





～つないでいきたい　おらほのごっつぉ～

朝日町郷土料理レシピ集







朝日町







～つないでいきたい　おらほのごっつぉ～

朝日町郷土料理レシピ集







朝日町







～つないでいきたい　おらほのごっつぉ～

朝日町郷土料理レシピ集







朝日町

「朝日町郷土料理レシピ集」
～発刊に寄せて～



このたび、朝日町に古くから受け継がれてきた郷土料理をまとめたレシピ集を発刊できますことを、大変嬉しく思います。

本町は、朝日連峰をはじめとする豊かな自然に恵まれ、四季折々の山の幸や里の恵みを生かした食文化が育まれてきました。春の山菜、夏の野菜、秋の実り、そして冬の恵みなど、先人たちはこれら自然に感謝しながら、その時々の旬の食材を大切にし、知恵と工夫を重ねて、今日まで地域の味を受け継いできました。

本レシピ集には、朝日町で古くから親しまれてきた郷土料理を、四季ごとに掲載しております。一品一品には、地域の風土や暮らし、人々の営みが息づいており、先人たちが築き上げてきた食文化の歩みを感じていただけるものと思います。

郷土料理は地域の歴史や文化を今に伝える貴重な財産です。本レシピ集が、郷土の味を次の世代へ受け継ぎ、ふるさとの食文化への理解と愛着を深める一助となれば幸いです。

また、本レシピ集の制作にあたりましては、食生活改善における全国最高賞である「南・賀屋賞」を令和８年11月に受賞される朝日町食生活改善推進協議会の皆さまをはじめ、多くの関係者の皆さまにご協力をいただきました。長年にわたり受け継がれてきた郷土の味を記録し、一冊にまとめていただきましたことに、心より感謝申し上げます。

結びに、この冊子が多くの皆さまに末永く活用され、朝日町の豊かな食文化を未来へ伝えていくことを願い、発刊のごあいさつといたします。

令和８年９月

朝日町長　鈴木　浩幸

朝日町郷土料理レシピ集

目　次

春の料理

たけのこご飯…… 6
山菜ぶかし…… 7
孟宗煮…… 8
孟宗汁…… 9
山菜天ぷら…… 9
凍み大根の煮物…… 10
うどの煮物…… 11
うるい（ぎんぼ）のごま和え … 11
草もち…… 12
ふきの煮物…… 13
凍みもち…… 14
ふきのとうみそ…… 15
おかひじきのからし和え…… 15
朝日豆…… 16
浅つきの酢みそ和え…… 17
わらびの一本漬け…… 17
みずの煮物…… 18

夏の料理

いるか汁…… 20
トビタケおこわ…… 21
冷や汁…… 22
しそ巻き…… 23
ささぎのごま和え…… 23
きゅうりのパリパリ煮…… 24
夕顔あんかけ…… 25
なたまき…… 26
笹巻き…… 27
やたら漬…… 28
なす漬…… 29
だし…… 29
梅干し…… 30
カリカリ梅…… 30





秋の料理

刈り上げもち…… 32
芋煮…… 33
干しあけびの煮物…… 34
あけび焼き…… 35
あけびのずんだ和え…… 36
あけびの天ぷら…… 37
あけびの酢煮…… 37
たたきごぼうのくるみ和え…… 38
柿の白和え…… 39
菊とほうれん草のおひたし…… 39
みょうがの酢漬け…… 40
いちじくのワイン煮…… 40

冬の料理

赤飯…… 42
雑煮もち…… 43
ひぎずり（ひっぱり）うどん … 44
納豆汁…… 45
粕汁…… 46
寒だら汁…… 47
棒鱈煮…… 48
昆布巻きにしん…… 49
ぜんまい煮…… 50
なす干しの煮物…… 51
冬至かぼちゃ…… 51
ひょう干しの煮物…… 52
青菜漬け煮…… 53





旬を残す、保存の知恵 … 54
年中行事と行事食 …… 56
親子でチャレンジ！ …… 60
家族に聞いてみよう！ … 62
あとがき …… 64





朝日町
郷土料理
レシピ集

春の料理









たけのこご飯

材料（4人分）

孟宗筍（あく抜き済）… 250～300g
油揚げ…… 1枚
サラダ油…… 適宜
醤油…… 大さじ1
酒…… 大さじ1
だし汁…… 250mℓ
うるち米…… 1.8合
もち米…… 0.2合
水…… 適宜

作り方

❶うるち米、もち米を洗米し、浸水する。
❷あく抜きした孟宗筍の穂先を食べやすい大きさに薄切りにする。
❸油揚げは千切りにする。
❹鍋にサラダ油を熱して①、②を軽く炒め、だし汁と調味料を加えて軟らかくなるまで煮る。具材とだし汁に分ける。
❺①の水を切って炊飯器に移し、④の煮汁を加える。更に水を加えて目盛のとおりに水加減して混ぜたら炊飯する。
❻炊き上がったら④の具材を加え、混ぜ合わせる。





山菜ぶかし

材料（4人分）

もち米…… 2合
孟宗筍（あく抜き済）…… 60g
にんじん…… 40g
わらび（あく抜き済）…… 40g
油揚げ…… 2枚
糸こんにゃく…… 60g
醤油……大さじ1と1/3
酒…… 大さじ2
みりん…… 大さじ2/3
砂糖…… 大さじ1
塩…… 少々
だし汁……50mℓ
サラダ油…… 大さじ1

作り方

❶もち米を洗米し、浸水する。
❷蒸し器の下段にたっぷりの湯を沸かす。上段に濡らして絞った蒸し布をしき、水を切った①を中心をへこませて入れる。蒸し布の端をかけて、蓋をして蒸し器に乗せる。
❸②の蒸気が上がってから約50分蒸す。
❹あく抜きした孟宗筍の穂先を食べやすい大きさに薄切りにする。にんじんは千切りにする。わらびは3㎝程度に切る。油揚げは千切りにする。糸こんにゃくは水を切って食べやすい大きさに切る。
❺鍋にサラダ油を熱して孟宗筍、にんじん、油揚げ、糸こんにゃくを軽く炒め、だし汁と調味料を加えて軟らかくなるまで煮る。
❻③に⑤を加えて軽く混ぜ合わせ、10分弱火で蒸す。
❼蒸し上がったらわらびを加え、全体を混ぜ合わせる。

孟宗煮

材料（4人分）

孟宗筍（あく抜き済）…　400g
しいたけ……　4個
にんじん……　1/2本
平こんにゃく（白）……　1/2枚
きぬさや……　4枚
だし汁……　200mℓ
醤油……　大さじ2/3
酒……　大さじ1/2
みりん……　大さじ1/2
Ⓐ
　牛肉……　150g
　醤油……　大さじ2/3
　酒……　大さじ2/3
　みりん……　大さじ2/3

作り方

❶あく抜きした孟宗筍は食べやすい大きさに切る。しいたけは十字に切れ目を入れる。にんじんは乱切りにする。こんにゃくは薄切りにし、手綱にする。
❷Ⓐを鍋に入れ、炒める。
❸①②をだし汁、調味料で煮含める。
❹きぬさやはさっと塩ゆでする。
❺器に盛り付け、④を添える。







孟宗汁

材料（4人分）

孟宗筍（あく抜き済）　200g
わらび（あく抜き済）… 50g
厚揚げ…… 1/2枚
だし汁…… 600mℓ
みそ…… 40g
酒粕（練り）…… 20g

作り方

❶孟宗筍は食べやすい大きさに切る。わらびは3㎝の長さに切る。厚揚げは一口大に切る。
❷鍋にだし汁を加えて熱し、①を加える。火が通ったら、味噌と酒粕を煮汁で溶いて加え、弱火でひと煮立ちさせる。

山菜天ぷら

材　料

根まがりたけ
うど（穂先）
しどけ
てんぷら粉…… 適宜
水…… 適宜
揚げ油…… 適宜
塩…… 適宜

作り方

❶水で溶いたてんぷら粉に材料をつけ、180℃の油で揚げる。
❷盛り付けて塩を添える。



凍み大根の煮物

材料（4人分）

凍み大根（乾）…… 10g
身欠きにしん（乾）…… 30g
にんじん…… 40g
じゃが芋…… 180g
干ししいたけ…… 4枚
ねじりこんにゃく（白） 100g
きぬさや…… 8枚
だし汁…… 300mℓ
醤油……大さじ1と1/2
みりん…… 大さじ1
砂糖……大さじ１/2

作り方

❶身欠きにしんは、米のとぎ汁にひと晩浸けて戻し、水洗い後、頭を除き３cmに切る。
❷凍み大根は、ぬるま湯で時々揉みながら戻し、2cmに切る。
❸干ししいたけを戻し、半分に切る。
❹じゃが芋、にんじんは一口大に切る。
❺①～③をだし汁で煮て、凍み大根が軟らかくなったら④、ねじりこんにゃく、調味料を加えて10分位煮る。
❻きぬさやは筋を取り、色よくゆでる。
❼を盛り付け、⑥を飾る。

