

夏が旬の食材

■旬の食材

トマト、ピーマン、ナス、キュウリ、タマネギ、モロヘイヤ、ジャガイモ、アンデスメロン、赤肉メロン、スイカ、スルメイカ、トビウオ、イシガレイ、ウスメバル、シロギス、岩ガキ、サザエ、アワビ、エゴ、アラメ



■メロン

アンデスメロン、赤肉メロンの最盛期は7月下旬から8月半ばまで。買ってすぐは、身が固いものもあります。メロンの底(ヘタの反対側)を指で押し、て柔らかくなっている、または甘いにおいがしたら食べごろです。

■在来作物



【酒田キュウリ】通称：鵜渡川原うどがわらきゅうり、めっちえこきゅうり

由来と特徴：日露戦争の従軍兵士が中国東北地方から土産として持ち帰ったといわれています。もともと鵜渡川原きゅうりや大町きゅうりなどと呼ばれていましたが、戦後間もないころ、酒田きゅうりとして全国に紹介され

たこともあったようです。現在まで栽培が続けられている鵜渡川原(亀ヶ崎)地区では、鵜渡川原きゅうりと呼ばれていますが、販売に際しては、JA庄内みどり「めっちえこきゅうり」の商標を取っており、その名前で流通しています。日本では珍しいピクルス漬けに向く小型のキュウリで、形はずんぐり、断面は三角形に近い形になります。長さは最大18cm程度にしかありませんが、一般に10cm以下を収穫します。

食べ方：塩漬けにして、しなべきゅうりのような古漬けにするのが伝統的な加工法。現在はからし漬けやビール漬けのような浅漬けに加工されて流通しています。

夏を食べよう♪

■鳥海筍

鳥海筍は独特の香りと歯ざわりがある通称ササダケで、月山筍に比べて表皮に赤みがあるのが特徴です。ホイル焼きのほか炊き込みごはん、天ぷら、煮物、みそ汁などに適しています。また、ゆでてあえ物やサラダなどにも利用できます。

カリウム、疲労回復に役立つアスパラギン酸、糖質等がエネルギーになるのを助けるビタミンB2、腸内環境を改善する食物繊維などが含まれています。



旬で簡単クッキング

鳥海筍のホイル焼き

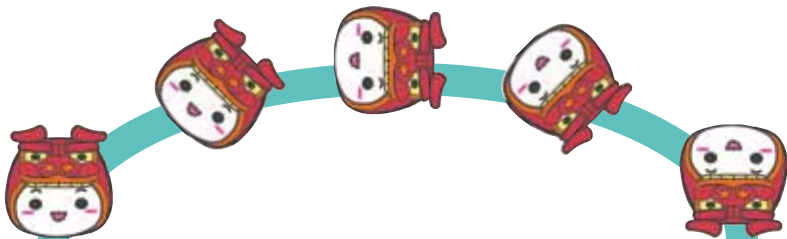
【材料】4人分

鳥海筍	適宜
バター	適宜
塩	適宜

【作り方】

- ①筍は皮ごと焼くとうま味が逃げません。食べる際に皮がむきやすいように、包丁で切り口を入れ、根元の節が硬いときは取り除きます。
- ②切り口にバターをのせ、数本をアルミホイルに包み、そのままグリルかオーブンで数分焼きます。
- ③好みに応じ塩、しょうゆ、マヨネーズなどで味を調節してください。

◆シンプルな料理ですが、筍のうま味を引き出す逸品です。



■スルメイカ

酒田市で「夏イカ」と言えば、スルメイカ。身が柔らかいので刺身が好まれますが、煮ものやフライなどいろいろな食べ方で楽しめます。新鮮なイカは体色が濃い茶色や黒で、やや時間がたつと白色になり、さらに時間がたつと赤茶色になります。購入時の参考にしてください。

旬で簡単クッキング

いかめしカレー

酒田市では、タマネギ・ニンジン・ジャガイモなどの農産物のPR活動の一環として、「酒田のご当地カレーレシピコンテスト」を平成24年に開催しました。



そして、酒田港で水揚げされた新鮮なスルメイカとのコラボで誕生したのがこの「いかめしカレー」。ぜひ皆さんのご家庭でもご賞味ください。

【材料】4人分

スルメイカ	4杯	ニンニク/みじん切り	… 1片
タマネギ	中1個(150g位)	コンソメ/キューブ	… 1個
白米	1合(150g位)	塩こしょう	… 少々
ジャガイモ	中2個(250g位)	ブロッコリー	… 100g
ニンジン/みじん切り	… 中1/2本	サラダ油	… 適量
カレールー	… 120g		

