

森の恵み 春のごちそう編

森のごちそうみつかるかな？



見られるところ：水はけ、日当たりのよい場所

見られる時期：4月中旬～5月上旬

〈特徴〉ウコギ科のタラノキの新芽のことを言います。ほのかな苦みが特徴で、春を代表する山菜です。

タラの芽

タラの芽レシピ「タラの芽グラタン」

材料 (2人分) 1人当たり245kcal 塩分1.8g

- ・タラの芽 小10個
- ・ジャガイモ 1/2個
- ・タマネギ 1/4個
- ・ベーコン 3枚
- ・油 少々

- トッピング
- ・とけるチーズ 大4
 - ・パン粉 大1
 - ・バター 適量

- ホワイトソース
- ・水 3/4カップ
 - ・コンソメキューブ 1/2個
 - ・牛乳 1/2カップ
 - ・米粉 大1+1/2
 - ・塩 ひとつまみ
 - ・こしょう 少々
 - ・バター 小1



タラの芽の苦みが程良く引き立つグラタンです！

作り方

一下処理の方法

- ・タラの芽は、付け根のハカマを取って水洗いする。



これがハカマ！

- (1) タラの芽は下処理をしておく。
- (2) ジャガイモとタマネギを薄切りにし、ベーコンを1cm幅に切り、フライパンに油をひいてさっと炒める。
- (3) 鍋に水とコンソメキューブを入れて火にかける。コンソメが溶けたら火からおろして牛乳を加える。少し冷めてから米粉を加えてよく混ぜ、もう一度火にかけてとろりとするまで加熱し、塩・こしょう・バターを加えて味を整える。

米粉がダマにならないように冷ましてから加えてしっかり混ぜましょう！

- (4) ホワイトソースに炒めた具材を加えてよく和えてからグラタン皿に盛りつけ、(1)の生のタラの芽を並べる。
- (5) トッピングのとけるチーズとパン粉をふりかけ、バターをとところどころにのせる。
- (6) 240℃に余熱したオーブンで7～8分焼いて完成！

* JA山形おきたま広報誌みらくる「みらくるクッキング」2016年4月号掲載

レシピ考案者



山形県立米沢栄養大学
 2年生 南 春菜さん(写真左) 監修：助教 江口 智美先生
 2年生 連沼 紗江さん(中央) 助手 齋藤 寛子先生
 2年生 堤 絵梨南さん(写真右)

協力：JA山形おきたま

— 山菜を採るとき の 注意 点 —

- ！ わからない山菜は採らないようにしましょう。
- ！ 「入山禁止」「山菜採り禁止」のところでは絶対に採らないようにしましょう。

企業だって 森づくり♪

「やまぎん蔵王国定公園の森」 株式会社山形銀行 編



株式会社山形銀行（本店：山形市）では、「地域とともに成長発展する」という経営理念のもと、地域社会の一員として企業の社会的責任（CSR）を果たすべく、環境保全活動に継続して取り組んでいます。

平成22年4月から「やまがた絆の森」に参画し、地域の信用金庫さんとともに、県内の4地域で森づくり活動を始めました。さらに、平成22年9月からは、「やまぎん蔵王国定公園の森」の協定を（公財）山形県林業公社及び山形県と締結し、「やまがた絆の森」として、県内で初めてとなる企業資金提供型森林整備事業に取り組んでいます。

担当者の声



株式会社山形銀行 総合企画部 ほんま たけのり 本間 武敏 さん

「やまぎん蔵王国定公園の森」について教えてください。

「蔵王連峰」は、豊かな水をたたえるほか、安全な生活環境、温泉、四季の自然景観、そして観光資源として、県民に多くの恵みをもたらしています。

当行は、平成22年より「やまがた絆の森」活動に参加し、当行創立120周年の平成28年度まで、7年間にわたり「やまぎん蔵王国定公園の森」プロジェクトを実施しています。

これは、当行が間伐委託事業の費用を（公財）山形県林業公社に提供し、蔵王国定公園内にあるスギ造林地を間伐するものです。間伐により、風通りや日当たりが良くなり、蔵王の森林は元気になって、より多くのCO₂を吸収することができます。7年間の間伐実施面積は145.41ha（山形県総合運動公園約3個分の面積）にのびています。

「やまぎん蔵王国定公園の森」プロジェクトでは、蔵王の森林が元気になる「力」（間伐により増

加する森林のCO₂吸収量）により、当行の本店ビルが1年間に排出する1,200tのCO₂をオフセット（相殺）することで、地域の環境保全に貢献したいと考えています。

蔵王にお出かけの際は、山形市内から向かい樹氷橋を通過すると、左手に「やまぎん蔵王国定公園の森」の看板が目に入りますので、当行が整備した森をぜひご覧ください。

山形米沢新庄・鶴岡信用金庫さんと各地域で森づくりを実践していますね。

ATM相互利用サービス「ぐるっと花笠ネット」で業務提携している、山形信用金庫さん、米沢信用金庫さん、新庄信用金庫さん、鶴岡信用金庫さんと連携し、平成22年度から県内4地域の森林で毎年「ぐるっと花笠の森」の活動を行っています。

この活動は当行と各信用金庫さんの役員や地域の皆さまが一緒になって、植栽や刈りなどの森づくり活動や、鳥の巣箱・クリスマスリースの作製など森を身近に体験する活動を行うもので、今年度は各地区合わせて約300名が参加しました。

参加者からは森林整備の大切さ

や、木々の緑に癒されたなどの声をいただいております。

また、各信用金庫さんの活動に加え、昨年当行が創立120周年を迎えたということもあり、酒田市光ヶ丘公園に海岸防災林を造成する記念事業として120本のクロマツの植樹も行いました。

当行では、県内各地で森づくりの取り組みを進めています。

— 今後の抱負 — お聞かせください

「やまぎん蔵王国定公園の森」の協定は、平成28年3月で満了となりますが、当行では更に5年間（公財）山形県林業公社のスギ造林地で資金提供型森林整備事業の継続を検討しています。

今後は、約197haの森林を対象に協定を締結のうえ、整備を進め、蔵王の森林を元気にして次の世代に引き継いでいきたいと考えています。



読者プレゼント ブランケットを抽選で14名様にプレゼント。詳しくはP.11をご覧ください。

★やまがた絆の森プロジェクト★

企業等と森林所有者と県との三者協定による森づくり活動。平成29年2月末現在、36企業・団体、31箇所で開催中。