云われ

凍み大根は、大根の保存食として、寒さが一段と増す「寒の入り」（１月上旬）頃から作られ始めます。下茹でした大根を紐でくくり、軒下につるしておきます。すると、夜は凍り、日中は解けるを繰り返し、徐々に水分が抜けていきます。昔から、田植えの頃や農繁期には貴重な食材として食されてきました。凍み大根は、ぬるま湯で数時間では戻りますが、たっぷりの水を加えて煮てはゆっくり冷ます、煮てはゆっくり冷ますを２晩ほど繰り返すと、料理したときに芯が残らず、味がしみ込みやすいです。また、煮物は冷めるときに味が染みるので、一度火を止めて冷ましてから再加熱して食べると美味しいです。





うどの煮物

材料（4人分）

うど……280g
酒…… 大さじ3
醤油…… 大さじ3
砂糖…… 大さじ3
サラダ油…… 大さじ1
白ごま…… 少々

作り方

❶うどは厚さ1.5㎝の斜め切りにする。
❷鍋にサラダ油を熱し、①を炒める。
❸調味料を加えて柔らかくなるまで煮詰める。

うるい（ぎんぼ）のごま和え



材料（4人分）

うるい（またはぎんぼ） 150g
Ⓐ 白すりごま……大さじ1
Ⓐ 砂糖…… 小さじ1と2/3
Ⓐ 醤油……小さじ1

作り方

❶うるい（またはぎんぼ）を熱湯でさっとゆで、水にとる。水気を絞って３㎝に切る。
❷Ⓐを混ぜ、①を和える。

草もち

材料（一升分）

もち米…… 1升
よもぎ…… 500～700g
重曹…… 小さじ1
Ⓐ 小豆（乾）…… 200g
Ⓐ 砂糖…… 200g
Ⓐ 塩…… 少々
Ⓐ 重曹…… 少々
Ⓑ きなこ…… 100g
Ⓑ 砂糖…… 100g
Ⓑ 塩…… 少々



※あんこ

作り方

❶もち米は洗って、ひと晩たっぷりの水につけておく。
❷ 熱湯に重曹を入れ、よもぎを茹でる。軟らかくなったら水に取り、15分ほど水にさらす。固く絞って細かく刻む。
❸①の水を切り、蒸気の上がった蒸し器に敷き布を敷いて30分位強火で蒸す。蒸し上がったら、米をついてもちを作る（餅つき機でも可）。
❹②を入れて全体に混ぜながらよくつく。
❺できたもちを一口大にちぎり、あんこ（Ⓐ）、きなこ（Ⓑ）をまぶす。

※あんこの作り方（Ⓐ）
❶あずきはたっぷりの水に入れて強火で煮て、沸騰したら煮汁を一度捨てる。
❷小豆の頭が出ないくらいの水加減で、重曹を少々加えて差し水をしながら弱火で煮る。
❸やわらかくなったら砂糖を３回に分けて入れる。最後に塩を加えて練り上げる。

※きなこの作り方（Ⓑ）
❶きなこに砂糖、塩を加えて混ぜる。

云われ

草もちは、桃の節句に中風（脳卒中）にならないようにという願いを込めて食べられます。ひな祭りに飾る菱餅の緑色は、この草もちと言われています。また、端午の節句に食べる草もちには、子どもの災厄を払うという意味があります。よもぎは昔から、厄除けや健康効果があると言われていたんですね。
よもぎは春先の軟らかい葉よりも、少し大きくなった葉の方が香りが良く美味しいです。摘むときは、葉先の方を摘むようにしてください。

※きなこ





ふきの煮物

材料（4人分）

ふき…… 300g
醤油…… 大さじ2
みりん…… 大さじ2
酒…… 大さじ2
砂糖…… 小さじ1
サラダ油…… 大さじ1
だし汁…… 100mℓ
白ごま…… 適宜

作り方

❶ふきは葉を取り、塩少々（分量外）で板ずりして下茹でする。
❷ふきの皮をむき、食べやすい長さに切る。
❸鍋にサラダ油を熱して②を炒め、調味料とだし汁を加えて煮含める。
❹器に盛り付け、白ごまをふる。



凍みもち

材料（うるち米5合分）

うるち米…… 5合
もち米…… 1/2合
水…… 1260mℓ
お湯…… 900mℓ
Ⓐ
- しょうゆ…… 100mℓ
- 砂糖…… 400g
- 酒…… 100mℓ
- 酢…… 大さじ2

サラダ油（揚げ油）…… 適量

作り方

❶【１年で１番寒い時期】洗米してひと晩浸水し、分量の水で炊く。
❷炊飯後、すりこ木棒等で半ごろし（少し粒が残った状態）にする。お湯を加えて更によくかき混ぜたら型に入れる。
❸冷える晩に外に出して凍らせる（凍らないときは冷凍庫に入れる）。
❹型から取り出し、半解凍になったら切る（縦８cm×横４cm×厚さ１cm程度）。
❺④をひも等でつるし、風通しのよい屋外に下げる（１～２か月）
❻（乾燥した凍みもちは、湿気の無いところに保存しておく。）
❼鍋にⒶを入れて火にかけ、軽く煮たてる。
❽フライパンにたっぷりのサラダ油を入れて火にかけ、170℃の高温で薄いきつね色になるまで揚げる。
❾②を①に絡める。





ふきのとうみそ

材料（4人分）

ふきのとう…… 40g
Ⓐ
- みそ…… 40g
- 砂糖…… 15g
- 酒…… 大さじ1/2
- みりん…… 大さじ1/2

作り方

❶ふきのとうは水洗いし、塩（分量外）を加えたたっぷりの熱湯でゆでて冷水にとる。30分程水にさらす。
❷①の水気をしぼり、細かいみじん切りにする。
❸Ⓐを火にかけ、練りみそを作る。
❹③に②を加え、火にかけて練り上げる。

おかひじきのからし和え

材料（4人分）

おかひじき…… 200g
醤油……大さじ1
だし汁……大さじ1
練りからし…… 適量

作り方

❶おかひじきは塩（分量外）を加えた熱湯でゆでて水にとり、水気を絞って3㎝に切る。
❷醤油、だし汁、練りからしを合わせ、①を和える。



朝日豆

材料（大豆300g分）

乾燥大豆…… 300g
揚げ油…… 適宜
砂糖…… 150g
酒……24mℓ
みりん……27mℓ
みそ…… 27g
きなこ…… 適宜

作り方

❶乾燥大豆は一晩～二日程、水に浸してもどしておく。
❷もどした豆をざるにあげ、キッチンペーパーで水分をしっかり切る。
❸フライパンに豆と、豆がかぶる位の油を入れ、強火にかける。油が沸いてきたら弱火にし､50分程､豆が茶色くなるまで揚げる。
❹砂糖、酒、みりん、みそを火にかけ、細かい泡が出たら豆を加える。
❺熱いうちに、きな粉をしいたバットに広げ、きな粉をまぶす。

失敗例
豆を揚げすぎると黒く苦くなります。早目にあげるとカリカリとした食感がなくなりますので、揚げ方が大切になります。乾燥剤と一緒に保存すると長持ちします。

云われ

昔から各家庭で作られてきました。朝日町では、砂糖が高価で中々手に入らない時代、子供の入学を祝い、「マメで元気に、豆のように丸く優しく成長しますように」と願いを込め、入学する子供たちに、貴重な砂糖を使った豆菓子を贈る風習がありました。時を経て、その素晴らしい心を伝える為、朝日町食生活改善推進員が調理し、町内の小学校新入生に贈呈しています。





浅つきの酢みそ和え

材料（4人分）

あさつき……　500g
Ⓐ
- いか……　500g
- 酢……　大さじ4
- みそ……大さじ10
- 砂糖……　大さじ6

作り方

❶いかを一口大に切り、熱湯でさっとゆでる。
❷あさつきは、熱湯でさっとゆでて冷まし、３～４㎝に切る。
❸Ⓐをすり合わせ、①と②を和える。

わらびの一本漬け

材料（20本分）

わらび（あく抜き済）… 20本
めんつゆ……　大さじ3
水……　大さじ3

作り方

❶麺つゆに水を加え、あく抜きしたわらびを半日ほど漬ける。



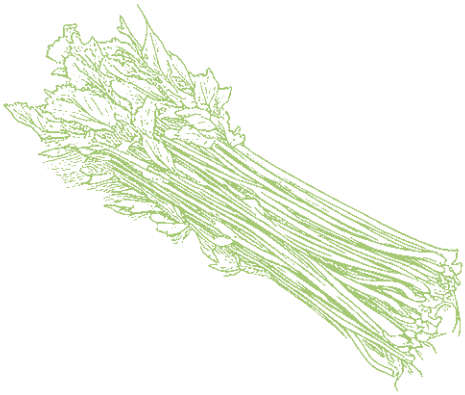
みずの煮物

材料（4人分）

みず…… 300g
ソフトにしん……2/3〜1本
醤油…… 大さじ2
酒…… 大さじ2
みりん…… 大さじ1
だし汁…… 200mℓ
サラダ油…… 大さじ1

作り方

❶ みずは葉と糸を取り、3㎝の長さに切り、重曹（分量外）を加えた湯で下茹でして水を切る。
❷ にしんは一口大に切る。
❸ 鍋にサラダ油を熱し、①、②を炒める。
❹ 調味料とだし汁を加えて煮含める。





