

食べたい！食べさせたい！訪れたい！

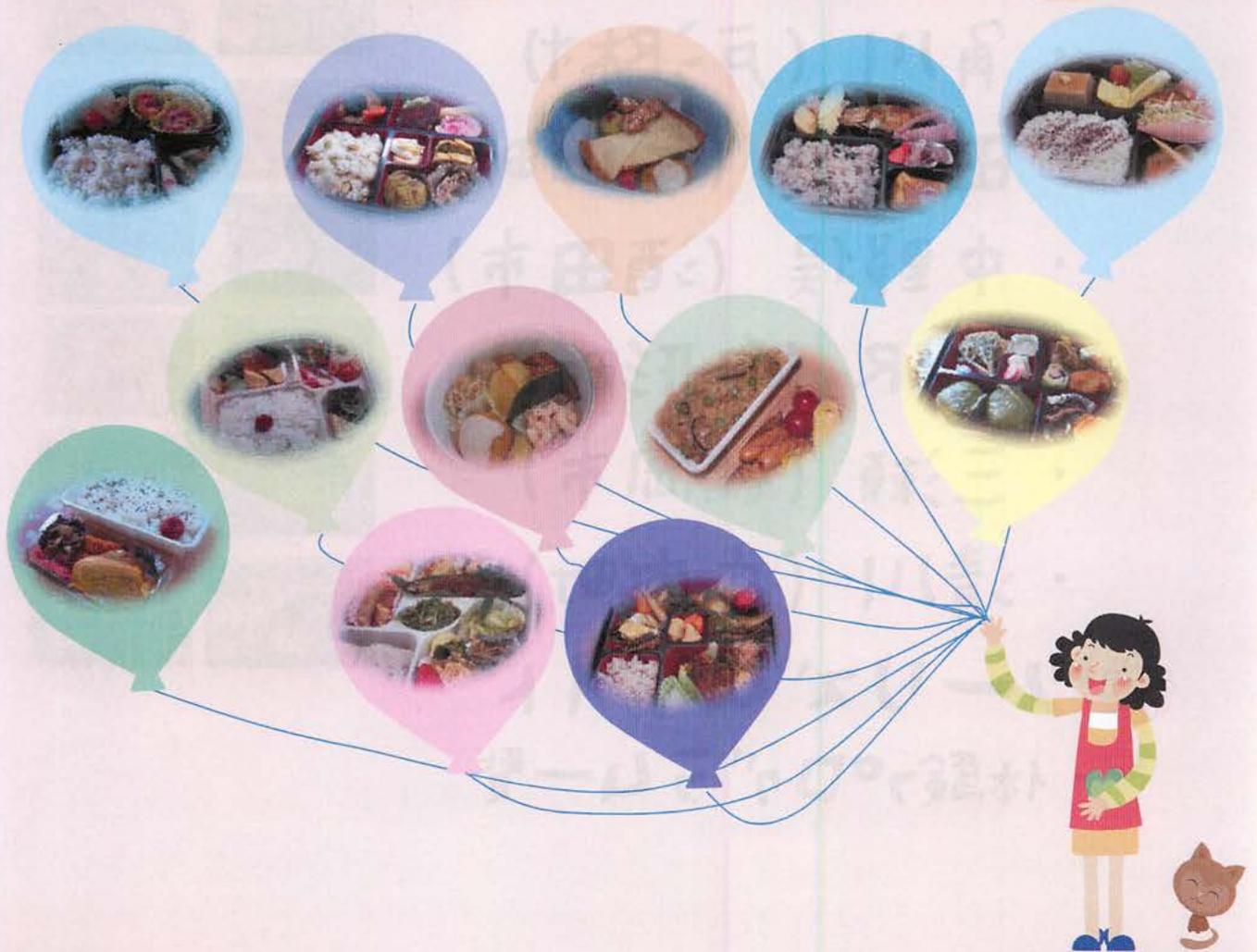
農山漁村の

郷土料理弁当レシピ集

＜秋・冬編＞

角川・田茂沢・中野俣・長沢・三瀬・清川

～各地域の台所からふるさとの味を届けます～



NPO法人 里の自然文化共育研究所

目次

☀️ はじめに ~作成にあたって~

☀️ 郷土料理弁当プロジェクト概要

☀️ 各土地或のお弁当レシピ

- ・ 角川 (戸沢村)
- ・ 田茂沢 (金山町)
- ・ 中野俣 (酒田市)
- ・ 長沢 (舟形町)
- ・ 三瀬 (鶴岡市)
- ・ 清川 (庄内町)



☀️ "フリーリズム"ガイド

- ・ 体験プログラム一覧

はじめに～作成にあたって～

郷土の誇り、そのひとつが「食」と言えるのではないのでしょうか？山形の農山漁村には、森・里・川・海のそれぞれの地域特性が盛り込まれた豊かな郷土料理の数々が存在しています。そしてそれらの料理には、またその知恵、技術、伝承様式など、それぞれ成り立ちの物語が息づいています。

NPO法人里の自然文化共育研究所では、2009年度地方の元気再生事業の支援を受けながら、山形県北部の最上庄内地方において、農山漁村の郷土料理調査と、さらにそれらを連携させた食産品開発に取り組んできました。その中で、打ち出した方向性というのは、郷土料理を広く多くの人々にPRすることで楽しんでもらいたい、そして各地の郷土料理を連携させて新しい商品を作ったり、地域の産業へと育てていきたい、というものでした。それは、伝統を革新的に受け継ぎながら、次の世代に向けて新たな郷土料理文化を創出し受け継いでいこうとするものです。

本プロジェクトには最上地方から3団体、庄内地方から3団体計6団体の参画がありました。それぞれの団体は地域の女性たちが中心に構成されています。この事業は、ともしれば男性中心になりがちな農村活動において、女性が主役となって存分に活躍できる場ともなりうることを証明しています。

