

冬が旬の食材

■旬の食材

ヤリイカ、ハタハタ、アンコウ、マダラ、岩のり



【ヤリイカ】

春から秋まではスルメイカ、冬はヤリイカが酒田港に水揚げされます。そのためイカは、1年中が旬といえます。ヤリイカは、体が細く筋肉質で、やりの穂先を思わせることからこの名がついたようで、オスでは胴体部分が40cmを超えるものもある大型のイカです。

【ハタハタ】

ハタハタは、酒田に冬の訪れを告げる魚。毎年、酒田北港周辺の海岸では、産卵のためやって来る多くのハタハタを目当てに釣り人が訪れ、その風景は酒田の冬の風物詩となっています。



■在来作物

【アサツキ】 通称：きもと、きもど、あさつき



由来と特徴：アサツキはもともと北海道から本州、四国にかけて広く自生しているネギ属の植物。全国的には山菜として利用されていますが、庄内では昔から栽培されていて、青物の少ない冬から早春期の貴重な生野菜として利用されてきました。アサツキの歴史は古く平安時代から利用され、また江戸時代には栽培も行われていました。
食べ方：アサツキの定番料理は、40頁参照。

冬を食べよう♪

■ヤリイカ

イカ類は低エネルギーで良質なたんぱく質や脂質を含んでいます。また、タウリンが多く含まれていて、タウリンにはコレステロールを低下させたり、血圧を正常に保ったり、肝臓の機能を強化させる効果があると言われています。



旬で簡単クッキング

ヤリイカの煮付け

【材料】 2人分

ヤリイカ	1杯(300g)
しょうゆ	大さじ2
酒、砂糖	少々

【作り方】

- ①ヤリイカは、胴の中に指を入れ内臓の付け根をはずし、足と一緒に内臓を引き抜く。胴を洗い、軟骨を取り外す(好みで皮をむく)。足は目のすぐ上でワタと足を切り離す。足の付け根を包丁で切り開き、口と目を切り取る。包丁の背で吸盤をこそげ取り、水洗いする。胴は輪切りにし、ゲソは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にしょうゆ、酒、砂糖を入れ、沸騰したら①を入れ、2～3分煮て出来上がり。

◆イカは煮すぎると固くなるので注意してください。

◆卵の入ったイカは、切らずに丸ごと煮つけてもおいしいです。



旬で簡単クッキング

ハタハタのアクアパッツァ

冬の豊かな恵みであるハタハタを、イタリアの煮込み料理にアレンジ。彩りが乏しくなりがちな魚料理ですが、野菜を使って見た目も美しく仕上げます。



【材料】 3人分

ハタハタ	6尾	白ワイン	50cc
アサリ	10個	パセリ	少々
ニンニク	1かけ	水	500cc
ミニトマト	5個	ブラックオリーブ	2個(お好みで)
オリーブオイル	30cc		

【作り方】

- ①ハタハタは内蔵とえらを取り、塩(分量外)、白ワイン(分量外)をかけて15分程度置いておく。
- ②あさりには砂抜きをする。
- ③ミニトマトを半分に切る。
- ④フライパンに、みじん切りしたニンニクとオリーブオイルを入れ、弱火で香りが出るまで加熱する。
- ⑤白ワイン、水を入れ、あさり、ミニトマト、お好みでブラックオリーブを入れふたをして弱火で焼く。
- ⑥あさりの口が開いたら火を止め、塩、こしょう、パセリで味付けする。

◆ハタハタの中骨をきれいに取る方法

ハタハタに火が通ったら、全体を箸で挟むようにつまんでいく。尻尾を箸で切り離す。頭を掴み横に引っ張るときれいに中骨だけ取れます。

■キモド

庄内地方で「キモド」と呼ばれるアサツキは、本市南部の砂丘地を中心に栽培が盛んです。

従来は雪に覆われた畑から収穫した黄色い新芽がそのまま利用されていましたが、最近では新芽を緑色に育てたものが多く出荷されています。独特の香りと辛味の成分である硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を促進します。豚肉や魚料理と組み合わせて食べると新陳代謝を活発にし、疲労回復に効果があるといわれています。火を通しすぎないことがおいしく食べる秘けつです。



