

春が旬の主な食材

■旬の食材

アスパラガス、ウルイ、イチゴ、ヤリイカ（メス）、マダイ、ヒラメ、口細ガレイ、ワタリガニ（メス）、飛島天然岩ワカメ



■在来作物¹



【紫折菜】由来と特徴：中国東北地方原産の紅菜苔(ホンツァイタイ)の一系統で、日本に伝わったのは昭和10年代ころ、古湊や豊里で栽培が始まったのは、昭和10年から30年ごろのようです。地区間で色が違うのは、取引市場や地域の人々の好みによって長年選抜が続けられたためと思われます。

食べ方：みそ汁の実、おひたしが一般的。苦味やえぐみが少なく甘味とぬめりがあります。



【チヂミ菜】由来と特徴：亀ヶ崎地区の農家が数十年前に山形市で入手した種を栽培し、今に至ります。福島県に類似した「縮縮^{ちぢみ}茎立ち」があり、福島県から山形県に広がったものと考えられています。冬の寒さに強く、9月の彼岸ころに種まきをし、収穫期間は4月上旬から1カ月程度です。

食べ方：おひたしが一般的です。



【カツオ菜】由来と特徴：酒田では100年以上栽培が続けられてきたと思われますが、由来は不明です。

食べ方：みそ汁の実、おひたしが一般的です。くせがなく、ほのかに甘味があります。やや長めにゆでるのがこつで、あくが抜け、ぬめりが出ます。

¹ 在来作物：ある地域で世代を超えて栽培者自身によって種苗の維持がなされながら、特定の用途に供されてきた作物(山形在来作物研究会)

春を食べよう♪

■アスパラガス

グリーンアスパラガスには、紫外線の害から皮膚や目を守るβカロテンや、体内で糖質がエネルギーに変わるのを助けるビタミンB1、口内炎を予防するビタミンB2、胎児の正常な発育に不可欠な葉酸などの栄養素が含まれています。また疲労回復に役立つといわれている、アミノ酸の1種であるアスパラギン酸も多く含まれています。



旬で簡単クッキング

アスパラガスの卵とじ

【材料】4人分

アスパラガス	100g
卵	3個
<合わせ調味料>	
こんぶだし	少々
砂糖、塩	適宜
サラダ油	適宜

【作り方】

- ①アスパラガスは水で洗い、電子レンジで軽く加熱する。根元の固い部分は落とし、太いものは5mm幅に斜め切り。細ければ1cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れ①をいためる。
- ③②に火が通ったら、合わせ調味料を入れた溶き卵をいれ、軽く火が通ったらふたをして火を止め、しばらく蒸らして出来上がり。



旬で簡単クッキング

春野菜サラダ イチゴドレッシング

生食で食べきれなかったり、食べごろを過ぎてしまったイチゴを美味しく変身。野菜が嫌いなお子様も食べたいくなるような、彩り良くさわやかなドレッシングで旬の春野菜をいただきます。



【材料】 3人分

キャベツ、アスパラガスなど	……100 g
ナッツ、ゴマなど	……少々
<イチゴドレッシング>	
イチゴ	……100 g
タマネギ	……50 g
オリーブオイル	……100 g
酢	……30 g
砂糖	……20 g
塩	……少々

【作り方】

- ①サラダに使う野菜で加熱が必要なものは、ラップして電子レンジで調理する。
- ②タマネギはざく切りにし、イチゴはヘタを取る。
- ③ドレッシングの材料をミキサーで混ぜる。
(ミキサーがない場合)イチゴは袋に入れて潰し、タマネギはすりおろす。瓶などの容器に材料を入れて、白っぽくなりとろみがつくまで思い切り振る。
- ④①を皿に盛り付けてゴマと③をかけ、ナッツを添える。

◆ドレッシングは魚介のカルパッチョやヨーグルトのソースとしても使えます。

■ウルイ

ウルイは独特のぬめり感やシャキシャキとした食感があり、味や香りにあまりくせがないため、おひたし、サラダ、汁の実、浅漬け、天ぷらなどさまざまな料理にむいています。また、茎をゆでて干したものを山かんぴょうと言い、保存食としても利用されます。



