

秋が旬の食材

■旬の食材

キャベツ、ブロッコリー、長ネギ、白菜、春菊、マコモタケ、ダイコン、ニンジン、サツマイモ、白カブ、赤カブ、長芋、ヒラタケ、刈屋梨、ブドウ、庄内柿、ハタハタ、サワラ、マアジ、甘エビ、ワタリガニ、鮭



【つや姫】

つや姫のルーツは「亀の尾」で、その良食味性は「コシヒカリ」にも引き継がれています。特長は、際立つ「粒の大きさ」、「白い輝き」、「甘み」、「香り」、「程よい粘り」であり、ごちそうとなるごはんです。

品質管理を徹底するために、一定の要件をクリアした「つや姫」ブランド化戦略実施本部長（県知事）の認定を受けた限られた農家のみが作り手となっています。

栽培方法は特別栽培か有機栽培に限定されています。また、品質確保のために山形県独自の出荷基準を設定しています。

【刈屋梨】

刈屋地区で栽培されている梨の総称で、梨畑には鳥よけのための網をかけません。網をかけないことで、太陽の養分をしっかりと受け、よい実にするために生産者は努力しています。



刈屋では6種類の和梨を作っています。「幸水」や「豊水」は有名ですが、中でも「鳥海」は刈屋限定品種です。8月下旬から出荷でき、「新興」は貯蔵性に優れているので、翌年まで出荷できます。

【娃娃菜(わわさい)】

「娃娃」とは中国語で「赤ちゃん」のことです。日本で特別に栽培された白菜の小型品種で、大きさは通常の白菜の1/3程度です。

芯まで軟らかくしゃきしゃきした食感と、白菜とは思えない高い糖度は、生食でサラダにも使えます。少し過熱することで甘みが強調されるので、鍋物や炒め物、和洋中のどんな料理にも合います。

■在来作物

平田赤ねぎ(30^匁)、酒田女鶴^{めづる}、カラドリ芋(32・33^匁)、升田カブ

【女鶴】 通称：めづるもち



食べ方：もちや赤飯に加工して食べるのが一般的です。ツヤがあって、きめ細かく軟らかいうえに、腰が強く、もちの表面がかさかさにならず、軟らかさが4、5日は持ちます。

【升田カブ】 通称：かのかぶ



系統が混在しています。現在残っているのは尻が丸くなるタイプで、貯蔵性に優れています。

食べ方：肉質は硬く、漬け物のほか、「たこ煮」などの煮物によく用いられてきました。たこ煮はカブが2～3cmの長さになったときに、葉を付けたままみそ汁の具として加えた煮物で、カブをたこの頭、葉を足に見立てたようです。

由来と特徴：明治時代に民間で育成されたといわれていますが、詳細は不明です。女鶴は背丈が1メートルと高く、強い風が吹くと倒れてしまうため、栽培しにくい品種です。



由来と特徴：いつ頃から栽培されてきたか、どこから種子が導入されたかは不明。他地区にも、升田カブとよく似た青首の白いカブがあることから、広域で100年以上の相当古くから栽培されてきたと思われます。青首の白い長カブで、升田地区には尻が丸くなる系統と細長くなる



秋を食べよう♪

■平田赤ねぎ

平田赤ねぎの食味は格別なものがあります。生ではキリッと辛く、加熱すると糖度が上がりトロリとした甘味を味わえます。すぐにやわらかくなるので、鍋物に使う場合は出来上がり直前に鍋に入れ、煮過ぎないのがおいしく食べるコツです。



ネギの成分の特徴は、独特の刺激臭と辛みを持つ硫化アリルを含み、消化液の分泌を促して食欲を増進させたり、体温を高めて血行をよくするなどの効果があると言われています。

旬で簡単クッキング

焼き赤ねぎの酢漬け

【材料】 2人分

赤ねぎ	2～3本
<たれ>		
しょうゆ、酒、酢	各1/4カップ
しょうが汁	大さじ1

【作り方】

- ①大きめのボウルにたれの調味料を合わせておく。
- ②赤ねぎは2～3cmの長さのぶつ切りにしてくしに刺す。
- ③焼き網を中火で熱し、赤ねぎをのせて時々表裏を返しながらかんがり焼く。
- ④焼けた赤ねぎにたれをかけて出来上がり。