旬で簡単クッキング

キモドの酢みそあえ

【材料】4人分

キモド(アサツキ)	300g
イカ	1杯
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酢	大さじ1
酒	大さじ1

◆イカは刺身を使うと手軽です。下処理の仕方は38頁①参照。

【作り方】

- ①鍋にたっぷりの水と塩ひとつまみ(分量外)を入れ、沸騰したら洗ったキモドを一度に入れる。ゆで上がったらざるに上げる。
- ②①をすぐに冷水に浸し、青さと白さがくっきりしたら水気を切る。
- ③下処理をしたイカは3cm幅の短冊切りにし、塩と酒(どちらも分量外)を入れた熱湯に10秒ほど入れた後、ざるに上げて水気を切って冷ます。
- ④すり鉢またはボウルに、みそと砂糖を入れてよくすり合わせ、酢と酒を少しずつ加えてさらにすり合わせる。
- ⑤④に②と③を入れ、菜ばしや竹べらなどでやさしく混ぜ合わせて出来上がり。

旬で簡単クッキング

キモドと岩のりのリゾット

前日の残りご飯がチーズリゾットに。旬のキモドと岩のりがアクセントになった、やさしい味わいのアレンジ料理です。

岩のりは、ミネラルやビタミンが豊富ですが、1回で摂れる量が少ないのが難点の食材。なるべく回数多く食卓に並べてもらいたい食材です。



【材料】 3人分

キモド(アサツキ)	60 g
岩のり	10 g
大根	100 g
冷凍むきアサリ	20 g
冷やごはん	200 g
水	100cc
粉チーズ	10 g
オリーブオイル	少々
塩	少々

【作り方】

- ①キモド、大根を荒みじんに切り、大根は電子レンジ(500w)で30秒加熱する。
- ②フライパンに、冷やごはん、水、冷凍あさり、大根を入れ弱火で沸騰すまで加熱。
- ③塩で味付けして火を止め、キモド、粉チーズを入れ軽く混ぜる。
- ④皿に盛り付けたら、岩海苔、オリーブオイルをかける。

◆手羽先、少量の水、リゾットを合わせて、圧力鍋で調理してサムゲタン風に。

●冬の郷土料理「納豆汁」

納豆汁は東北地方に伝わる冬の郷土料理です。その昔、冬の間不足しがちなたんぱく質とビタミンを補うために考え出されたのが、この納豆汁だったといわれています。栄養価も高く、寒い冬にはもってこいの体の芯から温まる一品です。



【材料】 4人分

納豆……………	80g	こんにゃく……………	1/2枚
ナメコ……………	100g	だし汁……………	3カップ
豆腐……………	1/3丁(100g)	イモガラ* ……	5g
長ネギ……………	20g	みそ……………	大さじ2
油揚げ(厚揚げ) ……	80g	ワラビ……………	50g
セリ(ミツバでも可) ……	15g	酒……………	20cc

※イモガラ…カラドリ芋の茎を天日に干したもの。

【作り方】

- ①イモガラを熱湯に入れ、ふたをして1～2分蒸らしておく。油揚げは熱湯で油抜きをする。
- ②こんにゃく、豆腐、油揚げは1cmのさいの目に切る。こんにゃくは下ゆでをする。イモガラは1cmの長さに、ワラビとセリは2cmの長さに切る。ネギは小口切りにする。
- ③納豆をすり鉢に入れてすり、つぶれて形がなくなったら、酒大さじ1 (15cc)を加え、さらにすりこ木でする。
- ④鍋にだし汁を入れて、こんにゃく、ワラビを入れて煮る。次にイモガラと油揚げを入れ、みそを加え弱火にする。
- ⑤③の納豆に汁を少し入れてのばし、④に加える。次にナメコと豆腐を入れる。
- ⑥ひと煮立ちしたら、酒小さじ1 (5cc)を入れて味を調べ、最後にネギとセリを散らす。