旬で簡単クッキング

ウルイのかき揚げ

【材料】 4人分

ウルイ	100g
桜エビ	大さじ2
<卵水>		
卵	1個
水	適宜
小麦粉	適宜

【作り方】

- ①ウルイは葉と茎に分け、茎は5～6cmの長さに切って縦に細く切る。葉は横に千切りにする。
- ②卵に冷水を加えて1カップの卵水をつくり、ふるった小麦粉を加えてさっくりと混ぜる。
- ③揚げ油を180度にし、①と桜エビを②に混ぜたものを油でぬらした木じゃくしに少しずつとって、滑らせるように入れ、油をかけながら揚げる。
- ④からりと揚がったら出来上がり。



■天然岩ワカメ

飛島には、岸から地続きの磯根に天然ワカメが豊富に自生しています。このワカメは葉が広く厚みがあり、色つやが濃いのが特徴で、少し歯ごたえがある食感が最高です。針ショウガや唐辛子とあえるとワカメの風味を一層引き立てます。キュウリを入れてもヘルシーです。



旬で簡単クッキング

天然岩ワカメとイカの和風サラダ

【材料】 4人分

ワカメ	300g
イカ	1杯
ショウガ	少々
ニンジン	少々
しょうゆ	50cc
ごま油	大さじ1
唐辛子	少々

【作り方】

- ①ボールにワカメ(ゆでて適当に切ったもの)、針しょうが、ニンジンの細切りを入れる。
- ②イカの皮をむき、縦に3等分してから5mm幅に切る。
- ③②を沸騰した湯でサッとゆで、湯切りして冷ます。
- ④①に③を加え、しょうゆ、ごま油、唐辛子を混ぜた和風ドレッシングをさっくり混ぜて出来上がり。

●お魚の旬のお話し

四季折々の魚介類がとれる酒田港。魚介類のおいしさも季節によって変わります。例えば、酒田の冬の味覚として有名な寒鱈かんたろは、産卵前のためだみと言われる白子や鱈の子は大きくおいしくなりますが、鱈の身自体は、餌が豊富になる春以降に脂がのりおいしくなります。これは、俗に「木の芽だら」と呼ばれています。

魚介類の旬は、たくさん採れる時期の「旬」と、おいしい時期の「旬」と2種類あります。詳しくは70ページの旬暦をご覧ください。

●ばんけみそ

雪解けを待たずに、春一番にひょっこり芽を出すフキノトウは、フキの花茎で、庄内地方では「ばんけ」とも呼ばれています。

ばんけみそは、炊きたての白いご飯にのせても十分おいしくいただくことができますが、風呂吹き大根にのせたり、豆腐の田楽や、焼きおにぎりにも活用できます。



【材料】4人分

フキノトウ	40g
塩	適量(小さじ1程度)
<合わせ調味料>	
みそ	80g
油	適量
砂糖	30g
みりん	大さじ1

【作り方】

- ①フキノトウは、外側と根元や葉先の黒くなっている部分を取り除き、きれいに水洗いする。
- ②塩を入れたたっぷりのお湯で1分くらいゆでてざるに取り、冷水にさらした後、水気を切って細かく刻む。
- ③鍋に油を熱し、②をさっと炒める。合わせ調味料を加えて弱火にし、水分がなくなるまでよく練り上げる。

