

中野俣 (酒田市)



酒田市中野俣地区では広域合併により旧平田町が酒田市に統合するのを機に、もう一度地域集落を見つめなおしたいということで、地域づくりがスタートしました。

中野俣地区では「中野俣百科事典」を独自でまとめ、そこにのせられている地域資源を活かして活動を展開していこうと、『中野俣を元気にする会』が発足しました。

その中でも一番元気なのがこのお母さん達の取り組みかもしれません。リーダーの阿曾さんを筆頭に親しみやすいお母さん達ばかりです。どぶろく作りにチャレンジしたり、料理教室を開いたり、最近では料理だけにとどまらず、工芸品づくりにも挑戦。独自で産品開発も目論んでいるそう。

メンバー

阿曾	智子
佐藤	律子
佐藤	照
高橋	愛子

35

今回、中野俣地区のお母さん達が作ってくれたお弁当は洋風弁当と和風弁当。洋風弁当は若者を意識して、和風弁当はお年寄りを意識した内容になっています。

洋風弁当は最近、頻繁に訪れるようになった大学生を意識したもの。若者にもなじみやすい郷土料理作りに取り組みたいということで、このような形になりました。

和風弁当は地域のお年寄りを意識したもの。中野俣でリニューアルオープンした老人サロン向けのお弁当です。

どちらにも同じ食材を使用しながらも、全く違う料理に仕上げてください。お母さん達のアイデアには脱帽です。

また今回のお弁当のポイントになっているのが平田伝統野菜の『赤ねぎ』です。赤ねぎは根元から葉の付け根までワインレッド色をした、日本で数カ所しか栽培されていない伝統野菜です。庄内地方の酒田市

(旧平田町)では江戸時代より栽培されてきました。味は生では白ねぎよりも辛く、加熱すると口当たりの良い甘みに変わるのが特徴です。伝統野菜と言うと、調理法が難しそうと思ってしまうのですが、今回はこの赤ねぎを使ったレシピを3種類作ってくれました。どの料理も赤ねぎ独特の味と色を活かした調理法となっています。

36

【中野侯】
中野侯を
元気にする会
洋風弁当



～お品書き～

- ・赤ネギの甘酢漬け
- ・干し柿の餃子の皮包み揚げ
- ・ペンネとクレソンの炒め物
- ・干しえびと春菊の混ぜご飯
- ・エビチリ
- ・豚肉の生姜焼き
- ・2色の大根サラダ

37

【中野侯】
中野侯を
元気にする会
和風弁当



～お品書き～

- ・豆腐の寒天
- ・つけばなの炒め物
- ・赤ネギの甘酢漬け
- ・ふろふき大根赤ネギ味噌かけ
- ・糸カボチャのあんかけ
- ・ぶりの照り焼き
- ・赤ネギのベーコン巻き
- ・卵焼き