この弁当プロジェクトは冬に行われたため、取り扱っている内容はごく一部と言えます。今後春、夏、秋の各季節にこの活動を積み上げながら、農山漁村からの新たな食と健康の在り方、暮らしの在り方を発信する、よすがとなることを目指しています。

郷土料理弁当プロジェクト概要

私達は普段からお世話になっている連携先のお母さん達に1枚のご案内を送付しました。

郷土料理弁当プロジェクト

〈秋・冬版〉

○プロジェクトの目的

郷土の素材を利用した手作り弁当を作り交流することを通じて、地域の人・モノ・素材を活かした地域づくりやビジネス展開を模索します。

○内容

- ・秋・冬の季節を想定した弁当を2種類×5食を作ってください。
- ・お母さんチーム2～5名で参加してください。
- ・参加団体は6チームで、3チームずつ2日間で開催します。
- ・各日の調理時間はおおむね3時間です。

各地域のお母さんを集めたプロジェクトは、お母さん達にとっても、私達にとってもはじめての取り組みです。

大まかな枠組みだけを決めて、お弁当の大きさや・内容・原価などはすべてお任せしました。

どんな郷土料理弁当が出来上がるかは、まさにふたを開けるまでのお楽しみです。

ドキドキ・ワクワクの郷土料理弁当プロジェクトの始まりです。



最上・庄内地域 郷土弁当の研究プロジェクト 秋・冬版

09年11月18日

特定非営利活動法人 里の自然文化共育研究所

郷土の素材を利用した手作り弁当を作り交流することを通じて、地域の人・モノ・素材を活かした今後の地域づくりやビジネス展開を模索します。

日時 12月9日(水)13:00～10日(木)15:00

場所 最上川学推進センター(旧清川小学校)
東田川郡庄内町清川字花崎1の1 電話0234-57-2177

参加チーム 清川 中野侯 三瀬 角川 長沢(内山) 田茂沢

9日

13:00 集合 オリエンテーション

舟形・角川・金山それぞれのお母さんチームによる弁当作り

記録・調査

16:00 試食会(清川・中野侯・三瀬のお母さんチームによる)

