

レシピ 1

寒だら汁

<材料>

- 寒鰯：1尾（5キロ） ●豆腐：2丁
- 長ネギ：4本 ●酒粕：少々
- 味噌：適量 ●岩のり：2パック



<作り方>

- ①鰯をさばいて、アラ、内臓を切る。大鍋にお湯を二つ沸かす。
- ②鰯の身を切り身にし白子をハサミで切る。
長ネギも薄めの笹うちネギに切っておく。
- ③白子は湯通しして水で冷やしておく。
- ④大鍋にお湯が沸いたら酒粕を少々入れて沸いてきたら鰯の身と鰯のアラを入れる。再度沸いてきたらアクをすくう。
- ⑤味噌で味を整える。白子、豆腐も入れる。
- ⑥味が整ったらお椀に盛りネギ、岩のりをのせて完成。

レシピ 2

弁慶飯（2合分）

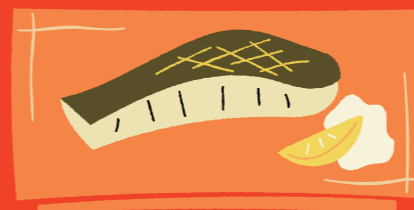
<材料>

- お米：2合 ●味噌：100g ●みりん：少々
- 濃口醤油：少々 ●青菜漬け：200g



<作り方>

- ①お米を洗米、炊飯し、炊き上がったからおむすびにする。
- ②おむすびをフライパンなどで軽く焼き、合わせ味噌を塗りもう1度焼く。
- ③青菜漬けを巻いて再度焼いたら出来上がり。



mog mog ふるさとキッチン ～お米と郷土食を食べよう！～

2024

episode 09

山形県

「mog mog ふるさとキッチン」は、

全国各地のこども食堂や学習塾の子ども達に

自分の地域で生産されるお米や野菜・魚介類・お肉などの食材を使って、

地域の郷土料理をみんなで作って、

みんなで楽しく食べてもらうプロジェクトです。

次世代を担う子どもたちに、

地域の伝統や農産物についての魅力を再認識してもらい、

食事が楽しく美味しいと感じられる機会を作っていきます。

特設サイト
公開中

<https://mogmog.kyoudo-ryouri.com/>



山形県のお米

山形県には有名な米どころ“庄内平野”があります。
かつて北前船によって天下の台所と呼ばれた大阪へ、お米が運ばれていました。

季節の変化が大きく、冬に山間部に積もった雪は山の養分を含んで春に水田に流れ、夏は暑い山形県は、稲作にぴったりの土地で、お米の生産量全国4位！

山形のお米といえば“つや姫”ですが、他にも雪若丸やはえぬき、コシヒカリやひとめぼれ、ササニシキなど、それぞれに違った味や特徴のあるお米が栽培されています。



山形県の郷土料理ピックアップ

寒だら汁（通称：どんがら汁）

山形県（特に庄内地方）の冬の郷土料理の代表といえば寒だら汁。その名前の通り、寒の時期に旬を迎える“マダラ”のことを“寒だら”と呼んで親しんでいます。

この寒だらを頭からしっぽまで余すことなく、まるごと入れて鍋にしたものが寒だら汁で、頭や内臓や骨などのアラも全部入っているので別名“どんがら汁”とも呼ばれています。

豆腐やネギなど家庭によって具材はそれぞれですが、仕上げには岩のりを乗せるのが定番です。



山形県の食材ピックアップ

岩のり

寒だら汁に欠かせない“岩のり”は、海岸の岩場に生えてくる天然の海藻です。

漁師の奥さん達を中心となり真冬の岩場で、軍手をはめたただけの手で、丁寧に収穫されています。海が荒れ、寒いほどによく育つといわれていて、危険と隣り合わせの仕事です。最近は温暖化の影響もあってか、とれる量が減り、とても貴重なものになってきました。

この岩のりを巻いたおにぎりも、弁慶飯と並ぶ庄内のソウルフードです。



弁慶飯

山形県で焼きおにぎりといえば“味噌味”が定番の家庭の味。更にその味噌焼きおにぎりに青菜漬けを巻いて焼いたものを、庄内では「弁慶飯」といって、昔から食べられてきました。

その名前の由来は色々な説がありますが、「青菜漬でおにぎりを巻いた様子が袈裟（けさ）で顔をかくした源義経の家来・武蔵坊弁慶の姿に似ているから」という説もあります。

