

# okiraku kitchen

農産物と人がつなぐ  
リアルで素敵な  
ものがたり





## TABLE OF CONTENTS

I	Introduction	P01
II	メンバー紹介	P02
III	okirakuストーリー	
1	「馬のかみしめ」で味噌づくり	P04
2	よねざわ紅花まつりで食の魅力を発信	P06
3	山形おきたま伝統野菜 料理教室	P08
4	「馬のかみしめ」の収穫体験	P10
5	置賜産里芋と手づくり味噌で芋煮会	P12
6	置賜の餅文化を学ぶ	P14
IV	山形おきたま伝統野菜	P16
V	okirakuストーリー〔番外編〕	P18
VI	okirakuレシピ	
1	「だし」と素麺のゼリー寄せ	P19
2	紅大豆とリンゴとチーズのサラダ	P20
3	花作大根の菜飯おにぎり	P21
VII	1年間の歩み	P22
VIII	お世話になった方々からのメッセージ	P24
IX	Special Thanks	P25

okiraku  
kitchen

### okirakuキッチンとは…

置賜地域の学生たちが、生産者や料理人など食に関わる方との交流を通じて地域の「農」と「食」を学び、その魅力を発信する置賜総合支庁の事業で、今年で6年目になります。

Introduction

## 将来の広い世界での活躍を支える 「ローカリズム」に出会える素晴らしい活動

okirakuキッチン、置賜の楽しいキッチンは、米沢の里山からスタートしました。置賜を楽しむ、そんなこのキッチンにぴったり!と学生が名付けてくれました。それから6年、活動は広がり、多くの農家さんや地域の人と学生たちとのつながりが生まれ、その活動自体の意義も広がりました。

今年度は、米沢女子短期大学、米沢栄養大学、山形大学工学部の学生たち、出身も全国各地の総勢12名がメンバーとして主体的に活動をしています。

立ち上げから6年経ったいま、okirakuキッチンを卒業した学生たちが、置賜や県内の各地で活躍するようになりました。行政や民間企業で活躍する卒業生が活動に参加してくれることもあります。

さて、この6年間で世の中は大きく変わりました。農家の方々と現場で関わり、地域に生きる人たちと繋がる活動は、今こそ、大きな意味を持っています。タネを植えたら育つこと。食べられるものは自分で作れること。また「かてもの」のように自生している作物が人の命をつないできたこと。それらに気付き、学ぶことは、学生たちの将来においてもかけがえのない経験となるでしょう。

この置賜には、肥沃な大地と自然の恵み、そしてそれを生かす人がいます。その中で、地域にある大学の学生としてのミッションをメンバーの一人一人が果たしてくれていること、それを支えてくださっている地域の農家の皆さんをはじめとする多くの方々、そしてこの事業を支えてくださっている山形県の職員の皆さん、学生たちの発信を応援してくれるメディアの皆さんに感謝します。

okirakuキッチンの活動は、今こそ大切な「ローカリズム（自発的努力によりそれぞれの地域の独自性や自立性の魅力に気づき生かすこと）」の教育の現場です。

okirakuキッチン コーディネーター  
里山ソムリエ 黒田 三佳

### 置賜ってどんなところ？

山形県の南部に位置する置賜地域。大地の恵みと生産者の手で大切に育まれた農産物、先人から受け継がれた豊かな食、自然と人が共存してきた美しい文化があります。



—おきたま

6期生リーダー



佐藤 幸那  
Sato Yukina

- ① 山形県真室川町
- ② 米沢栄養大学3年
- ③ 馬のかみしめのじんだん団子を口いっぱい頬張った時幸せでした～!

08



佐々木 美緒  
Sasaki Mio

- ① 山形県天童市
- ② 米沢栄養大学2年
- ③ 人生初の生味噌おにぎりが香り豊かで感動しました!

6期生リーダー



須田 明里  
Suda Akari

- ① 山形県酒田市
- ② 米沢栄養大学3年
- ③ 伝統野菜とイタリアンを掛け合わせた料理は新しい魅力の発見でした!!

03



遠藤 怜斗  
Endo Reito

- ① 群馬県前橋市
- ② 米沢栄養大学3年
- ③ 熱々の芋煮をみんなで食べたことが思い出です! 鍋を囲んで食べる芋煮ほど美味しいものはないっ

10



結城 佳蓮  
Yuuki Karen

- ① 山形県最上町
- ② 米沢栄養大学1年
- ③ みんなでついたお餅をいろんな味付けで食べたことが楽しかったです!



菊地 咲羽  
Kikuchi Sawa

- ① 山形県寒河江市
- ② 米沢栄養大学2年
- ③ 紅大豆とりんごとモッツアレラチーズのサラダが、食感とともに色々な味が口の中で1度に感じられ楽しく美味しかったです!

