

採れたし

田麦

田麦俣の山菜・きのこの味



～ 目 次 ～

田麦俣周辺の案内図

田麦俣の山菜・きのこ 収穫カレンダー

◆ 山菜 ◆

あいこ	1
ぜんまい	2・3
どんごい (いたどり)	4・5
山うど	6・7
山ふき	8・9
わらび	10・11
赤みず	12・13
青みず	14
赤こごみ	15
青こごみ	16
うるい	17
月山筍	18
しどけ (もみじがさ)	19
たらの芽	20
ばんけ (ふきのとう)	21
木の芽 (あけびの芽)	22
あけび	23

◆ きのこ ◆

かのか (ぶなはりたけ)	24
くりたけ (赤もだし)	25
とんびまいたけ (とびたけ)	26
なめこ	27
まいたけ	28
ますたけ	29
むきたけ	30
もだし (ならたけ)	31
ひらたけ	32

田麦俣周辺の地域資源

六十里越街道・多層民家(旧遠藤家住宅)・七ツ滝・田植踊り

田麦俣周辺の案内図

——六十里越街道——



田麦俣の山菜・きのこ 収穫カレンダー

4			5			6			7			8			9			10			11			12		
上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
ばんけ（ふきのとう）																										
せきな																										
赤こごみ・青こごみ																										
木の芽																										
じょんな																										
あいこ（えだけ）																										
うるい																										
山うど																										
月山筍																										
たらの芽																										
どんごい（いたどり）																										
葉わさび																										
しどけ																										
あさつき																										
ぜんまい																										
わらび																										
赤みず・青みず																										
山ふき																										
春しいたけ																										
とびたけ（とんびまいたけ）																										
秋しいたけ																										
なめこ																										
もだし（ならたけ）																										
まいたけ																										
ますたけ																										
くりたけ（赤もだし）																										
かのか（ぶなはりたけ）																										
むきたけ																										
ひらたけ																										
ししたけ																										
あけび																										
納戸大根																										



あいこ（えだけ）



イサクサ科。山の沢筋、湿った岩場、斜面等、湿地帯にでる山菜で、茎に細かいとげを持ち、素手で触ると痛い。
クセもなくあっさりして、少し甘味がある。

【下処理の方法】

- ① 素手で触るとチクリとするので軍手をつけて葉を落とす。
- ② 熱湯にさっと通し、食べやすい長さに切りそろえる。
（1本のままでよい）（炒め物の時は生のまま使う）

調理例

🌸 お浸し 🌸

- ☆ 醤油、かつお節
 - ☆ 醤油、マヨネーズ
 - ☆ 市販のごまドレッシング
 - ☆ 生姜醤油
- など、好みに応じて味付けする。

🌸 油炒め 🌸

- ・ 下処理した生のあいこ
 - ・ にんじん
 - ・ 糸こんにゃく
 - ・ 調味料
- （醤油などお好みで…）

🌸 ごま和え 🌸

ごま醤油（ごま、醤油、砂糖、酒）で和える。

🌸 くるみ和え 🌸

くるみ醤油（くるみ、醤油、砂糖、酒）で和える。



ぜんまい

ゼンマイ科ゼンマイ属の多年草で、わらびと同じくシダ植物の1つ。とてもアクの強い山菜で、すぐに料理するには重曹などを利用する。また、一度干して乾燥保存して戻してから調理する。

【干しぜんまいの作り方】

✿ ゆでる ✿

- ① 採ってきたぜんまいの先端についている綿を取る。
 - ② 大きな鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したらぜんまいを入れ、2～3分ゆで、上下を返して更に2～3分ゆでる。（量、太さにより時間を調節する）
（ゆですぎると調理する時に身崩れしてしまうので、芯が残る程度にゆでる。）
 - ③ ゆで上がったら、ザルに上げて水をかける。
- ※ 採ってきたぜんまいは、時間がたつと硬くなるのでその日のうちにゆでる。
（すぐに干せない時は、ゆであがってから水をかけておくとよい）

✿ 干 す ✿

- ① 日当たりが良く、風通しのよい場所に天日干しする。
（ムシロを敷き、ゆでたぜんまいを重ねないように広げる）
 - ② 水分が飛んだら両手ではさみ、まわすようにして柔らかくもむ。
（葉の部分は食べられない。もんでいるうちに自然に取れる）
 - ③ 全部もんだら再び広げて干す。
 - ④ ②と③を何度も繰り返す。約2日間
（2回目からは1時間に1回くらいの割合で、だんだん力を入れ、小さくまとめて干すようにする）
- ※ ゆでた翌日が雨の時は、そのままにしておく。
※ 1日干して翌日雨の時は、風通しの良い所に広げておく。

✿ 保存方法 ✿

- ・ 完全に干しあがったぜんまいは、ポリ袋に入れ、湿気の少ない所に保存する。
- ・ 紙袋に入れ冷蔵庫で保存すれば数年もつ。

【干しぜんまいの戻し方 その1】

ぜんまいをたっぷりの水に入れ、半日くらいおく。
新しい水を入れ火にかけ沸騰直前で火を止め、汁が冷めるまでそのままにする。

【干しぜんまいの戻し方 その2】

- ① ぜんまいをたっぷりの水に入れ、沸騰直前に火を止め、水を捨てる。
- ② 新しい水を入れ、丁寧にやさしくもみ洗う。（1度ではアクが残るので何度か丁寧洗う）
- ③ もう1度火にかけ、沸騰直前に火を止め、そのまま一晩おいておく。

調理例

🌸 白和え 🌸

- ・ 戻したぜんまい
- ・ 人参
- ・ 豆腐（水切りする）
- ・ 白ごま
- ・ 砂糖
- ・ 塩
- ・ 酒

- ① 戻したぜんまいを食べやすい長さに切り、砂糖、塩を入れから炒りする。
 - ② 人参は食べやすい大きさに切り、鍋に塩を入れ柔らかくなるまで煮て、水気を切り、しっかりしぼっておく。
 - ③ すり鉢で白ごまを良くすり、水切りした豆腐を入れ更に良くする。
 - ④ 調味料を入れ味を整え、①②を加え混ぜ合わせる。
- ※ つきこんにゃく、糸こんにゃく、ほうれん草など具材はお好みで…

🌸 味噌汁 🌸

戻したぜんまいと好みの具材を入れる。

🌸 油炒め 🌸

- ・ 戻したぜんまい
- ・ にんじん
- ・ 糸こんにゃく
- ・ 皮揚げ
- ・ 醤油
- ・ 砂糖
- ・ 酒

- ① 戻したぜんまい、にんじん、糸こんにゃく、皮揚げを食べやすい長さに切る。
 - ② 油をひいた鍋に、①を入れ軽く炒め砂糖を加える。
 - ③ 調味料を入れ汁がなくなるまで煮る。
- ※ ごま油を使うと違った風味が楽しめる。
- ※ 油揚げ、椎茸等中に入れる具材はお好みで…



白和え

どんごい (いたどり)



