

春を呼ぶ米沢の伝統野菜

うこぎ

やまがたの食

生垣を食べる？

春から夏にかけ、緑色のつやのある葉が家々の垣根を彩る。

うこぎは、戦国時代、直江兼続が生垣づくりのために、米沢に持ち込み、その後、上杉鷹山が非常食として栽培を奨励したと言われている。枝に鋭いトゲがあり、人畜の進入を防ぐ生垣としての役割だけでなく、葉は食用、根は薬用にもなる一石三鳥の食材！

近年、カルシウムやビタミンが豊富に含まれることが解明され、注目を集めている。

うこぎの魅力

伝えたい

何とかして魅力あふれるうこぎを商品化できないか…との思いでできたのが「おたまやかき根の会」。現在は「うこぎの町米沢かき根の会」に名前を変え活動を行っている。

「山形県内でも『うこぎって何？』と聞かれることも多い。発信力が弱い」と会長の小林さん。全国発信に向け、勉強会や商品開発、インターネット販売に尽力中。昨年十一月に新メンバー（初の女性！）も加わり、ますますうこぎの魅力が広がりそうだ。

うこぎの町米沢かき根の会
会長 小林 道雄 さん



【うこぎ茶】

毎年8ヶ月間限定で
発売される
まぼろしのお茶！
(4月下旬～1月)



【ロゴマーク】

うこぎの普及活動
の輪を広げる
シンボルマーク



生垣

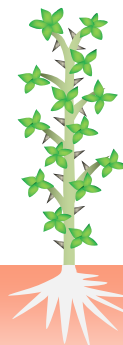
人畜の進入を防ぐ

葉（食用）

ビタミンCは
緑茶の2.7倍

根（薬用）

鎮痛・強壯作用



うこぎのきり和え



● 材料

・うこぎ 100g ・味噌 大さじ3 ・ごま 大さじ3 ・砂糖 大さじ1

● 作り方

- (1) 沸騰したお湯1リットルに塩大さじ1を加え、うこぎを入れ、再び沸騰してから1分くらい茹で、湯を切り、水に5分くらいさらす。うこぎを絞って水気を切る。
- (2) しゃもじに味噌を塗り、ガスの火で軽く炙り、香りを出す。
- (3) まな板の上に茹でたうこぎ・味噌・ごまを重ねて置き、包丁で切りながら混ぜる。味噌が混ざり、うこぎ・ゴマが細かくなったら出来上がり。

先人と「うこぎ」がつなぐ交流の輪

新潟県南魚沼市坂戸地区

南魚沼市は、米沢藩初代藩主上杉景勝とその家老「愛兜」で有名な直江兼続の生誕の地、上杉家ゆかりの地である。

平成16年にこの地を襲った中越大震災の時の復興基金を活用して、町づくりを進めていた坂戸地区が、歴史的文化のつながりが強い米沢市の「うこぎ」に注目。うこぎを復活させる町づくりに取り組む米沢市芳泉町を見学。うこぎを食材とする先人の思いを受け継ぎ全国に発信している「うこぎの町米沢かき根の会」と意見交換会を行うなど交流が続いている。

今では、坂戸地区にうこぎの生垣が100m植樹され、先人がもたらした知恵と輪が広がっている。



提供：南魚沼市女子力観光プロモーションチーム



うこぎ情報発信中 [うこぎの町] で検索！



米沢市直江兼続マスコットキャラクター

「うこぎ」のお問い合わせ うこぎの町米沢かき根の会

(代表連絡先：(有)小林製水 TEL 0238-23-3106)

出典資料 米沢の伝統野菜うこぎ (米沢うこぎ振興協議会発行)