

森の恵み 山菜レシピ



「山菜水煮」はわらびなどの山菜やきのこが入ったミックスを使用しています

山菜豚春巻き

～皮はパリパリ、
わらびはザクザクっと
食べ応え充分～

材料 (2本分)

- 山菜水煮 …………… 40g
- 豚肉 …………… 30g
- 春巻きの皮 …………… 2枚
- 串麩 …………… 小さめ 2個
- 醤油 …………… 少々
- 塩コショウ …………… 少々
- 片栗粉 …………… 少々
- 小麦粉 …………… 少々
- 揚げ油 …………… 適量

作り方 (所要時間10分)

- (1) 山菜水煮は洗って、食べやすい大きさに切り、水気を切っておく。
- (2) (1)と豚肉をフライパンでさっと炒め、醤油、塩コショウで味付けしたら、取り出して片栗粉をまぶす。
- (3) (2)と手でつぶした麩を春巻きの皮で包み、水で溶いた小麦粉でとめる。
- (4) 170℃の油できつね色になるまで揚げたら出来上がり！(お好みで具材にチーズを入れても good！)

春巻きは、たけのこが入るとシャキシャキした食感が楽しめます！豚肉のうま味をまとった山菜が絶品♪



レシピ考案者

野菜ソムリエ上級プロ
(株)グリーンショップはらだ
取締役社長代行 山口 美香 さん

山形県「最上」の山菜レシピ集



← QRコードを読み取って
その他の「山菜レシピ」もチェック！

発行：県最上総合支庁農業振興課

第7回最上传承野菜フェア

期間：平成 29年 7月 29日 (土) ～ 8月 31日 (木)

場所：最上地域の参加 26 店舗

内容：フェア期間中、管内参加店舗にて最上传承野菜を使った料理・宿泊プランの提供や加工品などを販売します。各店に配置してある応募ハガキに異なる2つの店舗のスタンプを集めて応募すると、抽選で、宿泊補助券や参加店舗の詰め合わせ商品などの景品をプレゼントします。

お問合せ：県最上総合支庁農業振興課 Tel. 0233-29-1316

今回は
11月中旬頃
開催予定です！



詳しくは、県 HP
をチェック!!



プロフィール 倉本 かおりさん

寒河江市出身。県立自然博物館自然観察指導員。大学卒業後、村山地域の林業関係企業で4年間勤務したのち、平成19年から県立自然博物館の職員として勤務。日々森や生き物の魅力を伝える仕事をしている。

もりしあん

— 森があるしあわせを伝えたい —

西川町にある県立自然博物館の指導員として活躍中の倉本さん。仕事のことや、自然博物館周辺に広がる森の魅力についてお聞きしました。

— 自然観察指導員になったきっかけは？

大学卒業後、地元に戻りたい、自然のなかで仕事がしたいと思い林業関係企業に就職しました。自然博物館にはその頃から遊びにきていて、はじめは案内をしてもらう側だったのですが、何回か来るうちに、自然解説員の養成講座があることを知って、それを受けて今度は自分が案内をする側になりました。そのうちたまたま、自然博物館の職員に空きがあったので、声をかけていただいて、採用が決まり働きはじめました。

森を伝える

— 自然博物館でのお仕事は？

主に自然博物館主催の観察会やブナの案内を行っています。この魅力はなんとってもブナの原生林です。こんなに身近にブナの原生林を歩けるところはなかなかないので、そこは必ずお伝えするようにして



ブナの森のガイドウォーク

表情を変える森の姿

— 自然博物館の特徴は？

春はブナの新緑と残雪のコントラストが素敵です。その景色を求めて全国からカメラマンが集まってきます。そして雪が溶けると、少しずつ時期を変え、樹木の花が

— うれしい瞬間は？

案内をしていて、私が何かを見つけてわーっと楽しくなっている、参加している人も、なにに？と寄ってきてくれます。楽しかったことか、きれいなものを見て感動したことか、そういった瞬間を共有できるのが一番うれしいですね。逆に、普段自分が当たり前に見ている植物や花でも、初めて見る人は、きれいな！と喜んでくれるので、そういうときに改めてこの森の良さを発見することができてうれしくなります。

まずはお気軽に

— 初心者でも大丈夫？

月山という山登りのイメージがあるので、しっかりとした装備で行かなきゃと思うけれど、こちらの自然博物館には予約なしでいつでも来ていただけるので、天気がいいな、気持ちがいいなと思ったら気軽に来てください。安全に楽しむためにも私たち指導員がいるので、指導員に一声かけていただいで、ぜひ一緒に森の中を歩いてみてください。日々変化する森の魅力をお伝えします。

野外案内と ネイチャーセンターの ご利用

自然博物館では毎日無料でガイドウォークを行っています。
☆午前の部 9時30分～12時
☆午後の部 13時30分～16時
*距離3km未満 標高差80mのコースを観察しながらゆっくり歩きます。
*ネイチャーセンター内も無料でご利用できます。森の様子や月山について学べる常設展示とハイビジョン映像の上映があります。
〈開館時間〉9時～17時
〈休館日〉月曜日(祝日の場合は翌日)
〈開館期間〉5月1日～10月31日
TEL: 0237-7512010



ブナの原生林の紅葉