引き続き 情報交換会

※終了18:00予定 希望者は宿泊手配します。旅費は当団体にて負担いたします。

10日

9:00 集合 オリエンテーション

清川・中野侯・三瀬それぞれのお母さんチームによる弁当づくり

記録・調査

12:00 試食会(舟形・角川・金山のお母さんチームによる)

13:30 振り返りワークショップ

15:00 終了解散

大会要項

・それぞれの地域でお母さんチーム2～5名で参加

・秋・冬の季節を想定した弁当を2種類×5食 調理

・原材料費および調理謝金は当団体にて負担いたします。

問い合わせ 最上川学推進センター(担当:門脇喜重子)

電話0234-57-2177 fax0234-57-2802 メール:hisokadowaki@yahoo.co.jp





中野俣を元気にする会



角川・食の教室



田茂沢道草ぶんこう



鶴岡ユースホテル



舟形・若鮎交流塾



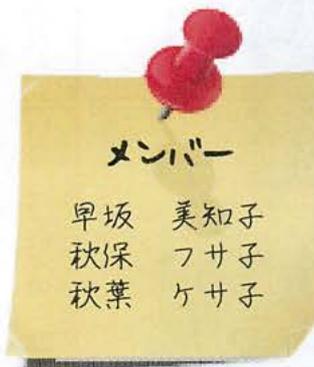
チーム清川



NPO法人 里の自然文化共育研究所

お弁当プロジェクト

2008.12. 9～10 4



角川里の自然環境学校の活動は、四季折々の里の自然や暮らしそのものです。地域の方が日常の暮らしの延長線上で、山の学校・川の学校・食の学校・農の学校・ものづくり塾・民話塾を開き、里の先生となって運営しています。

その中でお母さん方がリーダーとなって運営している『食の教室』では、季節ごとの郷土料理の提供や郷土料理教室を開催しています。春は山菜料理。初夏は笹巻きづくり。夏はしそ巻きづくり・夏野菜の郷土料理。秋はカブ漬けづくり・キノコ料理。冬は保存食を活用した郷土料理・納豆汁・またぎが猟でえた野うさぎを利用したウサギ汁やハンバーグ・豆腐づくり・みそづくり・納豆づくりなどなど…。とにかく数多くの郷土料理があり、地域で日常的にされている食文化の営みがそのまま学習プログラムになっています。

3

角川地区では春だけで100種類以上の山菜レシピ、秋は地元のキノコを使った料理もやっぱり100種類くらいあります。そして何も採れないと思われる雪に閉ざされた冬でさえ独自の郷土料理の文化があります。冬季間の料理は1年の間にとれたものを上手に保存して作られるもので、その保存の技術や工夫は見事なものです。こうした山の幸に里で作られた農産物が加わって極めて多彩で多様な食文化を構成しています。

そういった里山からのめぐみや農業からの恵みを地元の方がよく知り尽くしており、地域の里地里山環境をさまざまな知恵や技術、工夫で自分たちの暮らしに役立てています。

さらに最近では飛島との物々交換で新たなメニュー・産品にも取り組んでいます。

今回、角川の食の教室のお弁当は、漁村との新たな交流で生まれた品や春に採った山菜を使った品が多く、とつても工夫が凝らされています。また今までの経験を生かして、実際に販売した場合のコストも考えられたお弁当です。贅沢な食材を使わなくても、知恵と技術を使えば豪華なお弁当ができるということをお教えてくれるお弁当です。

4

【角川】
角川里の自然環境学校
食の教室

秋弁当



～お品書き～

- ・あけびの肉味噌和え
- ・サバの竜田揚げ
- ・秋野菜の煮物
- ・さつまいもの巾着絞り
- ・いんげんの卵焼き
- ・青豆の混ぜごはん
- ・大根ナマス
- ・白菜の柿漬け