朝日町
郷土料理
レシピ集

夏の料理









いるか汁

材料（4人分）

塩くじら…… 100g
じゃがいも…… 400g
玉ねぎ…… 200g
にんじん…… 60g
さやいんげん…… 50g
わらび（あく抜き済み） 100g
みそ…… 50g
だし汁…… 4カップ

作り方

❶塩くじらを小さく棒状に切り、熱湯をかけて塩抜き、油抜きをする。
❷じゃが芋は一口大に、玉ねぎはくし形切りに、人参はいちょう切りに切る。
❸さやいんげんとわらびは3㎝ほどの長さに切る。
❹だし汁を入れた鍋に②を加えて火にかけ、煮立ったら①を加えて10分ほど煮る。
❺④に③を入れて火を通し、軟らかくなったら火を止めて、みそで味をととのえる。

云われ

いるか汁は、夏の滋養、夏バテ対策として親しまれてきました。じゃがいもの収穫が始まる時期になると、いるか汁のおいしい季節になります。今では貴重な鯨肉ですが、昔は市場に大量に出回っていました。新鮮な海の魚が手に入りにくい内陸地方では、塩漬け等長期保存できる魚を食べて夏を乗り切っていました。ちなみに「いるか汁」という名称ですが、昔は「くじら」ではなく、「いるか」を使っていた名残であるといわれています。
今回はみそ味で紹介しますが、醤油、酒、みりんを使った醤油味で親しまれている家庭もあります。豆腐や麩、夕顔を加えても美味しいです。





トビタケおこわ

材料（もち米5合分）

もち米…… 5合
トビタケ…… 200g
糸こんにゃく…… 1パック
にんじん…… 1/2本
枝豆（ゆで） … 200g（さや除く）
サラダ油…… 大さじ2
A
- だし汁…… 250mℓ
- 醤油……大さじ2と1/2
- 酒…… 大さじ2
- みりん…… 大さじ2
- 砂糖…… 大さじ1

みょうが…… 適宜

作り方

❶もち米を洗米し、たっぷりの水に一晩浸け、ザルに上げて水気を切っておく。
❷蒸し器（下段）に湯を沸かしておく。
❸蒸し布を水に濡らして絞り、蒸し器（上段）に蒸し布を敷き、①を入れる。
❹もち米に蒸し布をかけて蓋をし、強めの中火で10分ほど蒸す。
❺トビタケはみじん切りにする。糸こんにゃくは一口大に切る。にんじんは千切りにする。
❻フライパンにサラダ油を熱し、トビタケ、糸こんにゃく、を炒める。Ⓐを加えて5分ほど煮る。
❼④をボールにあけ、⑥の具材、煮汁⑤のにんじん、枝豆を加える。ごはんの塊がないように、木べら等で丁寧に混ぜる。
❽蒸し器に蒸し布を敷き、⑦を戻し入れ、再度15分ほど蒸す。
❾器に盛り、お好みで刻んだみょうがを添える。

云われ

食べ物が豊富に無かった昔は、ごちそうがお餅でした。親戚や子供たちが実家に集う時には必ずお餅が振舞われたそうです。餅になじんでいた山形県民は、当然おこわも好まれ、春には山菜、秋にはきのこを具材にしたおこわ（朝日町では「炊きぶかし」と呼ぶ）に慣れ親しんでいます。特にトビタケ（トンビマイタケ）は、磐梯朝日国立公園のブナ林の貴重な恵みです。見つけると飛び上がって喜ぶ、トンビに似ている、というのが名前の由来です。天然物は大変貴重で、お盆にはおこわや炊き込みご飯にしてご先祖様にお供えします。

冷や汁

材料（4人分）

きゅうり…… 1本
みょうが…… 1個
大葉…… 4枚
白いりごま…… 小さじ1
だし汁…… 600mℓ
みそ…… 50g
氷…… 適宜

作り方

❶だし汁にみそを溶かす。
❷きゅうり、みょうがは小口切り、大葉は千切りにする。
❸①に②を入れ、氷を浮かす。



云われ

冷や汁は、厳しい暑さが続く夏の時期に、山形県の内陸地方でよく食べられています。食欲の落ちやすいこの時期に、旬のきゅうりの他、薬味の大葉、みょうがを使ってさっぱりといただける１品です。最後に氷を浮かべるので、だし汁に溶かすみその加減は、少し塩辛い方が丁度良く仕上がります。お好みで小ねぎなどを加えても美味しいです。





しそ巻き

材料（20串分）

青じそ……60枚
みそ……100g
砂糖……100g
もち粉……50g
くるみ……30g
白ごま……5g
一味唐辛子……適宜
揚げ油……適宜

作り方

❶ボールにみそ、砂糖、もち粉、くるみ、白ごま、一味唐辛子を加え、練り合わせる。
❷濡れ布巾をかけて、冷蔵庫で１～２時間程寝かせる。
❸青じその裏側の葉の付け根部分に③のみそを小指大のせ、葉先に向かって巻き上げる。１本のようじに３個ずつ刺す。
❹130～140℃の低温の油で③を揚げる。青じその葉が色鮮やかになったら取り出し、油を切る。

ささぎのごま和え

材料（4人分）

ささぎ（さやいんげん）　400g
白ごま……400g
砂糖……大さじ1
醤油……大さじ1

作り方

❶さやいんげんはすじを取り、塩（分量外）を加えた熱湯でゆでる。水を切って冷まし、３～４㎝に切る。
❷白ごまをすり鉢ですり、砂糖、醤油をすり混ぜて①を和える。



きゅうりのパリパリ煮

材料（きゅうり1kg分）

- きゅうり…… 1kg
- 塩…… 15g
- 塩こんぶ…… 15g
- しょうが（千切り）…… 30g
- 鷹の爪（輪切り）…… 適宜
- Ⓐ
  - 醤油……65mℓ
  - 砂糖…… 50g
  - 酢……45mℓ
  - みりん…… 大さじ1

作り方

❶きゅうりを薄い小口切りにして塩を振り、ひと晩漬ける。
❷①を洗ってよく絞る。
❸Ⓐを煮立て、②、鷹の爪、しょうがを入れる。ぱりぱり感を失わないよう、時々具材を取り出しては汁を煮詰め、戻しては煮詰めを２～３回繰り返す。
❹③を冷まし、塩昆布を加えて混ぜ合わせる。







夕顔あんかけ

材料（4人分）

夕顔…… 300g
鶏ひき肉…… 50g
サラダ油…… 小さじ1
だし汁…… 150mℓ
Ⓐ 醤油……大さじ1と1/3
Ⓐ 酒…… 大さじ1
Ⓐ みりん…… 大さじ1
Ⓐ 塩…… 少々
Ⓑ 片栗粉…… 大さじ1
Ⓑ 水…… 大さじ1

作り方

❶夕顔は厚めに皮をむく。縦に4つ切りにして中わたを取り除き、一口大に切る。
❷鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
❸②に①とだし汁を加えて軟らかくなるまで煮る。
❹③にⒶを加えて味をととのえ、夕顔が透き通るまで煮る。
❺Ⓑで水溶き片栗粉を作り、③に回し入れてとろみをつける。

云われ

暑い夏に大きく育つ夕顔は、煮ると、とろけるような食感になるのが特徴です。さっぱりした味付けが、暑い山形にぴったりのヘルシーな一品です。夕顔は煮崩れしやすいので、弱火でじっくり煮るのがおすすめです。お好みでひき肉やえび、かにかま等を加えても◎。まれに、夕顔の果実に苦味成分（ククルビタシン類）が多く含まれる場合があり、多量に食べると食中毒を引き起こすことがありますので、苦みを感じた場合には注意が必要です。

なたまき

材料（30個分）

もち粉…… 500g
砂糖…… 350g
黒ごま……大さじ1と1/2
水…… 360mℓ
醤油……90mℓ
みりん……70mℓ
くるみ…… 45g
笹の葉……60枚
いぐさ……30本



作り方

❶いぐさは一晩水に浸しておく。笹の葉は洗い、熱湯にくぐしてざるに広げ、水気を切っておく。
❷もち粉、砂糖、黒ごまを混ぜ合わせる。
❸別のボールに水、醤油、みりんを混ぜ合わせる。
❹①に②を少しずつ加えてこね、濡れ布巾をかぶせて半日程寝かせる。
❺蒸し器に③を流し込み、粉っぽさがなくなるまで蒸し器で40分～１時間強火で蒸す。
❻笹の葉の中央に③を50g程度のせ、その上にくるみをのせて、笹の葉を中央に折る。もう１枚の笹の葉で包み、いぐさで十文字に結ぶ。
❼蒸し器に⑤を入れ、７分ほど蒸す。