タテ科の多年草。茎は直立し、緑がやや赤みを帯び、中空で節がある。若芽はウドに似て紅色・微紅の斑点があり食用とし、独特の酸味がある。

【下処理の方法その1】

- ① ごみを取り水洗いする。
- ② 大きめの鍋にお湯を沸かし、さっとくぐらせる。（湯にくぐらせると皮がむきやすくなるが、そのままむいてもよい）
- ③ 冷水にさらし、皮をむく。
- ④ 下記塩漬けの手順で、一週間くらい塩に漬ける。

【下処理の方法その2】

- ①～③はその1と同じ

酸味が気になる場合は、たっぷりの水に一晩つけておく

【ゆで方】

- ① 大き目の鍋にたっぷりの湯を沸かし、ゆでる。
 - ② ゆで上がったら冷水にさらす。
 - ③ ザルに上げ、よく水気をしぼる。
- ※ 熱を通しすぎると柔らかくなり食感が悪くなるので注意する。

【保存方法】（塩漬け）

- ① 新鮮などんごいを下処理しゆでる。
 - ② 容器の底に塩をふり、一列に並べ上から塩をふる。
 - ③ 次に②と反対の方向に並べ塩をふる。これを交互に繰り返し、重石をのせる。
 - ④ 1週間くらいすると水がたまるので、水を捨て又たっぷりの塩で漬けなおす。
- ※ 3度くらい漬けなおすと水が上がってこなくなる。

【塩出しの方法】

たっぷりの水に入れ、塩気がなくなるまで浸しておく。（丸1日）

※ 水からはゆでないこと。

※ 自然に塩分が抜けるように迎え塩をしてもよい。

調理例

🌸 お浸し 🌸

☆マヨネーズ、醤油
☆マヨネーズ、七味
☆市販の麺汁 など、
好みに応じて味付けする。

🌸 からし漬け 🌸

- ・ 皮をむいたどんごい
- ・ からし
- ・ 塩
- ・ 砂糖
- ・ ナイロン袋

- ① どんごいを袋に入る長さにする。
 - ② 材料を全てナイロン袋に入れ、漬ける。
- ※ 分量はきゅうりのからし漬けと同じでよい。

🌸 浅漬け 🌸

- ・ 皮をむいたどんごい
- ・ 市販の浅漬けの素

- ① どんごいを袋に入る長さにする。
- ② 材料を全てナイロン袋に入れ、漬ける。

🌸 油炒め その1 🌸

- ・ 適度な長さに切ったどんごい
- ・ 皮揚げなど好きな具材
- ・ 調味料（醤油、砂糖、酒、出汁等）

どんごいとお好みの具材を油でさっと炒め調味する。

🌸 油炒め その2 🌸

- ・ 適度な長さに切ったどんごい
- ・ キムチ又はキムチの素
- ・ ごま油

どんごいをごま油でさっと炒めキムチ又はキムチの素で調味する。



油炒め

山うど



山深く日当たりの良い斜面や沢沿いに自生するウコギ科の多年草。若葉、蕾、芽および茎を食用とする。

独特の香気があり、アクの強い山菜で、採りたてのものは皮を剥いて生でも食べられる。

【下処理の方法】

- ① 葉を取り、太い茎の部分は皮をむき、水洗いする。
(柔らかいものは皮をむかなくてもよい)
 - ② 沸騰した湯に入れ柔らかくなるまでゆで、ザルに上げて水気を切る。
 - ③ 布巾でうどを包み、水気をしぼる。
- ※ 煮物、炒め物など加熱調理する場合、ゆですに水に浸してアクを抜いておく。
- ※ 生で食べる時は酢水に5～10分くらい浸す。

【保存方法】（塩漬け）

- ① 採りたての新鮮なものを、根と葉柄の硬い部分を取り除き、ひと握りくらいに束ねる。
 - ② 容器の底に塩をふり、一列に並べ上から塩をふる。
 - ③ 次に②と反対の方向に並べ塩をふる。これを交互に繰り返す、重石をのせる。
- ※ 数日しても水が上がらない時は、うどが浸るくらい差し水（塩水）をし、いつも水に浸かっているようにする。
- ※ アクが強いので、漬け汁を捨て漬けなおすとよい。

【塩出しの方法】

その1

たっぷりの水に入れ、塩気がなくなるまで浸しておく。（丸一日）

その2

- ① 鍋に水を入れ、塩漬けのうどを入れ火にかける。
 - ② 鍋の水の温度が上がり、まわりが泡だってきたら火を止める。
 - ③ 水を取りかえ、塩分がなくなるまで浸しておく。
- ※ その1、その2どちらの場合も塩のきついものは、何度か水を取りかえる。

調理例

🌸 生で… 🌸

採りたてのうどは、皮をむき、酢水に浸し、生のまま食べられる。

☆味噌

☆ごまだれ

☆マヨネーズ、味噌マヨネーズ
などをつけて食べる

🌸 酢味噌和え 🌸

酢味噌（酢、味噌、砂糖）で和える。

🌸 ごま味噌和え 🌸

ごま味噌（ごま、味噌、砂糖、酒）で和える。

🌸 くるみ味噌和え 🌸

くるみ味噌（くるみ、味噌、砂糖、酒）で和える。

🌸 天ぷら 🌸

生のままのうどの先端の柔らかい部分や葉に、薄めに衣をつけて揚げる。

🌸 味噌汁 🌸

- ・ 葉や皮は味噌汁、吸い物の香りづけに。
- ・ 茎の部分は薄くスライスし汁の具に。（お好みで酒粕を入れる）

🌸 うどの皮のきんぴら 🌸

食べやすい大きさに切ったうどの皮をサラダ油又はごま油で炒め、好みの味に調味する。

🌸 油炒め 🌸

- ・ 食べやすい長さのうど
- ・ にんじん
- ・ 調味料（醤油、砂糖、酒、だし等）

うどとお好みの具材（にんじんの他、つきこんにゃく、さつまあげ等）を油で炒め、調味する。

🌸 うどとにんじんの煮物 🌸

- ・ 食べやすい長さのうど
- ・ 身欠きにしん
- ・ 調味料（醤油、酒、砂糖）

- ① 身欠きにしんを水洗いし、食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋にうどと身欠きにしんを入れ、ヒタヒタになるくらいまで水を入れ火にかける。
 - ③ 最初は強火にし、煮立ったら調味料を加えて火を弱め、ゆっくりと煮る。
- ※ 身欠きにしんが硬い時は、米のとぎ汁に浸して戻す。





山ふき

山では、沢や斜面、湿地や水辺の木陰で多く見られる。葉柄が太いときは、ゆでて皮をむく。山ふきは、アクが少なく、栄養価が高く、カロチンが多く含まれている。

【下処理の方法】

- ① 葉と固い根元は切り落とす。
 - ② ゆでる鍋に合わせて切りそろえ、まな板の上に塩をふり両手で転がす。
 - ③ たっぷりの湯を沸かし、塩がついたまま1～2分ゆでる。
 - ④ 緑色が鮮やかになったら冷水に取る。
 - ⑤ 冷めたら表面の薄い皮をむき、水につけておく。
- ※ ②の板ずりをする则色が鮮やかになり、また皮がむきやすくなる。
- ※ 皮をむくコツ・・・切り口から3cmくらいの所まで何本かに分けて皮をむいて、その部分に集まった皮を全部持って一度に引いて下までむくと、途中で皮が切れることなくきれいにむける。

