②炊き上がったご飯をすりこぎで少しつき、楕円形ににぎり、小豆あんをご飯のまわりにつける。

# 端午の節句の行事食



**端午の節句** 5月5日は端午の節句で、奈良時代から続く行事です。病気や災厄を避けるため季節の変わり目である端午の日に、この行事がおこなわれ、悪いものが来ないように、丈夫な身体になるようにしょうぶのお風呂に入りました。江戸時代からは、男の子の出世を願う行事になり、お祝いとして「笹巻き」を作るようになりました。笹巻きは全国的には「ちまき」といわれていますが、東北地方を中心に笹巻きと呼ばれています。

## 笹巻き

笹の葉のにおいがなつかしいおやつ

### 材料

もち米……………1.5kg  
笹の葉……………100枚  
重曹……………小さじ1  
たつのひげ(すげ)  
……………50本  
あくの上澄水

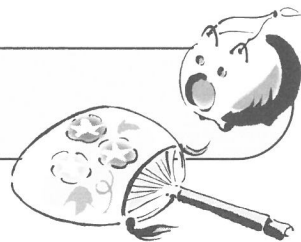
### 準備

- ・もち米は、洗って3時間位水に浸しておく。
- ・たっぷりの湯に重曹を加えた中に笹の葉を入れ、落し蓋をしてしわがなくなるまでゆでる。
- ・火を止め、冷えるまでそのままにしておく。

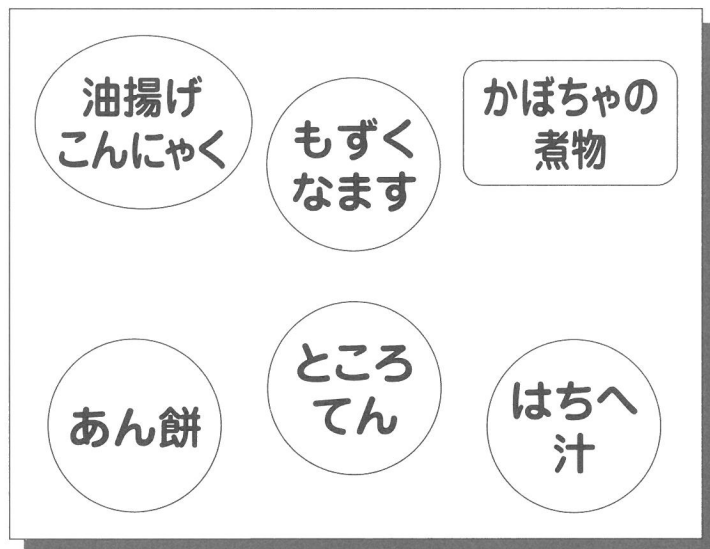
### 作り方

- ①もち米をざるに上げ、水を切る。
- ②笹の葉は、1枚ずつ洗って水を切る。
- ③笹の葉を少しずらして二枚重ね、三角にし、大きめのさかずき1杯位の米を入れ、たつひげ(すげ)で結ぶ。
- ④大きめの鍋に笹巻きが浸る程度の水とあくの上澄水を入れ、笹の葉を戻した煮汁の上澄みも加えて2時間ゆっくり煮る。
- ⑤人肌に冷めるまで、約1時間位そのままにしておき、冷めたらザルに上げ、水切りをする。

# お盆の行事食



## ★お盆のお膳★

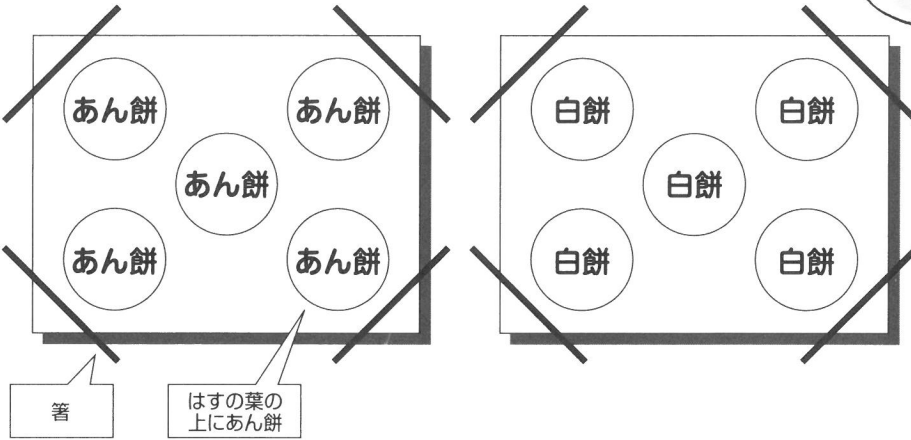
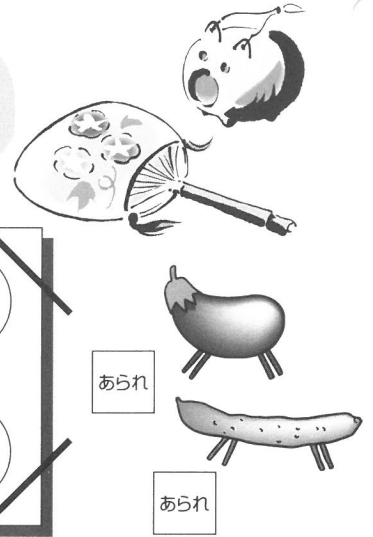


**お盆** 7月13日の精霊迎えから7月16日の精霊送りまでの期間をいいます。また、1ヶ月遅れの8月13日から8月16日までとしているところも多くあります。祖先の霊を迎え、霊を供養する行事です。由来は仏弟子の目達の母が餓鬼道に落ちた苦しみから救うには、毎年7月15日に百味の飲食を衆僧に施せば、生きている親は長寿を得、過去7世の親も救われるとの釈迦の教えによるものとされています。

〈料理〉 ・あん餅 ・かぼちゃの煮物 ・もずくなます ・揚げ、こんにゃく  
・ところてん ・はちへ汁(夕顔、みょうが、なす、焼き麩のしょうゆ汁)

〈盆棚〉 祖先の霊を迎えるため盆棚を飾り、いろいろな供え物をのせる。祖先が乗ってくる牛と馬を、なすときゅうりで作り飾る。

# お盆飾り



## ★牛と馬 コップ2つ

・牛 ほぞ付き丸ナスで作る  
角…ししとう  
足…柳で作る  
耳…枝豆  
尾…ひえ  
コンブの腹巻き(くらの意)

・馬 きゅうり、夕顔等で作る。  
小鉢にはとろろと水、  
ぼうず花(千日紅)かひえの穂で水をかける。

牛と馬を形作るの、お盆に先祖が牛と馬に乗って家まで戻ってこられるように飾って迎えるものです。

## ★うちわもち 2善

- ①お膳にはすの葉を裏にして乗せる。
- ②その上にうちわもちを4~6個をのせる。(のせる数は家によって違う)
- ③1膳にはあんをのせ、もう1膳はそのままする。 ④もちの分だけ柳箸をつける。

お盆についた餅を、お客様に食べさせるためにとっておくためのもの。うちわもちは、もちをしその葉にくるんだものをいいます。

### 作り方

- ①13日についた餅をしその葉でくるむ。
- ②14日、焼いて砂糖味噌、または砂糖醤油をつけて、来客に振舞う。

## ★あられ (きゅうりとナスを細かく切ったものを供える。)

きゅうり、ナスを1cm角に切り、水にさらしてから、はすの葉に乗せる。

# 中秋の名月の行事食



**中秋の名月** 中秋の名月とは、旧暦の8月15日の月で、別名「豆名月」ともいわれています。縁側に机を置き、白木の三方に豆や果物、また花瓶にススキを生けてお供えします。名月にお供えすることは、豊年を神に祈り感謝し、また先祖をしのぶ行事だったのです。秋の収穫感謝祭というところでしょうか。