09

okiraku

メンバー紹介

6期生

- ① 出身地
- ② 所属
- ③ okiraku

キッチンでの思い出ご飯

kitchen



吉田 夕貴  
Yoshida Yuuki

- ① 長野県
- ② 山形大学2年
- ③ 初めて手前味噌を作りましたが、生のお味噌はとっても美味しい! これからも機会があったら作りたいです!



佐藤 ゆらら  
Sato Yurara

- ① 山形県酒田市
- ② 米沢栄養大学2年
- ③ ごま油や昆布茶が入ったうごおにぎりは食欲がそそられ美味しい味わいでした!



曾澤 さき  
Aizawa Saki

- ① 茨城県日立市
- ② 米沢栄養大学1年
- ③ 揚げなすの握り寿司は、なすの食感や甘みが強く感じられ、素材の味を楽しむことができました!



阿部 光千花  
Abe Michika

- ① 山形県米沢市
- ② 米沢女子短期大学1年
- ③ 初めての庄内風芋煮は優しい味でとても美味しかったです!



漆山 結  
Urushiyama Yui

- ① 山形県米沢市
- ② 米沢栄養大学2年
- ③ 馬のかみしめを使ったおにぎり、茹でたての馬のかみしめと炊き立てのご飯がベストマッチでした!



佐藤 武司  
Sato Takeshi

- ① 愛知県名古屋市
- ② 米沢栄養大学2年
- ③ おかひじきの味噌汁は歯ごたえ抜群で味わい深かったです!



コーディネーター  
黒田 三佳



事務局(置賜総合支庁 農業振興課)  
佐藤 一寛



石塚 奈緒



代々受け継がれる  
味噌づくり

## 2024.6.27 「馬のかみしめ」で味噌づくり ～伝統野菜と麴で作る万能調味料～

白鷹町で代々味噌づくりを営んでいる「すずき味噌店」の鈴木徳則さんに、山形おきたま伝統野菜である「馬のかみしめ」を使った味噌づくりを教えていただきました。

「馬のかみしめ」は、長井市で生産されている豆の品種で、馬が噛み締めた歯型のような模様がついていることからその名前がつけました。当日は、生産者の遠藤孝志さんにも参加いただき、豆の特徴についても教えていただきました。

味噌は蒸した豆に塩と麴を混ぜて作られますが、かき混ぜる作業が力仕事でした。今回の味噌に使う米麴を少し味見をさせてもらったところ、ほんのり甘く、美味しかったです！

味噌を仕込んだ後、すずき味噌店さんの味噌を使っておにぎりを作り、みんなで食べな

ら、鈴木さんと遠藤さんからたくさんお話をお聞きました。生味噌は発酵させる期間や環境によって味も色も香りも大きく変わること。実際に、熟成期間が異なる数種類の味噌を味見させていただいたところ、メンバーの中でも味噌の好みが分かれる面白い結果に！また、味噌には五味（旨味、塩味、苦味、酸味、甘味）が全て含まれているそうで、そんな万能調味料を自分たちで作ることができて感動しました！

この日に作った味噌は、各自で持ち帰り、今後の活動で使ってみることにしました。自分好みに熟成させられることも手づくりの味噌づくりの魅力です！

(佐々木 美緒、佐藤 武司)

- ◆ゲスト：すずき味噌店 鈴木徳則さん・昂則さん・葵さん、馬のかみしめ生産者の会 会長 遠藤孝志さん
- ◆出会った食材：馬のかみしめ（大豆）

鈴木徳則さんの味噌の材料や天然発酵へのこだわりなどについて熱く語っていただきました。

馬のかみしめと米麴を混ぜませ〜こねこね〜

午前味噌の完成です！



これが「馬のかみしめ」です！よくみると歯の跡が…！

遠藤さんの「馬のかみしめ」の歴史や魅力についてお話をいただきました。

生味噌おにぎりにしていただきました😊

味噌づくり体験の前に、塩茹でした「馬のかみしめ」大豆を食べさせていただきました。豆の旨みが強く、塩だけで美味しく食べることが出来ました！





伝えたい、  
山形おきたま  
伝統野菜のこと

きれいに  
焼けた♡

紅花スイーツコンテストで  
“素敵な花を咲かせたで賞”受賞



家族連れに  
大人気!!

伝統野菜や  
置賜の食の魅力を  
発信しています!

「馬のかみしめって  
聞いたこと  
ありますか？」

「おかひいき」  
狙って  
みましょう!