【角川】
角川里の自然環境学校
食の教室

冬弁当



～お品書き～

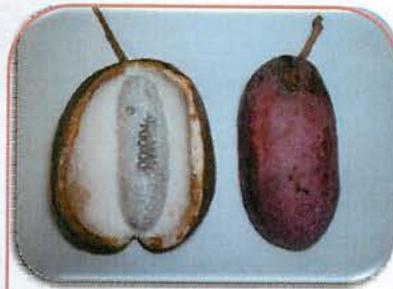
- ・てんぷら三種【春菊/かぼちゃ/ヤーコン】
- ・なめこと菊のカラシ和え
- ・じゃがいもコロッケ
- ・角川カブ・角川大根の漬けもの
- ・あらめ入りロールキャベツ
- ・赤こごみとウドの炒め物
- ・青菜おにぎり
- ・ふきの肉巻き



あけびの肉みそ和え

材料 ・あけび(冷凍) ・豚肉 ・ネギ
・味噌 ・酒

- 作り方**
- ①あけびは流水で解凍する。
 - ②あけびは一口大に切り、片栗粉をまぶし揚げる。
 - ③フライパンでざく切りにした、豚肉・ネギを炒め、味噌と酒で味を調える。
 - ④フライパンの火を止め、揚げたあけびを加え、③と和える。



あけびの実(秋:9~10月)