◆すりつぶした納豆を汁に加えるときは、こしザルに入れ、すりこ木を使ってこしながら加えていくと、よりなめらかに仕上がります。

かんたら
●寒鰯汁

冬の時期のマダラを寒鰯と言います。この寒鰯を1匹余すことなく使った「寒鰯汁」には白子を持ったオスのマダラを、「たらこ炒り」にはメスのマダラと両方楽しみましょう。



【材料】4人分

生タラ切り身	4切
どんがら(あら)	140g程度
あぶらわた(肝臓)	20g程度
だだみ(白子)	100g程度
だし昆布	10cm程度1枚
豆腐	300g
長ネギ	1/2本
みそ	100g
酒粕	30g
岩のり	適量

【作り方】

- ①タラの身と頭、骨、あぶらわた(肝臓)をぶつ切りにする。豆腐は一口大に切り、長ネギは斜め切りにする。
- ②鍋に水1,000cc、だし昆布を入れ火にかける。沸騰直前で昆布を取り出し、沸騰したらあぶらわた(肝臓)を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③タラの頭、骨を入れ、アクをよくすくい取りながら、中火で5分程煮る。
- ④みそと酒粕をといて入れ、味を調える(お好みで加減してください)。
- ⑤タラの身を入れ5分程煮る。
- ⑥豆腐とだだみ(白子)を入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、長ネギを加える。
- ⑦器に盛り、上に岩のりをのせる。

◆大根、白菜、ニンジンなど好みの野菜を加えて具たくさん汁にするのもお勧めです。

●たらこ炒り

たらこと言って一般的なのは、塩漬けたらこや辛子めんたいこ。これは、マダラより小ぶりのスケトウダラの子です。たらこ炒りに使うマダラの子は、やや大きくボリュームがあり、しょうゆと砂糖で味付けした煮付けなどの料理にも適しています。



【材料】 4人分

たらこ(マダラの子).....	80g
糸こんにゃく(つきこんにゃくでも可) ...	180g (約1袋)
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1/2

【作り方】

- ①こんにゃくはゆでて水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ②たらこは皮に縦に包丁目を入れて、包丁の背で中をしごき取り、皮を取り除く。
- ③①のこんにゃくを鍋に入れて火にかけ、かき混ぜながら空いりする。全体に火がまわったら中火にして、しょうゆ、みりん、酒を加え、味をなじませる。
- ④③に②のたらこを加え、かき混ぜながら中火で約5分、たらこに火がとおって白くなるまで煮る。

◆たらこだけが固まらないように、はしでほぐしながら混ぜていくと、仕上がりがきれいになります。

でかっ！



●カボチャのいとこ煮

冬至に食べるカボチャはあずきと一緒に煮た料理で、いとこ煮と言われます。堅いものから順(追い追い)に煮ていくことから「追い追い」と「甥々(おいおい)」を掛けて、いとこ煮と呼ばれるようになったといわれています。

カボチャの栄養成分の特徴は、カロチンを多く含んでいることです。カロチンは、体内でビタミンAに変わって肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけてくれます。冬至にカボチャを食べると風邪をひかないといわれるのはこのためです。



【材料】 4人分

カボチャ	中1/4個(500g)
あずき缶詰(小)	1缶(200g程度)
塩	少々

【作り方】

- ①カボチャは、ワタを取り除き、食べやすい大きさに切る。皮の所々をむき、面取りをする。
- ②皮面を下にして重ならないようにして鍋に入れ、水をひたひた(カボチャの頭がちょっとだけ水から出るくらいの水加減)に注ぐ。落としぶたをし、中火で5分～6分煮る。
- ③②にあずきを加え、カボチャに火が通るまで煮る。塩で味を調べて出来上がり。

◆あずき缶詰を用いた料理方法を紹介しました。あずきを入れてからは、焦げ付かないように、ゆっくり煮ましょう。



☆「大黒さんのお歳夜のごっつお」を作ってみよう!