## 豆ごはん

### 材料

もち米	……………	2合
うるち米	……………	8合
だし醤油	……………	80cc
みりん	……………	80cc
塩	……………	大さじ1
だし昆布	……………	1枚
だだちゃ豆	……………	2合



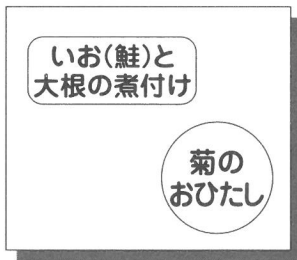
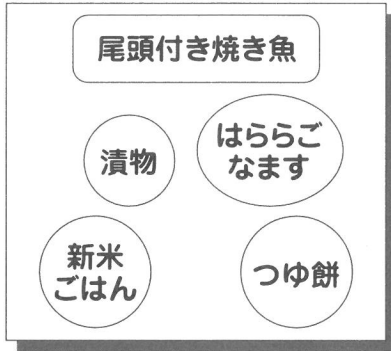
### 作り方

- ①もち米とうるち米を、通常ごはんを炊く要領でといでおきます。
- ②だだちゃ豆は、殻からむいて2合用意します。
- ③①に②の豆を入れ、さらにだし醤油、みりん、塩で味付けをして、だし昆布を入れて炊きます。
- ④炊き上がったら、だし昆布を取り出していただきます。

# 田の神上げの行事食



## ★田の神上げのお膳★



**田の神上げ** 春に山に下った神が「田の神」となり、その勤めを終える秋には山に登って「山の神」となる。田の神上げとは、一年間田を守っていただいた神に感謝する行事です。地域によって違いはありますが全体としては11月23日に行われます。今年取れた新しいもち米で餅をつき、新米と尾頭付きの焼き魚とともに神棚に供えます。その年の新米はこの行事の際に始めて食べていました。

### 料理

- ・新米ご飯
- ・つゆ餅
- ・尾頭付きの焼き魚
- ・いお(鮭)と大根の煮付け
- ・はららごなます
- ・菊のおひたし
- ・漬物

## いお(鮭)と大根の煮付け

### 材料

いお(鮭) …… 600g  
 大根 …… 3/4  
 醤油 …… 大さじ5  
 砂糖 …… 大さじ3  
 酒 …… 大さじ3  
 水 …… カップ3

### 作り方

- ① 大根は1cm位の厚さに切り、大きければ半分にし、面取りをし、かくし包丁を入れる。
- ② 鍋に酒、醤油、砂糖を入れ、煮立ったらいおを並べ、10分位煮る。
- ③ いおが煮えたら、鍋から取り出す。
- ④ 煮汁に大根を入れ、さらに20分位煮て、大根が色よく煮えたら火を止める。

## 菊のおひたし

### 材料

菊 …… 300g  
 醤油 …… 適宜  
 酢 …… 少々

### 作り方

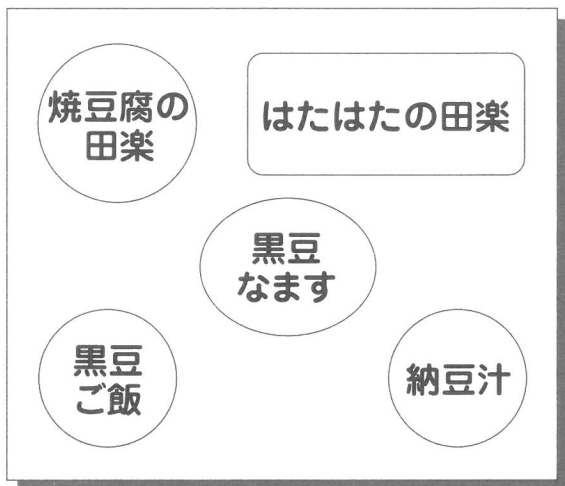
- ① 菊はほぐしておく。
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、酢を入れてさっとかきまぜる。
- ③ 菊を水に取り、ザルに上げて水分を取る。
- ④ 酢、醤油で味付けする。



# 大黒様のお年夜の行事食 ①



## ★大黒様のお年夜のお膳★



## 大黒様のお年夜

神々を祭る行事の一つで大黒天は12月9日に行われます。庄内では豆炒りとまっか大根(二股大根)を供え、黒豆料理と大根料理を食べて、豊作と子孫繁栄を祝いました。豆と大根は畑作物の代表であり、それらを供えることは大黒天を農神として信仰していることを示しています。大黒様は七福神の一つとして、台所の神様として、豆腐の田楽と、はたはたの田楽、黒豆なます、黒豆ごはんなど豆づくしを供えます。これは、家族がまめに暮らせるように祈って、豆づくしにするといわれています。

### 料理

- ・黒豆ご飯
- ・納豆汁
- ・はたはたの田楽
- ・黒豆なます
- ・焼豆腐の田楽

## 黒豆ご飯

### 材料

米……………2カップ  
 黒豆……………50g  
 酒……………大さじ1  
 塩……………小さじ1/2  
 (米1カップにつき塩2g)

### 作り方

- ①米は炊く1時間前に洗ってザルに上げておく。
- ②炊飯器に米、酒、塩、豆の煮汁を入れ、水加減を見て、黒豆なますでとっておいた八分煮えの黒豆を入れて炊く。

### 料理のポイント

※隠し味に醤油をたらずと、こうばしい味になります。

※煮汁を入れすぎると黒くなり、見た目が悪い。

# 大黒様のお年夜の行事食②



## 納豆汁

納豆を入れたら沸騰させず、あつあつを食べたい

### 材料

〈15人分〉

納豆……………1包み  
 豆腐……………1/2丁  
 乾燥いもの茎 1/2連15g  
 油揚げ……………2枚  
 こんにゃく…1/2枚  
 もだし……………適宜  
 山菜……………適宜  
 だし汁……………7カップ  
 味噌……………大さじ5  
 ねぎ……………1本  
 酒……………大さじ3

### 作り方

いもの茎はあらかじめ熱湯に入れ、ふたをして蒸らしておく。

- ①すり鉢で納豆を良くつぶす。
- ②①に味噌と酒を入れて、さらに良くつぶしてどろどろにしておく。
- ③豆腐・油揚げ・こんにゃく・いもの茎は1センチのさいの目切りにする。ねぎは細かい小口切りにする。
- ④鍋にだし汁を入れ、いもの茎を煮る。
- ⑤いもの茎が柔らかくなったら、こんにゃく・油揚げ・山菜などの具を入れる。
- ⑥最後に豆腐と②を入れ、沸騰直前に火を止める。刻みねぎ、セリを添えていただく。

## 黒豆なます

### 材料

〈5人分〉

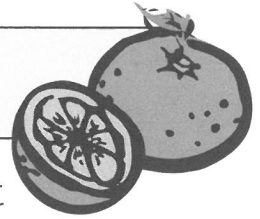
だいこん……………250g  
 黒豆……………25g  
 砂糖……………75g  
 酢……………1カップ  
 クエン酸…小さじ1/2  
 塩……………少々

### 作り方

- ①黒豆をつぶし、水で洗っておく。
- ②だいこんは、皮をむいて、おろし金でおろす。
- ③だいこんおろしをザルに入れ、汁をとる。
- ④③の汁に黒豆と酢、クエン酸を入れて煮る。
- ⑤黒豆のなまくさがなくなったら、砂糖と塩を加え、煮溶かす。
- ⑥火からおろして、よく冷ます。
- ⑦冷えたら、③のだいこんおろしと混ぜる。