## 2024.7.20 よねざわ紅花まつりで食の魅力を発信 ～「かてもの」紅花と伝統野菜をPR!～

よねざわ紅花まつりに出展し、置賜の食の魅力を大勢のお客さんにPRしました。当日は、清々しい夏の青空のもと、会場内にはキッチンカーやブースが立ち並び、たくさんの来場者でにぎわいました。okirakuキッチンが、「オーナーブース」と「スイーツブース」の担当にそれぞれ分かれて活動しました。

オーナーブースでは、山形おきたま伝統野菜やokirakuキッチンの活動を紹介するパネルを展示するとともに、ペットボトルに「かてもの」や伝統野菜の絵を貼って輪投げスタイルで楽しく知ってもらおうような工夫もしました。

スイーツブースでは、先に紅花スイーツコンテストで表彰された紅花ホットケーキを調理し、来場者に提供しました。紅花は事前にメンバー数名で収穫したもので、ホットケーキの上にホイップクリームとともに添えることで、鮮やかなオレンジ色が映える見た目になりました。

この紅花ホットケーキをお客さんに配り、食べてもらう際に、okirakuキッチンのオーナーブースに訪問してもらえよう声がけをしたところ、大成功!たくさんの方にブースにお越しいただき、質問や興味深く話を聞いていただくなど笑顔の絶えない時間となりました。

さらに、ブース出店者がステージ上でPRする時間もあり、okirakuメンバー2名が伝統野菜の紹介やオーナーブースの展示の紹介をしました。2人の絶妙な掛け合い(?)でお客さんの笑いを誘う場面も!

よねざわ紅花まつりへの出展は、okirakuキッチンとして初めてだったため、段取りなど苦労しましたが、普段の活動ではなかなか関わることのできない一般の方たちと交流できる貴重な機会となり、まつりが終わった後は、メンバー全員が充実感に満ちていました。

(結城 佳蓮)

◆出会った食材：紅花(実は紅花も置賜地域に伝わる「かてもの」の一つなのです!)



これかな?  
えいっ!

お客さんに楽しく  
「かてもの」や  
伝統野菜を知ってもらうため  
“輪投げ”を  
企画しました!



伝統野菜を現代風にアレンジ！

## 2024.9.16 山形おきたま伝統野菜 料理教室 ～イタリアンと伝統野菜の組み合わせによる新たな魅力～

「山形おきたま伝統野菜 料理教室」に okiraku キッチンメンバーたちも参加しました。講師は、野菜ソムリエProの樋波由美さんです。教室では、イタリア料理の調理法をもとに、伝統野菜の現代風アレンジについて教えていただきました。

作った料理は、豆類とフルーツとモッツアレラチーズのサラダ、ナスと紅大豆のイタリアンオムレツ、ナスのオープン焼き、揚げナスの握り寿司の4品です。

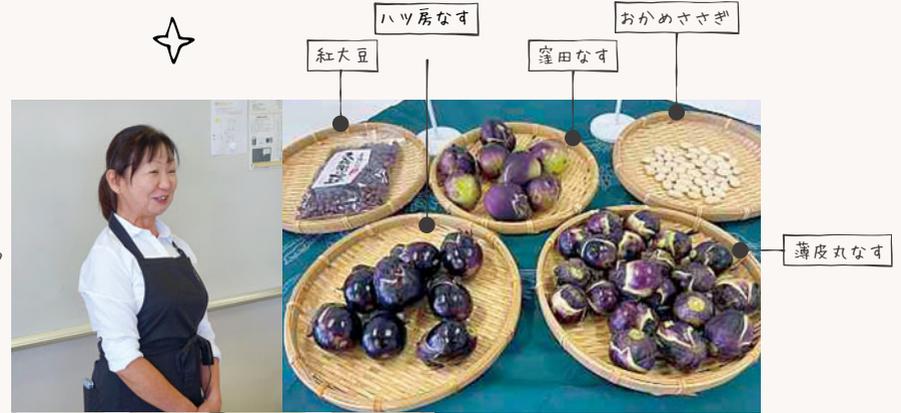
これらの料理に使用する伝統野菜は、「紅大豆」、「馬のかみしめ」、「おかめささぎ」という豆類3種と、「薄皮丸なす」、「窪田なす」、「八ツ房なす」というナス3種です。「馬のかみしめ」「紅大豆」「おかめささぎ」は、香り豊かで歯ごたえが良く、味が濃いため噛めば噛むほどうま味を感じられました。フルーツとモッツアレラチーズとの相性が抜群で、サラダにして食

べるととても美味しかったです！「薄皮丸なす」「窪田なす」「八ツ房なす」は、それぞれ異なる食感を生かした料理法を教えてくださいました。また、イタリア料理に欠かせないオリーブオイルとニンニクは、火をつける前にフライパンに入れると焦げずにニンニクの風味が出ることや、ニンニクを粗いみじん切りにすると食感が残り、細かくすると風味がより出るなど、イタリアンの技法などについても教えていただきました。

イタリアンと伝統野菜が融合された料理は、とても斬新で、こんな食べ方もあるんだ！と驚きがいっぱいでした。現代風のアレンジは、伝統野菜の新たな魅力が感じられるだけでなく、伝統野菜を若い世代の人にも知ってもらえるきっかけになるのではないかと感じました。  
(會澤 さき)