38



赤ネギの甘酢漬け

材料 ・赤ネギ ・砂糖 ・酢 ・塩

作り方 ①赤ネギを斜めに切る。
②酢・砂糖・塩を合わせて漬け汁を作り、赤ネギを漬け込む。



春菊と干しエビの混ぜご飯

材料 ・ご飯 ・春菊 ・干しエビ
・白ゴマ ・塩

作り方 ①春菊は下ゆでし、みじん切りにする。
②炊き上がったご飯に、①・干しエビ・白ゴマを混ぜ、塩で味を調える。

39



エビ千り

材料 ・エビ ・ねぎ ・卵白
・塩 ・片栗粉 ・油

A

・酢 ・ゴマ油 ・醤油
・酒 ・味の素 ・砂糖
・ケチャップ ・みりん
・ほんだし ・豆板醤
・鶏がらスープ ・塩

① エビは皮をむいて背ワタをとり、塩で下味をつける。



② 卵白を泡立てたものにエビを入れる。



③ 片栗粉をまぶし、油で揚げる。



④ フライパンに揚げたエビと刻んだねぎを炒め、合わせ調味料(A)をあえる。



40



**干し柿の
餃子の皮の包み揚げ**

材料

- ・干し柿
- ・餃子の皮
- ・油



1 干し柿を手で潰す。



2 餃子の皮で包み、油で揚げる。



餃子の皮を使うことによってサククリと揚がられます♪



豚肉の生姜焼き

材料

- ・豚肉(ロース薄切り肉)
- ・生姜
- ・ニンニク
- ・酒
- ・砂糖
- ・玉ねぎ
- ・白ワイン
- ・醤油
- ・みりん

1 玉ねぎ、ニンニク、生姜はすっておく。

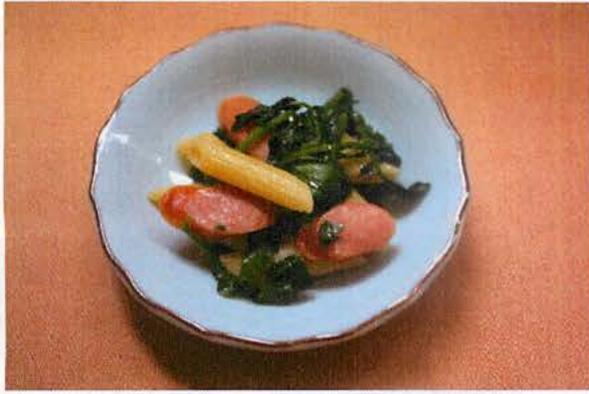


2 鍋に酒、みりん、白ワインを入れ、煮立てアルコールをとばす。しょうゆ、砂糖、①を入れ、たれを作る。

3 肉を②に漬けこむ。



4 肉は焼き色がつくように焼いていく。



ペンネとクレソンの炒め物

材料

- ・ペンネ
- ・クレソン
- ・ウインナー
- ・ニンニク
- ・オリーブオイル
- ・塩
- ・コショウ
- ・醤油



1

ペンネは下ゆでする。クレソンは適当な大きさに切る。ウインナーは斜めに切っておく。



2

フライパンにオリーブオイルをひき、ウインナーを炒める。



3

ペンネを入れ、塩コショウをする。



4

クレソンを加え、醤油で味を調える。

43



2色の大根サラダ

材料

- ・青大根
- ・赤大根
- ・レタス
- ・胡麻ドレッシング(市販)



1 青大根・赤大根は千切りにし、塩を振っておく。

2 ①を水洗いし、手で絞って水をよく切る。



3 胡麻ドレッシングで和える。

平田産の赤大根を使った色鮮やかなサラダです。



44



糸かぼちゃのあんかけ

材料
 ・糸かぼちゃ
 ・ひき肉
 ・ミックスベジタブル

A

・酒
 ・醤油
 ・砂糖
 ・みりん

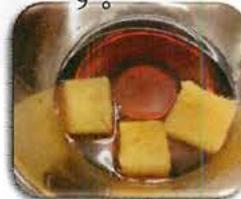


1 糸かぼちゃはタネとわたを取り、四角に切って蒸す。



2

Aに蒸したかぼちゃを漬け込む。



3

ひき肉を炒め、Aを鍋に移しミックスベジタブルを加える。片栗粉でとろみをつける。

4

最後に③をかぼちゃにかける。

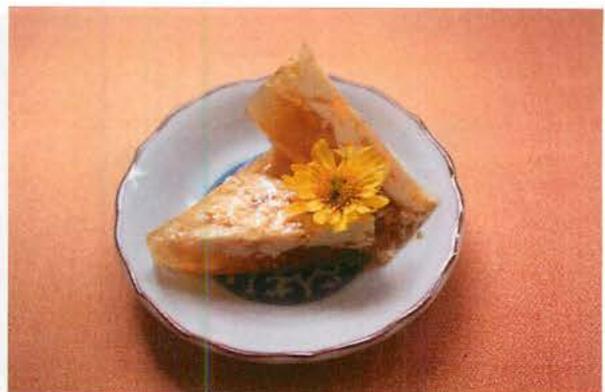


つけばなの炒め物

材料
 ・つけばな(塩蔵)
 ・ちくわ
 ・醤油
 ・酒
 ・糸こんにゃく
 ・みりん
 ・だし

作り方

1 つけばなをもどす。
2 ちくわ、糸こんにゃくを切っておく。
3 ①・②を醤油、みりん、だしで煮る。



豆腐の寒天

材料
 ・豆腐
 ・棒寒天
 ・醤油
 ・ザラメ
 ・桜エビ

作り方

1 棒寒天を水でふやかす。
2 ①を絞って、カップ2杯の水で煮溶かす。
3 ②にザラメと醤油を加え、豆腐を手でちぎって入れ、少し煮る。
4 型に流し入れ冷やし固める。



ブリの照り焼き

材料

- ・ブリ
- ・醤油
- ・みりん
- ・青菜(千ゲン菜)