【保存方法】（塩漬け）

- ① 上記の下処理の手順でふきを5分くらいゆで、皮をむく。
 - ② 流水につけて一晚おき、アクを抜く。
 - ③ ②をひと握りくらいに束ねる。
 - ④ 容器の底に塩をふり、一列に並べ上から塩をふる。
 - ⑤ 次に④と反対の方向に並べ塩をふる。これを交互に繰り返し、むいたふきの皮をのせ押し蓋をし、重石をのせる。
- ※ 採ってすぐに水に浸し、皮をむいて漬けることもできるが、ゆでた方が食べた時まるやかになる。
- ※ ふきが空気に触れると色が汚くなるので手早く水につけることが大切。
- ※ 数日しても水が上がらない時は、ふきが浸るくらい差し水（塩水）をし、いつも水に浸かっているようにする。
- ※ アクが強いので、漬け汁を捨て漬けなおすとよい。

【塩出しの方法】

その1 たっぷりの水に入れ、塩気がなくなるまで浸しておく。（丸一日）

その2

- ① 鍋に水を入れ、塩漬けのふきを入れ火にかける。
 - ② 鍋の水の温度が上がり、まわりが泡だってきたら火を止める。
 - ③ 水を取りかえ、塩分がなくなるまで浸しておく。
- ※ その1、その2どちらの場合も塩のきついものは、何度か水を取りかえる。

調理例

🌸 油炒め 🌸

- ・ 下処理したふき
- ・ サラダ油
- ・ 調味料

(醤油、酒、みりん、砂糖等)

- ① 下処理したふきを食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に多めのサラダ油を熱し、①を炒める。全体に油がまわったら、調味料で味をつけ、中火にしてよく味が通るまで炒める。

※ ごま油を使うと違った風味が楽しめる。

※ 好みで、七味唐辛子やごまをふってもよい。

※ にんじんを入れてきんぴら風にしてもおいしい。

🌸 佃 煮 🌸

- ・ 下処理したふき
- ・ 調味料
(醤油、砂糖、みりん等)
- ・ 七味唐辛子

- ① 下処理したふきを食べやすい長さに切る。
- ② 調味料で煮つめ、仕上げに七味唐辛子をかける。

🌸 煮 物 🌸

- ・ 下処理したふき
- ・ だし汁 ・ 酒
- ・ みりん ・ 醤油
- ・ 塩 ・ かつお節

- ① 下処理したふきを食べやすい長さに切る。
- ② 鍋にだし汁と調味料を合わせ入れ、煮立てて煮汁を作り、①のふきを加えて落とし蓋をし、ひと煮立ちさせる。
- ③ 鍋を火から下ろし、冷ましながらふきに味をしみ込ませる。
- ④ 器に盛りかつお節をかける。

🌸 味噌粕漬け 🌸

味噌、酒粕、砂糖を混ぜ合わせ、下処理したふきを漬け込む。



油炒め

わらび

山地の日当たりのよい乾燥地に群生し、地中の根茎から、拳状に巻いた新芽を出す。葉が開く前の若い芽を食用とする。

根茎から取れるデンプンは「ワラビ粉」として利用される。

- ※ わらびの頭の丸まった部分はアクが強いため、アク抜きの前に手でとります。
- ※ 重曹の量、使用法は商品に明記してあります。木灰はわらび1把（約400g）に対して、手で一掴み（40g程度）が目安です。

【アク抜きの方法 その1】（調理に使うとき）

- ① 木灰や、重曹をわらびに振りかけ、まんべんなくまぶしておく。
- ② わらび全体が浸るようになるくらいまで、熱湯を注ぎ、落とし蓋をして、かるく重しをし、そのまま一晩ほど放置しておく。
- ③ よく良く水洗いをする。

【アク抜きの方法 その2】（そのまま食べる時）

- ① わらびが入る大きさの鍋を用意し、たっぷり浸るくらいの水を沸騰させる。
- ② 沸騰したらわらびを入れ、すぐに重曹を振りかけひと煮立ちさせ火を止める。
（全体に重曹水が馴染むように上下をかえす）
- ※ 柔らかめにしたい時は、火を止めるタイミングを若干長くすると良い。
- ※ ゆですぎはわらびの風味をそこなうので注意する。
- ③ 火からおろし、そのまま一晩置く（わらびが水面から出ないようにする）
- ④ その後、きれいな水に換えてそのまま水にさらしておく。（食べる分だけ水からあげ、水洗い調理する）

【保存方法】（塩漬け）

- ① 容器の底に塩をふり、ひと握りずつに束ねたわらびを一行に並べ塩をふる。
- ② 反対の方向に並べ、塩をふる。これを交互に繰り返す。
- ③ 容器の壁にそって差し水を注ぎ、中蓋をして重石（わらびと同じくらいの重さのもの）をのせる。
- ④ 1週間したら、漬け汁を捨てて二度漬けする。
- ※ 夏になると茶色になることがあるので、漬け汁を一度捨て漬けかえるとよい。
- ※ 容器の上に蓋かビニールをかけ、ホコリが入らないようにする。

【塩出しの方法】

その1 たっぴりの水に入れ、塩気がなくなるまで浸しておく。（丸一日）

その2

- ① 鍋に水を入れ、塩漬けのわらびを入れ火にかける。
- ② 鍋の水の温度が上がり、まわりが泡だってきたら火を止める。
- ③ 水をとりかえ、塩分がなくなるまで浸しておく。
- ※ その1、その2どちらの場合も塩のきついものは、何度か水をとりかえる。

【干しわらびの作り方】

- ① 採ってきたわらびをさっとゆで、ザルにあげ水気を切る。
- ② 天日で乾燥させる。乾ききるまで途中で3～4回位（多ければ多いほどおいしく仕上がります）両手ではさんで軽く揉みながら乾燥させると山菜の繊維が潰れ旨味が増します。
- ③ 干しがあがったら、風通しのいい場所でビニール袋などに入れて保存する。

【干しわらびの戻し方】

- ① 干しわらびを大きい器に入れ、熱湯を注ぎ入れ温める。
- ② ある程度柔らかくなるまで熱湯を何度か入れかえる。

調理例

お浸し

- ☆ かつお節、醤油
- ☆ 生姜、醤油
- ☆ わさび、醤油
- ☆ マヨネーズ、醤油

など、好みに応じて味付けする。

たたき

- ・ アク抜きしたわらび
- ・ 山椒
- ・ 味噌

- ① アク抜きしたわらびをきれいに洗い、沸騰したお湯に入れ、柔らかくなるまでゆでる。（アク抜き時に火を通した場合はそのまま使う）
- ② わらびをまな板にのせ、すりこぎや包丁の背でたたきつぶす。均等にたたいたら包丁で切る。
- ③ すり鉢で味噌と山椒をよくすり混ぜ、たたいてわらびと混ぜ合わせる。

