



やまがた百名山の魅力を
Instagram で発信中!!

山形県みどり自然課では、山形県の山岳資源の魅力をInstagramで県内外、そして世界に発信しています。令和元年度からは、春・夏・秋・冬のそれぞれの「やまがた百名山」の魅力が伝わる作品をInstagramで募集。皆様から素晴らしい作品を多数応募いただいています。ここでは、その一部を紹介します。



「卯年御縁年、月山神社本宮を望む」月山
投稿者 @mianjianzi さん



「小朝日の赤い壁」小朝日岳 投稿者 @yoshi11 さん



「桃源郷」鳥海山 投稿者 @gacktomo713 さん



「樹氷」西吾妻山 投稿者 @hikobuu.w さん



「朝日に照らされて」富神山
投稿者 @syohei_photography さん



やまがた山
山形県山岳情報ポータルサイト



やまがた百名山
Instagram



森の恵み

春のごちそう 編

山菜レシピをご紹介します



早春の息吹を伝える瑞々しいうるい

うるいは、雪の多い地域の冬春栽培作物として発達しました。サクツとした歯応えでクセがなく、軽いぬめりも魅力。早春の息吹を伝えるうるいは、植物名をオオバギボウシと言い、北海道から本州にかけて多く自生し、薄紫色の清楚な花を咲かせます。最上地方では、白さと柔らかさを強調した「雪うるい」を生産。生でも美味しく食べられる新食感な食材として注目されています。
収穫時期：2～5月

うるいのサラダ

- 材料
- うるい／100g ●オイルサーディン／1缶
 - サラミ／50g ●玉ねぎ／1個
 - フレンチドレッシング／適宜



- 作り方
- ①うるいは、根元の薄い皮を取り除き、3cmに切ってザルに入れ、熱湯をかけ、素早く冷水にとる。ザルにあげ、水を切る。
 - ②玉ねぎは、薄くスライスして水にさらし、ふきんに包んで強く絞る。
 - ③サラミはせん切りにする。
 - ④うるい、オイルサーディン、サラミ、さらし玉ねぎ、ドレッシングを合わせて、ざっくり混ぜる。
- ※ドレッシングは、好みのもので試してみるとよいでしょう。

— 編集部がつくってみました! —

うるいは5本で100g程度でした。切って混ぜるだけで、さわやかな彩りの一品に。うるいの食感が楽しめ、オイルサーディンの旨みとサラミのアクセントがやみつきになるおいしさです。



出典:おいしい山形推進機構 <https://www.yamagata.nmai.org/index.html> または、こちらから