- 1 ブリは袋の中で醤油とみりんの合わせだれに漬けておく。
- 2 フライパンで焼いていく。



付け合わせの千ゲン菜はかわいらしく葉の部分も結びました。



47



ふろふき大根の赤ネギ味噌かけ

材料

- ・大根
- ・赤ネギ
- ・味噌
- ・だし昆布
- ・はちみつ

- 1 だし昆布を敷き、大根を茹でる。

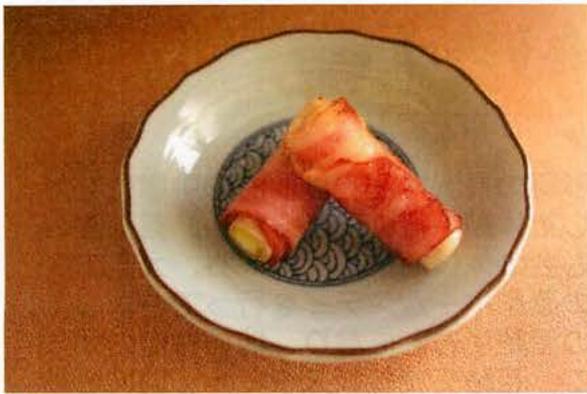


- 2 赤ネギはみじん切りにし、味噌・砂糖・はちみつと和えてネギ味噌を作る。
- 3 茹でた大根の中央をくり抜き、ネギ味噌をのせる。

平田産の赤ネギです。



48



① 赤ネギを 5 cm幅に切る。(巻いたときにベーコンから少しはみ出る長さが目安)



② ベーコンを巻いて爪楊枝で止める。

③ フライパンに油をひき、焼く。



赤ネギのベーコン巻

材料

- ・赤ネギ
- ・ベーコン
- ・油



① 卵にAを混ぜる。



② フライパンに油をひき、焼いていく。



厚焼き卵

材料

- ・卵
- ・油
- ・だし汁
- ・砂糖
- ・酒
- ・みりん
- ・醤油

A

長沢（舟形町）



舟形町の長沢地区では仙台の中学生を対象とした体験旅行の受け入れや、首都圏の子ども会の体験活動の受け入れ、大阪の高校生の農家ホームステイを行ってきました。

この活動がもとになり、地域独自の団体として、若鮎交流塾がスタートし地域活動に取り組んでいます。

町を流れる小国川は鮎を代表とする川魚の宝庫です。餌となる苔も豊富な為、この鮎は『松原鮎』と呼ばれ、昔、殿様が食べる鮎として禁猟区で大切に育てられていました。夏から秋にかけて全国から訪れる釣り人達の姿は舟形地区の季節の風物詩となっています。松原鮎は泥臭さがなく、形、香り、味と三拍子そろった絶品です。

メンバー

叶内	悦子
日渡	ノリ
伊藤	とし子
伊藤	美紀
伊藤	春子

51

外部の子ども達を受け入れる際にもお母さん達の料理は大好評です。長沢地区のお母さん達の料理は、小国川での川漁に結びついた食文化が特徴です。今回のお弁当もおのずと川がテーマとなったようです。秋は鮎の時期。鮎をぜいたくに使った料理が並びました。特に目を引いたのが鮎バーグ、つまり鮎のハンバーグです。ヨソモンからすると、鮎をハンバーグにするなんて贅沢なこと、と勝手に思いますが、これは周りに豊かな川があるからこそできることです。また鮎だけではなく、今回作ってくださったカジカの唐揚げも大好評のメニューでした。揚げあがると、みんなでつまみ食い。お弁当に詰める前になくなってしまわないかと、心配してしまうほどでした。川魚は採れる時期が限定された食材。この川魚の保存方法などはやはり地域のお母さん達が一番ご存知です。

また今回使用した食材は、テレビ番組『どっちの料理ショー』の特選素材にも選ばれたことがある舟形町のマッシュルームや舟形産の古代米、秘伝豆を使用した料理が並びました。

舟形の皆さんとの交流はまだまだ始まったばかりですが、今後はこういった食文化をもう一度調べていきたいと思いました。

52

【舟形】
若鮎交流塾
川山(せんざん)
弁当



～お品書き～

- ・鮎の田楽
- ・秘伝豆の卵焼き
- ・白菜のおひたし
- ・マッシュルームの包み焼き
- ・古代米おにぎり
- ・里いもの肉巻き
- ・大根と人参のたらこ炒め
- ・春菊の辛子明太子サラダ
- ・にんじんゼリー
- ・ぜんまいとジャガイモの炒め物