【作り方】

- ①イカは下ごしらえして、ゲソはみじん切りにする。(40頁①参照)
- ②フライパンでニンニク・ニンジン・ゲソ・米を炒め軽く塩こしょうする。
- ③①のイカに②を詰めて、つまようじで止める。
- ④一口大に切ったタマネギ・ジャガイモをサラダ油で炒め、水とコンソメを入れて煮立ったら、③のイカを加え、弱火で25分位煮る。
- ⑤カレールーを割り入れて溶かし、弱火で5分位煮込み出来上がり。
- ⑥イカを食べやすく切り、カレーをかけ、ゆでたブロッコリーを添える。

いまつ♪



旬で簡単クッキング

イカソーセージ

ラップを使って、親子で簡単手作りソーセージ。つなぎにはんぺんを使っているので、食べやすいふわふわの食感に仕上がります。イカは低脂肪でタウリンが豊富。はんぺんなどの練り製品は塩分が含まれるので、味付けが濃くなりすぎないように注意が必要です。



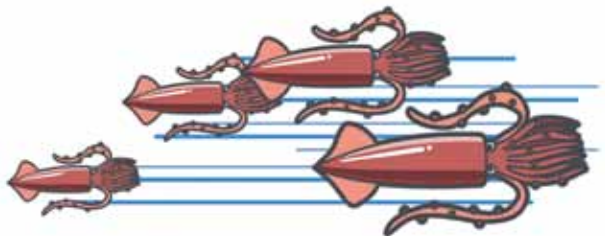
【材料】 3人分

イカ(刺身で代用可).....	1杯(200g位)
はんぺん.....	2枚(200g)
タマネギ.....	50g
生姜.....	3g
パセリ.....	3g
卵.....	1個

【作り方】

- ①イカは下ごしらえして皮をはぎ、包丁で細かく切る。ゲソは除く。
- ②全ての材料をフードプロセッサーにかける。
- ③②を食べやすいサイズ(50g程度)に分け、ラップで空気が入らないようにぴったりと包み両端を結んで閉じる。
- ④爪楊枝でラップに数か所穴をあけ、沸騰したお湯で10分ゆでる。

◆イカソーセージとはんぺんをフードプロセッサーにかけ、溶いた卵と混ぜて焼けば、ふわふわのオムレツに。



■エゴ

「エゴ」は、海藻のエゴ草を煮溶かし固めたものです。エゴ草は日本海沿岸に広く分布し、本市の飛島を代表する海藻です。

飛島のエゴ草で作った「エゴねり」は、食物繊維やミネラル分が豊富で低エネルギー。地域によっては、「晴れの日」の行事、冠婚葬祭に欠かせない伝統食品です。食べるとゼリーのような食感で、ほのかな磯の香りがします。



旬で簡単クッキング

エゴねり

【材料】

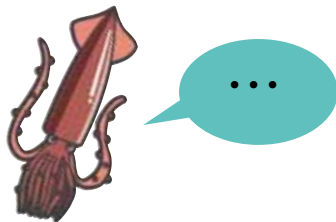
エゴ草(乾燥)	35g
水(基本的にエゴ草の20倍)	700cc

◆お好みで水を増やして柔らかさを調整してください。

【作り方】

- ①エゴ草を水に半日くらい浸す。
- ②よく洗ってから、エゴ草をしぼり分量の水を入れた鍋に入れ火にかける。
- ③沸騰してきたら、中火、弱火と加減しながら芯が溶けるまで焦げないよう30～40分かきまぜる。
- ④浅広の入れ物(バットなど)に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で半日ほど冷やす。固まったら出来上がり。

◆酢みそ、カラシみそ、ワサビじょうゆ、レモンじょうゆなどお好みでどうぞ♪



【参考料理】エゴとイカの酢みそあえ♪

■トビウオ

飛島の特産品「トビウオの焼き干し」は、機械に頼らず漁師さんがすべて手作業で作っています。一匹一匹焼いて天日干しする昔ながらの作り方で手間暇かけたトビウオの焼き干しは、だしの香りや風味が絶品。そのめんつゆは、そばやおでんなど多くの料理に使うことができる最高級品です。



