

「郷土食の継承」を応援しよう！

おしえて！おが ばばごつお



主催：鶴岡食文化創造都市推進協議会



鶴岡自慢の郷土食「ばばごつお」

鶴岡市は広域であり、その土地ごとに昔から食習慣も大きく異なります。家庭の味・郷土の味は各地域の「お母さんたち」によって受け継がれていくものですが、時代の流れとともにそのリレーが難しくなっているのが現状です。

当事業では、各地域の宝物である郷土食「ばばごつお」にスポットを当てながら、昔の生活や埋もれてしまいそうな食文化を掘り起こし、市民に知ってもらうことを目的に、各地域で座談会を開催しました。

第1弾「温海福栄編 山は食材の宝庫」（H28.8.1開催）

協力：あつみ地域おこし協力隊

山間に囲まれてるこの福栄地区は、交通網が発達する以前は豪雪の時期には閉ざされてしまう地域でした。冬を乗り切るために知恵の詰まった保存食を中心に山のめぐみをふんだんに使った郷土食を地域のお母さん達から教えていただきながら昔の食のお話を伺いました。



山菜の処理もコツを掴めば簡単！！



暑い日には冷や汁
山仕事に味噌だけ持つ
ていき、具材は現地で
調達して。



アザミは干して保存
大豆と一緒に煮物にするのがオススメ。



ヒュウ (イヌビユ)
山に自生する野草。
てんぷらやお浸して。



立派などんごえ
温海地域では「どんぐり」と呼ぶ。塩蔵して
冬の保存食に。

第2弾「櫛引黒川編 まつりごつお」（H28.10.1開催）

協力：黒川能の里の会

500余年の伝統を誇る「黒川能」。男性演者により伝統芸能が受け継がれる一方で、女性たちが裏方として同じように大切に受け継いできたのが行事食。いったいどんな食文化が紡がれてきたのか。この地域の「まつりごつお」を中心にお母さん達からお話を伺いました。



カラドリの茎。包丁なし
で切れちゃう裏技を伝授！



黒川に欠かせない山椒
黒川能の行事食に使用
される山椒。多くの家
庭に植えられている。



塩蔵菜のけんちん
青菜漬などの漬物は
春頃に漬かりすぎたも
のを塩出しし炒め物に。
残さず食べる先人の知
恵。



ゴマより「クルミ和え」
すぐそこの山に行けば
手に入るクルミを使った
料理は多く、親しまれた
味なのとか。



ほうきの実 (とんぶり)
寺の春彼岸の料理。
くるみ・味噌・山椒で
和えたもの。乾燥させ
たほうきの実は戻すの
に1週間かかる。

第3弾「朝日大綱編 ハレとケの食文化」(H29.10.7 & H30.11.17) 協力：朝日東部自治振興会

日本百名山のひとつ「月山」の麓に広がる地区。六十里越街道沿いに栄え、人々の往来も昔から盛んな地域です。豪雪地帯として知られるこの地域の「ハレ」と「ケ」の食文化を体験させていただきました。



(ハレ) しろもち (左:昔、右:今)

12月山神様のお歳夜にお供えするもの。
専用の粉挽き機は昔は各家庭にあった。
昔：うるち米を挽いた粉を少量の水で
こねてまとめあんこを挟んで焼く。
今：粉に同量の砂糖を混ぜつやが出る
までこね水に溶いてクレープのよ
うに焼く。食べやすく今風に。

しろもち用の粉は専用の
機械で挽く。昔はくず米
を使っていた。

(ハレ) なんばん味噌
葬儀の時に振舞われた
唐辛子味噌。これを食べ
泣きながら個人を偲んだ。

(ケ) ぶどっぱもち
山仕事のおやつ。
山ぶどうの若葉を摘み、
灰汁で煮て草餅の要領
で餅に混ぜる。あんこ
やクルミ味噌で食べる。

第4弾「温海鼠ヶ関編 浜ごつつお」(H30.10.6開催)

協力：鼠ヶ関のお母さんたち&民宿 咲

新潟との県境の漁師町鼠ヶ関。昔と今ではとれる魚の種類も量も変わってきているそうです。そんな海の変化を間近で見て
きたお母さん達に、この地域の「浜ごつつお」の今と昔について教えていただきました。



いかめし作り。破れない
ように丁寧にハラワタを
取る。

ぬかイワシの炒り煮
今は食べなくなった
糠イワシ。ほぐし身
に大根おろしとネギ
で炒り煮にすると、
調味料なしでも絶品！

アカラの甘露揚げ
二度揚げしたアカラ
をザラメのタレにくぐ
らせる。骨まで美味し
いお年寄りのおやつ。
アジや小鯛でも○

濃厚エビ汁
刺身用に処理して販売、
残った頭は自宅でエビ汁
に。この時期の定番。
エビみそが濃厚、優しい
甘さに。

イカめし
もち米は入れすぎ注意。
1/3程度入れるのがپ
くり上手に仕上げるポ
イント。

第5弾「藤島東栄編 ごはんのおとも・秋」(H28.10.26開催)

協力：東栄手づくりの会

米どころ「藤島」はブランド米「つや姫」などが生まれた場所。田んぼの風景が広がるこの地域ではいったいどんなものが
食べられているのでしょうか。新米の季節、ごはんに合う秋の味覚を中心とした郷土料理を教わりました。



根菜をたっぷり使った
秋の郷土食は栄養満点。

関根みそ
今も関根地区の寄合な
どで作られる郷土食。
昔お殿様が突然訪れた
際に急遽こしらえたと
いういわれがある。根
菜・豆腐を味噌と酒粕
で味付けしたもの。

芋がらの煮物
納豆汁・お雑煮で使わ
れことが多いカラトリ
芋の茎を乾燥させたもの。
昔は冬の保存食として
重宝した。カラトリは
稻の苗代で作っていた。

しその実
家庭でしそを育ててい
る方は必見！しその実
もプチプチ食感がくせ
になる簡単ふりかけに。
香り高く新米とも相性
ばっちり。

にんじんの白和え
にんじんはあらかじめ
下味がつくように煮て
おくと、白和えにした
とき味なじみが良い。