あけびの種を包む胎座は甘みがあり、山で遊ぶ子供のおやつです。果皮は苦味があり、山菜料理として食べられています。

～保存方法～
種(胎座)を取り除き、果皮は冷凍で保存する。



いんげんの卵焼き

材料 ・いんげん
・卵
・砂糖
・塩
・醤油
・みりん

春に採れたいんげんは冬まで食べられるように、冷凍して保存しておけます。

1

いんげんを自然解凍し、塩ゆでしておく。



2

いんげん、卵、砂糖、醤油、塩、みりんを混ぜ合わせ、卵液を作る。

3

フライパンで厚焼き卵を焼く。

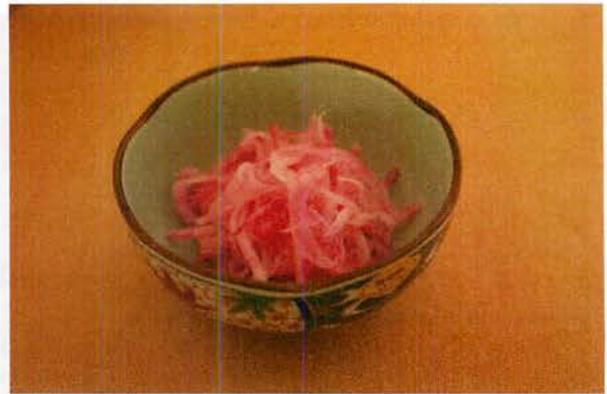




サバの奄田揚げ

材料 ・サバ
 ・醤油 ・塩 ・こしょう ・油

作り方 ①サバは食べやすい大きさに切り、醤油・塩・コショウで下味をつけておく。
 ②さっと小麦粉を振り、低温の油でじっくり揚げる。



大根ナマス

材料 ・大根(赤皮の大根)
 ・砂糖 ・酢 ・塩

作り方 ①大根を千切りにする。
 ②切った大根を酢・砂糖・塩を入れ混ぜ合わせる。

9



青豆の混ぜご飯

材料 ・いんげん
 ・卵
 ・砂糖 ・醤油
 ・塩 ・油

- ① ご飯は少し固めに炊飯しておく。
- ② フライパンでいんげんを少量の油でいため、砂糖・醤油・塩で軽く下味をつける。



- ③ 炊飯器の中で、炊きあがったご飯と②を煮汁ごと混ぜ合わせる。もう一度ふたをして10分程蒸らしたら出来上がり。



秋野菜の煮物

材料

- ・大根
- ・にんじん
- ・里いも
- ・しいたけ
- ・しらたき
- ・さつまいも

・砂糖	・醤油	・みりん
・酒	・だしの素	A

1 鍋にAをいれ輪切りにした大根を加え、煮立てる。

2 大根が柔らかくなったら、里いも、にんじんを加え火を通す。

3 しらたき、しいたけ、さつまいもを入れ、煮汁がしみ込んだら出来上がり。

11



白菜の柿漬

材料

- ・白菜
- ・柿 (熟したもの)
- ・塩

1 白菜は縦に4等分にして洗い、水気を切っておく。



2 漬け物容器に白菜を入れ、熟した柿と塩を振る。

3 ②をくり返し積み重ねる。

4 1週間くらい漬け込むと食べごろとなる。

柿は熟して生食に適さなくなったもので十分おいしく作れます。



12



1 ヤーコンは輪切りにし、塩で揉んであく抜きをする。春菊は堅い茎を取り除く。かぼちゃは種とわたを取り1cm幅に切り分ける。

2 てんぷら粉に水を合わせ、衣を作る。

3 野菜に衣をつけ、中温でカラッと揚げる。



4 キッチンペーパーで油切りをする。



てんぷら3種
【春菊/かぼちゃ/ヤーコン】

- 材料
- ・春菊
 - ・かぼちゃ
 - ・ヤーコン
 - ・てんぷら粉
 - ・揚げ油



なめこと菊のカラシ和え

- 材料
- ・なめこ
 - ・菊(黄菊・もって菊)
 - ・からし
 - ・醤油
 - ・酢

作り方 ①なめこ、黄菊、もって菊はそれぞれ茹でる。(冷水にさらして、水気を切っておく。)
②からし・醤油・酢で合わせだれを作り①と和える。



じゃがいもコロッケ

- 材料
- ・男爵いも
 - ・豚ひき肉
 - ・玉ねぎ
 - ・にんじん
 - ・たまご
 - ・パン粉
 - ・小麦粉

作り方

①じゃがいもは柔らかく茹でつぶしておく。
②玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
③豚ひき肉と②を炒める。
④③の粗熱が取れたら、①と混ぜ、成形する。
⑤小麦粉、たまご、パン粉の順につけ、油で揚げる。



角川大根の漬物

ミョウガの葉、しその実、大根、きゅうり、ナスなどで漬けた「やたら漬」の中の大根漬けです。



さつまいもの巾着絞り

材料 ・さつまいも ・砂糖

作り方 ①さつまいもは少し皮を残して1本を4～5つに切る。
②蒸し器に①を入れ、竹串が通るまで蒸す。
③蒸し上がったさつまいもはすりこぎに移し、熱いうちにつぶす。砂糖を加え味を調える。

15



角川カブの漬物

材料 ・カブ ・塩 ・ザラメ ・酢

作り方 ①カブは一口大に乱切りにする。
②漬物容器にカブ、ザラメ・酢・塩を入れ、よく混ぜ合わせる。
③3～4日で食べごろとなる。

角川カブ(冬:11～12月)

最上伝承野菜の一つです。

山間部の角川地区では冬季間の保存野菜として昔から角川カブを育ててきました。大根のような形をした角川カブは独特の歯ごたえと香ばしさが売りです。長さは20～25センチで、葉は40～50センチほどに伸びます。



16



あらめ入りロールキャベツ

材料 ・あらめ ・キャベツ
 ・粗挽きソーセージ
 ・コンソメの素
 ・コショウ ・塩

飛鳥産あらめ(春:5~6月)

飛鳥の代表的な海藻です。

～もどし方～

一晩水に漬けておき、熱湯で黒い汁が出なくなるまで茹でます。3回くらい下茹ですると柔らかく仕上がります。



- 1 下茹でしたキャベツに茹でてもどしたあらめとソーセージを並べ包む。
- 2 鍋に①を並べて水を入れ、塩・コショウ・コンソメの素を入れしばらく煮込んで味を調える。