◆塩、こしょうだけの味付けも、赤ねぎの素材の味を引き出し、おいしく食べられます。



●みんなで食べたい「いも煮汁」

鍋をみんなで囲んで食べるいも煮会は、山形の秋の風物詩ですが、いも煮汁は東北地方や新潟県でも広く親しまれている郷土料理の一つ。庄内地方では豚肉を使ったみそ仕立てです。



【材料】 4人分

里芋(皮つき)	300g
角こんにやく	1/2枚
ニンジン、ゴボウ	各1/4本
シメジ	1/2パック
豚肉(スライス)	100g
油揚げ(厚揚げ)	中1枚
長ネギ	1本
みそ	50g
酒、みりん	各大さじ1
だし汁	適量

【作り方】

- ①里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切る。角こんにやくは食べやすい大きさにちぎる。それぞれを下ゆでする。
- ②ゴボウはささがきにして、ニンジンは食べやすい大きさに切る。シメジは石づきを落として小房に分ける。
- ③油揚げは油抜きして一口大に切る。
- ④鍋にだし汁、里芋、こんにやくを入れ、あくをとりながら煮る。里芋に火が通ったら、ニンジン、ゴボウ、シメジを加えて煮る。
- ⑤食べやすい大きさに切った豚肉を加え、さらにあくをとりながら煮る。
- ⑥油揚げを加え火が通ったら、みそ、みりん、酒を入れてひと煮立ちさせ、最後に斜め切りにしたねぎを入れます。

◆こんにやくは、はしで穴を開けてから手でちぎると、いっそう味がしみ込みます。

●食感を味わう「カラドリのごまあえ」

カラドリ芋はズイキ芋、ジキ芋などとも呼ばれる里芋の一種。芋をズイキ、茎をカラドリと呼び分けている地域もあります。

茎はあえものに、濃厚でねっとりとした食感がおいしい芋は煮物や汁物にと余すところなく食べられます。茎を天日に干したものはイモガラと呼ばれ、冬の保存食になります。特に正月の納豆汁、雑煮には欠かせない食材です。



【材料】 4人分

カラドリ(茎の部分)	300g
食用黄菊	30g
<調味料>	
すりごま	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2

【作り方】

- ①カラドリは皮をむいて、塩を入れたたっぷりのお湯でゆでる。
- ②しんなりして緑色が鮮やかになったら火を止め、流水に20～30分さらした後、水気を切る。
- ③食用黄菊は花びらを摘んでばらばらにし、酢を少量入れたお湯でゆでる。一度、裏返して再度沸騰させる。
- ④しんなりしたら火を止め、水にさらした後、水気を切る。
- ⑤カラドリを3cm程度の長さに切り、水気をしっかり絞る。黄菊を加え、食べる直前に調味料であえる。

◆カラドリには少しえぐ味があるので、気になる場合は流水にさらす時間を長くし、えぐ味を抜きます。



●ズイキ芋のスパニッシュオムレツ

庄内地方の秋の食材であるズイキ芋を、お様が好きなオムレツに使いました。スパニッシュオムレツは、材料を混ぜてフライパン一つで作れるスペインの家庭料理です。

ズイキ芋のぬめりはムチンやガラクトンという水溶性の食物繊維です。胃の粘膜を保護し、胃腸の機能を高める働きがあります。



【材料】 3人分

卵	3個
ズイキ芋	2個
タマネギ	1/2個
ひき肉	50g
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	少々

【作り方】

- ①タマネギは粗みじんにか切る。
- ②フライパンでタマネギ、挽肉を炒める。
- ③ズイキ芋はスライスし、電子レンジ(500w)で3分加熱する。
- ④②、③、卵、塩、こしょうを混ぜ、オリーブオイルをしいたフライパンでふたをして弱火で8分焼く。
- ⑤ひっくり返して弱火で5分焼く。