※黒豆の皮がむけない程度につぶす。クエン酸を入れると一段と色がきれいになる。

# 冬至の行事食



**冬至** 一年で最も昼の短い日です。昔からこの日はゆず風呂に入り、かぼちゃを食べると中風にならない、夏の災いを防ぐなどという言い伝えがあり、それらのものを食べる風習などがあります。かぼちゃなどは栄養があり、体の温まる食べ物であることから、寒い冬を無事に過ごすために考えられた昔の人の知恵といえます。

## 冬至かぼちゃ

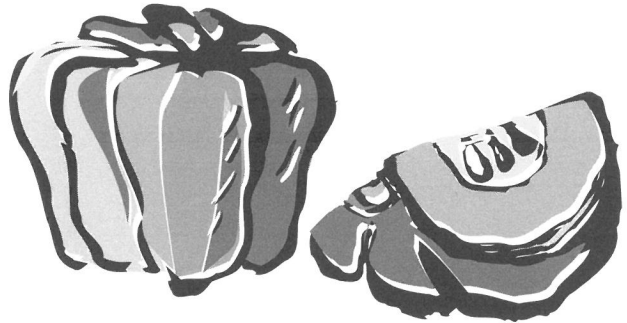
### かぼちゃを食べると風邪をひかない

冬至かぼちゃはビタミンが多く含まれていることから、寒い冬の時期に風邪などを引かないようにと、昔から受け継がれている料理です。かぼちゃはビタミンA、小豆はビタミンBが多く含まれています。

#### 材料

(5人分)

かぼちゃ…1/2個  
あずき……250g  
砂糖……350g  
塩……少々



#### 作り方

#### 準備

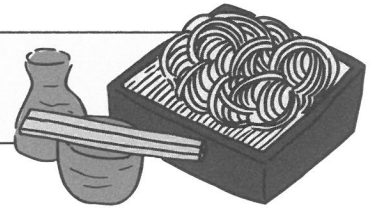
- ・かぼちゃを半分に切り、種を取り除き、好みの大きさに切っておく。
- ・小豆はきれいに洗っておく。

- ①鍋に小豆・水を入れ中火で煮る。煮立ったら一度水を捨て、更に水を入れ煮る。
- ②小豆が柔らかくなるまでよく煮る。途中水が無くなったら、足しながら煮る。
- ③砂糖を入れて煮る。
- ④切ったかぼちゃを③のなべに入れ、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤塩を少々入れ、味を整えて出来上がり。

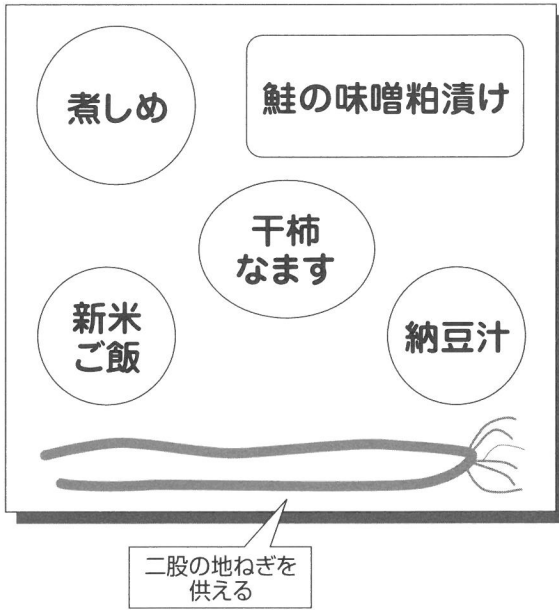
#### 料理のポイント

- ※固さ加減は好みで良く、おしるこ風に汁を多くしても美味しい。
- ※味をなじませるために一日ぐらい置いて食べると美味しい。
- ※かぼちゃを柔らかくなるまで茹でてから混ぜると固くずれしない。

# 年越しの行事食



## ★年越しのお膳★



**年越し** 共に白髪になるまで長生きしようとの願いを込めて、根元のつながっている2本のネギを一組、家族一人一人のお膳にのせます。  
また、この日は、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べるのがならわしで、来年もそばのように細く、長く、幸せにという意味が込められています。

### 料理

- ・新米ご飯
- ・納豆汁
- ・干柿なます
- ・煮しめ
- ・鮭の味噌粕漬け

【御魂の飯】…12月31日の夜、箕におにぎりを12個にぎって、1月4日まで飾る。それに割り箸を立てる。おにぎりの一つ一つを暦の月にたとえ、ひびが入った月は天気がよく、ひびが入らなければその月は、雨になるといわれている。

## 干柿のなます

お餅の消化吸収をたすけるために

### 材料

〈4人分〉

- |    |      |    |
|----|------|----|
| 干柿 | 3個   | 甘酢 |
| 大根 | 300g |    |
| 酢  | 大さじ5 |    |
| 砂糖 | 大さじ5 |    |
| 塩  | 少々   |    |
| 酒  | 小さじ2 |    |

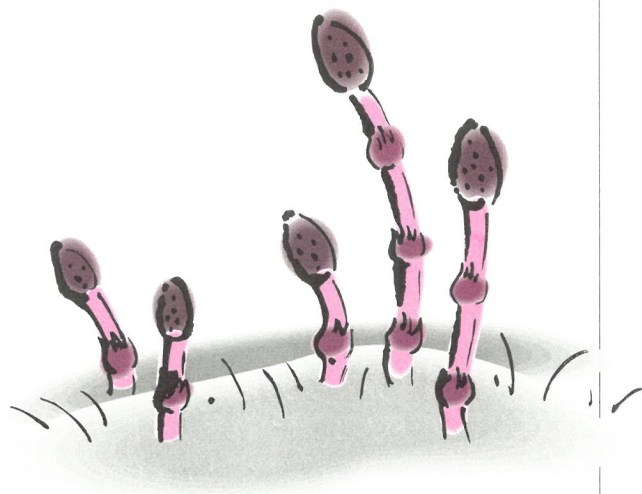
### 作り方

- ①干柿は、千切りにする。
- ②大根は、おろして水をさっと切る。
- ③甘酢を作り、①、②を混ぜる。

※ゆずの千切りをのせると風味がよい。

# 春の郷土料理

鶴岡の寒い冬からだんだん暖かくなる季節。  
孟宗や山菜が多く採れることから、  
それらの郷土料理が数多く並びます。



# ふきみそ



## 材料

ふきのとう…150g  
赤みそ…70~100g  
酒……………大さじ2  
砂糖…70~100g  
水……………1/4カップ  
油……………大さじ2

## 作り方

- ①ふきのとうはさっと塩ゆでし、水にとって2・3回水を替え、アク抜きをします。
- ②ふきのとうの水気をしぼり、細かく刻みます。
- ③鍋に油を熱し、ふきのとうを炒めます。
- ④鍋にみそ、酒、砂糖、水を入れて混ぜ、火にかけて練り、ふきのとうも加えて練り上げます。



---

# 小豆ごはん

## 材料

〈5人分〉

うるち米…5カップ  
小豆…0.3カップ  
水……………5カップ

## 作り方

- ①米を洗ってザルに入れる。
- ②小豆を少し柔らかくなるまで茹で、煮汁をとっておく。
- ③②の煮汁を①に入れ、1時間位浸しておく。
- ④②の小豆を加え、炊く。