※家庭によってさまざまな巻き方がある





※男巻き

笹巻き

材料（20個分）

もち米…… 3合
笹の葉……40枚
いぐさ……20本
Ⓐ きなこ…… 120g
Ⓐ 砂糖…… 90g
Ⓐ 塩…… 少々



※女巻き

作り方

❶もち米は洗い、一晩水に浸しておく。いぐさは一晩水に浸しておく。
❷もち米は水気を切っておく。笹の葉は洗い、熱湯にくぐしてざるに広げ、水気を切っておく。
❸笹の葉２枚を背中合わせにし、葉先を三角に筒状に折り曲げて、もち米を大きいスプーンで２杯入れる。笹の葉の元の方を折り曲げて包み、いぐさで２回まわして結ぶ（男巻き）。これを５個ずつ束ねる。
❹たっぷりの水に３を入れ、沸騰してから30分煮る。
❺Ⓐを混ぜ合わせる。
❻煮あがったら笹巻きを取り出し、冷ます。
❼⑥に⑤をつけていただく。

※女巻き
❸笹の葉２枚を背中合わせにし、葉先を三角に筒状に折り曲げて、もち米を大きいスプーンで２杯入れる。笹の葉の元の方を折り曲げて包み、更に葉１枚で蓋をして折り曲げる。いぐさで３辺を括り、中央で結ぶ（女巻き）。これを５個ずつ束ねる。

やたら漬け

材料（大根1本分）

大根…… 1本
きゅうり漬け（おき漬け）200g
なす漬け（おき漬け）… 100g
青じその実（塩漬け）…… 少々
にんじん…… 100g
塩…… 適量
だし醤油…… 少々

作り方

❶漬けておいたきゅうりを良く洗ってざるにあげて水気を切る。なすも同様にする。青じその実の塩漬けも同じように水洗いして、ざるにあげて水気を切る。
❷にんじんを短冊切りにする。
❸大根は皮をむき、１～２㎝位の厚さに短冊切りにする。
❹①～③の材料を混ぜ合わせて、容器に入れる。
❺味をみて、塩を加える。
❻最後に呼び水としてだし醤油を少々入れる。
❼⑥に落としぶたして、重石をし、３日後程度が食べ頃。







なす漬け

材料（なす1kg分）

小なす…… 1kg
辛南蛮……適宜
塩…… 40g
砂糖…… 50g
みょうばん…… 大さじ1
水…… 400mℓ

作り方

❶容器に、なす、辛南蛮、塩、砂糖、みょうばんを入れ、よくもみこむ。
❷水を入れて重石をかけ、一晩漬ける。

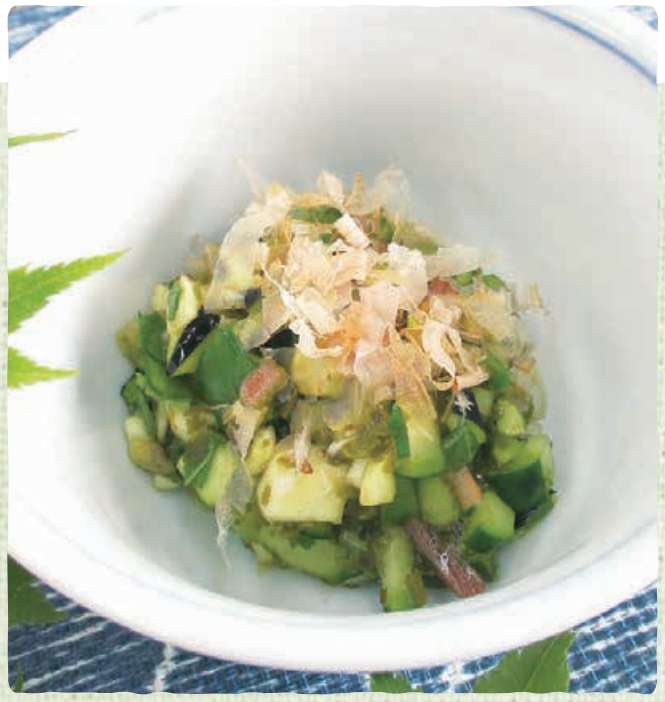
だし

材料（4人分）

きゅうり…… 100g（1本）
なす……40g
大葉…… 4枚
みょうが…… 1個
醤油…… 小さじ1
納豆昆布…… 小さじ1
だし汁…… 大さじ1と1/2
かつおぶし…… 適量

作り方

❶きゅうり、なす、大葉、みょうがを粗みじん切りにする。
❷納豆昆布に醤油とだし汁を加え、水気を吸わせて粘りを出す。
❸①と②を合わせて器に盛り、かつおぶしを天盛りにする。





梅干し

材料（梅1kg分）

梅（黄色く完熟したもの）… 1kg
粗塩…… 130g
重石…… 1kg

作り方

❶梅はきれいに洗って、爪楊枝でヘタを取る。キッチンペーパーで水気をしっかりと拭く。
❷ジッパー付き袋に梅と塩を交互に入れ、空気を抜きながらジッパーを閉める。
❸全体に塩がまわるように1分ほど塩をすり込みながらなじませ、バットに寝かせ、1kgの重石をする。冷蔵庫に2～3日おき、1日2～3回程度、塩や梅酢がまんべんなくまわるよう袋を軽くゆすり、その都度バッグ内の空気を抜く。
❹2～3日ほどたち梅酢が上がったら、重石を取り、バッグ内の空気を抜いて、梅雨が明けるまで冷蔵庫で保管する。
❺梅雨が明けて晴天が続くようになったら土用干しをする。天気のよい日に、ざるなどに梅を並べ、朝～夕方まで天日で干す。これを3日ほど行う。
❻④の梅酢が入ったジッパー袋に移し、冷蔵庫で保管する。3ヶ月程度が食べ頃。（6ヶ月程度おくと味がなじむ）

カリカリ梅

材料（梅1kg分）

青梅…… 1kg
塩…… 100g
焼酎…… 200mℓ
卵の殻…5～6個分
卵の殻を包むガーゼ
重石…… 2kg

作り方

❶卵の殻は薄皮をとって洗い、電子レンジで約2分（500Wの場合）加熱し、乾燥させる。ガーゼで包んでおく。
❷青梅をボウルに入れ、流水でよく洗い、ざるにあげて水けをきる。
❸梅に傷を付けないようにして、竹串またはようじでへた（なり口）をとり、清潔なふきんで充分に水けをふき取る。なり口部分の水けもふき取る。
❹焼酎をボウルに入れて梅を入れ、梅全体がつかるように丁寧に絡める。
❺梅をおさえながらボウルにたまった焼酎を保存容器に移し、ぬれている状態の梅に塩をまぶす。約5分間、手のひらでかなり強めに押し付けるようにもみ込む。
❻⑤の保存容器に半量の梅を並べ、ガーゼで包んだ卵の殻をのせる。さらに残りの梅をきっちりと敷き詰め、梅の2倍の重さの重石をのせる。梅酢が上がってきたら（約3日後）、全体に梅酢がまわるように、1日に1～2回くらい容器をゆする。
❼冷暗所で保存し、1カ月程度が食べ頃。重石をはずして卵の殻も取り出し、梅酢に漬けたまま冷蔵室で保存する。



朝日町
郷土料理
レシピ集

秋の料理









刈り上げもち

材料（4人分）

【納豆もち】
生もち（切りもち）……300g（6個）
納豆…… 150g
ねぎ…… 1/3本
かつお節…… 適宜
ゆず皮…… 少々
だし醤油…… 大さじ1と1/2

【あんこもち】
生もち（切りもち）……300g（6個）
あんこ…… 300g
水…… 適宜

【ずんだもち】
生もち（切りもち）……300g（6個）
枝豆（さや付き）…… 400g
砂糖…… 大さじ3
塩…… 少々

【くるみもち】
生もち（切りもち）……300g（6個）
むきくるみ…… 170g
絹ごし豆腐…… 1丁
砂糖…… 大さじ5
塩…… 小さじ1

作り方

【納豆もち】
❶ねぎは小口切り、ゆずは剥いた皮を千切りにする。
❷①と納豆、かつお節、だし醤油を混ぜ合わせ、一口大にちぎったもちに絡める。

【あんこもち】
❶鍋にあんこを移し、水を加えて伸ばして火にかける。
❷とろみが出てきたら火を止め、一口大にちぎったもちに絡める。

【ずんだもち】
❶枝豆を塩ゆでし、はじいてすり鉢で粒が残るくらいにすりつぶす。
❷①に調味料を加え、一口大にちぎったもちに絡める。

【くるみもち】
❶豆腐を水切りする。
❷くるみをすり鉢ですりつぶす
❸②に①と調味料を加えてすりつぶしながら混ぜ、一口大にちぎったもちに絡める。

云われ

もちは昔から、正月やお盆、刈り上げといった行事や、隣組との契約の際等には欠かせないものとして食されてきました。
刈り上げは、稲刈りなど収穫の目途がつく旧暦の10月１日、その年に収穫した米でもちをつき、１年の五穀豊穣に感謝して神様に供えます。この日につくもちを「刈り上げもち」といいます。
大谷地区では、納豆もちを丸のみにして食べる風習があり、タレがゆるいのが特徴です。