◆お好みでケチャップ、デミグラスソースなどをかけても美味しくいただけます。

◆残ったオムレツをつぶして粘りが出るまで練れば、コロッケの種に利用できます。



手軽に
アレンジ
可能

●秋のさわやかな味 柿の白あえ

ここ酒田で柿といえば、庄内柿。明治のころより100年の歴史を持ち、種が無く、平らな形と渋味が特徴。この渋味の成分はタンニン。焼酎などのアルコール処理や干し柿にすることで、渋味を抜くことができます。

豆腐に白ごまなどを混ぜ合わせた衣で野菜などとあえて作る「白あえ」は、法事などで出される精進料理としてもよく使われてきました。

また柿の栄養成分で注目したいのが、風邪の予防などに効果が期待されるビタミンCです。柿を1個食べると、一日に必要なビタミンCの摂取量をほぼ充足できるほどです。



【材料】 4人分

庄内柿	160g
ハウレンソウ	80g
シメジ	40g
木綿豆腐	120g
白ごま	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3

【作り方】

- ①豆腐は、熱湯でゆで、再沸騰したらざるに取り、水気を切ってよく冷ましておく。
- ②小房に分けたシメジは、熱湯でゆで、ざるにあげる。残ったお湯（分量外の塩を加える）で水洗いしたハウレンソウをさっとゆでて水にさらしておく。十分に水気を切り、3cm幅に切っておく。
- ③柿は、皮をむきイチョウ切りにする。
- ④すり鉢で白ごまをすり、豆腐を加えてよくすり合わせ、みりん、砂糖、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤④に②、③を入れてあえる。

◆白あえは季節を問わず、旬の野菜(食材)で楽しめます。

●鮮魚と庄内柿のカルパッチョ

旬の鮮魚と柿をマリネ仕立てに。庄内柿のスッキリとした甘みと鮮やかなオレンジ色が、カルパッチョを美味しく彩ります。

タマネギにはビタミンB1の吸収を高めるアリシンが含まれます。ビタミンB1は代謝を助けてくれる働きがある重要な栄養素で、手軽な魚のうち、鮭やタイ、サバにも比較的多く含まれます。



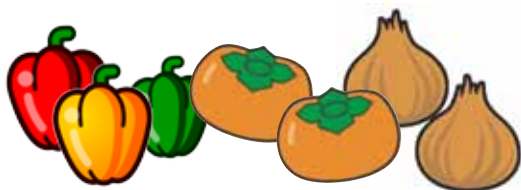
【材料】 4人分

白身刺身	好きなだけ
庄内柿	1個
タマネギ	1個
パプリカ	1個
オリーブオイル	100cc
酢	30cc
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ①庄内柿は皮をむき、マッチ棒状に切る。
- ②タマネギ、パプリカはスライスする。
- ③ボールでオリーブオイル、柿、酢、塩、こしょうを合わせ、ドレッシングを作る。
- ④刺身、玉ねぎ、パプリカ、ドレッシングを盛り付ける。

◆ドレッシングは生野菜のサラダとも好相性です。



♪米粉で簡単クッキング

●米粉パウンドケーキ

【分量】パウンド型1台分(ココット皿10個分)

米粉	100g
マーガリン	100g
砂糖	100g
卵	2個
ベーキングパウダー	小さじ2/3
ヨーグルト	大さじ3
バニラエッセンス	少々

【作り方】

- ①マーガリンを常温で軟らかくする。
- ②①に砂糖を混ぜ合わせ、溶いた卵も加える。
- ③②にふるった米粉とベーキングパウダーを入れ、ざっくりと混ぜ合わせ、次に、ヨーグルト、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ④容器の内側にマーガリンをぬり、③を入れ、170℃で熱したオーブンで20分焼いて出来上がり。

■米粉について

酒田市は県内有数の米粉生産地で、パンやスイーツなど米粉を使った商品が多く誕生しています。米粉の特徴としてはタンパク質やアミノ酸を多く含んでいるとともに、小麦粉に比べて油を吸わないのでヘルシーで、天ぷらや唐揚げがサクサクになりやすいです。

近年は製粉技術が発達したことにより、より細かい製粉が可能となり、小麦粉同様、パンや天ぷら、ケーキに使用したり、あんかけ、ホワイトソースなどのとろみ付けにも使用できるようになっています。

様々な料理に活かせる米粉はスーパーなどで販売していますので、普段とは違ったお米の楽しみ方を体験してみませんか？