- ◆講師：野菜ソムリエPro 樋波由美さん
- ◆出会った食材：薄皮丸なす、窪田なす、八ツ房なす、紅大豆、馬のかみしめ、おかめささぎ

植穂先生の  
三種類のなすの  
違いや、調理の  
ポイントなどを  
丁寧に教えて  
いただきました。



伝統野菜を現代風に  
アレンジすることで、新たな魅力を  
発見することができました！

揚げナスの  
握り寿司  
・薄皮丸なす  
・窪田なす  
・ハツ房なす

ナスと紅大豆の  
イタリアン  
オムレツ  
・紅大豆  
・薄皮丸なす  
・窪田なす  
・ハツ房なす

ナスの  
オープン焼き  
・薄皮丸なす  
・窪田なす  
・ハツ房なす

豆類とフルーツと  
モッツアレラ  
チーズのサラダ  
・馬のかみしめ  
・紅大豆  
・おかめささぎ





見た目も味も個性豊か

## 2024.10.6 「馬のかみしめ」の収穫体験 ～おいしいものを後世に受け継ぐ～

長井市の遠藤さんのもとの「馬のかみしめ」について沢山学んできました！

山形おきたま伝統野菜の一つである「馬のかみしめ」とは、味が濃く噛み応えがある枝豆で、大豆になると豆の表面に馬が噛んだような跡ができることが名前の由来です。

収穫作業では、鎌の扱い方や慣れない姿勢に苦戦するメンバーが多かった一方で、遠藤さんの華麗な鎌捌きに感動しました！また、茎からさやを外す「さやもぎ」を手作業と機械作業に分かれて体験し、手作業の大変さと、機械作業の効率の良さを実感しました。

収穫後、同市内の「交流スペースSENN」に移動し、採れたての「馬のかみしめ」を調理。メニューは「塩茹で」「豆ごはんおにぎり」「じんだん団子」と芋煮です！

馬のかみしめの味の濃さは、どの料理になってもしっかり主張してくれるのに、料理としてのまともさは消えず満足感があります。もちろんそのままでも魅力的な味で、茹でた豆のつまみ食いが多発でした！

一時は途絶えたと言われる馬のかみしめを遠藤さんが作り続けるのは、「自分が美味しいものを楽しんで広めていきたいだけ」という理由からだそうです。伝統というところ、守ることが先立つように感じますが、食はやっぱり美味しいという感情があってこそ！

気かけなければただの豆。でも、興味をもってみれば奥深い伝統野菜の世界が広がります。皆さんも置賜地域の個性豊かな食の世界にぜひ目を向けてみてください！

(菊地 咲羽、漆山 結)

- ◆ゲスト：馬のかみしめ生産者の会 会長 遠藤孝志さん  
長井市地域おこし協力隊 森智磨さん  
すずき味噌店 鈴木昂則さん、葵さん
- ◆出会った食材：馬のかみしめ（えだまめ）

鎌の扱いが難しい……！

「伝統野菜を守るためではなく、自分が旨いと思うから作る！」という遠藤さんのカッコいい！！

手作業でのさや外しは大変！

さやから突をはじく作業のつまみ食いが止まらない！



自分たちで収穫した馬のかみしめを、心ゆくまで味わいました！

たくさん収穫できました！





秋の味覚を  
たっぷり味わう芋煮会

## 2024.11.9 置賜産里芋と手づくり味噌で芋煮会 ～ 置賜産食材が勢ぞろい～

米沢市の酒井さんが手がけた大きな「里芋」をメイン食材に、置賜風と庄内風の2種類の芋煮を作って芋煮会をしました。置賜風芋煮は醤油味で豆腐を入れましたが、置賜出身のメンバーの中でも普段食べている芋煮の具材が違い、各家庭それぞれの芋煮が受け継がれていると感じました。庄内風芋煮には、6月の活動で仕込んだ「馬のかみしめ」味噌を満を持して使い、手づくり味噌の風味やコクが感じられるまろやかな味に仕上がるよう意識しました。

また、この日は置賜の伝統野菜である長井市の「花作大根」や飯豊町の「宇津沢かぼちゃ」、川西町の「紅大豆」を使ったメニューも作りました。「花作大根」は普通の大根に比べ短く、パリパリとした食感が特徴です。サラダ(手づくり味噌ソースを添えて)や薄く切ってグリルに

しました。「宇津沢かぼちゃ」はオレンジ色の皮とホクホクとした食感が特徴です。この日はグリルと蒸したものを作り食べ比べをしました。「紅大豆」は、9月に伝統野菜料理教室で教わったレシピをアレンジし、朝市で買ったリンゴを使って作ってみました。さらに、長井市の遠藤さんが生産している珍しいお米「さわのはな」を炊いて、「花作大根」の「葉」を塩漬けしたものを混ぜたおにぎりも作りしました。