一本漬け

アク抜きしたわらびを一本のまま、市販の「麺つゆ」などにしっかり浸し、一晚漬ける。

※ 戻した干しわらびでも可。

わらび汁

アク抜きしたわらび（戻した干しわらびでも可）とお好みの具材（油揚げ、月山筍、豆腐など）を入れ、味噌、だしで味を整える。

油炒め

- 戻した干しわらび ・ ちくわ
- ・ にんじん ・ 皮揚げ
- ・ 調味料（醤油、砂糖、酒又はみりん、だし等）

- ① 戻したわらびを食べやすい長さに切り油で炒める。
 - ② にんじん、皮揚げ、ちくわ等好みの具材を入れ炒める。
 - ③ 調味料で調味し、好みて七味唐辛子をふる。
- ※ 炒めすぎるとわらびの水分が抜け、細く硬くなるので注意する。



けんちゃん

赤みず

湿地を好む山菜で、少し湿っている所であれば生育でき、沢以外にも自生しているので比較的収穫しやすい。茎が赤みを帯びたものを赤みずという。ぬめりがあり、ほとんどクセのない山菜である。

【下処理の方法】

- ① 葉を落とし、茎をよく洗い水気を切る。（大きくなったものは皮をむく。葉の付け根から引くようにむくか、折って引くようにむく）
- ② 沸騰した湯に一つまみの塩を入れさっとゆで（茎の色が薄赤から緑にかわる位。根元は緑にはならない）、水にさらしザルに上げて水気を切る。
- ③ 3～5cm 位の長さに切りそろえる。（ゆでる前に切っておいてもよい）

※ ゆですぎると食感がなくなるので、注意する。

※ 油炒め、味噌汁、酢の物等は生のまま調理する。

【保存方法】（塩漬け）

容器の底に塩をふり、一列にみずを並べ上から塩をふる。これを交互に繰り返す、蓋と重石をのせておく。

【塩出しの方法】

その1

たっぷりの水に入れ、塩気がなくなるまで浸しておく。（丸一日）

その2

- ① 鍋に水を入れ、塩漬けのみずを入れ火にかける。
- ② 鍋の水の温度が上がり、まわりが泡だってきたら火を止める。
- ③ 水を取りかえ、塩分がなくなるまで浸しておく。

※その1、その2どちらの場合も塩のきついものは、何度か水を取りかえる。

調理例

辛子和え

辛子、酢、醤油、砂糖で和える。

お浸し

☆かつお節、醤油

☆生姜、醤油

☆マヨネーズ、醤油 など、
好みに応じて味付けする。

ごま和え

ごま醤油（ごま、醤油、砂糖、酒）
で和える。

くるみ和え

くるみ醤油（くるみ、醤油、砂糖、酒）
で和える。

味噌汁

- ① 食べやすい長さに切ったみずを熱湯に入れる。
- ② 味噌、だしで調味する。
（好みに応じてじゃがいも、塩くじら、さば缶、油揚げ等を入れる。）

酢の物

- ① 酢、砂糖、みりん、塩をボールに混ぜ合わせる。
- ② 食べやすく切ったみずを入れ混ぜる。（きゅうり、にんじん、みょうがなど好みに応じて入れる。）

油炒め

食べやすい長さに切ったみず調味料
（醤油、砂糖、酒、だし等）
みずと好みに応じた具材（皮揚げ、糸こんにゃく等）を油で炒め、好みの味に調味する。

たたき

- ・ ゆでたみず
 - ・ 山椒の葉
 - ・ 調味料（味噌、砂糖）
- ① ゆでたみずをすり鉢に入る長さに切り、よくすりつぶす（包丁の背でたたいてもよい）
 - ② 山椒の葉と味噌をよくすり、砂糖で調味し①とよく混ぜ合わせる。

漬物

ゆでて切ったみずをポリ袋等に入れ塩でもみ、一晚漬ける。
（にんじん、きゅうり、みょうが、しその実等を入れてもよい）
※市販の浅漬の素でも手軽にできる。

青みず

青みずは、冷涼な湿ったところに生息し、赤みずと比べると生息地が限定されるので収穫量が少ない。

根元から葉の先まで緑色をしていて、葉の表面に独特のツヤがある。青みずは赤みずより柔らかく、アクもない。

【下処理の方法】

- ① 葉を落とし、茎をよく洗い水気を切る。（大きくなったものは皮をむく。葉の付け根から引くようにむくか、折って引くようにむきます）
 - ② 沸騰した湯に一つまみの塩を入れさっとゆで、水にさらしザルに上げて水気を切る。
 - ③ 3～5cm 位の長さに切りそろえる。（ゆでる前に切っておいてもよい）
- ※ ゆですぎると食感がなくなるので、注意する。

【保存方法】（塩漬け）

容器の底に塩をふり、一列にみずを並べ上から塩をふる。これを交互に繰り返す、蓋と重石をのせておく。

【塩出しの方法】

たっぷりの水に入れ、塩気がなくなるまで浸しておく。

調理例

お浸し

☆かつお節、醤油、（生姜）
☆マヨネーズ、醤油 など、
好みに応じて味付けする。

辛子和え

辛子、酢、醤油、砂糖で和える。

ごま和え、くるみ和え

ごま醤油、くるみ醤油で和える。

たたき

- ・ ゆでたみず
- ・ 山椒の葉
- ・ 調味料（味噌、砂糖）

- ① ゆでたみずをすり鉢に入る長さに切り、よくすりつぶす（包丁の背でたたいてもよい）
- ② 山椒の葉と味噌をよくすり、砂糖で調味し①とよく混ぜ合わせる。

赤こごみ (油こごみ)



青こごみのように一株から何本も出ない。群生しているが採取には時間がかかる。形は青こごみと同じだが、その名の通り軸（葉柄）の部分が赤茶色をしている。青こごみ同様、アクがないのでアク抜き等の下処理の必要がない。天日で十分に乾燥させて長期保存できる。

【下処理の方法】

- ① さっと水で洗い、水気を切る。
 - ② 沸騰したお湯に入れ、柔らかくなったらザルに上げて水気を切る。
（長いようなら、適当な長さに切り、食べ易い大きさにする。）
- ※ 採ってから時間が経つと、根の方が硬くなるのでなるべく早めに処理する。
※ ゆですぎると食感がなくなるので、適度な柔らかさにする。

【保存用乾燥こごみの作り方】

- ① 上記の手順で赤こごみをさっとゆで、ザルなどに取り十分に水分を切る。
- ② 天日で乾燥させる。乾ききるまで途中で3～4回位（多ければ多いほどおいしく仕上がります）両手ではさんで軽く揉みながら乾燥させると山菜の繊維が潰れ旨味が増す。
- ③ 干しあがったら、風通しのいい場所でビニール袋などに入れて保存する。

【乾燥こごみの戻し方】

- ① たっぷりの水に入れ、一晩浸しておく。
- ② とろ火にかけ沸騰直前まで温め、蓋をして冷めるまで置く。
- ③ 冷めたら水で流し、軽く手でもむ。この手で揉む作業をこごみがもとの太さ、柔らかさになるまで何度か繰り返す。