初午の時、小豆ごはんでおにぎりを作り、そのおにぎりと油揚げをお供えする。

# にら・桜ますのあんかけ



## 材料

〈5人分〉

- にら ..... 300g
- 桜ます ..... 300g
- しょうが ..... 30g

### あんの材料

- 片栗粉 ..... 大さじ3
- 砂糖 ..... 大さじ6~7
- 酒 ..... 大さじ3
- しょうゆ ..... 大さじ3
- 水 ..... 1カップ

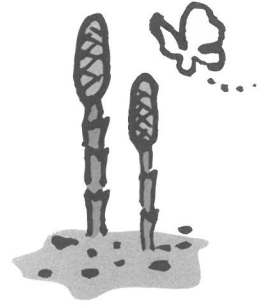
## 作り方

- ① 経木又はクッキングシートを蒸し器の大きさに切っておく。
- ② 蒸し器に湯を沸かす。
- ③ にらをゆで、5cmに切りそろえる。
- ④ ますを3枚におろし、経木又はクッキングシートに乗せ、塩少々をふりかけて蒸す。
- ⑤ あんは、材料を鍋に入れ、へらでよくかき混ぜ、中火からとろ火で練り具合を見ながら、つやが出るまで練る。
- ⑥ 器に③と④を盛り合わせ、上から⑤をかけ、おろししょうがを添えて出来上がり。



※春、庄内浜に水揚げされたばかりの新鮮なますを使う。  
 ※あんは食べる直前にかける。  
 ※あんの割合は、水:砂糖:片栗粉:酒:しょうゆ=7:3:1:1:1

# 草もち



## 材料

もち米	2.5kg
よもぎ	50g
あん	1kg
片栗粉	適量

## 作り方

- ①米は水を十分に切り、沸騰した蒸し器に入れ十分に蒸す。
- ②米を蒸している間に、茹でた“よもぎ”をできるだけ細かく刻んでおき、水分をきつく絞っておく。
- ③餅米がふけあがったら、餅つき器に入れ、十分つきあがったときに、刻んだ“よもぎ”をぱらぱらとまくように入れ、きれいになるまでつく。
- ④よくかわいたのし板に片栗粉をしいて、つきあがったもちを取り、等分にしてあんを中に入れてまるめる。

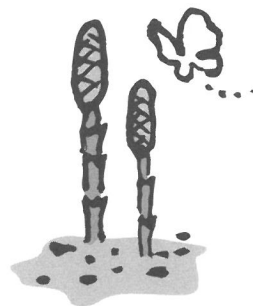
※ よもぎは重曹を入れてゆでる。

※茹でた“よもぎ”を冷凍しておく、いつでも使えます。  
また、ついた餅を1個ずつラップに包み、冷凍しておく、自然解凍して、いつでもつきたての餅が楽しめます。

料理の  
ポイント



# 孟宗汁



## 材料

もうそう筍……………	約1.5kg
厚揚げ……………	1/2枚
生しいたけ……………	3枚
豚肉(こま切)……………	150g
酒粕……………	120g
味噌……………	適量
黒砂糖……………	少々

## 作り方

- ①もうそう筍は皮をむき、水洗いをして1cmの厚さの乱切りにする。
- ②油揚げは短冊切り、しいたけは適当な大きさに切る。
- ③酒粕と味噌は、少量の水を加え、のばしておく。
- ④もうそう筍にひたひた程度の水を入れ、黒砂糖を入れて煮る。
- ⑤十分煮立ってから、油揚げ、豚肉、しいたけを入れ、もうそう筍が柔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出来上がり。

### 料理の ポイント

- ※もうそう筍は、新鮮なほど美味しいです。
- ※えぐ味を取るため、黒砂糖を使ってみましょう。
- ※薬味に、きざみネギを入れても美味しいです。

# 孟宗ごはん



## 材料

〈5人分〉

米	4カップ
茹でた“たけのこ”	300g
とり肉	150g
薄揚げ	2枚
木の芽	適量
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1½
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
塩	小さじ1

## 作り方

- ①米は、炊く1時間前に洗ってざるに上げる。
- ②茹でた“たけのこ”は、一口大のいちょう形に薄切りする。
- ③とり肉は5mm角に切る。
- ④なべにだし1½カップと砂糖、みりんを加え②と③を入れて、10分間煮る。
- ⑤しょうゆと塩を加えて、落とし蓋をし、汁気が1/3程になるまで煮る。そのまま冷ましてから汁気を切る。
- ⑥薄揚げは熱湯でさっと湯がき、縦に等分して小口からごく細いせん切りにする。
- ⑦米に薄揚げと、たけのこの煮汁と残りのだし、酒、しょうゆを加えて普通に炊く。
- ⑧火を消す直前にたけのこを加えて強火にし、すぐ火を止めて15分程蒸らす。
- ⑨よくかきまぜ、木の芽を散らす。

## 料理のポイント

※たけのこは鮮度が落ちやすいので、掘りたてのものを使いましょう。

# ごま豆腐のあんかけ



## 材料

### ごま豆腐の材料

ごま……………1.5カップ  
片栗粉……………1カップ  
(吉野葛)  
水……………6カップ

### あんの材料

片栗粉……………0.5カップ  
砂糖……………1.5カップ  
酒……………0.5カップ  
醤油……………0.5カップ  
水……………3カップ

## 作り方

### 〈ごま豆腐〉

- ①ごまをすり鉢でよくすって、よくすれたら水1カップを加えて更によくする。
- ②①をこし袋でこす。
- ③残りの水を徐々に加えながら、丁寧にこす。
- ④こした汁を鍋に入れ、片栗粉を加え、強火で照りの出るまで練る。(焦がさないように強くかき混ぜながら練る。)
- ⑤流し箱に流し、固める。

### 〈あん〉

- ①鍋に砂糖、しょうゆ、水を分量通りに入れる。
- ②強火にかけて、煮立てる。
- ③水溶きした片栗粉を加え、強くかき混ぜ、照りが出るまで練る。
- ④火を止めて、冷めるまで時々かき混ぜる。

※ごまはミキサーに水を入れてもよくすれます。

※ごま豆腐のつけあわせに、ゆり根、にらをくわえるとなおいっそうおいしい一品になります。

※5月25日の天神まつりのごちそうには必ずつきものという家庭も多いようです。

料理の  
ポイント

# ぜんまい



## 材料

干しぜんまい	50g
油	大さじ1
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ3
塩	大さじ1
酒	大さじ1

## 〈干しぜんまいのもどし方〉

- A 干しぜんまいは、35度位のお湯に入れ、手でよくもみ、その湯を捨てて水を入れ、沸騰させ、湯が冷めるまでぜんまいを浸しておく。冷めたらその汁も捨て、更に新しい水を入れて一昼夜浸し、ザルにあげて水切りをする。
- B ①…水が煮立ったらぜんまいを入れ、煮立ったらお湯を捨てる。  
②…①を3回繰り返し、その湯に入れたまま一晩置き、きれいに洗って使う。
- C 戻したぜんまいを一晩米のとぎ汁に浸しておく。

## 作り方

- ①戻したぜんまいを1本ずつ並べ、3cm位に切る。
- ②①に砂糖と醤油、塩、酒を入れて、弱火で汁気が無くなるまで煮る。

※糸こんにゃく、人参、油揚げを加えてもよい。  
※から炒りするとき、油で炒りつけするとしわにならない。

料理の  
ポイント

# ぜんまいの白和え



## 材料

戻したぜんまい…200g	豆腐……………1/2丁
糸こんにゃく……………110g	くるみ……………20g
人参……………70g	ごま……………20g
だし汁……………3/4カップ	砂糖……………大さじ3
砂糖……………大さじ2	みりん……………大さじ1
酒……………大さじ2	塩……………小さじ1
醤油……………小さじ1/2	醤油……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/2	