置賜産の食材が勢ぞろいした芋煮会。酒井さんの里芋は1つ1つが大きく、芋煮にするのにぴったりとした食感で美味しかったです!置賜風、庄内風のどちらも地域の味が出ており、甲乙つけがたい味。秋晴れの空の下、お世話になった地域の皆さんと一緒に囲んだ芋煮は格別でした! (佐藤 ゆらら、阿部 光千花)

- ◆ゲスト: 里芋生産者 酒井勉さん、馬のかみしめ生産者の会 会長 遠藤孝志さん
- ◆出会った食材: 里芋、ねぎ、馬のかみしめ(味噌)、花作大根、宇津沢かぼちゃ、紅大豆、さわのはな(お米)



宇津沢かぼちゃ

酒井さんの里芋は1つ1つが大きい!

秋晴れで最高の芋煮会日和

さわのはな  
里芋  
花作大根

みんなで里芋の皮むきなんと全部で4kg超!!

みんなでおきらくポーズ

宇津沢かぼちゃは、じっくりグリルして甘さを引き出しました。花作大根はパリパリとした独特の歯ざわりを活かしてサラダや炒め物にどれも美味しく箸が止まりませんでした!

置賜風芋煮と庄内風芋煮、どちらも美味しかったのですが、自分たちが作った「馬のかみしめ」味噌を使った芋煮は忘れられない味になりました!





自然に感謝し、  
恵みをいただく  
—伝統の味と想い—

## 2025.1.19 置賜の餅文化を学ぶ ～年に30回の餅支度～

米沢市で農業と餅店『もち処 壽恒庵(じゅこうあん)』を営んでいる島貫さんご夫妻に、置賜地区のお餅の文化を、餅つきと調理を交えて教えていただきました。

数日間降り続いていた雪が嘘のように、この日は快晴となり、青空の下での餅つきとなりました。杵が想像以上に重く、臼に当ててしまうメンバーもいましたが、全員が体験でき、無事に搗きあげられました！

味付けは、納豆餅、あずき餅(あんこ餅)、雑煮餅の3種類。このうち納豆餅は、昔から保存食として、また納豆とお餅の組み合わせは栄養たっぷりなので、農作業の合間のエネルギー補給としても食べられていたそうです。県外出身メンバーの中には、この日初めて納豆餅を食べた人も！

島貫さん特製のお雑煮には、せり、山形地

鶏、ごぼうに加えて、今回は特別に「小野川豆もやし」も入れていただきました！食材の旨みとだしがきいていて、体に染み渡る味でした。

食後には、島貫さんご夫妻から、餅をはじめとする地域の食文化について教えていただきました。置賜地域は味噌餅も有名ですが、一番驚いたことは、このあたりの地域では、1年で約30回もお餅を食べる文化があったことです。okirakuキッチンが、置賜地域の食の魅力を発信する活動ですが、まだまだ知らないこと、伝えていくべきことが多いと自覚しました。これからもしっかりと食べてしっかり学んでいこうと思います！

この日はokirakuキッチンの新年1回目の活動。メンバーと一緒にお餅を搗いて食べることができ、幸先の良いスタートになりました。

(遠藤 怜斗、吉田 夕貴)

◆ゲスト：もち処 壽恒庵 島貫壽雄さん、恒子さん

◆出会った食材：もち米(こがねもち)、納豆(長井市産大豆)、小野川豆もやし、山形地鶏



大粒の納豆  
これも置賜産！



島貫さんご夫妻の  
自然の恵みを  
いただく農業と、  
地域の食文化が  
密接に関わって  
いることを  
教えて  
いただきました。

米沢の雪  
すごいわ！



- あずき餅
- 納豆餅
- お雑煮
  - ・小野川豆もやし
  - ・せり
  - ・山形地鶏
  - ・ごぼう



お餅はよく噛んで食べるので  
食べ過ぎを防いでくれます！  
…そのはずが、美味すぎて  
おかわりするメンバーが  
続出しました(笑)



ヨイショ～



つやつや  
上手に  
つけました！



# 山形おきたま 伝統野菜

長い間、地域で大切に受け継がれてきた在来の野菜。  
置賜地域には、見た目も個性的で  
希少な味わいの19の伝統野菜があり、  
守り伝えてきた人々の物語があります。