角川は飛鳥と1はいめた炭と焼き節の物々交換から、お互いの食材を使用した新たな商品開発をしています。



フキの肉巻き

材料 ・フキ ・豚薄切り肉
 ・酒 ・醤油 ・みりん ・油

作り方 ①広げた豚肉でフキ2~3本をのせて、クルクルと巻く。
 ②フライパンに油をひき、①を並べる。
 ③火をつけ、酒・醤油・みりんを入れ、2,3回ひっくり返したら、汁を煮詰めていく。



青菜おにぎり

材料 ・ごはん
 ・塩漬けせいさい

作り方 ①おにぎりを作る。
 ②1つずつせいさいの葉で包む。



赤こごみとウドの炒め物

材料

・赤こごみ ・ウド ・油揚げ
 ・砂糖 ・醤油 ・だしの素
 ・赤唐辛子 ・油

作り方 ①赤こごみは3cm位に、ウドは斜め切りにする。油揚げは千切りにする。
 ②鍋に油をひき、①を炒め砂糖、醤油、だしの素を入れ、味付けをする。最後に唐辛子を少し入れる。



赤こごみ(春:4~5月)

～保存方法～

さっと茹で、干して保存する。

～もどし方～

ぬるま湯に入れて2回ほど水を取り替えてもどす。



山ウド(春:4~6月)