◆フキノトウは、まだ開ききらないつぼみのものを選ぶと味良く仕上がります。



やーっ！

●春の味覚 もうそろ 孟宗汁

孟宗筍は庄内では4月下旬から出回り始め、5月の連休明けから旬を迎えます。孟宗汁は、酒粕を入れて作るのが庄内地方独特の作り方です。

孟宗筍は、時間が経つとあくが全体に回り苦味が出てしまうので、できるだけ早くゆでてあく抜きをすることが大切です。



【材料】5人分

孟宗筍(皮つき)	1.5kg
油揚げ(厚揚げ)	1枚(300g)
生シイタケ	3枚
豚肉(こま切れ)	150g
酒粕	60g
みそ	60～75g
だし汁	適量

【作り方】

- ①孟宗筍は硬い皮を2～3枚はがし、底の汚れた部分を包丁で削り取る。穂先を斜めに切り落とし、身を傷つけないように縦半分に切り込みを入れる。
- ②鍋にたっぷりの米のとぎ汁と①を入れ、落としぶたをして強火にかける。沸騰したら弱火にして約1時間ゆでる。竹ぐしが通るくらいになったら火を止め約1～2時間ゆで汁に入れたまま冷ます。
- ③②の孟宗筍の皮をむき、流水にさらして米のとぎ汁を除く。先の柔らかい部分は乱切りに、硬い部分は半月切りまたはいちょう切りにする。生シイタケは石づきを取り、一口大に切る。油揚げは油抜きをし一口大に切る。
- ④だし汁に切った孟宗筍を入れて火をかけ、沸騰したら、中火にし生シイタケ、油揚げ、豚肉の順に入れて、孟宗筍が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤酒粕とみそを加え、全体が煮えて味がなじむまで弱火で煮込む。

◆孟宗筍が新鮮な場合は、②は不要です。

◆孟宗筍は少し大きめに切った方が、ボリュームもあっておいしく仕上がります。

「酒田まつりのごっつお」を作ってみよう！

●祭りのごっつお「うどんのあんかけ」

酒田まつりのごちそうと言えば、旬の魚であるマスとうどんに甘いあんをかけていただく「うどんのあんかけ」という人も多いのでは？

北前船で酒田に伝えられた関西のあんかけ料理は、当時、高級食材のくず粉と砂糖が使われているごちそうでした。このごちそうが発展して、祭りや晴れの日にあんをかけたうどんを食べる食文化ができたようです。



【材料】 2人分

乾うどん(細め)	100g		
生マス(生サケ、缶詰めでも可)	切り身2切れ(1切れ80g程度)		
しょうゆ	10cc		
酒	20cc		
水	30cc		
〈あん〉			
水	160cc	酒	30cc
しょうゆ	30cc	砂糖	40g
片栗粉	20g		
ゆで卵	1個		

【作り方】

- ①マスを水・酒・しょうゆで煮る。
- ②あんの材料を鍋に入れ、木べらでよくかき混ぜながら沸騰させ、火を止めてよく練る。
- ③乾うどんを半分に折ってゆで、小分けにしてふんわりと皿に盛る。
- ④うどんの上に粗くほぐしたマス、輪切りにしたゆで卵をのせてあんをかける。
- ⑤おろしショウガをのせていただきます。

◆あんは冷めるまで手を休めずに練ると、こしが強くなり、その後ゆるくなりません。

●にらます

酒田まつりのおぜんに欠かせない「にらます」には、県魚でもあるサクラマスが使われます。サクラマスは、川魚のヤマメと同じ卵から生まれ、海に下ったもの。3月ごろから、生まれた川を水の匂いで判別し、遡上してくると言われています。色は赤いものより、白っぽいオレンジ色の身の方が脂がのっています。



「にらます」は、素焼きやあんかけなど、家庭によって食べ方が異なります。今回はしょうゆ煮の作り方を紹介します。

【材料】4人分

マス(切り身)	切り身4切れ
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
水	30cc
だし昆布	10cm
ニラ	1束

【作り方】

- ①ニラは根元を切り、水洗いする。鍋にお湯を沸かし、ニラを入れ、色が鮮やかな緑色になるまでゆでる。水に取り、ざるに上げ水気をよく切り、3cmくらいの食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に分量の水、だし昆布、酒、しょうゆを入れ、中火にかける。沸騰したらマスを入れ、ふたをして10分程煮る。器にマスを盛る。
- ③残った汁を少し煮詰め、②のマスに上からかける。①のニラを添える。

