

おかひじき

◎山形市、南陽市

シャキシャキ感がクセになる。シンプルだが栄養豊富な人気野菜。

アカザ科の一年草で、もともとは庄内海岸に自生していたものが最上川によって種が内陸部に伝えられ、山形市や南陽市で栽培が広まったとされる。既に江戸初期には栽培の事実があったらしい。形状が海草のひじきに似ていることがその名の由来だといわれるが、陸のひじき…の名のゆえん通り、カルシウム、カリウム、ビタミンA、鉄、マグネシウムなどのミネラル分や、カロチン、ビタミンCといった栄養も豊富。味的にはシンプルだが何よりシャキシャキとした歯ざわりや、茹でたときの緑色が美しく、おひたしが最高。全国でも本県が主産県

であり、露地栽培とハウス栽培の組合せで一年通して栽培されている。露地では5月初旬に種をまき6月初旬から収穫期を迎えるが、生命力が非常に強く次々に芽吹くため、夏の終わり頃まで食へることができる。



うこぎ

◎米沢市

鷹山公の知恵が生きる食文化。ほろ苦さも清々しい郷土の味。

かの上杉鷹山公が「トゲがあるため防犯にもなり、一方で非常食としても利用できる」と、垣根として推奨したことからこの地方では「ひめうこぎ」の植栽が始まった。うこぎは中国原産の落葉低木で、食用としては4月〜6月頃に出る新芽や若葉を利用する。ほろ苦さが清々しく、また調理法も幅広いため、郷土料理として天ぷら、おひたし、きり合え、うこぎごはんなど様々な味わいで好まれてきた。強壮に良いことは知られていたが、最近になっていくつかの調査研究によりうこぎの機性能性が解明され、話題に。葉には抗酸化作用

がある、ビタミンやミネラルが豊富、さらにカルシウムに至ってはほうれんそうの5倍、ビタミンCは3倍近く含まれているなど、極めて優れた栄養素を持つとのこと。それにしても、鷹山公の先見の明には驚かされる。



雪菜

◎米沢市上長井地区

冬季のビタミン補給に。雪の下で育て、花茎を食する。

雪菜も、上杉鷹山公が栽培をすすめたことから始まったといわれている。このあたりでは「かぶのとう」といい、昔は「遠山かぶ」という（花茎）を食していたが、現在は長岡菜との自然交雑から選抜したものを利用する。雪下で保存される野菜はよく見られるが、雪菜のように「雪の中で育てる」という野菜は珍しい。8月下旬から9月上旬に種をまき、11月頃、60cmぐらいに生長した株をいったん土から抜き取る。その後、10株程度を一束として地面に立てて並べ、その周囲をワラで囲い込む。これが「床寄せ作業」と呼ばれる

もので雪菜栽培独特の方法だ。この「床寄せ作業」から約40日後、雪下で出た花茎が30cm程度になったら収穫する。生でも食べるが、熱湯をかけて独特の辛味を出した「ふすべ漬」が、何よりも好まれている。



豆もやし

◎米沢市小野川地区

小野川温泉の温泉水を利用して栽培。上杉藩つながりで、ルーツは新潟から？

米沢の冬の風物詩として有名な豆もやしは、長さが24〜27cmもある。山形大学農学部調査によると、この豆もやしは新潟県の在来系統である「刈羽滝谷」というもやしに近いことがわかった。このことから上杉藩のつながりで新潟県から米沢に持ち込まれたのではなか…との説もある。栽培方法はユニークで、県内有数の豪雪地帯として有名な米沢市小野川温泉の豊富な温泉水を利用する。毎年11月頃になると、温泉街の近くには作業場が建てられる。中には「室」となる木製の箱を並べ、その下に温泉水を通し一種の温室状態

を作る。木箱の底に砂を敷き「晩浸水した「もやし豆」をまき、さらに上を砂で覆う。コモをかけて室内を30度に保つて約一週間、もやしは伸長したところで収穫する。栽培は11月〜3月までの冬期間のみ。