53

【舟形】
若鮎交流塾
川魚弁当



～お品書き～

- ・鮎の塩焼き
- ・かぼちゃのサラダ
- ・長ネギの厚焼き卵
- ・わらびの炒りもの
- ・古代米ご飯
- ・鮎ハンバーグ
- ・カジカの唐揚げ
- ・煮しめ
- ・秘伝豆の寒天

54



1

春に取れたカジカを冷凍したものを使用。解凍しておく。



2

キッチンペーパーで水分と粘質をふき取る。



3

油で揚げる。(2度揚げ) 熱いうちに塩をかける。



カジカの唐揚げ

材料

- ・カジカ (小国川産)
- ・塩
- ・揚げ油

55



1

かぼちゃは皮をむいてから茹でる。玉ねぎはスライスし、水にさらしておく。



2

かぼちゃは形が残る程度につぶす。



3

白ゴマ、コーン、水をよく切った玉ねぎを加え、軽く混ぜる。マヨネーズで味付けし、醤油・塩コショウで味を調える。



かぼちゃサラダ

材料

- ・かぼちゃ
- ・玉ねぎ
- ・コーン
- ・白ゴマ
- ・醤油
- ・コショウ
- ・マヨネーズ
- ・塩

56



ゼンマイとジャガイモの炒め物

- 材料
- ・ぜんまい
 - ・ジャガイモ
 - ・さつま揚げ
 - ・しいたけ
 - ・七味唐辛子
 - ・みりん
 - ・酒
 - ・油
 - ・醤油
 - ・ゴマ

1



ゼンマイは5cm幅に切る。ジャガイモ、しいたけ、さつま揚げも同様の大きさに切る。ジャガイモは水にさらしておく。

2

油をひき、①を炒める。ジャガイモはシャキシャキ感が残る程度まで炒める。



3



酒、みりん、醤油で味付けし、最後に七味唐辛子、ゴマを加える。



毎形産のジャンボマッシュルームを使った包み焼きです。

1



マッシュルームの軸を包丁でくりぬく。



2

ツナは油抜きをし、マヨネーズと和える。



3

①に②をつめ、アルミホイルで包み込む。



マッシュルームの包み焼き

- 材料
- ・マッシュルーム
 - ・ツナ缶
 - ・マヨネーズ

4



フライパンに並べ、弱火でマッシュルームがしんなりするまで焼く。



わらびの炒りもの

- 材料
- ・わらび
 - ・糸こんにゃく
 - ・うす揚げ
 - ・ほんだし
 - ・七味唐辛子
 - ・みりん
 - ・酒
 - ・油
 - ・醤油
 - ・白ゴマ