◆マスを煮る時、だし昆布の上に切り身をのせて煮ると、鍋にこびりつかずきれいに仕上がります。深さのあるフライパンでも調理できますよ。

わっしょい！
わっしょい！



祭りだ！
祭りだ！

旬で簡単クッキング

サクラマスのばんけマヨネーズ焼き

独特の苦みがあるばんけみそ(8釘)にマヨネーズを加え、お子様も食べやすくアレンジ。旬のサクラマスと合わせたメニューです。



サクラマスにはビタミンDが多く含まれています。ビタミンDは細胞の老化、サビつきを防いでくれる強い味方。また、カルシウムとリンの吸収を助けてくれます。ばんけは肝臓の働きを良くしてくれる効果やカリウムを多く含むため、摂りすぎたナトリウムを体外に排出してくれる働きもあります。

【材料】 3人分

サクラマス	切り身3切れ (1切れ70g程度)
塩	サクラマスの重さの1%
酒	少々
薄力粉	100g
ばんけみそ	50g
マヨネーズ	100g
卵	30g

【作り方】

- ①サクラマスに塩をふり、酒をかけ15分程度置き臭みを取る。
- ②キッチンペーパーなどで水気を取り、サクラマス全体に薄く薄力粉をつける。
- ③卵を溶いて、フライパンでスクランブルエッグにする。
- ④③とばんけみそ、マヨネーズをボールなどの容器で混ぜる。
- ⑤サクラマスの皮の面を、魚焼きグリルで10分弱火で焼く。
- ⑥裏返して④を1切れ当たり約40g塗り、5分弱火で焼く。

◆ほぐしてごはん混ぜてチーズをかけて焼くことで、簡単にドリアが作れます。

春のコラム



■朝ごはんを食べよう！

皆さん、毎日朝ごはんを食べていますか？

夜、眠っている間でも体はエネルギーを使っているの、朝にはエネルギー不足になっています。

そのため、朝ごはんを食べないと元気にお昼まで過ごせません。毎日朝ごはんを食べて、体のスイッチを入れましょう！

【朝ごはん欠食は肥満のもと】

朝ごはんを食べないと、1回の食事の量が増え、食べ過ぎることもあり、肥満や生活習慣病の発症につながることもあります。

【朝食を食べる習慣をつけましょう！】

きちんとした朝食を作り、食べることは、忙しい朝には難しいという方がいるかも知れません。そうした方は、まずは、せめて飲み物を摂る習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなどです。



そうした習慣が身につけてきたら、次に時間をかけずに用意できるものを摂るようにしましょう。チーズ、ヨーグルトなどの乳製品や、おにぎり、パンなどです。さらに余裕があれば、洗うだけ、皮をむくだけで手軽に食べられる果物や野菜も摂るようにしましょう。

■よくかんで、よく味わって！

一口30回、よくかみ、よく味わって食べることで、体にいいことがたくさんあります。食の恵みに感謝しながら、家族でゆっくり食事を楽しみましょう。

- よくかむことで、ホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられます。
- 早食いを防止して、満腹感が得られやすくなります。
- ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られます。

■みんなで食べたらおいしいね

核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。

家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気にしてくれます。

食を共にすること、「共食(きょうしょく)」には、「一緒に食べる」ことだけではなく、「何をつくろうか?」、「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。お子さんのいる方は、できるだけお子さんと一緒に食事をするようにしましょう。

【毎月19日は食育の日】

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」。日ごろの食生活を見直し、家族そろって楽しく食卓を囲みましょう。

酒田の「春」の行事

■3月

●ももの節句(ひな祭り)

女の子の魔よけと健康祈願のお祝いです。現在は、ひな祭りとも言われひな人形を飾りますが、もともとは人形が身代わりとなって邪気をはらうと信じられていたことから、流しびなの儀式が起源となっています。

■5月

●端午の節句

『端』は「初め」という意味で、『午』は「五」に通じ『端午』は「五月初めの五日」をさします。

古くは、邪気をはらうために、ショウブやヨモギを軒先などに飾る風習があり、現代では、かしわもちを食べたり、しょうぶ湯に入るようになりました。男の子の節句とされたのは、江戸時代以降といわれています。