芋煮

材料（4人分）

- 里芋…… 600g
- ごぼう…… 600g
- こんにゃく…… 120g
- 牛肉…… 280g
- ねぎ…… 120g
- 水…… 1000mℓ
- Ⓐ 醤油…… 大さじ4
- Ⓐ 砂糖…… 大さじ2
- Ⓐ 酒…… 大さじ3

作り方

1. 里芋は皮をむき、一口大に切る。
2. ごぼうはささがきにして水に浸ける。
3. こんにゃくは一口大にちぎって下ゆでする。
4. 牛肉は約5㎝に切る。
5. ねぎは斜め切りにする。
6. 鍋に①と分量の水を入れ、火にかける。煮立ったら②③とⒶの2/3量加える。
7. 里芋が軟らかくなったら④を加えてアクを取りながら更に煮る。
8. 最後にⒶの残りと⑤を加えて味をととのえる。



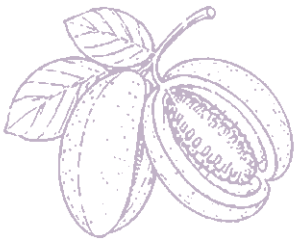
干しあけびの煮物

材料（4個分）

干しあけび…… 4個
ごぼう…… 40g
にんじん…… 40g
油揚げ…… 2枚
糸こんにゃく…… 50g
まいたけ…… 30g
打ち豆……12個
かんぴょう……80㎝程度
酒…… 大さじ2
みりん…… 大さじ2
砂糖…… 35g
醤油…… 大さじ4
サラダ油…… 大さじ2

作り方

❶干しあけびは２日程前にたっぷりの水を入れてゆでて軟らかくしておく。冷めてから何度も水を替えておく。
❷きれいにふき取ったあけびに打ち豆、千切りにした人参とごぼう、食べやすい長さに切った糸こんにゃく、一口大に割いたまいたけ、短冊切りにした油揚げを詰め、かんぴょうでしっかり結ぶ。
❸鍋に②を並べてひたひたの水で30分程煮る。
❹調味料を入れ、落し蓋をして１時間ほど煮る。煮汁が無くなったらひたひた程度まで水を加えて煮て、これを２～３回繰り返すと味が染みて美味しくなる。







あけび焼き

材料（4人分）

生あけび…… 4個
まいたけ…… 1パック
みょうが…… 2個
サラダ油……大さじ1と1/2
みそ…… 大さじ2
砂糖……大さじ1と1/2
みりん…… 大さじ2/3
酒……90mℓ

作り方

❶あけびを手で割って種を取り除き、途中で裏返しながら、竹串が通るくらい（20〜25分）まで蒸し器で蒸す。
❷まいたけは一口大、みょうがは千切りにして、油を引いたフライパンで炒める。
❸みそ、砂糖、みりん、酒で合わせ調味料を加え、しんなりするまで炒り煮する。
❹①に②を詰めたら、煮汁の残ったフライパンに戻す。
❺④に水を加えて蓋をし、時々裏がえしながらやわらかくなるまで蒸し焼きにする（20分程度）。

※あけびは、蒸すことで火の通りが良くなり、苦みを抑えることができる。大きさによって火の通りが異なるため、蒸す時間や加える水の量、蒸し焼きにする時間を加減する。蒸す時間が長すぎるとあけびがどろどろになってしまい、具が詰めにくくなる。

云われ

朝日町は、あけびの生産量が日本一。秋を感じる食材の一つです。
皮にはポリフェノールが含まれ、干して保存食とすることでビタミンDが加わります。最近の研究では、あけびの成分に、脂肪を燃焼しやすい身体づくりに繋がる効果があることが発見されています。
朝日町では、お彼岸、正月、お盆と行事がある毎にあけび料理が作られてきました。特にお彼岸にはなくてはならない食材で、あけび料理でご先祖をもてなし、彼岸明けにはご先祖様の魂があけびの船に乗って帰るといわれています。

あけびのずんだ和え

材料（4人分）

生あけび…… 4個
えだまめ（さや付き）… 400g
しめじ…… 1パック
砂糖…… 大さじ5
塩…… 小さじ1/4

作り方

❶あけびは実をとり、皮を10分蒸す。串が通る程度に蒸したら粗熱をとり、5㎜幅に切る。
❷枝豆は塩ゆで（分量外）し、ざるにあげて粗熱をとる。粗熱がとれたら、豆をはじき、すり鉢でよくする。砂糖を2～3回に分けてすり合わせ、塩を加え合わせる。
❸しめじは小房に分けてゆで、ざるにあげて水けをきる。
❹すり鉢のずんだに、蒸したあけび、ゆでたしめじを加え、へらを使って和える。

※あけびは蒸しすぎるとドロドロになってしまうので、少し硬めがおすすめです。

云われ

あけびの詰め物やみそ炒めは、インターネットでもよく見かけるようになりました。ずんだ和えは、あまり有名ではないけれど、昔ながらの食べ方です。





あけびの天ぷら

材料（10個分）

生あけび…… 10個
天ぷら粉…… 100g
水…… 100mℓ
サラダ油……適宜

作り方

❶あけびの種を取り、洗ってペーパーで水気を取る。
❷あけびを１cm幅に切る。
❸てんぷら粉に水を加え、衣を作る。
❹あけびに衣を付け、180℃の油で揚げる。

あけびの酢煮

材料（あけび1kg分）

あけび…… 1kg
砂糖…… 200～230g
酢…… 100mℓ

作り方

❶あけびをさっと湯がく。
❷あけびに調味料を入れ、落し蓋をして汁がなくなるまで煮る。



たたきごぼうのくるみ和え

材料（4人分）

ごぼう…… 300g
酢…… 少々
くるみ（むき）…… 45g
白いりごま…… 15g
Ⓐ みそ…… 大さじ4
Ⓐ 砂糖……大さじ4と1/2
Ⓐ みりん…… 大さじ3

作り方

❶ごぼうの皮を包丁の背でこそげ取り、鍋に入る大きさに切って酢水でやわらかくなるまでゆでて冷ます。
❷①をすりこ木棒でたたき、4～5㎝の長さに切る。
❸くるみ、いりごまをすり鉢で擦り、Ⓐを加えて味を調える。
❹ ②を③で和える。









柿の白和え

材料（4人分）

柿（渋抜きしたもの）… 2個
木綿豆腐…… 1/3丁
くるみ（むき）…… 50g
砂糖…… 大さじ1と2/3
塩…… 少々

作り方

❶豆腐は熱湯でゆで、水切りする（粗熱が取れたらペーパー等に包んで絞る）。
❷くるみを擦る。①を加えて更になめらかになるまで擦り、砂糖と塩で味をととのえる。
❸柿の皮をむき、へたを取って薄いくし形に切る。
❹②と③を（食べる直前に）和える。

菊とほうれん草のおひたし



材料（4人分）

菊…… 80g
ほうれん草……200g
醤油…… 大さじ1
だし汁…… 大さじ1

作り方

❶菊は花びらを散らし、酢（分量外）を加えた熱湯でさっとゆで、水にとる。
❷ほうれん草は、塩を加えた熱湯でゆで、水にとる。軽く絞って3㎝の長さに切る
❸醤油とだし汁を合わせてだし割醤油を作り、水気を絞った①②を和える。



みょうがの酢漬け

材料（みょうが500g分）

みょうが…… 500g
A 酢…… 300mℓ
A 砂糖…… 100g
A 塩…… 小さじ1

作り方

❶みょうがを半分に切って熱湯で20秒ほどゆでる。
❷①の水を切り、ポリ袋に入れてⒶを加えて混ぜ、半日ほど冷蔵庫で漬ける。

いちじくのワイン煮

材料（いちじく1kg分）

いちじく……1kg
A 砂糖……80g
A 赤ワイン…… 50cc
A レモン汁……1個分

作り方

❶いちじくを洗い、砂糖をまぶし、30分放置する。
❷①にⒶを加えて中火で煮る。
❸煮立ったら弱火にし、落し蓋をして煮汁が半分くらいのなるまで煮詰める。



朝日町
郷土料理
レシピ集

冬の料理









赤飯

材料（一升分）

もち米…… 1升
小豆（乾）…… 100g
みりん…… 100mℓ
酒…… 100mℓ
ごましお…… 適宜

作り方

❶小豆は５～６倍の水で煮る。沸騰したら差し水をしながら硬めにゆでる。ゆで汁は取っておく。
❷もち米は洗って、①のゆで汁とともに、ひと晩たっぷりの水につけておく。
❸②の水を切り、上記の上がった蒸し器に敷き布を敷いて30分位強火で蒸す。
❹③をボールにあけてみりん、酒で振り水をし、小豆を加えて再度15~20分蒸して火を止める。
❺器に盛り、ごましおを振りかける。





雑煮もち

材料（4人分）

切りもち…… 4個
鶏もも肉（一口大）…… 150g
ごぼう…… 100g
にんじん…… 30g
まいたけ…… 1パック
木綿豆腐…… 1/3丁
せりまたはみつば…… 1/3束
だし汁…… 800mℓ
醤油…… 大さじ3
酒…… 大さじ1