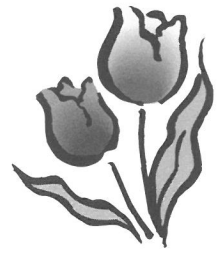
A

B

## 作り方

- ①ぜんまい、糸こんにゃくは3cm長さに切り、人参は千切りにする。
- ②①を鍋に入れて、Aの調味料で5～6分煮て、ザルに取り冷ます。
- ③豆腐を荒くほぐし、熱湯に入れて浮いてくるまで火を通し、布巾で水気を軽く絞る。
- ④すり鉢でごまとくるみをよくすり、豆腐を加えてさらにする。Bで調味する。
- ⑤具を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。

# わらびごはん



## 材料

〈5人分〉

わらび	400g
白魚(又はしらす)	80g
くるみ	30g
にんじん	50g
米	700g
	(5合)
醤油	大さじ2
サラダ油(バター)	40g
こしょう	少々
酒	少々
ごま油	少々

## 〈準備〉

- ・生わらびの場合は、二日前に重曹を使い、アク抜きをしておく。
- ・塩づけわらびは塩出しをする。

## 作り方

- ①米は、洗って30分前に水につけておく。
- ②白魚はゴミをとり、から入りにする。
- ③にんじんはできるだけ細くせん切りにする。
- ④わらびは、1cmの長さに切る。
- ⑤フライパンを温めて、ごま油とサラダ油を入れ、にんじん、わらび、白魚、くるみの順に入れて混ぜ、しょうゆ、さけ、塩、こしょうを入れて、味付けしておく。
- ⑥ご飯を炊く。ご飯の出来上がり寸前に、⑤の具を入れてそのまま10分位蒸す。
- ⑦ご飯と具をかき混ぜる。

# わらび たたき



## 材料

〈5人分〉

わらび	500g
味噌	1カップ
重曹	大さじ2
さんしょう	少々

## 〈わらびのアク抜きの仕方〉

- A 熱湯に重曹を入れ、そこへわらびを入れひと煮立ちさせ、そのまま一晩おく。
- B わらびの長さに合った器に入れ、木灰を上にかけて80度位のお湯を加え、一晩おく。食べる度に水洗いをして食べる。

## 作り方

- ①よく水気を切ってから、まな板の上に乗せてすりこぎでたたく。
- ②平均にたたいたわらびを包丁で切る。
- ③味噌と調味料とさんしょうをすり鉢に入れてすり、たたいてわらびと混ぜる。

## 〈焼きみその作り方〉

へらに味噌をぬりつけ、直火で表面に焦げ目がつくまで焼く

# こごめのくるみあえ



## 材料

〈5人分〉

こごめ	600g
くるみ	100g
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1

## 作り方

- ①こごめは、洗って水を切る。
- ②こごめを沸騰したお湯に入れ茹でる。
- ③ザルに上げて水を切る。
- ④くるみをよくすりつぶす。
- ⑤④に分量の砂糖、醤油を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥⑤に2cm位に切ったこごめを入れてあえる。

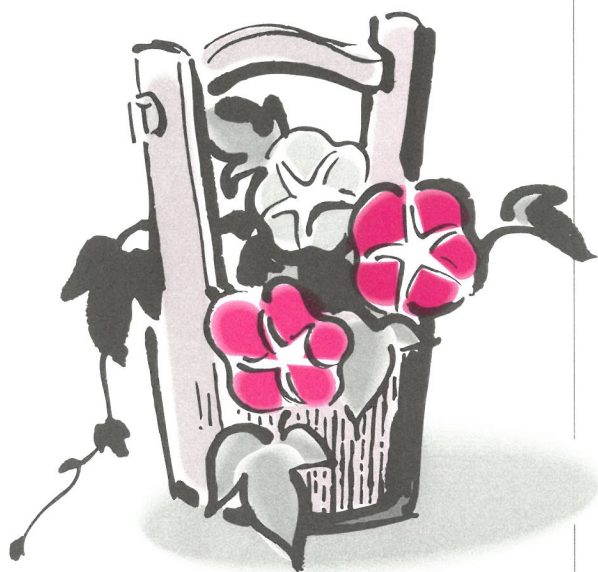
## 料理の ポイント

※くるみをする場合、すり鉢はよく乾かして使用すると、よくすれます。  
※くるみのかわりにごまでもよい。  
ごまの場合、炒ったらさめないうちにすること。



# 夏の郷土料理

鶴岡は四季がはっきりしていて、夏はとても暑い季節。  
漬物に向く夏野菜が多いため、その漬け方が多く並びます。  
鶴岡の特産品だだちゃ豆のゆで方も。



# 梅干し



## 材料

梅……………4kg  
塩(12%)……1合  
焼酎…………1カップ  
酢……………3合  
しその葉……1kg  
束を3束位(塩200g)

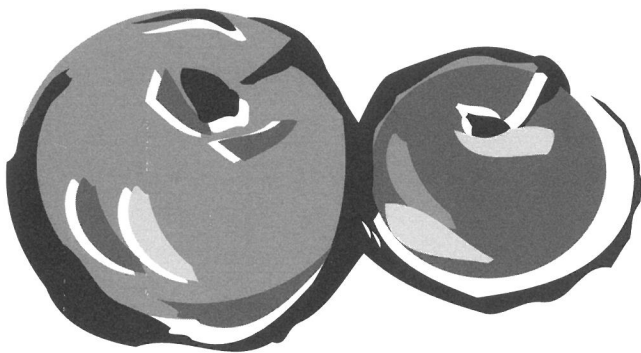
## 作り方

※梅は黄色になるまでおいて3時間位水につける。

- ①梅を洗って、塩づけにする。重し(同量が1.5倍)をして水が上がったら、重しをとる。
- ②しその葉は、洗って水を切る。
- ③しその葉を塩100gで塩もみをして、よく絞る。  
残りの100gでもう一度塩もみをして絞る。
- ④葉を梅のかめに入れ、天気の良い日になるまでそのままにしておく。涼しい冷暗所で保存する。
- ⑤土用の頃、梅と葉を取り出し、ざるに並べて天日干にする。この天日干しを3日行う。干す際は表と裏をひっくり返して干す。
- ⑥焼酎は出来上がりのかめに入れる。

※水上がりが悪いとき、焼酎を用いると良い  
※しそが多いときには、葉も干してゆかりにする。

料理の  
ポイント



# 梅酒



## 材料

青梅……………1kg  
氷砂糖……………500g  
ホワイトリカー……1.8<sup>リットル</sup>

～変わり梅酒～

青梅……………1kg  
氷砂糖……………500g  
ホワイトリカー…2合(360cc)  
酢……………8合

## 作り方

- ①梅は一粒ずつ乾いたふきんで磨くようにふく。
- ②広口瓶に梅1/3、砂糖1/3と交互に入れる。
- ③ホワイトリカーを静かに注ぐ。
- ④日光の当たらない涼しいところに置く。時々瓶を揺さぶって砂糖をよく溶かす。

※3ヶ月位から飲めます。

### 料理のポイント

※本当においしくなるのは、1年から3年ねかしたものだ。早く飲みたい時は竹串で梅に傷をつけて作る。

※梅は新しい、真っ青で傷の無い大粒のものを選ぶ。

※オンザロック、お湯割り、炭酸割りなどでいただくとおいしい。

# 梅酒かんてん

## 材料

棒寒天……………2本  
梅酒……………2カップ  
砂糖……………500g  
水……………450cc

## 作り方

- ①寒天は洗って小さくちぎり、分量の水を加え、煮とく。
- ②煮とけたところに砂糖を加え、少し冷ましよく煮る。
- ③②がなべの中でネットリとなったら、梅酒をよくまぜる。
- ④流し箱をぬらし、③を入れ固める。