調理例（生）

🌸 お浸し 🌸

- ・ 市販のごまドレッシングなど、好みに応じて味付けする。

🌸 和え物 🌸

- ・ ごま醤油
- ・ くるみ醤油
- ・ 白和え等の和え衣で和える。

調理例（乾燥）

🌸 油炒め 🌸

- ・ 戻した乾燥こごみ
 - ・ にんじん
 - ・ 糸こんにゃく
 - ・ 皮揚げ
 - ・ 調味料
（醤油などお好みで…）
- ※ 味付けをしてからは煮過ぎない

青こごみ



シダ類の多年草で、草地や林、湿った沢沿いの斜面等にみられ、収穫しやすい山菜である。形はぜんまいに似ているが綿毛はなく、薄い緑色の軸と薄緑の葉が特徴的な山菜である。アクがないので生のまま天ぷらなどにも利用できる。

【下処理の方法】

- ① さっと水で洗い、水気を切る。
 - ② 沸騰したお湯に入れ、柔らかくなったらザルに上げて水気を切る。
（長いようなら、適当な長さに切り、食べ易い大きさにする。）
（天ぷら、煮物の時は生のまま使う）
- ※ 採ってから時間が経つと、根の方が硬くなるのでなるべく早めに処理する。
- ※ ゆですぎると食感がなくなるので、適度な柔らかさにすること。

【保存方法】（冷凍）

青こごみは保存しないのが一般的ですが、採りたてのものであれば、上記の下処理の方法でゆでたものを冷凍保存することができます。

・解凍方法・・・凍ったままのこごみをザルにあげ、自然解凍する。

調理例

🌸 お浸し 🌸

- ☆かつお節、醤油
- ☆生姜、醤油
- ☆マヨネーズ、醤油
- ☆マヨネーズ、味噌 など、
好みに応じて味付けする。

🌸 ごま和え 🌸

ごま醤油（ごま、醤油、砂糖、酒）で和える。

🌸 くるみ和え 🌸

くるみ醤油（くるみ、醤油、砂糖、酒）で和える。

🌸 天ぷら 🌸

天ぷらにするこごみは、茎が短くあまり開いていないものがよい。生のまま衣をつけて揚げる。



ごま和え

うるい

山野などの湿り気の多いところに自生しているユリ科ギボウシ属である。古くから山菜として食用され、丈夫で株が増えやすい。クセもアクもなくとても食べやすいので、生食をはじめ多彩な調理法がある。歯ごたえと特有の又メリが特徴。

【下処理の方法】

- ① 根元の薄い皮を取り除き水洗いし、水気を切る。
 - ② 3～5cm 位の長さに切りそろえる。(根元の太いところは縦に2等分する)
 - ③ 沸騰した湯に塩を入れさっとゆで、冷水にさらしザルに上げて水気を切る。
- ※ ゆですぎると食感がなくなるので、注意する。

調理例

お浸し

- ☆かつお節、醤油
- ☆生姜、醤油
- ☆マヨネーズ、醤油
- ☆市販のドレッシング など、好みに応じて味付けする。

酢味噌和え

酢味噌（酢、醤油、砂糖）で和える。

ごま和え、くるみ和え

ごま醤油、くるみ醤油で和える。

油炒め

適当な長さに切ったうるいを、サラダ油又はごま油でさっと炒め、塩こしょうなどで調味する。

サラダ

生のうるいとお好みの野菜を混ぜ、ドレッシングをかける。
（さっと湯通ししてもおいしい。）

その他

パスタやマリネなど洋風のアレンジも◎



月山筍

庄内では月山周辺で採れる細竹・根曲がり竹を月山筍という。

ササ竹に比べ、太く歯ごたえがあり味も良い。新鮮なものは瑞々しさとあまみを持っている。

【下処理の方法】

- ① 月山筍の皮をむく（穂先に斜めに包丁を入れ、上から皮をむくとやりやすい。）
 - ② 沸騰した湯でさっとゆでる。（火が入り過ぎないように注意する）
- ※ 天ぷらなどは皮をむき、生のまま調理する。

調理例

🌸 味噌汁 🌸

- ① 水を入れた鍋に、皮をむいた月山筍を入れ沸騰したらだしを入れ煮る。
- ② 少し薄味程度に味噌を入れ、沸騰後は弱火にし、煮込む。
- ③ 最後に味噌を追加し、味を整える。

🌸 梅干の汁漬け 🌸

- ・ さっとゆでた月山筍
 - ・ 梅干の汁
 - ・ 梅干のしその葉
 - ・ 梅干（お好みで）
 - ・ 砂糖
- ① さっとゆでた月山筍がヒタヒタにかぶる程度に梅干の汁をかける。
 - ② 梅干のしその葉、梅干（手でほぐす）を入れ漬け込む。

🌸 油炒め 🌸

- ・ そぎ切りした月山筍
- ・ にんじん
- ・ 玉ねぎ
- ・ 調味料（醤油、砂糖、酒、だし等）

月山筍と具材を油で炒め、調味する。

最後に玉子でとじてもよい

🌸 天ぷら 🌸

皮をむいた月山筍に衣をつけ揚げる。



月山筍の煮物

しどけ（もみじがさ）



山地や林の中の陰地に群生するキク科の多年草で、全国的には「もみじがさ」と呼ばれる。「しどけ」は東北地方で呼ばれる方言で、湿地のある林地を好み、低山帯から高地まで広く分布し、独特の香りがある。

【下処理の方法】

- ① しどけを水洗いし、大きめの葉と、葉先の黒くなっているところをきれいに取り除く。
 - ② 大きめの鍋にお湯を沸かし、さっとゆでる。
 - ③ ゆでたしどけをザルに上げ水にさらし、アクを抜く。
 - ④ 水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ※ ゆですぎると食感がなくなるので、注意する。
- ※ 天ぷらの時は生のまま使う。

調理例

🌸 お浸し 🌸

- ☆かつお節、醤油
 - ☆マヨネーズ、醤油
 - ☆シソドレッシング など、
- 好みに応じて味付けする。

🌸 ごま和え 🌸

ごま醤油（ごま、醤油、砂糖、酒）で和える。

🌸 天ぷら 🌸

しどけは水洗いし、葉と茎とに切り分け、水気をよく切っておく。衣をつけ揚げる。

🌸 油炒め 🌸

下処理したしどけと豚肉などお好みの具材を、サラダ油で炒め、調味する。（味噌も合う）

たらの芽

ウコギ科のたらの木の芽。たらの木は山野に自生し、春になるとふっくらとした芽が出る。独特の香りがあり、食味がよい。

【下処理の方法】

- ① たらの芽の根元を切り落とし下の茶色の部分をぐるりと取り、外側に硬い葉がある場合は取り除き、さっと水洗いする。（大きいものは縦に二等分する）
 - ② 大きめの鍋にお湯を沸かし少量の塩を入れ、さっとゆでる。
 - ③ 冷水に取り、水気を切る。
- ※ ゆですぎに注意する。
- ※ 天ぷらの時はゆでずに、生のまま使う。