旬で簡単クッキング

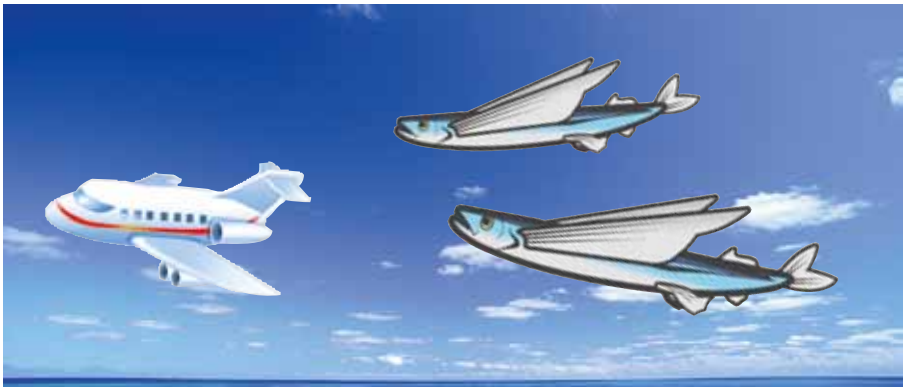
トビウオのめんつゆ

【材料】 5～6人分

水	1.4ℓ
トビウオの焼き干し	2尾
酒	200cc
みりん	160cc
しょうゆ	200cc
コンブ(10cmの長さ)	1枚

【作り方】

- ①鍋に水を張りトビウオの焼き干しとコンブを入れ、20分ほど浸す。
- ②①を火をかけ、沸騰したらコンブを取る。
- ③②に酒、みりん、しょうゆを入れ、沸騰したら弱火で4～5分煮る。



●モズクの酢の物

酒田ではモズクをモンゾクなどと言いますが、ほかの海藻に付着して育つため、「藻に付く」から「モズク」という名になったといわれています。国内産の多くは養殖がほとんどですが、飛島産モズクは、天然もので、歯ごたえがしっかりしていておいしいと評判です。

栄養成分では、ぬめり成分で水溶性食物繊維のフコイタンを多く含みます。フコイタンは、コレステロールを排出し、肝機能を強化するとともに、便秘の改善にも有効です。

さっぱりしたモズクの酢の物、食欲のない夏にうってつけです。

【材料】 4人分

モズク(塩モズク)	200g
キュウリ	1本
みかん缶詰	1缶
酢	大さじ3+小さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2
塩	少々

【作り方】

- ①塩モズクは、薄い塩水に浸し塩抜きをする。塩抜きは塩加減を見ながら、数回行い、その都度塩水は薄くする。
- ②①をざく切りにし、さっと熱湯に通して、冷水に取る。ざるに上げ水気を切っておく。
- ③キュウリは、輪切りにし塩もみしておく。水気が出たら、さっと水洗いして絞っておく。みかん缶詰は、汁を切っておく。
- ④酢、しょうゆ、砂糖を鍋に入れ、弱火で沸騰させないように砂糖が溶けるまでよく混ぜ、冷ましておく。
- ⑤④に②、③を入れ、良く混ぜ合わせる。味をみて塩少々を加える。
- ⑥⑤を器に盛り、みかんを飾って、できあがり。

◆生モズクは、②からの手順です。

◆よく冷やすと、さっぱりといただけます。お好みで酢を加減して。

●夏の定番 ナスごんげ

ナスをごんげ(庄内地方の方言で「たくさん」の意味)使うことから名付けられたともいわれる「ナスごんげ」は、この季節の定番の味です。同じ庄内地方でも「鍋焼き」と呼ばれたり、他の地域では「鍋しぎ」とも呼ばれるこの料理は、食欲がない時でもご飯がすすむ一品です。

旬で簡単クッキング

ミートソースで洋風ナスごんげ

伝統料理のナスごんげを、油で炒めずにミートソースと合わせて洋風に仕上げます。



【材料】 3人分

市販のミートソース…	60 g	オリーブオイル……………	少々
トマト……………	45 g	粉チーズ……………	お好みで
みそ……………	45 g	大葉、シソ、バジルなどの薬味 …	お好みで
ナス……………	3本		