※梅酒の代わりにぶどう液でもよい。

### 料理のポイント

※寒天の割に水が少ないので、火をゆるめながらこげつかないように練ることがコツです。

# しそ巻き



## 材料

みそ……………1カップ    サラダ油……………50cc  
 白玉粉又は小麦粉 1カップ    しその葉…100枚  
 砂糖……………1.5カップ    揚げ油……………適宜  
 ごま……………大さじ2

※一味、七味を好みで入れる。

## 準備

- ・みそと白玉粉、砂糖、サラダ油をよく混ぜ、弱火で練る
- ・しその葉は洗って、水気を切っておく。

## 作り方

- ①あわせみそに、ごまを加えて混ぜる。
- ②しその葉の裏側に①のみそをのせ、外表になるように巻く。
- ③竹串または爪楊枝に、数個ずつさす。
- ④厚鍋(フライパン)に油を入れ、低い温度で揚げる。(130～150度位)
- ⑤片面が油より浮いた状態になったらかえして揚げる。

※油の温度を上げすぎないこと。  
 ※しその葉の柔らかい最盛期に作る。

料理のポイント

# しそジュース

## 材料

しその葉 300～400g  
 水……………1.8ℓ  
 砂糖……………800～1kg  
 酢……………200cc  
 酢を使わない場合はクエン酸25g

## 作り方

- ①しその葉に分量の水を入れ、葉が茶色になるまで煮立てる。
- ②葉を取り出してざるでこし、砂糖・酢を加えて再び煮立たてる。
- ③好みでクエン酸を入れ、弱火にしてしばらく煮つめる。
- ④冷蔵庫で保存する。

※赤しそ、青しそどちらでもよい。

料理のポイント

※しそは鎮痛剤、発汗剤、風邪薬としても効果的です。

# きゅうりの粕漬



## 材料

### ①番漬

きゅうり……………4kg  
 粕……………1kg  
 砂糖……………500g  
 塩……………2.5合(500g)

### ②番漬

粕……………1kg  
 砂糖……………1kg

### ③番漬

粕……………1kg  
 砂糖……………500g

## 作り方

- ①番漬 粕、砂糖、塩をよく混ぜ合わせる。10日間位置く。水が出てくるので、①番漬け水は捨てる。
- ②番漬 粕、砂糖を混ぜて冬まで漬ける。
- ③番漬 粕、酒を混ぜて10日位すると食べられる。

# きゅうりのからし漬

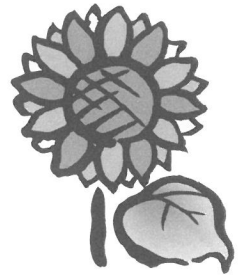
## 材料

生きゅうり……………4kg  
 からし粉……………100g  
 塩……………1合(200g)  
 酒……………90cc  
 砂糖……………600~700g

## 作り方

- ①きゅうりの水気をよく取る。
- ②からし粉を酒で練る。
- ③②に塩と砂糖を混ぜ、きゅうりにかけて漬ける。

# なすの焼酎漬



## 材料

なす又はきゅうり……4kg  
焼酎 ……………1合  
砂糖 ……………600~700g  
塩(1合=200g)…1合(200g)  
みょうばん……………10g

## 作り方

- ①砂糖、焼酎、塩、みょうばんをまぜたものをなすにふりかけてよく混ぜる。
- ②よくもんで、軽い重石をしておく。
- ③その2、3日で食べられる。

# なす漬

## 材料

なす……………4kg  
水……………1800cc  
みょうばん…大さじ2  
塩……………200g  
砂糖……………330g  
たかのつめ…1~2本

## 作り方 1

- ①なすは新鮮なものを選び、みょうばん、塩、砂糖を入れてよくもむ。
- ②色が手についたら、ひたひたの水とたかのつめを入れて、よくかき混ぜ塩加減を見る。

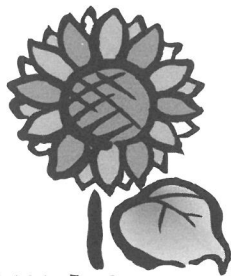
※なすは、出盛りと終わり頃では塩加減が違う。

## 材料

なす……………4kg  
みょうばん…大さじ2  
水……………1800cc  
砂糖……………330g  
塩……………200g

## 作り方 2

- ①みょうばん、砂糖、塩を煮て溶かす。
- ②①を冷ましてからなすと一緒にビニール袋等に入れ漬け込む。  
(なすの色がよく出て、水は透明になる。)

ど  
じ  
ょ  
う  
汁

～その1～

## 〈下準備〉

3～4日前に清水に放し、この間毎日水をとりかえて泥をよくはかせる。

## 材料

どじょう …… 300g  
 ごぼう …… 200g  
 ねぎ …… 50g  
 みそ …… 80g  
 酒 …… 1カップ  
 砂糖 …… 少々

## 作り方

- ①どじょうに酒をふりかけ、ふたをしておく。
- ②ごぼうはさがきにして、水につけてアクをぬく。
- ③①が動かなくなったら、うすい味噌汁を煮立て、①を入れて弱火で50分位煮る。
- ④さがきごぼうは、柔らかくなるまで下煮しておく。
- ⑤ごぼうの中に③を加え、砂糖少々と味噌を加え仕上げる。
- ⑥器に盛り、きざみねぎをふりかけて食べる。

どじょうには独特の香りがあるので、しょうがやにんにくを使ってもよい。  
 圧力鍋を使うと短時間で仕上がる。

料理の  
ポイントど  
じ  
ょ  
う  
汁

～その2～

## 材料

どじょう …… 400g  
 ごぼう …… 70g  
 たまご …… 2個  
 ねぎ …… 50g  
 だし汁 …… 2カップ  
 酒 …… 50cc  
 醤油 …… 大さじ5  
 みりん …… 大さじ1  
 油 …… 大さじ1

## 作り方

- ①泥をはかせたどじょうを鍋に入れ、酒をふりかけておく。
- ②ごぼうはさがきにし、水に放す。
- ③卵は割りほぐし、ねぎは小口切りにする。
- ④鍋に油を熱してどじょうを炒め、だし汁、みりん、醤油を加えて煮る。
- ⑤ごぼうを加え、柔らかくなったら卵とねぎを加える。

油を入れて炒めると生臭みがとれる。  
 具は各家々により豆腐、にら、しょうが、にんにく、なす等様々である。

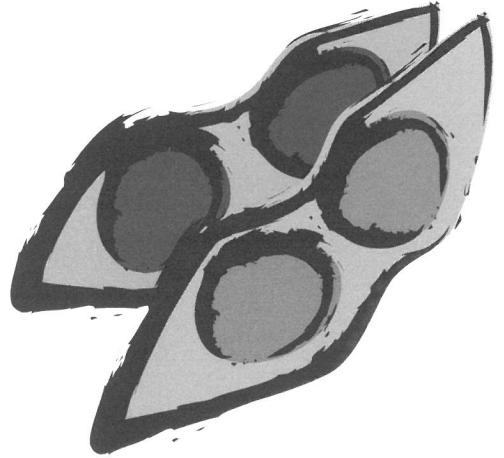
料理の  
ポイント

# 枝豆



## ★枝豆のゆで方★

- ①枝から莢をはずす。
- ②洗い桶に豆を入れ、水を少なめに入れて、ゴシゴシ強くこする。
- ③数回の水で茶毛を洗い流す。
- ④ザルに上げて水気を切る。
- ⑤鍋に水（豆の量の約3倍）を入れ沸騰させる。
- ⑥沸騰した湯に水の量の4%の塩を入れ、豆を入れ、短時間で強火で茹で上げる。
- ⑦2～3分茹で、莢に少々割れ目が出来たら食べごろ。
- ⑧素早くザルに上げる。
- ⑨塩をふって広げる。
- ⑩直ちにうちわであおぎ、荒熱をさます。