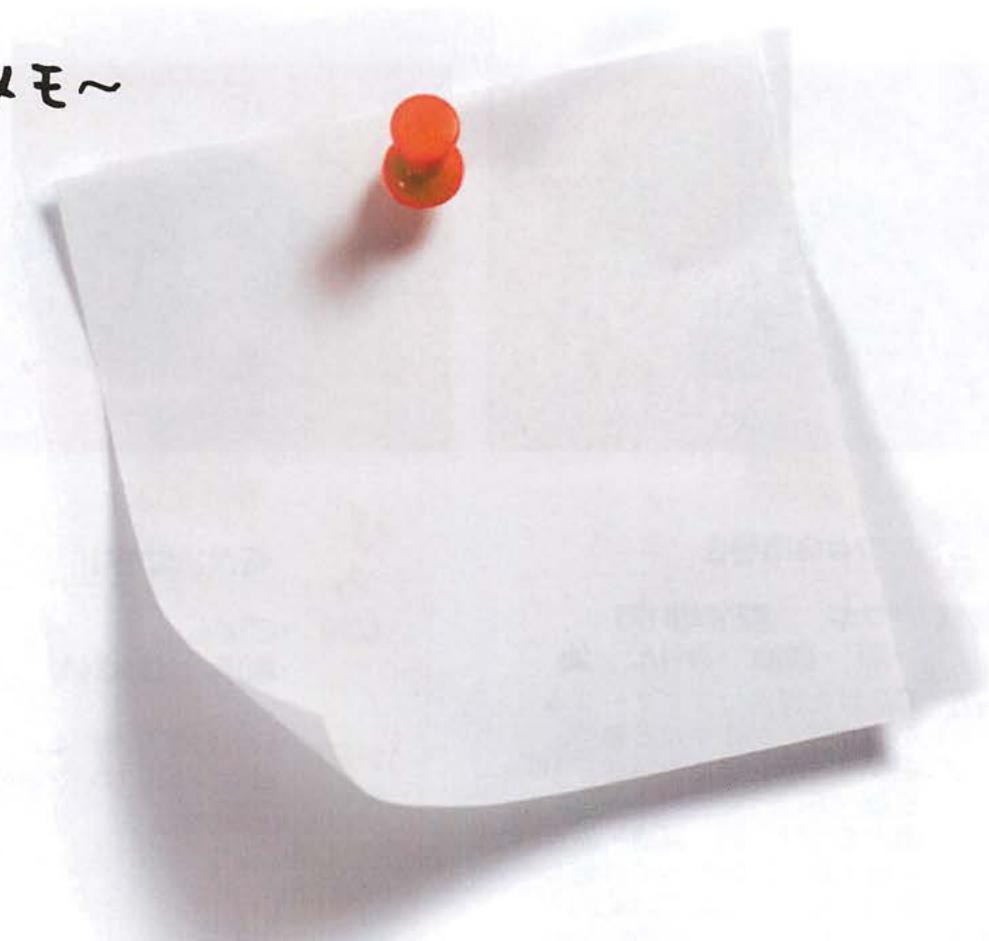
～保存方法～

塩漬けにして保存する。

～もどし方～

ぬるま湯に入れて2回ほど水を取り替えてもどす。

～メモ～



~メモ~



~メモ~



田茂沢道草ぶんこう（金山町）



メンバー

柿崎 カツ子
須藤 秀子
遠藤 幾代
佐藤 祝子

田茂沢地区は田茂沢と蒲沢を合わせた約60戸の集落です。周囲を山で囲まれた田茂沢の主幹産業は稲作で、冬場には2m以上も雪が積もる豪雪地帯でもあります。

かつてここには小学校1～4年生までが通う分校がありましたが、平成13年に金山小学校と統合され廃校になりました。

田茂沢での地域活動が始まったのは廃校直後の平成13年4月からです。廃校となった分校を活用した『田茂沢道草ぶんこう』を地域住民で立ち上げ、活動していくこととなりました。

その中でお母さん達の食の取り組みは、老人クラブのボランティアで行った清掃活動から始まったそうです。掃除が終わった後のお茶会の時に、誰からともなくお漬物や、自家製の郷土料理を重箱に詰めて持ち寄るようになったそうです。

23

そして道草ぶんこうの活動が活発化していくにつれて、お母さん達の食の取り組みも同時に活動の幅が広がって行きました。

それでもなお、田茂沢の特長は『重箱』料理です。道草ぶんこうは分校ただだけに、簡易的なコンロなどは備わっているものの、本格的な料理を作ることはちょっと難しい。でもお母さん達はここを訪れた人に自分達の料理を振舞いたい。そんな思いで各家で作って来た郷土料理を1段に1種類ずつぎっしりつめて、重箱を持ち寄ります。

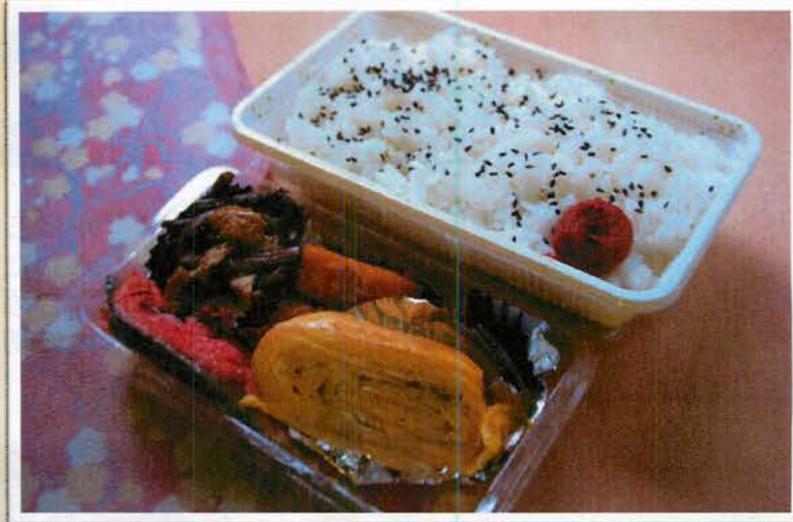
不思議なのはその郷土料理がみんな違うこと。それは漬物を取ってみても同じ漬け方のものではありません。田茂沢のお母さん達の料理は、おじいちゃんおばあちゃんにとっては昔ながらの、食べなれた安心する味。若者達にとっては新しい、だけど、なんだか懐かしい味です。それは愛情たっぷりだからなのかも。