【作り方】

- ①ナスのヘタに近い部分を切り落とし、切り口に深く十字の切れ目を入れる。
- ②切れ目に指を入れて、ナスを半分に裂く。
- ③包丁で皮を網掛けに切り、①で作った切れ目に指を入れさらに半分に裂く。
- ④ナスにオリーブオイルをかけてラップをして、電子レンジ(500w)で1分加熱する。
- ⑤トマトはさいの目に切り、ミートソースとみそと混ぜる。
- ⑥④に⑤を塗る。(ナス1/4に対し10g程度)
- ⑦ラップをかけて、電子レンジ(500w)で1分加熱する。
- ⑧粉チーズをふりかけ、お好みで薬味をかけて仕上げる。

◆1口大にカットしてパスタの上ののせ、ナス入りミートソーススパゲティにしてもおいしいです。

●香りを味わう「しそ巻き」

初夏から夏にかけて旬のシソ。シソには大きく分けて葉の色が緑色の青シソと紫色の赤シソがあります。

青シソを使って作られる「しそ巻き」は主に東北地方や静岡県西部地方などで作られています。保存も利き、滋養にも富んでいるため、夏ばて予防の伝統食としても親しまれてきました。酒田では上南粉や白玉粉を入れて作りますが、地域によっては小麦粉や片栗粉を使うところもあるようです。



【材料】 10本分

上南粉(もち米の粉)	……………	大さじ3
みそ	……………	大さじ3
砂糖	……………	大さじ4+1/2
白ごま	……………	30g
青シソ	……………	40枚
揚げ油	……………	適量

◆しそ巻きのみそは、粉1：みそ1：砂糖1.5の割合で作ることができます。

【作り方】

- ①ボールに上南粉、みそ、砂糖、白ごまを入れて湯せんにかけて練り、一晩ねかせる。
- ②青シソは洗って水気をふく。
- ③葉の裏側に①を乗せ、巻いて包み4～5個ずつ、つまようじに刺す。
- ④170℃～180℃の油でさっと揚げる。

◆揚げるときは一度にたくさん入れ過ぎないように、中火で4～5本ぐらいずつ揚げると色良くパリッと仕上がります。

◆上南粉を白玉粉に、白ごまを七味唐辛子やクルミに変えてもできます。みその固さは酒(分量外)を入れて調整します。



●夏の逸品「むきそば」

「むきそば」は、ソバの実をむいてゆでたものにだし汁をかけて食べる料理です。もともとは京都の寺院の精進料理で、江戸時代に北前船によって伝えられたといわれています。暑い夏でも、だしのきいた冷たいつゆで、おいしくいただける一品です。



【材料】4人分

乾燥むきそば(缶詰の場合120g) …	80g
<だし汁>	
水 ……………	500cc
だし昆布 ……………	5cm
干しいたけ ……………	2枚
かつお節 ……………	1つかみ
酒 ……………	大さじ1
みりん ……………	大さじ2
しょうゆ ……………	大さじ3
ネギ ……………	20g
刻みのり ……………	少々
練りわさび ……………	お好みで

【作り方】

- ①鍋に水、だし昆布、干しいたけをいれ、1時間以上おく。鍋をそのまま中火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出し、酒、みりん、しょうゆを加える。
- ②沸騰したところで火を弱め、かつお節を入れ、弱火で5分煮る。
- ③火を止めて、かつお節が沈んだら静かにこし、粗熱をとって冷やしておく。干しいたけは薬味にするので汁にもどす。
- ④むきそばは軽く米をとぐように洗い、6倍の水(分量外)を入れ、火にかける。沸騰したら中火にして10～15分ゆでて5分間蒸らす。ざるにあげて3～4回水洗いし、ぬめりを取ったら水きりする。
- ⑤器にむきそばを盛り、冷やしておいただし汁をかけ、細く切った干しいたけとネギなどの薬味をのせていただきます。

◆風味豊かなだし汁が味の決め手。ぜひ手作りを。



■食中毒予防のポイント

6月～9月は、気温が上がり、食中毒を起こす細菌が繁殖しやすい季節です。ノロウイルスのように季節を問わず活動するウイルスを原因とした食中毒もあるので、年間を通して注意が必要です。

【こんなときに手洗いを】

トイレを使用した後。調理の前。食事の前。外出の後。

せっけんと流水で30秒以上よく手を洗い、ペーパータオルや清潔なタオル、ハンカチなどでふきましょう。

【家庭での食中毒予防】

細菌による食中毒を防ぐための三原則

- ①細菌をつけない(清潔・洗浄)
- ②細菌を増やさない(迅速・冷却)
- ③細菌を殺す(加熱)