作り方

❶ごぼう、人参は千切り、まいたけは一口大に、豆腐はさいの目切り、せりまたは三つ葉は１～２cmの長さに切る。
❷だし汁にごぼう、人参を加えて火にかけ、沸騰したら鶏もも肉、まいたけを加えて加熱する。
❸醤油、酒で味を調える。
❹ゆでた切り餅とともに器に盛り、せりまたは三つ葉を散らす。

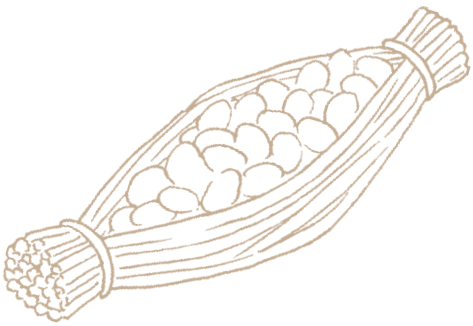
ひぎずり(ひっぱり)うどん

材料（4人分）

うどん（乾）…… 400g
納豆…… 130g
さば水煮缶…… 160g
卵…… 4個
かつおぶし…… 適宜
きざみのり…… 適宜
しょうゆ…… 大さじ2
だし汁…… 大さじ2
ねぎ…… 1/2本

作り方

❶つけ汁や具、薬味を準備する。
❷たっぷりの湯を沸かし、麺をゆでる。
❸ゆであがった麺を鍋のまま食卓に運び、鍋からつけ汁にひっぱりあげて食べる。







納豆汁

材料（4人分）

納豆（小粒）…… 80g
木綿豆腐…… 1/4丁
芋がら…… 10g
平こんにゃく…… 125g
里芋…… 125g
ごぼう…… 50g
大根…… 170g
にんじん…… 50g
油揚げ…… 15g
せり…… 1/4パック
だし汁…… 900mℓ
みそ…… 62g
七味唐辛子…… 適宜

作り方

❶芋がらは熱い湯でもみ洗いし、湯につけておきやわらかくする。
❷やわらかくなった芋がらは1㎝の長さに、豆腐はさいの目切り、こんにゃくは一口大の短冊切り、里芋は一口大、ごぼうは小口切り、またはささがきにする。大根とにんじんはいちょう切り、油揚げは千切り、せりは1㎝の長さに切る。
❸②の豆腐、せり以外の材料をだし汁で軟らかく煮る。
❹納豆をすり鉢ですりつぶす。
❺③の汁で④を溶かし入れ、最後に豆腐を加え、せりを散らす。
❻お好みで七味唐辛子をかけて食べる。

粕汁

材料（4人分）

大根…… 120g
にんじん…… 40g
ごぼう…… 40g
木綿豆腐…… 1/3丁
しいたけ…… 30g
なめこ…… 30g
ねぎ…… 60g
だし汁…… 600mℓ
酒粕（練り）…… 20g
みそ…… 40g
七味唐辛子…… 適宜

作り方

❶大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、木綿豆腐はさいの目切り、しいたけは薄切り、ねぎは斜め切りにする。
❷だし汁に①を火の通りにくい順に加えて加熱し、軟らかくなったらだし汁で酒粕とみそをとく。
❸器に盛り付け、お好みで七味唐辛子をかける。





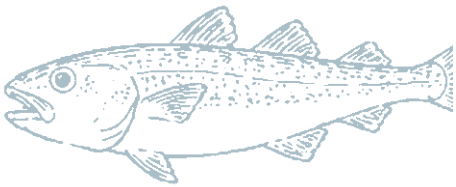
寒だら汁

材料（4人分）

まだら（内臓含む）…… 500g
大根…… 250g
にんじん…… 50g
木綿豆腐…… 1/2丁
ねぎ…… 30g
いわのり…… 適宜
酒…… 大さじ2
みそ…… 60g
だし汁…… 640mℓ
塩…… 少々

作り方

❶たらは頭を落とし、内臓を取り出してから骨ごとぶつ切りにする。内臓はぶつ切りにする。だいこん、にんじんはいちょう切り、豆腐は角切り、ねぎは斜め切りにする。
❷だし汁に大根、にんじんを加えて火にかける。沸騰したら酒、塩を加え、たらのぶつ切りを入れる。しばらくしてから内臓を加えて煮込む。時々あくをすくう。
❸豆腐、ねぎを加え、火が通ったらみそを溶かす。
❹器に盛りつけ、岩のりをのせる。



棒鱈煮

材料（4人分）

棒鱈（乾）…… 150g
砂糖…… 大さじ3
醤油…… 大さじ3
酒…… 大さじ3
みりん…… 大さじ1

作り方

❶棒鱈をきれいに洗い、たっぷりの水に一晩水に浸けて戻す。
❷鍋に棒鱈と戻し汁をたっぷり入れ、煮立ったら落し蓋をして弱火で静かにやわらかくなるまで煮て火を止める。
❸②が冷めてから調味料を入れ、30分くらい煮て、火を止めて冷ます。
❹冷ましては火にかけるを２～３回繰り返し、味を含ませる。

云われ

棒鱈は、鮮魚が手に入りにくい内陸地方では、貴重なたんぱく源になる食材でした。叩けば枯れ木のようにカンカンと音がします。軟らかく煮上がるまでは根気が必要で、一日では出来上がらない、手間暇をかけた一品です。棒鱈煮は赤飯とともに、山形の祭り料理の代表格です。最初は煮汁を多めにすると味が良く染みます。ある程度味が染みたら、煮汁を取ることで煮崩れを防ぎます。取った煮汁は捨てずに、里芋や大根の煮物などに使えます。





昆布巻きにしん

材料（小16本分）

昆布（乾）…… 100g
身欠きにしん…… 4本
かんぴょう…… 10g
酒…… 大さじ2
酢…… 大さじ2
砂糖…… 大さじ5
しょうゆ…… 大さじ6
みりん…… 大さじ5

作り方

❶身欠きにしんは米のとぎ汁にひと晩浸けて戻す。
❷昆布は５～６分水につける。つけ汁は取っておく。
❸かんぴょうはぬるま湯で洗って塩もみし、水洗いする。
❹身欠きにしんを昆布の幅に切り、芯にして昆布を巻いていく。かんぴょうを２回巻いて結ぶ。
❺大きめの鍋に④を並べ、②のつけ汁をひたひたになるくらい加える。酒､酢を加えて落し蓋をし、中火で煮る。煮立ったら弱火にし、１時間ほど煮て昆布が軟らかくなったら、砂糖、しょうゆ、みりんを２回に分けて加える。20分程煮て火を止め、冷めるまで煮汁につけておく。

云われ

昆布巻きにしんは、「よろこんぶ」ということで、正月やお盆はもちろん、祝い事には欠かせない１品です。弱火でじっくり煮ることで、味がよく染み、保存がきくようになります。身欠きにしんの代わりに、鮭やごぼう、人参などを巻くこともあります。
醤油を最初から加えてしまうと、昆布が軟らかくならないので、軟らかく煮えてから加えるのがポイントです。

ぜんまい煮

材料（4人分）

ぜんまい水煮…… 300g
糸こんにゃく…… 150g
油揚げ…… 1枚
打ち豆…… 20g
サラダ油…… 大さじ1
だし汁…… 100mℓ
醤油…… 大さじ3
砂糖…… 大さじ2/3
みりん…… 大さじ1
酒…… 大さじ2

作り方

❶ぜんまい、糸こんにゃくは３㎝くらいの長さに切る。油揚げは、熱湯をかけて油抜きし、太めの千切りにする。
❷鍋にサラダ油を熱し、ぜんまいと糸こんにゃくを炒める。
❸②にだし汁、油揚げ、打ち豆、調味料を加え、中火で煮汁がなくなるまで煮含める。



云われ

山菜として春に収穫されるぜんまいは、乾燥して、保存食として昔から食されてきました。ぜんまい煮は、お彼岸、正月、お盆といった行事には欠かせない料理となっています。わらびに比べると、比較的高級な山菜と言われていますが、香りが少ないので、煮物やあえ物によく合います。ぜんまいを油で炒りつけてから調理するとしわにならず、ふんわりと仕上がります。お好みでさつま揚げや笹かまぼこを加えても美味しいです。





なす干しの煮物

材料（4人分）

なす干し（戻したもの）160g
まいたけ……100g
Ⓐ
- だし……80mℓ
- 砂糖…… 小さじ1
- みりん…… 小さじ2/3
- 酒…… 小さじ2/3
- 醤油……大さじ1と1/3

サラダ油…… 大さじ2/3

作り方

❶（下準備）なす干しはたっぷりのぬるま湯に浸し、湯を取り換えながら２～３回繰り返す。
❷水を切った①を油でさっと炒め、Ⓐを加えて煮含める。

冬至かぼちゃ

材料（4人分）

かぼちゃ…… 480g
砂糖…… 110g
小豆…… 240g
塩……小さじ1/2

作り方

❶かぼちゃは一口大に切る。
❷小豆は洗って鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて中火で煮て、煮立ったら一度水を捨て、再び煮る。小豆が軟らかくなるまで２～３回差し水をして煮る。
❸小豆が軟らかくなったら、かぼちゃと砂糖を加えて10分ほど煮る。塩を加え、とろみがつくまで弱火で煮る。