03

うこぎ

上杉鷹山公が推奨。  
独特の香りとほろ苦さのあ  
る郷土の味。

時期：3月上旬～9月下旬

産地：米沢市



はなづくり  
花作大根

硬い肉質と、独特の辛み、  
バリバリした歯触りが特長。  
加熱すると辛みが甘みに変  
わる。

時期：10月下旬～12月下旬

産地：長井市

06

こうずく  
高豆蔻うり

肉厚で肉質のしまりが良く、  
漬物にした時のバリバリし  
た食感が特徴。

時期：6月下旬～7月下旬

産地：川西町

08



07  
遠山かぶ

白くて丸い在来のかぶ。肉  
質が硬く、甘みがあり長く  
煮込んでも煮崩れない。

時期：10月下旬～11月上旬

産地：米沢市



05  
小野川豆もやし

小野川温泉の熱を利用し冬  
に栽培。茎のシャキシャキ  
感と豆の食感がよい。

時期：11月下旬～3月下旬

産地：米沢市



05  
紅大豆®

川西町で煮豆用の豆として  
使われてきた紅色の果皮の  
大豆で甘みがある。

時期：周年(10月下旬収穫)

産地：川西町

07



09

02  
薄皮丸なす

一口大の濃い紫色のなす。  
一夜漬けは皮がパリッとし  
て歯触りが良い。

時期：6月下旬～9月下旬

産地：置賜一円



10

うつさわ  
宇津沢かぼちゃ

果肉は山吹色。甘くてほく  
ほくしたおいしさで、様々  
な料理に活用される。

時期：9月中旬～11月中旬

産地：飯豊町



窪田なす

小型で丸みを帯び、皮は固  
めて歯触りが良く、主に漬  
物として利用される。

時期：6月下旬～10月上旬

産地：米沢市



13  
畔藤きゅうり

くろふじ  
淡い緑色で細長く、しっ  
かりした甘みとうま味を  
持ったきゅうり。

時期：6月下旬～7月中旬

産地：白鷹町



15

小野川あさつき

小野川温泉の熱を利用し  
て栽培する冬野菜。辛み  
が少なく、茹で上がりは  
シャキシャキ。

時期：1月上旬～3月中旬

産地：米沢市



18

やっふさ  
八ツ房なす

しっかりと肉質で光沢の  
ある鮮やかな紫色。  
とげがほとんどなく扱いや  
すい。

時期：7月上旬～10月中旬

産地：長井市



11

馬のかみしめ

大豆になると馬が噛んだよ  
うなくぼみが出る。味が濃  
く、噛みごたえたっぷり。

時期：周年(10月上旬収穫)

産地：長井市



14

ずさやま  
梓山大根

イガイガした葉が特  
徴。バリバリと歯触り  
が良く、漬物に最適。

時期：11月上旬

産地：米沢市



夏刈ふき

葉柄は1メートルほどで根  
本は赤紫色。煮物や砂糖で  
煮詰めたふき菓子が定番。

時期：4月下旬～5月中旬

産地：高島町



19

つくも高菜

冬期間の保存食である漬物とし  
て食されてきた高菜。  
きれいな緑色と強い辛みが特徴。

時期：10月下旬～11月下旬

産地：高島町



もっと知りたい  
方はこちら!

レシビも  
公開中!

おきたま食の応援団 検索



okirakuキッチンメンバー有志による活動を紹介！ 番外編

# okirakuストーリー



鯉の刺身 生にんにく添え  
ローストポーク ガーリックソース



ピザマルゲリータ  
生にんにくスライス乗せ



にんにくの根切り、  
選別作業

## にんにくの収穫体験・試食会

6月中旬、長井市のにんにく農家・多田野さんの畑にお邪魔し、快晴の空の下でにんにくの収穫体験をさせていただきました。収穫は、トラクターである程度掘り起こした後、一つ一つ手作業で行っていきます。大きなにんにくが土の中から次から次へとゴロゴロ出てきて、まるで宝探しのようでした。にんにくの選別作業も体験させていただき、根っこを刃がカーブしている専用のはさみで切っていく作業は、想像以上に握力が必要で、お母さんたちのスピードに圧倒されてしまいました。

収穫後、多田野さんのご友人のシェフたちがにんにくを使った料理を振る舞ってくださり、近隣の農家さんと一緒に和気あいあいといただきました。特に印象に残っているのが、ピザマルゲリータの生にんにくスライス乗せです。生にんにくだからこそ味わえるピリッとした辛さやみつきになる美味しさでした。

収穫や選別を体験し、いつも食べている食材はこうした手間暇がかけられて私たちの元に届いているのだと改めて実感できました。これからも置賜地域の農家さんとの交流を通して食の魅力をどんどんお伝えしていきたいです！  
(佐藤 幸那)

# okirakuレシピ

okiraku キッチンのオリジナルレシピをご紹介します！



## ①「だし」と素麺のゼリー寄せ ～暑い夏にぴったり!さっぱりレシピ～

山形の郷土料理である「だし」とそうめんを掛け合わせ、暑い夏でもさっぱり食べられるゼリーに仕上げました。ゼリーにすることでいつもの「だし」とはまた違った新鮮さを感じられます！