### ポイント

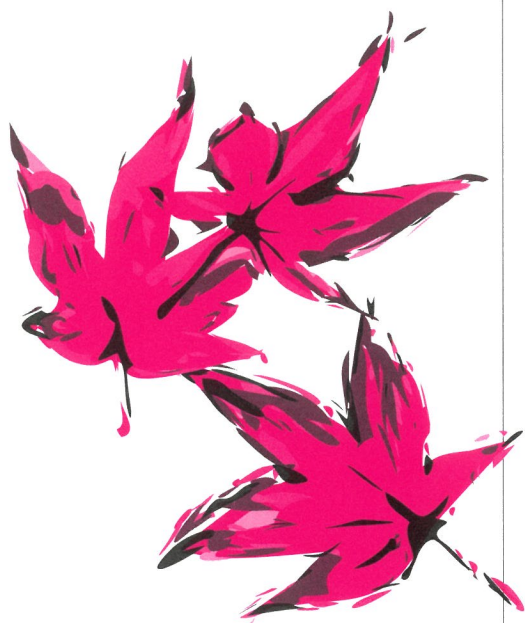
- ※鍋に豆を入れてから沸騰まで時間がたつと、ゆで上がりが茶色になるので、鍋に豆を入れたら短時間で温度を上げる。
- ※茹でた豆をザルにあげたままにしておくと茶色になるので、なるべく早く冷ます。



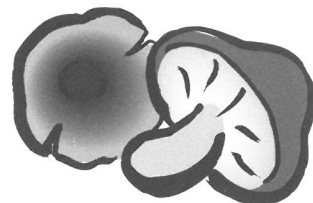
# 秋の郷土料理

秋は、お米の収穫の時期。

収穫に感謝する行事が多く行われるとともに  
さまざまな種類の郷土料理が並びます。



# 芋煮



## 材料

(10人分)

里芋	.....	2kg
長葱	.....	5枚
厚揚げ	.....	3枚
味噌	.....	適量
だしの素	.....	適量
酒	.....	適量
豚こま肉	.....	300g
こんにゃく	.....	3枚
生椎茸	.....	1パック
(しめじ)		

## 作り方

- ①里芋は、大きいものは2~3個に切る。
- ②こんにゃくは手で適当にちぎり茹でておく。
- ③里芋、こんにゃく、椎茸を鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかける。
- ④里芋が煮える頃に肉、厚揚げ(適当に切る)を入れます。
- ⑤アクを取りながらしばらく煮る。
- ⑥肉が煮える頃をみはかり、味噌、だしの素を入れ味付けします。
- ⑦最後に適当に切った葱を入れ、出来上がり。

# 栗の渋皮煮



## 材料

栗……………1kg  
砂糖……………1.8kg  
重曹……………小さじ1  
焼明ばん……………少々

## 作り方

- ①栗をぬるま湯に5時間位つけておく。
- ②やわらかくなったら鬼皮をむく。渋皮にきずをつけないように注意する。
- ③鍋に鬼皮をむいた栗と水を入れて、強火にかけて重曹を加えて茹でる。
- ④茹で水が真っ黒になったら、水を替えてさらに10分茹で、また水を替えて15分茹でる。
- ⑤やわらかくなったら水にとり、渋皮の硬い筋やけわたを竹串と指先できれいに取り除く。
- ⑥新たに水を入れ、分量の砂糖を3回に分けて紙ぶたをして30分煮て冷ます。

## ポイント

渋皮に少しでもきずをつけないように注意して鬼皮をとること。

## ～栗名月～

10月13日(旧暦の9月13日)の夜は、栗をゆでて、月にお供えするため、「栗名月」といわれている。

昔の人は、名月というと熱心にお月見をし、そして歌をうたい、そこから有名な句もたくさん生まれました。

# もっでのほか(菊)の甘酢漬



## 材料

もっでのほか……………300g  
酢……………少々

### ◎合わせ酢

酢……………カップ1  
砂糖……………カップ2/3  
塩……………小さじ2

## 作り方

- ①菊の花は、花弁を取って、熱湯に酢を入れた中でさっとひと湯でし、(煮立ったか煮立たぬ程度で、菊の花の色が変わり、透明な感じになるくらいでよい。)すぐザルに上げ、冷水で手早く冷ます。
- ②水気は軽くおさえる程度にする。強くしぼらないこと。しぼるとすっぱくなる。
- ③合わせ酢の材料をよく混ぜ、塩、砂糖が溶ければそのままよいが、溶けにくいときは、火にかけてあたためて溶かして冷ます。
- ④③の合わせ酢を、軽く水を切った菊の花に入れて、よく混ぜる。
- ⑤そのまま瓶などに移して冷蔵庫等に保存する。
  - ・長期保存の場合は、そのまま冷凍する。
  - ・酢のものに入れたり、料理のあしらいに重宝する。  
(ごま・くるみあえ・おひたし等)

### ～解凍のしかた～

三杯酢に作った菊を冷凍した場合は、自然解凍でもシャキシャキとした味で食べられるが、その他の場合は、熱湯で戻さないとシャキシャキしない。

料理の  
ポイント

# いとこ煮



## 材料

〈5人分〉

もち米……………2カップ  
 小豆……………1カップ  
 砂糖……………240～260g  
 塩……………少々  
 小豆のゆで汁…2カップ

## 作り方

- ①もち米を洗い、一晩水に浸しておく。
- ②小豆は柔らかすぎない程度の固さにゆでる。(煮汁を2カップとっておく)
- ③もち米と小豆をそれぞれザルに上げる。
- ④釜に小豆を入れて平らにならし、その上にもち米をのせて平らにする。
- ⑤④に小豆を煮た汁を入れて、普通のごはんのように炊く。
- ⑥スイッチが切れたら、砂糖と塩を入れる。はしで所々に穴を開けてやり、ふたをしてもう一度スイッチを入れる。
- ⑦出来上がったら全体を混ぜ合わせながら、バットに移し冷ます。
- ⑧砂糖による汁は自然になじんでくる。

# 舞たけの炊き込みご飯

## 材料

〈6人分〉

米……………4合  
 舞たけ……………150g  
 ごぼう……………80g  
 にんじん……………100g  
 糸こんにゃく……………1袋  
 皮揚げ……………1枚  
 だし汁……………720cc  
 しょう油……………50cc A  
 酒……………50cc

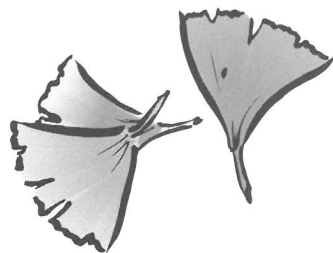
## 作り方

- ①舞たけ→細かくほぐす、ごぼう→ささがき、にんじん→千切り、糸こんにゃく→3cm長に切る、皮揚げ→細切り
- ②米をとぎ、Aを入れて全体にまんべんなく混ぜる。
- ③米の水加減を見たら、材料を生のまま上のにのせて炊く。

