

次世代につなごう！  
最上地域の伝統食文化

# 地産地消定食



第3弾 2/19 (月) ~ 22 (木) 11:30 ~ 14:00

毎月19日を含む1週間は「地産地消ウィーク」です！  
今年、最上地域の伝統食文化を知ってもらおうと、  
地域内市町村の伝統食や最上传承野菜を使ったメニューを、最上総合支庁食堂  
「お食事処千起」の日替わり定食で提供します。  
2月は、真室川町の「呉汁」と舟形町の「みそかぶ」。  
レシピもありますので、美味しかったら作ってみてくださいね!!

日替わり定食: 530円



## 月・水曜日提供 真室川町「呉汁」

真室川町の伝統食「呉汁」。町で「呉」は、大豆をすり潰したものを指すそうです。

<材料 (4人前)>

- ・大豆・・・100g
- ・しいたけ・・・5枚
- ・大根・・・1/4本
- ・こんにゃく・・・1/2枚
- ・ごぼう・・・1/3本
- ・味噌・・・大さじ4
- ・人参・・・1/2本
- ・水・・・700cc

<作り方>

- ① 大豆を一晩水につけてもどす。
- ② ごぼうをささがきにし、5~10分水にさらしてアクを抜く。
- ③ 大根と人参の皮をむいて、いちょうぎりにし、しいたけは石づきをはずして薄く切る。こんにゃくは湯がいてアクを抜き、さいの目に切る。
- ④ 鍋に水と②、③を加えて火にかける。
- ⑤ ④が煮えたら味噌を加える。
- ⑥ ①をみじん切りにしてすり鉢ですったものを⑤に加え、豆の青臭さがなくなるまで火にかけ、味を調べて完成。



【写真】：あがらしゃれ真室川 (真室川町発行) より

## 火・木曜日提供 舟形町「みそかぶ」

舟形町でお彼岸などで食べられてきた伝統食。今回は町で作られた最上传承野菜「西又かぶ」を使用。



【写真】：ふながた四季の味 (舟形町発行) より

<材料 (4人前)>

- ・かぶ・・・500g (今回は西又かぶを使用※)
  - ・味噌・・・大さじ2杯
  - ・くるみ・・・大さじ2杯
- ※どのようなかぶを使用して

<作り方>

- ① かぶを薄く切り、さっと熱湯にくぐす。水で冷やし水を切っておく。
- ② 味噌、くるみをすり潰す。
- ③ ①と②をからめて完成。

第4弾は令和6年3月 (18~22) を予定しています。お楽しみに！