### ●材料(小鉢2個分)

- ・山形の「だし」 お好みの量
- ・トマト 1/2個  
(ミニトマトの場合は5～6個)
- ・そうめん 20g
- ・ゼラチン 2.5g
- ・水(ゼラチン用) 25g

### 【ゼリー液】

- ・水 100ml
- ・顆粒和風だし 小さじ1/3
- ・醤油 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1/2
- ・塩 ひとつまみ

### ●作り方

1. 耐熱容器にゼラチンを入れ、ゼラチン用の水を加える。
2. 鍋にゼリー液の材料を全てを入れて加熱し、沸騰したら火を止め、80度くらいに冷ます。(熱すぎるとゼラチンが固まらない。)
3. 1を500wのレンジで30～40秒加熱し、ゼラチンを溶かす。
4. 2に3を入れて混ぜ、粗熱をとる。
5. そうめんを茹でる。トマトは角状に切る。(ミニトマトの場合は半分に切る。)
6. 4の粗熱が取れたら容器に小さじ3ほど入れ、冷蔵庫で20分冷やす。
7. 6が固まっていたらその上にトマト、だし、そうめんを入れて残りのゼラチン液を入れて表面を平らにし、冷蔵庫で冷やし固める
8. ボウルにお湯を入れ、冷蔵庫から取り出した7の器の周りを温めて皿に出して完成。(温めすぎると液体になってしまうので注意)

(須田 明里)

◆使っている置賜の食材：山形の「だし」(きゅうり、なす、ミョウガ、大葉、ネギなど)、トマト

# okiraku レシピ

okiraku キッチンオリジナルレシピをご紹介します！



## ② 紅大豆とリンゴとチーズのサラダ

～料理教室で教わったレシピをokirakuアレンジ～

9月に樋渡先生の料理教室で教わったサラダのレシピを、11月の芋煮会でアレンジ！朝市でゲットした置賜産のリンゴをたっぷり使いました。お塩とオリーブオイルはシェフになりきって高い位置からかけるのがポイントです！

### ●材料(2人分)

- ・リンゴ 1/2個
- ・茹でた紅大豆 20g
- ・モッツアレラチーズ 30g
- ・オリーブオイル 適量
- ・塩 適量

樋渡先生のレシピはどんなフルーツでもアレンジ自在！ただ、この日はリンゴとラ・フランスを使う予定でしたが、芋煮を作っている間におなかが空いて、ラ・フランスはそのまま食べてしまいました…

### ●作り方

#### 【下準備】

1. 紅大豆に対して約4倍の水で一晩浸して戻す。
2. 戻し水ごと鍋に入れ静かに沸騰している状態で30分～1時間煮る。(硬さを見ながら煮る時間を調整してください。)

#### 【サラダ】

1. リンゴの芯と種を取り、一口大より少し小さめに切る。(ポイント！：リンゴの芳醇な香りが感じられ、彩りもきれいになるので皮付きがおすすめです！)
2. お皿にリンゴ、紅大豆、モッツアレラチーズを盛り付け、塩とオリーブオイルを振りかけて完成。

(佐藤 幸那)



## ③ 花作大根の菜飯おにぎり

～食べる手が止まらないやみつき食感～

生産者さんから葉つきの花作大根をいただき、葉っぱの部分を捨ててしまうのはもったいないので、おにぎりに入れました！シャキシャキ食感とごま油がフワッと香るおにぎり、ぜひ一度は味わっていただきたい美味しさです。



### ●材料(2個分)

- ・花作大根の葉の塩漬け 適量
- ・米 1合
- ・昆布茶 適量
- ・ごま油 適量

味を見ながら自分のお気に入りの味付けを見つけていくのもおにぎり作りの醍醐味なので、材料や調味料は「適量」です！okirakuメンバーも味見をしながら作っていました。味見をしすぎて満足してしまうのも、それもまた楽しかったり…。

### ●作り方

#### 【塩漬け】

1. 葉を5mm幅に切る。
2. ポリ袋に葉、塩を入れてよくもみ込む。空気を抜きながら袋の口を閉じ、一晩漬ける。(分量の目安は、葉200gに対して塩小さじ1)

#### 【おにぎり】

1. ご飯を炊く。
2. ポリ袋から塩漬けの葉を取り出し、余分な水分を絞る。
3. 炊き立てのご飯に、2.と昆布茶、ごま油を入れ混ぜ合わせる。
4. おにぎりに握って完成。

(佐藤 幸那)

◆使っている置賜の食材：紅大豆、りんご

◆使っている置賜の食材：花作大根(の葉)

