

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4弾 3/18 (月) ~22 (金) 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地域食材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。

日替わり定食: 530円



3月は、鮭川村の「きのこと山菜漬け」と大蔵村の「最上早生の寒天」。  
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!!

## 月・木曜日提供 鮭川村「きのこと山菜漬け」

鮭川村はきのこの名産地。今回は鮭川村産のナメコとえのき茸を使っています。

<材料 (4人前)>

- ・ナメコ・・・100g
- ・えのき茸・・・100g
- ・わらび(塩漬け)・・・100g
- ・しその実(塩漬け)・・・少々
- ・しょうゆ・・・大さじ1杯
- ・みりん・・・大さじ1杯
- ・だし汁・・・少々

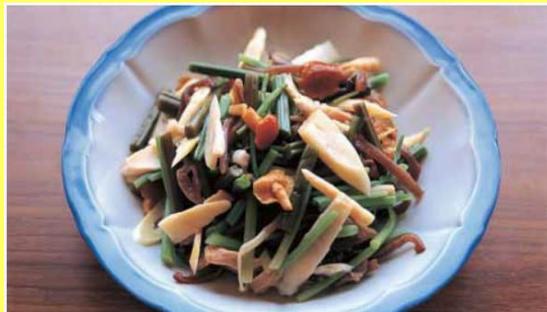
<作り方>

- ① ナメコとえのき茸をさっと茹でる。
- ② わらびは塩抜きする。
- ③ しその実と、①②の材料を合わせる。
- ④ しょうゆ、みりん、だし汁を③とよく合わせて完成。

<わらびの塩抜き>

- ① 大きめの鍋に水を入れ、沸騰したらわらびを入れる。グツグツ煮立てずに上下を返し火を止め、冷めるまでそのまましておく。
- ② 水を何回か取り替えて、塩分がなくなるまでさらす。

※ポイント：わらびの塩抜きは、銅鍋を使うと鮮やかに仕上がる。10円玉でも代用可能。



【写真】：伝えたい残したいふるさとの味さけがわ  
(鮭川村・鮭川村食生活改善推進協議会発行)より

## 火・金曜日提供 大蔵村「最上早生の寒天」

大蔵村産「最上早生(蕎麦)」を使った寒天です。

<材料 (4、5個分)>

- ・そば粉・・・30g
- ・水・・・600cc
- ・粉寒天・・・4g
- ・砂糖・・・100g
- ・甘煮小豆・・・適量

<作り方>

- ① 水、粉寒天、そば粉を鍋に入れ、そば粉の固まりがなくなるように木べらで丁寧に混ぜる。
- ② ①を弱火にかけ、混ぜながら煮溶かし、2分間くらい沸騰させ、砂糖を加える。
- ③ 2の砂糖が溶けたら、お好みの型に入れて固める。
- ④ 固まったら、4個か5個に切り分ける。
- ⑤ 切り分けた寒天の上に、甘煮小豆を数個かざりつけ、完成。

※ポイント：型に入れる前に裏ごしするとなめらかになる。  
甘煮小豆の代わりに、きな粉や黒蜜をかけてもおいしい。



今年度の地産地消定食の提供は、今回で最後になります。