ひょう干しの煮物

材料（4人分）

ひょう干し（戻したもの）100g
にんじん…… 30g
油揚げ…… 1枚
糸こんにゃく…… 80g
Ⓐ
- だし汁……40mℓ
- 砂糖…… 小さじ1/2
- みりん…… 小さじ1/2
- 酒…… 小さじ2/3
- 醤油…… 大さじ2/3

サラダ油…… 大さじ1/2

作り方

❶（下準備）ひょう干しをたっぷりの水に入れて火にかけ、沸騰したら火を止めてそのまま一晩おく。ゆで汁を捨て、きれいになるまで水を取り換える（2～3回）。
❷①の水気を切り、3㎝に切る。にんじん、油揚げは千切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
❸鍋にサラダ油を熱して②をさっと炒め、Ⓐを加えて煮含める。







青菜漬け煮

材料（4人分）

青菜漬け（塩抜きしたもの） 160g
打ち豆…… 20g
サラダ油…… 小さじ1
みりん…… 大さじ1/2
醤油…… 大さじ1/2
だし汁……30mℓ
鷹の爪（輪切り）…… 適宜

作り方

❶（下準備）青菜漬けは、2㎝のざく切りにし、たっぷりの水を加えて弱火で30分以上水煮にする。煮汁を捨てて、水気を切る。
❷鍋に油を熱し、①を加えて炒める。みりん、醤油、だし汁、鷹の爪を加えて柔らかくなるまで煮る。
❸打ち豆を入れ、崩れない程度に煮る。



旬を残す、保存の知恵

旬の恵みを、長く味わう。
昔から暮らしの中で受け継がれてきた、保存の知恵。季節の恵みを大切にいただき、次の季節へつないでいく。そこには、山形の暮らしの知恵が息づいています。

		作り方	戻し方
干しもの	わらび	①熱湯でゆでる（やわらかくなりすぎないように注意）。 ②①をござ等に広げて干し、よく揉む。干しては揉むを繰り返し、カラカラになるまで干し上げる。	①ぬるま湯で揉み洗いする。 ②たっぷりの熱湯を用意し、わらび、ぜんまいを入れてひと煮立ちさせ、火を止める。冷めるまで置き、茶色く濁らなくなるまで、水を２～３回取り換える。
	ぜんまい		
	あけび	①あけびの種を取り、ひもを通して日当たりの良いところに干す。	①一晩水につける。 ②水を張った鍋に①を入れて火にかける。煮立ったら火を止め、自然に冷ます。 ③②の水を取り換えながら、やわらかくなるまで数回繰り返す。
	ひょう（スベリヒユ）	①熱湯で色が変わるまでゆでる。 ②水気を切って天日干しにする。	①水を張った鍋にひょうを入れて火にかける。煮立ったら火を止め、自然に冷ます。
	切り干し大根	①大根の皮をむき、千切りにする。 ②広げて天日干しにする。	①ぬるま湯に浸して戻す。
	凍み大根	【寒中に作り、春に食べる】 ①大根の皮をむき、縦２つに割って箸が通るくらいまでゆでる。 ②水にさらして冷ました後、ひもを通し、カラカラになるまで（約１か月半）外に干す。	①ぬるま湯に浸して戻す。
	なす	①へたを取り、縦に薄切りにする。 ②広げて天日干しにする。	①水を張った鍋になすを入れて火にかける。煮立ったら火を止め、自然に冷ます。 ②①の水を２～３回取り換える。

		作り方	戻し方
塩漬け	きゅうりの塩漬け	①容器にきゅうりと塩（きゅうりの重さの20%）を交互に並べ、重石（きゅうりの重さの２倍）をする。	①熱湯を２～３回かけては冷ますを繰り返し、好みの塩加減にする。
	なすの塩漬け	①塩（なすの重さの15%）にみょうばん（なすの重さの0.15%）を混ぜる。 ②なすに①をまぶし、差し水（水（なすの重さの30%）、塩（なすの重さの５%）、みょうばん（なすの重さの0.15%）を煮溶かし、冷ましておく）を加えて重石（なすの重さの２倍）をする。	①水につけて、好みの塩加減にする。
	ふきの塩漬け	①ふきは塩を振って板ずりする。 ②熱湯でさっとゆで、素早く冷水にとり、皮をむく。 ③容器に②と塩（ふきの20%）を交互に加え、重石（ふきの重さの２倍）をする。	①たっぷりの熱湯を用意し、ふきを入れてひと煮立ちさせ、火を止める。冷めるまで置き、好みの塩加減になるまで、水を２～３回取り換える。
	わらびの塩漬け	①穂先を取り、一握りずつひもで束ねる。 ②【下漬け】容器に①と塩（わらびの20%）を交互に加え、重石（わらびの重さの２倍）をする。 ③【本漬け】②の汁を捨て、わらびと塩（わらびの15%）を交互に加え、重石をして漬けなおす。	①鍋にたっぷりの水を用意し、わらびを入れて沸騰直前で火を止める。冷めるまで置き、水を２～３回取り換える。







年中行事と行事食

季節の節目に楽しむ、昔ながらの料理には、健康や幸せへの願いが込められています。
また、それぞれの料理には、受け継がれてきた「いわれ」があります。
それらをひもときながら、先人たちの知恵や、ふるさとへの思いに触れてみましょう。

月日(旧)	行事名	料理名	いわれ・地域の行事等
1月1日	正月		神棚は松の枝としめ縄で飾りつけ、門には対の松飾りをかど松の要領で飾り、正月を迎える。 新しい年を迎えるにあたり、自然の恵みを調理して神仏に供えて幸せを願った。 朝のみ、男性が若水をくみ、食事の用意をする。
		お供え餅	床の間、恵比寿様、かまど、風呂の焚き口、玄関、車、機械、店、神様、仏様にお供えする。
		餅	
		雑煮	
		ぜんまい煮	福を囲むように。
		黒豆	まめで達者に暮らせるように。 黒い色は黒字の縁起担ぎ。
		昆布巻	よろこぶ。
		きんとん	
		からかい	
		数の子豆	数の子は子孫繁栄を表す。
		ひょう干しの煮物	ひょっとして良いことがあるように3日間食べる。 無病息災。
		田作りごぼう	昔、いわしを田の肥料にしたことから、「田作り」とよばれ、豊作を願って食べられる。
		きんかん	
		柿なます	
		煮しめ	収穫を感謝し、無病息災を願う。
		鯉の旨煮	
1月2日		豆腐汁	
1月4日		数の子豆	嫁が里に帰る。（9日に戻る。）
1月7日	七草	納豆汁	胃を休める。
1月8日	病送り	とろろご飯	すりおろしたとろろを玄関にまき、災難や悪魔よけとする。
1月9日	耳あけ	豆ご飯	まめで達者に暮らせるように。





月日(旧)	行事名	料理名	いわれ・地域の行事等
1月11日	鏡開き	田楽豆腐	雪の上にわらや豆がらで田植えのように植え付け、豊作を祈願する。
		鏡餅	お供え餅を雑煮、あんこ餅、納豆餅などにして食べる。 力が出るように。
1月15日	小正月 おさい燈	だんごさし	だんご粉で作っただんごを水木にさし、枝に鯛や小判、米俵等のふなせんべいを飾る。 だんごを茹でた汁を家の周りにまく。 木にさしたままでだんごを焼き、その時、年の暮れに飾ったしめ縄や門松なども焼く。 無病息災。 福が入るように。
2月		凍み餅	
2月1日	歳祝い		カレンダーの日の善し悪しを問わず、この日は良い日だといわれている。
2月3日	節分	豆煎り	豆まき：煎った大豆を升に入れ、「福は内、鬼は外！」と言いながら家の内と外にまく。 「福は内、鬼は外、鬼の目ん玉ぶっつぶせ。」とも言う。 病や災いを追い払った。
2月8日	病送り		わらで作った「つと」の中に赤いなんば1本、きな粉団子等を入れる。 つとを村のはずれに立てて、急いで逃げてくる。 病気を捨てにいく。
		病団子	団子の木に団子を刺し、とうがらしと生紙に包んだ木炭を吊す。 悪魔払い・病気の予防。
		とろろ	戸口にとろろをまく。 風の神様が滑って家に入らないようにとの願い。
3月3日	桃の節句 (ひな祭り)	甘酒	
		生かど (頭つき)	女の子の丈夫な成長を願う。 生かどは出生魚としてお雛さまにお供えする。
		ちらし寿司	
		あさつきとつぶ(たにし)の酢味噌和え	
		つぶの煮物	
		あられ	
		餅干し	
		豆煎り	
3月21日	春彼岸	あけびの煮付け	先祖供養。 あけびの船に乗って先祖が家に帰ってくる。
		ぼた餅	あんこ、きな粉、ごまだれ。 雪解けの早い年はよもぎを入れたぼた餅。