食品の購入	日日表示を確認して、なるべく新鮮なものを選ぶ。 生ものや冷凍食品などを買う際は、順番を最後にして、なるべく早めに持ち帰る。
保 存	持ち帰ったらすぐに冷蔵や冷凍する。 肉・魚は他の食材と分ける。早めに使う。
下 準 備	調理器具は清潔にして、食材はできるだけ水洗いする。 解凍は冷蔵庫か電子レンジを使用する。
調 理	中心部までしっかり加熱し、調理途中に室温に放置しない。 生肉・魚・卵を触った後は手洗いをする。
食 事	清潔な手や器具で、清潔な食器に盛り付ける。 調理後はすぐに食べるようにする。
残 り 物	冷蔵・冷凍保存は小分けにし、温め直しも十分に加熱する。 時間がたち過ぎたら思い切って捨てることも必要。

■期限表示を正しく理解しよう

すべての加工食品には、賞味期限または消費期限のどちらかの期限が表示されています(一部の食品を除く)。

期限表示は、開封前の期限なので、一度開封した食品は、表示されている期限にかかわらず、早めに食べるようにしましょう。

●賞味期限【Best-before】

おいしく食べることができる期限です。この期限を過ぎても、すぐ食べられないということではありません。

◇定義：定められた方法により保存した場合において、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日をいう。ただし、当該期限を超えた場合であっても、これらの品質が保持されていることがあるものとする。

⇒例：スナック菓子、カップめん、缶詰など

●消費期限【Use-by date】

期限を過ぎたら食べない方が好ましいです。

◇定義：定められた方法により保存した場合において、腐敗、変敗その他の品質の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限を示す年月日をいう。

⇒例：弁当、サンドイッチ、惣菜など

●無駄を減らす努力を

賞味期限が切れた食品がすぐに食べられなくなる訳ではありません。廃棄による社会的なコストも考えながら、買い物や保存を行うことは、環境配慮の観点からも望ましいことです。

■食べ物、飲み物からの上手な水分補給を！

汗が出るのは、暑さに対しての体温調節をするためです。汗には水分だけでなく、電解質(イオン)も含まれ、大量に汗をかくとイオンバランスが崩れ脱水症状を起こし、熱中症の原因になります。症状が出る前から、こまめな水分補給を心がけましょう。

子どもは大人よりも多くの水分を必要とし、また、遊びに夢中になり、水分を摂り損なうこともあります。特に夏は、汗や尿から体内の水分がたくさん排出されるので注意しましょう。

食事ごとの汁物料理からも上手に水分を補給し、飲み物から水分補給する際は、麦茶や湯ざましなどでは失った電解質の補給には不足が生じることも

ありますので、電解質を含んだ飲料も上手に飲みましょう。

電解質を含む飲料には糖分も含まれていますので、飲みすぎてしまうと肥満や虫歯の原因にもなります。栄養成分表示も確認し、こまめに水分補給しましょう。

■おいしい夏野菜パワーで夏バテ予防

暑い日が続くと、冷たい飲み物や食べ物を取り過ぎたり、冷房に頼りがちになったりしていませんか。十分な栄養と体調管理で夏バテに気をつけ、元気に暑い夏を乗り切りましょう。

この時期に採れる旬の野菜には、暑い夏を乗り切る栄養が詰まっています。旬の夏野菜パワーをたくさん取り入れましょう。

- ト マ ト⇒水分を多く含み、胃の負担を軽くする。ビタミンCもいっぱい。
- キ ュ ウ リ⇒ほてった体を冷やし、余分な塩分を排せつする利尿作用あり。
- トウモロコシ⇒たんぱく質、食物繊維が豊富に含まれおやつにうってつけ。胃腸を丈夫にし、元気をつけてくれる。
- ピ ー マ ン⇒ビタミンA・Cが多く、免疫力がアップする。
- ナ ス⇒余分な熱を取り、血の巡りをよくする。鎮痛・消炎にも効果がある。
- ス イ カ⇒水分が多く利尿作用があり、むくみを取る。



酒田の「夏」の行事

■8月

●お盆

食物を載せる「お盆」に供物などを盛り、先祖の霊をもてなすことから『お盆』と呼ばれるようになったといわれています。お盆には、キュウリとナスに割り箸を刺し、馬と牛に見立てたものを作りますが、その由来は、霊がキュウリの馬に乗って早く来るように、また名残惜しいことからナスの牛に乗ってゆっくり帰るようにといった願いが込められたものといわれています。