調理例

🌸 くるみ和え 🌸

くるみ醤油（くるみ、醤油、砂糖、酒）で和える。

🌸 天ぷら 🌸

下処理し水洗したたらの芽に、衣をつけ油で揚げる。

🌸 ごま和え 🌸

ごま醤油（ごま、醤油、砂糖、酒）で和える。

🌸 酢味噌和え 🌸

酢味噌（酢、味噌、砂糖、酒）で和える。



てんぷら

ばんけ (ふきのとう)



キク科フキ属の多年草。雪解けを待たずに出てくる山菜で、独特の香りとはほろ苦さや甘みがあり、春を告げる味である。

【下処理の方法】

- ① 外側の皮を一枚はがし、根本や葉先の茶色い部分を取り除く。
(この時ボールに水をはり、処理したものから水につける)
(大きくなったもの、開いてしまったものは花を取り油炒めにする)
 - ② 水が黒ずんだら水を捨て、新しい水にかえつけておく。
 - ③ 大きめの鍋にお湯を沸かし少量の塩を入れ、茎が柔らかくなるまでさっとゆでる
 - ④ ザルに上げ冷水にさらし、水気を切る。
- ※ ゆですぎに注意する。
※ 苦味が気になる場合は②後、一晩水につけておくと苦味が和らぐ。
※ 天ぷらの時はゆですずに、生のまま使う。

調理例

酢味噌和え

酢味噌（酢、味噌、砂糖、酒）で和える。

天ぷら

下処理し水洗したばんけの水気を切り、葉の部分を開き、衣をつけ油で揚げる。

油炒め

食べやすい大きさに切りさっとゆでたばんけをサラダ油で炒め、調味する。

ばんけみそ

- ・ ゆでたばんけ
- ・ 酒（みりん）
- ・ サラダ油 少々
- ・ 砂糖
- ・ 味噌

- ① ばんけを細かくみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、砂糖、酒（みりん）、味噌で 好みの味付けにする。
- ③ 水分が飛ぶまでじっくりと炒め、好みの硬さにする。



油炒め

木の芽（あけびの芽）

山形県下で、一般的に木の芽といわれ、あけびの新芽である。苦味に特徴があり、一旦ゆでた後に水にさらすことで、好みの味に加減することができる。

【下処理の方法】

- ① 木の芽を水洗いする。
 - ② 大きめの鍋にお湯を沸かし、木の芽をさっとゆでる。
 - ③ ゆでた木の芽を水につける
（普通は3時間～半日位。好みに合わせて調整してください。）
 - ④ ザルに上げ、水気を固く絞ります。
- ※ 苦味が気になる方は、一晩水につけてから食べてください。
- ※ ゆですぎると食感がなくなるので、注意する。
（少しサクサクした感じを残したほうがおいしい）

調理例

おひたし

☆醤油

☆わさび、醤油 など、
好みに応じて味付けする。

くるみ和え

くるみ醤油（くるみ、醤油、砂糖、酒）で和える。

ごま和え

ごま醤油（ごま、醤油、砂糖、酒）
で和える。

あけび



アケビ科の蔓性(つるせい)の落葉低木。
山野に生え、長楕円形で淡紫色の実がなり、熟すと裂け、割れた紫色の果実の中の白い部分の果肉は甘く食べられる。

調理例



味噌焼き



- ・ あけび
- ・ 調味料（味噌、砂糖）

- ① あけびは種をとり、水洗いし水気をふきとっておく。
- ② あけびの中に、味噌と砂糖を混ぜ合わせたものをこすりつけるようにぬる。
- ③ フライパンに油を熱し、あけびを並べて蓋をして中火でゆっくり蒸し焼きにする。反対側も同じように焼く。



くるみ酢味噌和え



あけびの皮をさっと塩ゆでし、水気をよく切り、1 cm くらいに切りくるみ酢味噌（くるみ、酢、味噌、砂糖、酒）で和える。



味噌炒め



- ・ あけび
- ・ まいたけ
- ・ みょうが
- ・ 調味料（味噌、砂糖、酒、みりん、醤油）など

- ① あけびの皮、みょうがは食べやすい大きさにせん切りにし、まいたけは手で裂く。
 - ② ①の具材をサラダ油でさっと炒め、あけびの皮がしんなりしてきたら、調味料を加え、具材と絡めながら炒め、味を整える。
- ※ 豚肉を入れてもおいしい。



あけびのクルミ和え

かのか（ぶなはりたけ）



夏の終わりから秋にかけて、ぶなの枯れ木、倒木に発生する。

白い扇形のきのこで、特有の強い香気を放ち、最盛期には、離れたところからも香りでわかる。

【下処理の方法】

- ① 塩水にさらし虫だしし、よく洗って石づきをとる。
 - ② 沸騰した湯に塩を入れ、さっとゆでてザルに上げて水気を切る。
- ※ 甘い芳香が強いため、ゆでこぼしたり、一度塩蔵してから料理する。

【保存方法】（塩漬け）

✿塩漬け✿

- ① 石づきをとり、流水でよく洗い、沸騰したお湯でさっとゆでこぼし、ザルに上げ水気を切り冷ましておく。（大きいものは、手で適当な大きさに裂く）
- ② 適当な大きさの容器の底に厚めに塩を敷く。
- ③ ②に①のかのかを入れ、塩と交互に重ねる。
- ④ 最後に多めに塩を入れ落し蓋をして重石をのせて冷蔵庫で保存しておく。

※塩出し方法※

たっぷりの水に入れ、塩気がなくなるまで浸しておく。（何度か水をとる）

調理例



油炒め



- ・ 下処理したかのか
- ・ にんじん
- ・ 長ねぎの青い部分
- ・ 調味料（醤油、砂糖など）



下処理したかのかと、食べやすい大きさに切ったにんじん、青ねぎをサラダ油で炒め、調味料で好みの味に調味する。



炊き込みご飯



- ・ かのか
- ・ にんじん
- ・ 皮揚げ
- ・ 米
- ・ 調味料（だし汁、醤油、酒など）

具材は食べやすい大きさにし、だし汁、調味料、米と一緒に炊き込む。

くりたけ（赤もだし）

モエギタケ科のきのこ。栗の木、ナラの木、ブナの木などの枯木に発生する。傘は褐色であり、形がしっかりしている。

【下処理の方法】

- ① 塩水にさらし虫だしし、流水で洗う。
 - ② 根元の硬い部分をはさみで切り落とす。
- ※ 大きいものは包丁で切らず、手でさいたほうが良い。

【保存方法】（乾燥、塩漬け）

✿乾燥保存✿

天日でカラカラになるまで、干し上げる。

✿塩漬け✿

- ① 下処理したくりたけを沸騰したお湯でさっとゆでこぼし、ザルに上げ水気を切り冷ましておく。（大きいものは、手で適当な大きさに裂く）
- ② 適当な大きさの容器の底に厚めに塩を敷く。
- ③ ②に①のくりたけを入れ、塩と交互に重ねる。
- ④ 最後に多めに塩を入れ落とし蓋をして重石をのせて冷蔵庫で保存しておく。

