

### 孟宗汁



いわゆるタケノコのことだが、鶴岡市周辺では「孟宗」と言う。大きめにカットした孟宗は水から煮て、酒粕と味噌で調味する。この他、椎茸・油揚げ（一般には厚揚げ）も入る郷土色豊かな料理。酒粕がまるやかさと風味を醸し出し、孟宗のシシトウなうまみをさらに引き立てる。春の息吹が満ちてくるような一品だ。

### らうごぎはん



「らうごぎ」は、やはり上杉鷹山公が栽培を奨励。トゲがあるため防犯用の垣根になると同時に新芽は食用にもなるという、利用価値の高い木である。独特の香りといほろ苦さがあり強壮に良いとされ、新芽や若葉を摘んで、茹でてごはんに混ぜたりお浸しや天ぷらなどに利用する。

### だし



ナス・キュウリ・ミョウガ・大根・大葉といった夏野菜を小さく刻み、そこにお好みでなつとう昆布やオクラなどのネバネバ系を加え、醤油をかけただけのシンプルなお品。なぜ「だし」なのか、その名の由来も謎なのだが、山形の家庭には欠かせない夏の食卓の定番である。そのままご飯にのせたり冷や奴等にかけてたりする、即席の漬物である。

その土地に根ざし、歴史と共に受け継がれてきた郷土の味。自然や風土が削り上げた独特の味わいに生きる。先人たちの知恵とアイディア。食材の宝庫である山形県には各地に豊かな「御馳走」がある。ここに紹介するのは、そのほんの一部…。

### ひょう干しの煮つけ

「ひょう干」とは、道端や田などに自生するスベリヒユのこと。夏、摘みたてを茹でて辛子醤油で食べたりするほか、干して保存する。「ひょう干」として今年が良いことがあるよう…と縁起をかつく、お正月には欠かせない食材だ。乾物は水で戻し、人参・こんにゃく・油揚げと一緒に炒め煮など。風味があつておいしい。



### 鯉のうま煮



動物性蛋白質が不足する冬場の栄養源にと、米沢藩中興の祖と呼ばれる上杉家10代藩主／上杉鷹山公が養殖をすすめたのが鯉。置賜地方で良く食されているもの一つだ。鯉こくやあらいなど、季節ごとに楽しむ鯉料理はバリエーションも豊か。中でも「うま煮」は、トロリほととろけるような身のほぐれや甘めのタレが、滋味豊かな古里の味を伝える。

### どんがら汁



日本海の、冬の味覚の王者！と言えば寒鰯。身よりもむしるアラやタタミ（白子）を珍重し、味噌仕立ての鍋で豪快に楽しむのがこの「どんがら汁」だ。大事なものは脂ワタと呼ぶ肝臓で、溶いて味噌に混ぜる・一口大を湯がいて汁に加える…などして、こっくりとした深みのある味を出すのが決め手だ。ネギと、そして岩のりがポイント！