今回、田茂沢のお母さん達が作ってくれたお弁当は、登山や山菜取りなど野外活動の時にもっていきたくなるようなお弁当でした。山に囲まれた田茂沢でお弁当と言えば、やっぱりこのようなお弁当なのかも。コンパクトで持ち運びやすい、なおかつ満腹感があるように、ご飯が多めの昔懐かしいお弁当です。

24

【金山】
田茂沢道草ぶんこう

日の丸弁当



メニュー

- ・卵焼き
- ・かぼちゃの甘煮
- ・紅鮭
- ・ぜんまい炒り
- ・やたら漬け
- ・新米はえぬき

25

【金山】
田茂沢道草ぶんこう

五目おこわ弁当



メニュー

- ・卵焼き
- ・ミニトマト
- ・ウインナー
- ・鳥の唐揚げ
- ・いぶりがっこ
- ・五目おこわ

26



かぼちゃの甘煮

材料

- ・かぼちゃ
- ・醤油
- ・砂糖



1 かぼちゃは種とわたをとり、大きめの一口大に切る。



2 鍋にかぼちゃ、砂糖、醤油を加え、柔らかくなるまで加熱する。



3 煮汁を捨て、残った水分を絡める。



ぜんまい炒り

材料

- ・ぜんまい
- ・うす揚げ
- ・しめじ
- ・油
- ・みりん
- ・砂糖
- ・醤油
- ・酒

金山産のぜんまいを使用しています。

1 ぜんまい、うす揚げを切り、しめじは石突をとっておく。



2 鍋に食材を入れる。油を入れ、しんなりするまで炒める。



3 砂糖、酒、みりん、醤油で味付けをする。





ほうれん草の胡麻和え

材料

- ・ほうれん草
- ・擦り黒ゴマ
- ・砂糖
- ・醤油
- ・酒

①

ほうれん草を下ゆでし、一口大に切っておく。



②

擦り黒ゴマ、砂糖、醤油で合わせ調味料をつくる。



③

ほうれん草を②で和える。



厚焼き卵

材料

- ・卵
- ・塩
- ・砂糖

①

卵を割り、塩、砂糖で味を調える。

②

熱したフライパンに卵液を数回に分けて流し入れる。

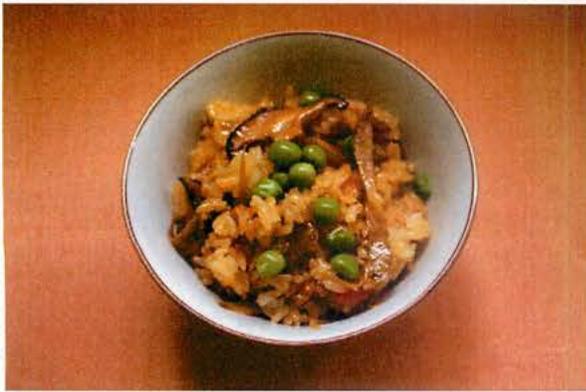
③

粗熱が取れたら切り分ける。



朝に産んだばかりの新鮮な卵を使用しました。





五目ごはん

材料

- ・もち米
- ・にんじん
- ・しいたけ
- ・みりん
- ・砂糖
- ・グリーンピース
- ・うす揚げ
- ・ごぼう
- ・油
- ・醤油
- ・酒

① にんじん、ごぼうは笹がきにする。うす揚げ、しいたけは千切りにする。

② ごぼうは流水数回洗い、あく抜きをする。



③ 鍋に油をひき、食材を炒め、砂糖、酒、醤油で味付けをする。



④ 蒸し器でもち米をふかす。

⑤ もち米がある程度柔らかくなったら③の鍋の中に米を入れよく混ぜる。



⑥ ⑤を再度蒸し器に戻し、更に蒸す。



31



鳥の唐揚げ



紅しゃけ



ウインナー

ごはんがススシ♪
お弁当の定番メ
ニューです。



32



いぶりがっこ



新米のはえぬき



やたら漬け



～メモ～