※しめじ・しいたけなど舞たけ以外でも可

# 青菜漬

(せいさい漬け)



## 材料

青菜……………1kg  
塩……………30g  
押石……………3kg

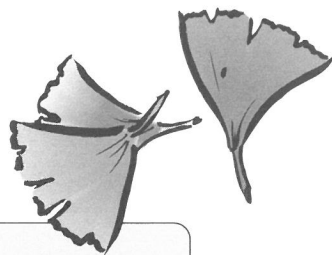
## 調味液

醤油……………0.5カップ  
りんご酢……………20cc  
砂糖……………大さじ3  
焼酎……………30cc

## 漬け方

- ①塩で2日ぐらい下漬けする。
- ②醤油、砂糖、りんご酢、焼酎、化学調味料を合わせて、火をとおり、調味液を作る。
- ③下漬けした青菜は、よく水を切り、容器に入れ、上から調味液をかける。
- ④3日ぐらいで味がなじんだらできあがり。

# 赤かぶ漬け



## 材料

①	②
赤かぶ……………4kg	赤かぶ……………10kg
酢(5倍酢)………360cc	酢……………4~4.5合
砂糖……………300cc	砂糖……………1kg
塩……………160cc	塩……………300g
梅酒……………360cc	

## 漬け方

- ①かぶは葉をとって洗い、丸のまま漬ける。
- ②ボールに酢と砂糖、塩、梅酒を入れてかき混ぜ、かぶを入れておけに漬ける。
- ③全部おけに入れ終わったら、ボールの残り汁をかぶの上からかける。
- ④汁が上がるまでは重石は材料の2倍にする。
- ⑤漬け込んだ次の日、材料のかぶを上下に返す。
- ⑥⑤が終わったら、重石はかぶが出てこない程度の重さにする。
- ⑦つけ込んで20~30日頃から食べ始める。

## ポイント

- ※酢は多くなっても、塩は多くしない。
- ※酢はできれば5倍酢を使うと味が変わらない。
- ※梅酒がないときは、はぶいてもよい。

# 大根漬け



## 材料

大根……………4kg  
塩(4%)……………170g  
じょうげん……………70g  
米糖……………1升  
砂糖……………300~350g

## 作り方

- ①大根を「つ」の字に曲がるくらいに干す。
- ②塩、じょうげん、米糖を混ぜる。
- ③桶に大根を並べ②をふりかけ、砂糖を分けて入れる。交互に繰り返して漬け込む。
- ④押しぶたをし、大根の2倍の重石をする。1ヶ月くらいで食べられる。

# 紅花たくあん

## 材料

大根……………6kg  
塩……………200g  
紅花……………少々  
酢……………200cc  
砂糖……………300g  
赤唐辛子……………少々

## 作り方

- ①分量の大根・塩を混ぜ、漬ける。
- ②①で漬けたものをざるにあけ、水を切る。水を切ったら、①の入れものにもう一度入れる。
- ③紅花・酢を鍋に入れ、一煮立ちさせる。
- ④砂糖・赤唐辛子と③を②の入れものに入れ漬け込む。
- ⑤色が出たら食べられる。



# 冬の郷土料理

冬は、しとしとと雪の降る季節。

庄内独自の寒鰯汁で暖まるなど、長い冬を過ごすため工夫された郷土料理です。



## 郷土のお菓子 ～切山椒(きりさんしょ)～

12月17日は観音様のお年夜と言われ、「切山椒」は鶴岡市七日町観音堂のお祭り(だるま市)の際に縁起物として食べられているものです。昔は、一年分のお菓子のくずを乾燥し、石臼でひいて粉にし、砂糖と山椒の粉を入れお菓子にしていました。現在は、もち米を炒り、砂糖と山椒でお菓子にして食べられています。

# からげ



## 材料

からかい……………180g  
 味噌……………少々  
 酒……………50g  
 みりん……………大さじ1  
 砂糖……………大さじ2  
 醤油……………大さじ1と1/2

## 作り方

- ①みそ汁（適当に色づく程度）に一晩つけておく。
- ②水洗いしたからかいを、水を多めにし、2～3時間程柔らかくなるまでゆっくり煮る。
- ③酒、みりん、砂糖、醤油で味付けし、更に1時間ぐらい中火から弱火でゆっくり煮る。

# 寒鱈汁

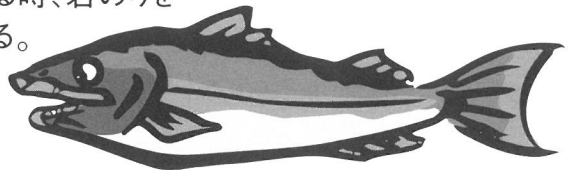
## 冬の庄内の風物詩

## 材料

寒鱈…頭つき半身約1kg  
 （内臓、あらも入れて）  
 大根……………500g  
 ねぎ……………1/2本  
 豆腐……………1/2丁  
 水……………6カップ  
 味噌……………大さじ3杯  
 酒粕……………少々  
 岩のり……………適宜

## 作り方

- ①寒鱈は、頭をおとし、腹わたを取り出してから、骨付きのままぶつ切りにする。
- ②大根は、たんざく切りにし、さっと茹でておく。
- ③鍋にたっぷり湯をわかし、①のたら、内臓、あらを入れ煮立たせる。
- ④途中でアクをすくいとりながら煮続け、たらに九分通り火が通ったところで味噌・酒粕・大根を入れて煮る。
- ⑤豆腐を入れ、ひと煮立ちしたらねぎを入れて出来上がり。
- ⑥食べる時、岩のりを入れる。



# 古漬けたくあんのけんちん



## 材料

古くなったたくあん……500g  
 油……………大さじ2  
 酒……………大さじ2  
 砂糖……………大さじ2  
 醤油……………大さじ3  
 だし汁……………1カップ  
 七味唐辛子……………少々

## 作り方

- ①たくあんは、薄く輪切りにして一度水煮する。ザルにあけ、ボールに移して、たっぷりの水を入れて、半日～1日程おいて塩抜きする。
- ②十分に塩抜きができればザルにあけ、水気をよく切る。
- ③鍋をあたため、油を注ぎいれ②をよく炒める。
- ④油が全体に回ったら、だし汁・調味料を加えて中火で汁がなくなるまで煮る。
- ⑤皿に盛り、七味唐辛子をふる。

※みりんを少々入れると艶がよくなる。  
 ※塩抜きは十分にすること。  
 ※うす揚げ等を加えてもよい。

料理の  
ポイント

## 塩出しの仕方

※山菜などの塩漬けは、春取れたものを冬まで食べられるようにするための保存法です。冬などにみそ汁などにして食べられます。



# 塩わらびの塩出し

- ①塩わらびを水洗いする。
- ②鍋に多めに水を入れ、中火にかけ10分位したら火を止め、水を取り替える。2回繰り返す。
- ③さらに水につけ、2～3回水を取り替え、一晩水につけておく。

# 塩蔵舞茸

塩だしは、塩わらびと同じ。  
塩蔵舞茸の料理方法は、材料、作り方共ぜんまいと同じ。  
天然の舞茸は、さくとした歯ざわりでとてもおいしいです。

# 塩ナスの塩出し

- ①塩ナスに水と銅を入れ、ふくらむまで煮立たせる。
- ②そのまま冷ましておく。(塩水なので日持ちがします。) 食べる分だけ取り出し、塩出し(水にさらす)する。

# 郷土の味散歩

～行事食と郷土料理～

平成17年1月発行

---

〈発行者〉

いきいき女性ネットワークセミナー  
鶴岡市地産地消推進協議会

---