## 5/30 キックオフミーティング

令和6年度のメンバーは過去最多の12人！  
ついに活動が始まりました！



## 6/12 にんにく 収穫体験



天気が良くて暑かった～

## 6/25 NHK「定禅寺 しゃべり亭」取材

メンバーが考えた「山形のだし」の  
アレンジレシピを紹介出来ました



## 9/16 伝統野菜料理教室に参加

「こんな食べ方があるんだ！」  
イタリアンと伝統野菜を  
組み合わせた料理は  
新たな発見の連続でした



## 11/6 芋煮会

「置賜風、庄内風  
どっちも食べてみたい！」  
そんな願望が叶っちゃいました！  
お世話になった方々と  
熱々の鍋を囲んで  
幸せなひと時を過ごせました



## 10/6 「馬のかみしめ」収穫体験

自分ほどの大きさの葉を刈り、  
束ねる作業はとても大変でした！  
10月ということで、置賜芋煮も味わいました



# okiraku memories

2024 — 1年間の

あゆみ — 2025

## 6/27 味噌づくり

「馬のかみしめ」で  
手前味噌を作りました！  
発酵による味の違いに  
興味津々です



## 1/7 Zakkaの森で 伝統野菜をPR

昨年度に引き続き  
okirakuキッチンとして  
出展しました。  
たくさんの方たちと  
交流できました！



## 1/20 よねざわ紅花まつり



伝統野菜や「かてもの」を  
紹介するとともに、  
紅花スイーツを作って  
提供しました！

多くの方に見て、  
聞いて、食べて、  
楽しんで  
いただけました！

## 1/19 餅文化を体験

島貫さんご夫婦に温かい笑顔で  
迎えていただきました  
食に感謝をすることの大切さを  
改めて実感しました



## 7/13 ケーブルテレビ NCV収録

今年1年間の活動紹介を通して、  
okirakuキッチンの取組みを  
発信できました！  
これからも地域の食の魅力を  
発信していきます！



# お世話になった方々からの メッセージ

## 「馬のかみしめ」で味噌づくり



すずき味噌店  
鈴木 葵さん  
昂則さん  
Suzuki Aoi/Takanori

夫の地元に移住をした1年目に、okirakuキッチンの活動に出会いました。私にとって置賜の伝統野菜や食文化は未知の世界。メンバーの皆さんと一緒に置賜の食の魅力を発見しています。全国の農家さんを巡っていた大学時代のようなワクワクを再び味わうことができ、嬉しいです。これからもよろしくお願いします！

今年度の活動でお世話になった方々から、活動を通しての感想やokirakuキッチンに対する想いを寄せていただきました！

## 「馬のかみしめ」収穫体験



馬のかみしめ  
生産者  
遠藤 孝志さん  
Endo Takashi

馬のかみしめを通じて、okirakuキッチンの皆さんと味噌づくり、枝豆の収穫から調理と「畑から食卓まで」を一緒に体験をさせていただきました。私個人としてもやりたかったことであり、とても貴重な経験となりました。この活動は生産者にとっても良い刺激になります。今後も様々な方と交流をし、刺激と情報発信をお願いします！

## 置賜産里芋と手作り味噌で芋煮会



里芋生産者  
酒井 勉さん  
Sakai Tsutomu

若者の集まりが身近に感じられるこのような場に身を置けた事は、自分にとって近年にない素晴らしい出来事でした。皆さんには、大いに若さを発揮していただいて、「皆さんのお陰で、置賜が明るくなったよ！魅力のある地域になったよ！若い力が凄いよ！」と言われるように、置賜にいる間は、いい意味で暴れまわってほしいと期待しております。

## 置賜地域の餅文化を学ぶ



もち処 壽恒庵  
島貫 壽雄さん  
Shimanuki Hisao

餅の文化は、神仏信仰、そして農を中心とした行事と深く結びついています。昭和の頃までは1年に31回は餅を揚ぎ、お供えし、そして食べていました。現在は正月だけになったような気がしますが、餅はどこか郷愁を感じ物語があります。餅文化を伝えて行きたいの願いに、この度素晴らしい協力者が集われたことを感謝いたします。

# Special Thanks

今年度の活動にご協力いただいた皆さま

仲島農園	多田野 啓さん
すずき味噌店	代表 鈴木 徳則さん 鈴木 昂則さん 鈴木 葵さん
馬のかみしめ生産者の会	会長 遠藤 孝志さん
野菜ソムリエ Pro	樋渡 由美さん
長井市地域おこし協力隊	森 智磨さん
里芋生産者	酒井 勉さん
もち処 壽恒庵	島貫 壽雄さん 島貫 恒子さん





# okiraku kitchen



置賜地域の「農」と「食」をつなぐ こと作り

令和7年3月発行

発行者／置賜農業振興協議会

事務局／置賜総合支庁 産業経済部 農業振興課

山形県米沢市金池7丁目1-50

TEL 0238-26-6051

Instagram



Facebook



okiraku\_kitchen