

春の訪れを感じる 最上地域の山菜



うど



ぜんまい



わらび

絶品!

山菜特集 in 最上



うるい



しどけ



ミズ



たらの芽

—山菜王国 もがみ—

山形県北東部に位置する最上地域は面積の約80%を森林が占めており、豊かな土地から採れる山菜は、高く評価されています。最上地域の美味しい山菜を是非ご賞味ください。

※山菜は、発生状況や天候等によって入荷時期、入荷数量が変動します。対応可能な数量、価格等の詳細については各店舗へお問い合わせください。

山菜でお料理をしてみたい方はこちら
⇒最上传承野菜HP 新着情報
「山菜オンライン料理教室」



○販売店舗一覧

新庄市	産直まゆの郷	【TEL】 0233-23-5007
	J A産直いなふね	【TEL】 0233-22-4928
	もがみ物産館	【TEL】 0233-28-8886 【E-mail】 info@mogami-bussan.com 【URL】 https://www.mogami-bussan.com/
金山町	ちょうほう屋	【TEL】 0233-52-2501
最上町	川の駅ヤナ茶屋もがみ (産直最上四季香)	【TEL】 0233-44-2577
舟形町	J A産直まんさく	【TEL】 0233-32-8155
真室川町	J A産直あさひ	【TEL】 0233-63-2083
	森の停車場	【TEL】 0233-62-3099
鮭川村	産直さけまるくん	【TEL】 0233-55-4460
	ひかりふぁーむ	【TEL】 0233-64-4212 【URL】 https://hikarifarm.net/
戸沢村	とざわ農楽市(のらいち)	【TEL】 0233-72-2242

◎主要品目

品目	収穫時期※
わらび	5月～6月中旬
うど	5月
たらの芽	5月中旬まで
ミズ	5月～6月中

※1 収穫時期は目安です。天候等により前後する場合があります。

※2 この他、塩蔵山菜など通年販売している商品もあります。

○レシピ例

山菜と鶏肉の炒め煮 (1～2人前)

【材料】	【調味料】
・鶏もも肉 100g	・ごま油 大さじ 1.5 杯
・厚揚げ 150g	・だし汁 200cc
・わらび 200g	・酒 60cc
・ふき 150g	・砂糖 25g
・うるい 70g	・醤油 大さじ 1.5 杯～2 杯

【レシピ】

- ・うるい、あく抜きしたわらび及びふきを4cmの長さにカットする
 - ・鶏もも肉、厚揚げを一口大にカットする
 - ・ごま油で鶏肉を炒める
 - ・ふき、厚揚げ、鷹の爪、わらび、うるいを入れ、調味料を加えて5～6分煮る
- ※お好みで最後に香り付けの醤油を少々入れる
※煮汁は冷めると厚揚げが吸うので、多めで良い



参考1：わらびのあく抜き

- ・よく水洗いした後、下の固い部分をカットする
- ・生わらび1kgに対して20gの重曹と熱湯を用意する
- ・タッパなどのアルカリ性に強い容器にわらびを並べ重曹を振りかける
- ・わらびがかぶる程度のお湯を入れ、一晚(8時間)浸す

参考2：ふきのあく抜き

- ・よく水洗いした後、各家庭の鍋の大きさに合わせてカット、塩もみし、数分おく
- ・2分程度茹で、水にさらした後、皮をむく

山形県最上総合支庁農業振興課 農産物利用拡大担当

【チラシに関するお問い合わせ先】 0233-29-1316