- 1 食材を切る。
- 2 なべに油をひき、わらび・糸こんにゃくを炒める。
- 3 酒、みりん、醤油で味をつける。

- 4 刻んだうす揚げを入れる。



- 5 ほんだし、七味唐辛子を加え、味を調える。最後に白ゴマをちらす。



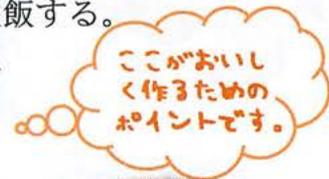
59



鮎ご飯

- 材料
- ・鮎
 - ・米
 - ・醤油
 - ・みりん
 - ・酒

- 1 鮎を焼き、下味をつける。
- 2 鮎の身をほぐす。
- 3 米は酒、みりん、醤油で味付けし炊飯する。
- 4 ご飯が炊けたら、②を混ぜ、蒸らす。





鮎の田楽

- 材料
- ・鮎
 - ・味噌
 - ・みりん
 - ・砂糖
 - ・酒
 - ・白ゴマ

① 味噌・みりん・砂糖・酒・白ゴマを混ぜ、合わせ味噌を作る。

② 鮎を焼く。

今回の魚は串焼きにしたものを使用しました。



③ 鮎に①をのせ、味噌に軽く焦げ目がつく程度まで焼く。



鮎ハンバーグ

- 材料
- ・鮎
 - ・玉ねぎ
 - ・醤油
 - ・酒
 - ・デミグラスソース
 - ・卵
 - ・パン粉
 - ・ほんだし
 - ・白ゴマ

① 鮎は焼いてほぐしておく。

② 玉ねぎはみじん切りにして炒める。

③ ①に②を加え、卵、パン粉をつなぎで加え、ほんだし、醤油、酒で下味をつける。ゴマを加え、粘りが出るまでこねておく。

④ ③を楕円形にして両面を焼く。

⑤ 仕上げにデミグラスソースをかける。





煮しめ

材料

- ・大根
- ・里いも
- ・昆布
- ・しいたけ
- ・みりん
- ・さつまいも
- ・にんじん
- ・たけのこ
- ・酒
- ・醤油

① 大根、にんじん、里いもは皮をむく。しいたけ、さつまいもは半分に切る。

② 里いもは水にさらしておく。



③ 鍋に油をひき、食材を炒める。酒、醤油、みりんで味付けをする。



春菊の明太子サラダ

材料

- ・春菊
- ・リンゴ
- ・辛子明太子ドレッシング

朝採れたての新鮮な春菊のサラダです。



① 春菊は柔らかいところを摘み取る。



② リンゴは薄くスライスし、塩水にさらしておく。

③ 春菊とリンゴを辛子明太子ドレッシング。





大根と人参のタラコ炒め

- 材料
- ・生タラコ
 - ・人参
 - ・しめじ
 - ・醤油
- ・大根
 - ・糸こんにゃく
 - ・酒

①

大根、にんじんは千切りにする。しめじは石突をとる。糸こんにゃくも切っておく。



②

生タラコは皮から取り外す。



③

大根、人参、糸こんにゃくを空煎りする。



④

酒、醤油で味付けし、しめじ・タラコを加える。

65



白菜のおひたし

- 材料
- ・白菜
 - ・生姜
 - ・かつお節
 - ・醤油

①

白菜を茹でる。生姜はすりおろしておく。



②

茹であがった白菜を一口大に切る。生姜・かつお節・醤油で味をつける。



66



長ネギ入り厚焼き卵

・卵 ・長ネギ

材料

・白ゴマ	・七味唐辛子
・醤油	・ほんだし
・牛乳	・酒
・みりん	A

1

ネギはみじん切りにし、卵とAを混ぜる。



2

熱したフライパンで焼きあげる。



3

卵焼きを切り分ける。



秘伝豆入り厚焼き卵

・卵 ・秘伝豆

材料

・白ゴマ	・七味唐辛子
・醤油	・ほんだし
・牛乳	・酒
・みりん	A

1

秘伝豆をみじん切りにし、卵とAを混ぜる。



2

熱したフライパンで焼きあげる。



3

卵焼きを切り分ける。



- ① 里いもは皮をむき柔らかくなるまでゆでる。
- ② 茹でた里いもをつぶし、マヨネーズと和える。
- ③ ロース肉で②を巻く。
- ④ 酒、醤油、みりんの合わせ調味料を作っておく。



- ⑤ 油をひいたフライパンに③を並べる。全体に焼き色がついてきたら④を加え、煮詰めていく。

69

里いもの肉巻き

材料

- ・里いも
- ・ロース肉
- ・マヨネーズ
- ・酒
- ・醤油
- ・みりん



栗の渋皮煮

材料 ・栗 ・砂糖 ・重曹

- 作り方**
- ① 鬼皮をむく。
 - ② 重曹で煮る。
 - ③ 煮汁を捨て、もう1度栗が柔らかくなるまで重曹で煮る。
 - ④ 煮汁を捨て、砂糖を加えて再度ゆっくり煮詰める。



古代米ご飯

材料 ・舟形産無農薬・古代米
・白米

- 作り方**
- ① 白米をとぐ。
 - ② 古代米を混ぜる。
 - ③ 炊飯器で炊く。

70



秘伝豆のパバロア

材料	・むいた枝豆	500g
	・牛乳	1L
	・生クリーム	200ml
	・砂糖	300~400g
	・ゼライス	6袋
	・水	150cc位

- 1 枝豆はミキサーで潰す。
(砂糖2/3で味付けをしておく。)
- 2 牛乳を火にかけておく。
ゼライスを水で溶かしておく。
- 3 ②が少しフツフツとなったら火を止め、①を残りの砂糖と生クリームを加える。
- 4 ゼライスを加えかき混ぜ、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

71



にんじんゼリー

材料	・キャロット100%	ジュース …1L
	・レモン100%絞り汁	…50cc
	・砂糖	…大さじ11杯位
	・クリアガー	…大さじ3.5杯

- 1 砂糖とクリアガーを混ぜておく。
- 2 鍋にキャロットジュースを入れ、火をかけ、すぐに泡立て器でかき混ぜながら、①を少しずつ振りいれていく。
- 3 沸騰しない程度に温まったら火を止める。
- 4 少し冷まして、指が入れられるくらいの温度になったらレモン汁を入れてかき混ぜる。
冷蔵庫で冷やし固める。

72

~メモ~



~メモ~

