

# ◇写真と説明文を結んでみよう・・・山形のうまいもの

 <p>山形いも煮</p> <p>祝事や祭りの料理として古くから伝わる伝統の味</p>	 <p>あけび料理</p> <p>皮ごと料理するほろ苦さがくせになる秋の味覚</p>	 <p>からかい煮、棒鱈煮</p> <p>里芋と牛肉を使った山形を代表する秋の味覚</p>	 <p>凍み大根</p> <p>芋がらとつぶした納豆を入れる冬には欠かせない味</p>	 <p>納豆汁</p> <p>煮物にすると美味しい寒風にさらして作る保存食</p>	 <p>山形牛</p> <p>繊細で柔らかやかな肉質を持ち霜降りと甘みが絶品</p>	 <p>冷やしラーメン</p> <p>納豆やさば缶を添える山形の冬に欠かせない料理</p>	 <p>ひっぱりうどん</p> <p>しっかりとした歯ごたえと風味豊かな味わいが自慢</p>	 <p>山形のそば</p> <p>ラーメン消費日本一の山形ならではの夏のメニュー</p>
 <p>山形のだし(納豆昆布入り)</p> <p>刻んだ野菜に納豆昆布を加えた夏の限定の料理</p>	 <p>くき菜煮</p> <p>貴重なタンパク源として食されてきた秋の郷土食</p>	 <p>いなごの佃煮</p> <p>べっこう色になった青菜漬を煮物にする冬の一品</p>	 <p>ひょうを使った料理(からし和え、煮物)</p> <p>西の京都・東の山形と称されるふるさとの味</p>	 <p>くじら汁</p> <p>新じゃがや夏野菜に塩くじらを加えた夏の味</p>	 <p>山形の漬物(なす漬、おみ漬、青菜漬など)</p> <p>お浸しや煮物にして食べる縁起かつぎの料理</p>	 <p>玉こんにゃく</p> <p>割り箸に巻きつけて食べる山形版お好み焼き</p>	 <p>どんだん焼き</p> <p>山形の酒米と蔵本の技がつくり出した一品の数々</p>	 <p>地酒</p> <p>醤油で煮込み串に刺して熱々で食べる山形名物</p>

## 斎藤 茂吉のうた

(1882-1953 金瓶生まれ)



「食」の短歌を多く残しています。一部を紹介します。

● 現世のうまき品々あまたあれど  
味噌汁大根 吾は忘れず  
(雑誌「馬酔木」明治39年)

● 味噌汁に笹竹の子を入れたるを  
あな珍らあな難有と  
云ひつつ居たり  
(歌集「ともしび」昭和3年)

● みちのくの妹が吾におくり来し  
餅をぞ食ふ朝もゆふも  
(歌集「白桃」昭和9年)

## 7 山形ならではの「食」

### んまーい 郷土料理

あるTVの全国番組で、「あけびの皮を食べる山形人!」「畑の草ーひょうを食べる山形人!」と話題になったことがありました。それを見た全国の人たちは驚きましたが、山形に住む人たちは、「そだな、んまーいばかりだべす。なにがおがすいんだ。」と誇りをもって胸を張りました。

実際、あけびの中にきのこ等を入れて皮ごと料理するのは、秋の山形の味覚です。ひょうをからし和えや煮物で食べるのは、「ひょっとしたら良いことがありますように」との願いが込められているのです。ことわざに「所変われば品変わる」がありますが、食材や料理の仕方にも地域の特性が表れます。

山形の郷土料理は、上記のようにたくさんあります。自分が好きな料理やお母さんの得意料理は何でしょうか。そして、山形の食を愉しみ、郷土料理の知恵と山形の産物を活かした料理を創作してはいかがでしょうか。



山形には、どんな郷土料理やおいしい食べ物があるか調べましょう。

### お菓子も日本酒も好評

山形を訪れる観光客は、山形らしい料理やお土産を求めます。醤油で煮込んだ熱々の玉こんにゃくを串に刺して食べたり、夏の冷やしラーメン・冷やし肉そば、どんだん焼きなどは、珍しい食べ物として喜ばれています。

また、季節の果物であるサクランボやぶどう、りんご、ラ・フランスなどの他に、山形のお菓子や漬物、日本酒などがおいしいと大好評です。山形で採れる梅や野菜、酒米を使用したのし梅や漬物、吟醸酒だけでなく、山形の産物を活用した多くの土産品も全国的に高い評価を受けています。

品質の良い農産物と生産者の高い技術、そして経営者と関係者が常に向上心で励む賜です。

## ミニ知識 36

### 食の「心」を育てる

「食」は、家庭の味・家族の団らんとし親から子へ、子から孫へと綿々と受け継がれてきた文化です。また、地域でのお祭りや年中行事では、伝統食や行事食をみんな一緒に作り食べることによって、地域民の絆が更に深まったものです。しかし近年、人々の食事に対する考え方が多種多様になり、食材の多くも近隣地域のものだけでなく遠隔地や海外のものが出回り生産者の姿が見えず、料理をする人の知恵や手間なども見えなくなっています。また、スーパーでのパック詰商品を、個食する子どもが増えているのが現状です。

「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録された今日、子どもの時から食に関する豊かな心を育むために、家庭や学校、地域では、次の3点を重視したいものです。

- (1)食による心身の健康づくり…食は命の源であり、健康づくりの要です。また、家庭では団らんの場、社会では交流の場として人間関係が育まれる貴重な機会です。
- (2)食に感謝する心…飽食の時代にあつて「もったいない」といった心が薄れつつありますが、私たちの命をつないでくれる食べ物やそれを生み出す人たちへ感謝することが大切です。
- (3)安全・安心な食べ物が届くまでの過程を知る…安全・安心な「食」が求められるなか、生産者の顔が見える流通や販売体制が広がりを見せています。消費者の私たちが食品の品質や安全性について理解を深め、自ら正しく選択することが大切です。