酒田市では、12月9日に大黒様を祭る風習があります。肌が黒くなるまで日焼けをし、手にまめができる程、健康に働けるようにとの願いを込めて、黒豆料理をお供えます。このほか、桜なます、黒豆の煮物や納豆汁、ハタハタの田楽といった料理もおぜんに並びます。床の間には、大黒様にちなんだ掛け軸やまっか大根(二またに別れた大根)、お神酒などもおぜんとともに供えられます。



「まっか大根」

■黒豆ごはん

【材料】4人分

【作り方】

米…………… 2合	①黒豆をフライパンに入れ弱火にかけ、表面の皮に少しひびが入るまでいる。
黒豆(乾) … 30 ^g	②米、酒、塩を炊飯器に入れる。水は普通のお米を炊く目盛りまで入れ、そこに①を入れ軽く混ぜ合わせ炊飯する。
酒…………… 大さじ1	③炊き上がればできあがり。
塩…………… 小さじ1	

◆黒豆は、パチッと音がするまでいると香ばしい風味が出ます。

■ハタハタの田楽

【材料】4人分

ハタハタ ………………	8尾
みそ ………………	大さじ3 (60g)
酒 ………………	大さじ1
みりん……………	大さじ1
砂糖……………	大さじ1 ~ 1.5

【作り方】

- ①みそ、砂糖、酒、みりんを混ぜて田楽みそを作る。
- ②グリルか焼き網でハタハタの両面を中火で焼く。
- ③中まで火が通ったら、片面に田楽みそを塗って焼く。
- ④田楽みその表面に軽く焦げ目がついたら出来上がり。

冬のコラム



■風邪を予防しましょう

風邪を予防する3つのポイント！

①バランスの良い食事

主食、たんぱく質、野菜などバランスよく食べましょう。

②十分な睡眠

早寝・早起きで十分な睡眠を取りましょう。疲労回復には睡眠が一番。睡眠不足は、イライラや体温調節の乱れの原因になります。

③清潔な体

お風呂に入って、一日の疲れと汗を落とし、さっぱりしましょう。毎日の入浴ときれいな下着。皮膚の汚れやあかは、皮膚呼吸の妨げになったり体温の低下をまねいたりして、風邪の原因になります。

【風邪予防の効果的な食事】

①たんぱく質を摂る

血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくして体を温めます。

(多く含む食品)⇒ 例：肉、魚、卵、大豆製品など

②脂肪を摂る

エネルギーをたくさん作り出すので、体が温まります。

(多く含む食品)⇒ 例：バター、マーガリン、
植物油、肉の脂身など

③ビタミンCを摂る

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。

(多く含む食品)⇒ 例：緑黄色野菜、果物など

④ビタミンAを摂る

のどの粘膜を丈夫にして、風邪をひきにくくします。

(多く含む食品)⇒ 例：レバー、卵、緑黄色野菜



酒田の「冬」の行事

■12月

●大黒様(12月9日)

酒田市では、子孫繁栄、健康を祈願し、大黒様を祭ります。ハタハタや二また大根(まっかだいこん)は、子どもが授かりますようにと、豆料理、特に黒豆は、肌が黒くなるまで「マメ(健康)」に働けますようにとの祈りが込められています。

●冬至

北半球では、一年中で一番昼が短く、夜が長い日です。この日に「ん」のつくものを食べると長生きすると言われています。「かぼちゃ=なんきん」で冬至かぼちゃが現在でも食べられています。

■1月

●正月

元旦(1月1日)には『年神様(としがみさま)』という、新年の神様が1年の幸福をもたらすために各家庭に降臨するとされています。この年神様を迎え入れてお祝いし、たくさんの幸せを授けてもらうために、さまざまなお正月の行事や風習が生まれました。

●七草(1月7日)

江戸時代にお正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効果もあり、この日に七草がゆを食べることで、新年の無病息災を願うようになりました。

●鏡開き(1月11日)

鏡もちは、年神様が宿るところとして神事に用いられる円形の鏡が由来です。正月中に重々しく飾られていた鏡もちを割るということは、お正月の終わりりと、その年の仕事始めを意味します。武家の風習で『切る』を嫌い、金づちで割りひらくようにしたため、鏡開きといわれるようになりました。

■2月

●節分

節分に豆をまく『豆まき』の行事は、中国から伝わった『追儺(ついな)』とよばれる風習で、疫病などをもたらす悪い鬼を追い払う儀式です。いわしの頭をヒイラギの小枝に刺し、戸口に挿す風習も魔よけのためです。