※塩出し方法※

たっぷりの水に入れ、塩気がなくなるまで浸しておく。（何度か水を取りかえる）

調理例



お浸し

- ・ 下処理したくりたけ
- ・ ほうれん草 ・ 菊

さっとゆで、水気をしぼった具材を調味する。



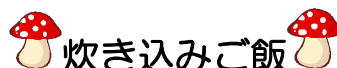
油炒め

下処理したくりたけ、好みの具材をサラダ油で炒め、好みの味に調味する。



鍋物

おいしいだしが出るので鍋物の具材にもよく合う。

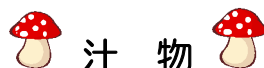


炊き込みご飯

- ・ 下処理したくりたけ
- ・ 好みの具材
- ・ 米
- ・ 調味料（だし汁、醤油、酒など）

具材は食べやすい大きさにし、だし汁、調味料と研いだ米と一緒に炊き込む。

※ 肉を入れない方がきのこの香りが楽しめる。



汁物

下処理したくりたけで味噌汁を作り、仕上げに大根おろしをはなす。

とびたけ (とんびまいたけ)

真っ白なきのこだが、触ったり、調理することによって、黒色に変わるのが特徴。黒色になった傘の色が似ているので、とんびの名がついている。

【下処理の方法】

- ① 塩水にさらし虫だしし、よく洗って石づきをとる。
 - ② 手でさいて食べやすい大きさにする。
- ※ 包丁で切らず、手でさいたほうが良い。収穫後時間がたつと、黒くなる。

【保存方法】（塩漬け）

✳塩漬け✳

- ① 石づきをとり、流水でよく洗い、沸騰したお湯でさっとゆでこぼし、ザルに上げ水気を切り冷ましておく。（大きいものは、手で適当な大きさに裂く）
- ② 適当な大きさの容器の底に厚めに塩を敷く。
- ③ ②に①のとんびまいたけを入れ、塩と交互に重ねる。
- ④ 最後に多めに塩を入れ落し蓋をして重石をのせて冷蔵庫で保存しておく。

※塩出し方法※

たっぷりの水に入れ、塩気がなくなるまで浸しておく。（何度か水を取りかえる）

調理例

炊き込みご飯

- ・ 下処理したとびたけ
- ・ 好みの具材 ・ 米
- ・ 調味料（だし汁、醤油、酒など）

具材を食べやすい大きさにし、だし汁、調味料、研いだ米と一緒に炊き込む。

※ 肉を入れない方がきのこの香りが楽しめる。

煮 物

下処理したとんびまいたけと好みの具材をだし汁と調味料で煮込む。

油炒め

下処理したとんびまいたけ、お好みの具材をサラダ油で炒め、調味する。

天ぷら

下処理したとんびまいたけに衣をつけ、油で揚げる。



油炒め

なめこ



天然なめこは、人工栽培ものと違い土臭さがなく、なめこ本来の風味がある。

天然ものは、その時々によって、傘の開き具合や大きさがさまざまである。

【下処理の方法】

- ① 塩水にさらし虫だした後、塩水で洗い傘、ヒダに付着している枯れ葉、ゴミを手で取る。
- ② なめこの根元の硬い部分をはさみで切り落とす。
(ぬめりがあるので、包丁よりもはさみのほうが、作業しやすい)
- ③ きれいに根元を切り落としたなめこを流水で洗いザルに上げ、水気を切る。

【保存方法】(冷蔵、冷凍)

上記の手順で下処理したなめこの水気を切り、袋に入れる。

✳冷蔵保存✳

このまま冷蔵庫に入れておくと、4日～5日は保存ができる。

✳冷凍保存✳

このまま冷凍庫に入れて冷凍する。

※解凍方法※

- ・味噌汁や吸い物には、凍ったまま入れて便利です。
- ・和え物などには、自然解凍してから、普通に調理しましょう。

調理例



炒り煮

下処理したなめこを酒で炒りつけ、醤油、みりん等で調味する。
※ せりや大根おろしを添えて食べる。



味噌汁

下処理したなめこと、好みの具材で味噌汁を作る。醤油味の醤油汁もおいしい。(豆腐、大根おろしなどがおすすめ)



まいたけ

香り、味、歯ごたえと三拍子揃ったきのこ。
鍋物、油炒め、汁物、天ぷら、炊き込みご飯、
塩焼き、どんな料理にでも合う。

【下処理の方法】

- ① 小さく分けて、中のゴミを取りやすくし、大きいゴミを手で取る。
 - ② ゴミが刺さっている場合は包丁で切り落とす。
 - ③ 塩水にさらし虫だしし、流水で洗う。
 - ④ 爪でしごいて、さらに小さなゴミを取る。
- ※ 包丁で切らず、手で裂いたほうが良い。

【保存方法】（冷蔵、乾燥）

冷蔵保存

採取したまいたけを新聞紙で包み、ビニール袋に入れて、空気を抜く。抜いたらさらにビニール袋で包んで、冷蔵保存。約 20 日間、保存できる。

乾燥保存

天日でカラカラになるまで、干し上げる。
乾燥保存はまいたけの旨味がアップする。

調理例



炊き込みご飯



- ・ 下処理したまいたけ
- ・ 好みの具材
- ・ 米
- ・ 調味料（だし汁、醤油、酒など）

具材は食べやすい大きさにし、だし汁、調味料、研いだ米と一緒に炊き込む。
※ 肉を入れない方がきのこの香りが楽しめる。



天ぷら



下処理したまいたけに衣をつけて揚げる。



あけびの味噌炒め



- ・ あけび
- ・ まいたけ
- ・ みょうが
- ・ 調味料（味噌、砂糖、酒、みりん、醤油）など

- ① あけびの皮、みょうがは食べやすい大きさにせん切りにし、まいたけは手でさく。
- ② ①の具材をサラダ油でさっと炒め、あけびの皮がしんなりしてきたら、調味料を加え、具材と絡めながら炒め、味を整える。

※ 豚肉を入れてもおいしい。

ますたけ

傘はピンク色から橙黄色で、のちに白くなる。傘肉がサーモンピンクで鱒(ます)の身の色に似ているところから、この名前がついた。
大きくなったものは食用には向かず、若くて肉質が柔軟であるときに食べ頃。

【下処理の方法】

- ① 塩水にさらし虫だしし、流水で洗い石づきを取る。
- ※ 大きいものは包丁で切らず、手で裂いたほうが良い。

【保存方法】（塩漬け、冷凍）

✿塩漬け✿

- ① 下処理したますたけを沸騰したお湯でさっとゆでこぼし、ザルに上げ水気を切り冷ましておく。（大きいものは、手で適当な大きさに裂く）
- ② 適当な大きさの容器の底に厚めに塩を敷く。
- ③ ②に①のますたけを入れ、塩と交互に重ねる。
- ④ 最後に多めに塩を入れ落し蓋をして重石をのせて冷蔵庫で保存しておく。

