

## からかい煮

昔は貴重なたんぱく源として重宝されていたからかい(乾燥させたエイのヒレ)を水で戻し、甘辛く煮たものです。

## くろまめに黒豆煮

黒豆を甘く煮たもので、「まめに元気に暮らせるように」との願いが込められています。

## こづけ(たらこの炒り)

旬の真鱈の卵、こんにやく、にんじんを一緒に炒めたもので、冬のごちそうの定番です。

※料理の名称は地域によって異なることがあります。また、料理の由来は諸説あります。



## あらまきじゃけ新巻鮭

味噌粕漬や塩鱈など、地域や家庭によって異なりますが、メインの魚料理が入ります。

## こんぶま昆布巻き

「よろこぶ」と願いを込めて昆布で身欠きニシンを巻いて煮た料理です。

## はりはり太根

干し大根、数の子、青豆などを入れた漬物で、お正月には欠かせません。食べた時の食感からこの名が付けました。

## ぞうに雑煮

この地域では、「丸餅」が主流です。これは、北前船が運んだ京文化の影響を受けたためとされています。また、栄養豊富な保存食「いもがら」などの具材を使うのが特徴です。

## 食のみかわおしながき特別編

### 受け継ぎたい郷土の味

# みかわの正月料理

庄内平野の中心に位置する本町は海・山に近く、季節ごとに旬を迎える地元の食材を使った郷土料理が多く根付いています。

今回は、食生活改善推進員(通称:食改さん)による料理のレシピ紹介コーナー「食のみかわおしながき」の特別編として、本町でお正月におせち料理としても食べられている郷土料理を紹介し、また、そのうち2品のレシピも紹介します。



こづけ(たらこの炒り)

### 材料(4人前)

- たらこ(真鱈) : 80g
- 糸こんにやく : 1袋
- 人参 : 50g

- A(しょうゆ : 大さじ1、酒 : 大さじ1、みりん : 大さじ1、砂糖 : 小さじ2分の1)

### 作り方

- ①糸こんにやくは熱湯でゆでて水気を切り、食べやすい長さに切る。人参は3cmほどの千切りにする。
- ②Aを鍋に入れて炒めたら、Aを入れて味付けする。
- ③たらこが固まらないようにほぐしながら入れて炒める。たらこが白くなる程度まで火が通ったら完成。



はりはり太根

### 材料(4人前)

- 干し大根 : 100g
- 青豆 : 30g
- 人参 : 50g
- 数の子 : 150g
- するめ : 30g
- 刻み昆布(乾燥) : 10g
- A(しょうゆ : 50ml、酒 : 100ml、みりん : 50ml)

### 作り方

- ①干し大根は小口切りにし、ぬるま湯でもみながら2、3回お湯を替えて洗い、ザルに上げて水気を切る。
- ②青豆は一晩水に浸す。数の子は2時間程水に浸し、少し塩気が残る程度まで塩抜きする。
- ③Aを全て鍋に入れ、さっと沸騰させてから冷ましておく。
- ④人参は3cmほどの千切りに、数の子は食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤全ての材料を容器に入れ、①を流しかける。1、2日ほど漬込み、味をなじませたら完成。

### 食改さんのミニコラム

「郷土の味を  
いつまでも」



今回の食のみかわおしながき特別編では、この地域でおせち料理として食べられている郷土料理を紹介しました。

お正月は神様に一年の幸福を授けてもらう行事として、収穫の報告と感謝の意を込め、その地域でとれた食材を使ったごちそうをつくり、神様におせち料理をお供えします。

また、昔は日ごろ家事で忙しい女衆に正月くらいは休んでもらおうという考えがあり、おせち料理は年末に作り置きし、元日は男衆が食事の支度を行うという風習がありました。

庄内の冬は、強い北西の季節風が吹き荒れ、厳しい寒さに見舞われるため、作物は育たず、漁に出られる日も限られます。

そこで、保存が利くように乾燥させた食材や、塩や味噌に漬けた食材を使った料理が多く食

べられるようになったと考えられます。また、はりはり大根に使う干し大根や、雑煮に使ういもがらなど、乾燥させることで栄養価やおいしさが増す食材もあり、こうした食材が使われる背景に昔の人の知恵を感じ取ることが出来ます。

最近では、コンビニやインターネットなどで気軽におせち料理が注文できる時代になりました。しかし、その中には今回紹介したような郷土料理が扱われていないことは少ないように思っています。せっかく地元で栄養価の高いおいしい食材、縁起のいい料理が根付いているのですから、こうした伝統の味をいつまでも残していきたいですね。

地元のスーパーには時期になると、郷土料理に使う旬の食材が並びます。皆さんも、ご家庭で郷土料理作りに挑戦し、「家庭の味」を後世に伝えていきませんか。家庭によって作り方や味が違うのもおもしろく、ご近所同士でおいしく作る方法を共有してみるのも楽しいですよ。

(文:三川町食生活改善推進協議  
議会議長 五十嵐芳子)