月日(旧)	行事名	料理名	いわれ・地域の行事等
3月21日	春彼岸	かぶの味噌漬	
		棒鱈の煮物	
		冷　や　汁	
4月8日	お釈迦様	あ　ま　茶	
4月28日	心鏡様 (シンキョウサマ) (しんけさま)	餅	餅をお供えする。
4月29日	熊野神社の お祭り	ぜんまいの煮物	
		数の子豆	
		煮　し　め	
		漬　　物	
5月3日	豊龍神社の お祭り	味付けご飯、 五　目　飯、 たけのこご飯	
		煮　し　め	
		山菜料理	
5月5日	端午の節句	笹　巻　き	こいのぼりや、のぼりを立てて、出世を願う。 軒先にしょうぶ、よもぎを束ねてさす。
		な た 巻 き	しょうぶ、よもぎを入れたしょうぶ湯に入浴する。
		草　も　ち	
5月23日	おお田植え	にしんの煮物	
		豆　料　理	田植えも終わり、一段落してさなぶりといって休む。 五穀豊穣を願った。 苗と酒、魚（頭つき）の2皿を神様に供える。
6月1日	むけ日	氷、凍み餅	氷と凍み餅を食べて歯がためにする。 家族の無病息災を願った。
		と　ろ　ろ	
7月7日	七　夕		短冊に願い事を書いて笹竹に飾り、夏にとれる果実や野菜をお供えする。
7月	土用の 丑の日	どじょう汁	
		と　ろ　ろ	朝食にとろろ、氷を食べて、夏バテを防ぐ。
8月		だ　　し	
8月1日	八朔の ついたち	青まめご飯	



月日(旧)	行事名	料理名	いわれ・地域の行事等
8月13日	迎え盆	団子 えご 餅 昆布巻き ぼうだら煮 昆布巻き	13日に墓参りをして御先祖様を連れてきて、16日に墓に送っていく。
8月15日	豆名月	枝豆	お月様にお供えする。
8月16日	送り盆	そうめん 団子	
8月31日	風祭り	棒だら煮 芋煮汁 ぜんまい煮 昆布巻き	二百十日の大風で被害のないようにお祭りする。
9月13日	芋名月	里芋	家族の数だけ茹でて、すすきとともにお月様に供える。芋煮汁を供えることもある。 収穫への感謝と豊作祈願。 きれいな赤ちゃんが育つように。
9月23日	秋彼岸	ぼた餅	ゴマ、ずんだ、あんこ、納豆などで食べる。
		あけび	生のままお供えする。 この時期は干しあけびでなく、生あけびの中に舞茸、ごぼう、こんにゃく、人参、油揚げを詰めて、煮たり揚げたりして食べる。 御先祖様の供養として、これらを供える。
9月30日	刈り上げ	餅	実りの秋を迎え、新米で餅をついて収穫を祝った。
10月1日		雑煮	
10月15日	豆名月(旧)	枝豆	中秋の名月で自然への感謝をする。
11月23日	勤労感謝の日	新米	新米祭。
12月3日	大だいすこ		
12月9日	お黒様(耳あけ)	頭つきの魚、まった大根	来年は今年より良いことが聞けるように恵比寿大黒に祈る。
12月12日	山の神		山に行って「木」を切ってはいけない日、神様が木の本数を数えているとされる。
12月22日	冬至	小豆かぼちゃ	冬至に小豆かぼちゃを食べると風邪をひかない、とされる。
12月31日	大晦日		ゆず湯に入る。1年の労をねぎらい、来年の豊作を祈願。細く長く健康でいられるように。





親子でチャレンジ！

朝日町には、あけびやりんごなど、おいしい特産物がたくさんあります。
まずは、身近な食材を使った料理を親子で作ってみませんか？
一緒に料理をして、「これ、どんな味？」「朝日町では昔から食べられているんだって！」と、食べものについて話すことが、ふるさとの食に興味を持つきっかけになるかもしれません。
作って、食べて、話して――。
親子で楽しむ食の時間を、朝日町の食文化を次の世代へつなぐ一歩に。

おとなの味に挑戦！　※あけび料理レシピコンテスト親子の部グランプリ

あけびのアヒージョ



朝日町の特産「あけび」。山形では、あけびの実だけでなく、皮も料理に使われてきました。
今回は、ちょっとおしゃれなアヒージョに！

材料（4人分）

- あけび…… 400g
- 鶏もも肉…… 200g
- ミニトマト……12個
- 万願寺唐辛子（またはピーマン）…… 4個
- にんにく…… 2かけ
- 鷹の爪…… 2本
- オリーブ油…… 200mℓ
- 塩…… 少々
- ローズマリー…… 少々

作り方

❶あけびと万願寺唐辛子の種を取り除き、ざく切りにする。鶏もも肉は一口サイズに切る。ミニトマトはへたを取る。
❷鍋にオリーブ油、鷹の爪、ローズマリー、スライスしたにんにくを入れ、弱火にかける。
❸にんにくに色がついてきたら1. の食材を入れ、弱火～中火で火が通ったら塩で味を調えて完成。

親子で役割分担！

- ●こども　材料を洗う・へたを取る・調味料を計る・盛り付ける
- ●おとな　包丁を使う・火を使う・熱いものを扱う





レンジで簡単！

焼きりんご風



朝日町といえば、りんご！
甘くておいしい朝日町のりんごを、電子レンジで簡単なおやつにしてみよう。

材料（りんご1個分）

りんご…… 1個
砂糖（またはグラニュー糖、きび砂糖）
……小さじ1～大さじ1
バター…… 5～10g



作り方

❶りんごの芯を包丁やスプーンを使ってくりぬく。
❷りんごのくぼみに砂糖、バターを入れ、ふんわりラップをし、600Wの電子レンジで約５分間温める（加熱時間は、様子を見ながら加減する（目安：りんごがスプーンで崩せるくらい）。）。
（❸お好みで、アイスやヨーグルト、はちみつ、シナモンなどをトッピングするのもおすすめです。砂糖やバターはトッピングにより加減してください。）

親子で役割分担！

●こども　材料を洗う・調味料を計る・調味料を加える
●おとな　包丁を使う・熱いものを扱う



家族に聞いてみよう!

子どものころ、どんな料理を食べていた？
おばあちゃん・おじいちゃんの得意料理は？
朝日町では、昔どんなものを食べていた？
おじいちゃん・おばあちゃん、おうちの人に聞いてみよう！



Q. 料理の名前

Q. だれが作ってくれた？

Q. どんなときに食べた？

Q. どんな味だった？

Q. 今度、作ってみたい？

□ 作ってみたい！　　□ 食べてみたい！

わが家の「ふるさとの味」
教えてもらった料理を、書き残してみよう！

料理名：

材　料：

作り方：

わが家のひと工夫！

一緒に作ってみた日 ： _____ 年 ____ 月 ____ 日

今日聞いた「わが家の味」も、誰かにとって大切なふるさとの味。
作って、食べて、話すことから、朝日町の食文化は次の世代へつながっていきます。

あとがき

朝日町には、四季折々の豊かな自然の恵みを生かした郷土料理が数多く受け継がれてきました。春の山菜、夏の野菜、秋の実り、そして冬の保存食。それぞれの季節に寄り添いながら、家族の健康を願い、先人たちの知恵と工夫によって育まれてきた味は、私たちの暮らしや地域の歴史そのものでもあります。

本書は、朝日町で古くから親しまれてきた郷土料理を、一冊にまとめたレシピ集です。朝日町食生活改善推進協議会の会員が、これまで受け継がれてきた郷土の味を持ち寄り、一つひとつの料理に込められた思いや調理方法を改めて見つめ直しながら編集しました。

近年は、生活様式や食生活の変化により、郷土料理を家庭で作る機会や伝える機会が少なくなっています。しかし、郷土料理は、その土地の風土や歴史、人々の暮らしを映し出す大切な食文化です。地域で大切に受け継がれてきた味を記録し、次の世代へ伝えていくことも、私たちの大切な役割であると考えています。

本書の制作にあたり、ご協力いただきました多くの皆さまに心より感謝申し上げます。また、このレシピ集を手に取ってくださった皆さまが、朝日町の郷土料理に親しみ、その魅力を感じていただけましたら幸いです。

この一冊が、朝日町の郷土料理を未来へつなぎ、「おらほのごっつぉ」を次の世代へ受け継ぐ架け橋となれば、これ以上の喜びはありません。

朝日町食生活改善推進協議会



〜つないでいきたい おらほのごっつぉ〜

朝日町
郷土料理レシピ集

◆発行日／令和8年9月

◆発　行／朝日町
〒990-1442 山形県西村山郡朝日町大字宮宿1115
TEL 0237-67-2116

◆協　力／朝日町食生活改善推進協議会

◆印　刷／寒河江印刷株式会社
〒991-0061 山形県寒河江市中央工業団地58番地
TEL 0237-86-3361　FAX 0237-86-1302

※このレシピ集は、レインボーくじ（宝くじ）を財源とした
（公財）地域社会振興財団の交付金により作成されています。