※塩出し方法※

たっぷりの水に入れ、塩気がなくなるまで浸しておく。
（何度か水を取りかえる。）

✿冷凍保存✿

塩漬けの要領でゆでこぼし冷めたらゆで汁を入れ、冷凍保存する。

※解凍方法※

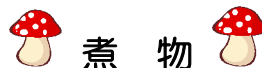
自然解凍してから、普通に調理する。

調理例



油炒め

下処理したますたけ、好みの具材をサラダ油で炒め、調味する。味噌炒めもおいしい。



煮物

下処理したますたけを油揚げなど好みの具材と煮込む。

むきたけ

傘の表面がむけることから「むきたけ」と呼ばれる。

穏やかな香りで、口当たりが軽いため、鶏鍋、すき焼き、シチュー、グラタンなどの淡白な料理によく合う。水っぽくぬめりがあるため、天ぷらやフライなどには向かない。

【下処理の方法】

- ① 塩水にさらし虫だしし、流水で洗う。
 - ② 根元の硬い部分をはさみで切り落とす。（ぬめりがあるので、包丁よりもはさみのほうが、作業しやすい）
- ※ 皮はむかずに調理する。

【保存方法】（塩漬け、乾燥、冷凍）

✿塩漬け✿

- ① 下処理したむきたけを沸騰したお湯でさっとゆでこぼし、ザルに上げ水気を切り冷ましておく。（大きいものは、手で適当な大きさにさく）
- ② 適当な大きさの容器の底に厚めに塩を敷く。
- ③ ②に①のむきたけを入れ、塩と交互に重ねる。
- ④ 最後に多めに塩を入れ落し蓋をして重石をのせて冷蔵庫で保存しておく。

※塩出し方法※

たっぷりの水に入れ、塩気がなくなるまで浸しておく。（何度か水を取りかえる）

✿乾燥✿

天日でカラカラになるまで、干し上げる。

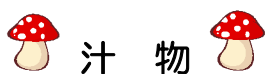
✿冷凍保存✿

塩漬けの要領でゆでこぼし、冷めたらゆで汁を入れ、冷凍保存する。

※解凍方法※

自然解凍してから、普通に調理する。

調理例



味噌汁、吸い物などに好みの具材と一緒に入れる。



おいしいだしが出るので鍋物の具材にもおすすめです。

もだし（ならたけ）

広葉樹、針葉樹の倒木や切り株などに群生する。繁殖が活発になると、道路脇などにも生える。

傘の直径は、5～15センチで、表面は淡黄褐色をしている。

郷土料理の「納豆汁」には欠かせない具材となっている。

【下処理の方法】

- ① 黒くなっている石づきをハサミで切り落とし、軽く水洗いする。
（水洗いすることによって、きのこに水分が含まれ壊れにくくなる）
- ② もだしをザルに上げ、水気を切る。

【保存方法】（塩漬け）

✿塩漬け✿

- ① 下処理したもだしを沸騰したお湯でさっとゆでこぼし、ザルに上げ水気を切り冷ましておく。（大きいものは、手で適当な大きさに裂く）
- ② 適当な大きさの容器の底に厚めに塩を敷く。
- ③ ②に①のもだしを入れ、塩と交互に重ねる。
- ④ 最後に多めに塩を入れ落し蓋をして重石をのせて冷蔵庫で保存しておく。

※塩出し方法※

たっぷりの水に入れ、塩気がなくなるまで浸しておく。（何度か水を取りかえる）

調理例



油炒め

下処理したもだし、お好みの具材をサラダ油で炒め、調味料で好みの味に調味する。



鍋物

おいしいだしが出るので鍋物の具材にも合う。



納豆汁



- ・ 下処理したもだし
- ・ 納豆
- ・ からとり芋の茎
- ・ 豆腐
- ・ 好みで（山菜、こんにゃくなど）
- ・ 調味料（味噌、酒、だし）

- ① 納豆をすり鉢でよくすりつぶし、味噌、酒を加え更につぶし、どろどろにする。
 - ② 鍋に湯を沸かし、だしを入れ、下処理したもだしと豆腐以外の具材を入れ煮る。
 - ③ 具材に火が通ったら、①の納豆をとかし入れ、豆腐を加え、沸騰直前に火を止める。
- ※ 酒の変わりに酒粕を入れてもよい。

ひらたけ

人工栽培のものは「しめじ」として市販されている。
味、香りは淡白だが、歯ごたえがあり、さまざまな料理に適している。

【下処理の方法】

- ① 塩水にさらし虫だしし、流水で洗い石づきを取る。
- ※ 大きいものは包丁で切らず、手で裂いたほうが良い。

【保存方法】（塩漬け、冷凍）

✿塩漬け✿

- ① 下処理したひらたけを沸騰したお湯でさっとゆでこぼし、ザルに上げ水気を切り冷ましておく。（大きいものは、手で適当な大きさに裂く）
- ② 適当な大きさの容器の底に厚めに塩を敷く。
- ③ ②に①のひらたけを入れ、塩と交互に重ねる。
- ④ 最後に多めに塩を入れ落し蓋をして重石をのせて冷蔵庫で保存しておく。

※塩出し方法※

たっぷりの水に入れ、塩気がなくなるまで浸しておく。（何度か水を取りかえる。）

✿冷凍保存✿

塩漬けの要領でゆでこぼし冷めたらゆで汁を入れ、冷凍保存する。

※解凍の方法※

自然解凍してから、普通に調理する。

調理例



油炒め

下処理したひらたけ、好みの具材をサラダ油で炒め、調味する。



味噌汁

下処理したひらたけと好みの具材を入れて味噌汁にする。



鍋物

おいしいだしが出るので鍋物の具材にもおすすめです。

田麦俣周辺の地域資源



六十里越街道

鶴岡市街から湯殿山南側を通り山形市へと続く六十里越街道は、湯殿山詣での道と言われ東北・関東の各地から訪れる「行者」（参拝者）で賑わうとともに、物資輸送道路、また庄内藩主の参勤交代路としても利用されていた古道。

多層民家

（旧遠藤家住宅）



江戸時代後期の文化文政年間に建築されたと推定され、内部は養蚕等のため四層構造の造りとなっており、屋根の反りが美しい「兜造り」の屋根を持っている。

山形県有形文化財に指定され、民具などとともに一般公開されている。

七ツ滝



梵字川の支流 田麦川にあり、高さ九十畝の断崖を上下二段に流れる中、上段は幾筋にも流れる分岐瀑、下段は太く一本の流れとなって滝壺に下る直瀑と珍しい形を成し、日本の滝百選にも選定されている。滝の見える高台一帯は「七ツ滝公園」として整備されており、遊歩道等が設置されている。



田植踊り

豊作を祈る予祝行事として、9月中旬の産土神様の祭り（田麦俣神社例大祭）で奉納されている。安政2年（1854年）より始まったと伝えられ、田植から収穫まで稲作の過程を、早乙女、えんぶり、太鼓の各踊り手が唄と踊りにより演ずるもので、田麦俣地域の女子小・中学生が伝承している。

[発行]

鶴岡市企画部地域振興課

〒997-8601 山形県鶴岡市馬場町9-25

TEL0235-25-2111（内線319）

[協力]

田麦俣観光協会産直部会

[参考図書]

大鳥タキタロウ村：

「古里に伝わる山菜料理と産地食材を生かした料理レシピ」

（平成21年2月発行）

櫛引町食生活改善推進協議会：

「櫛引ふるさとの味」（平成11年1月発行）



平成 22 年 3 月