

*材料の「山菜水煮」は、わらびや筍などお好みでお使いください。(本レシピでは、わらびや筍、きのこが入ったミックスを使用しています。)

山菜の豆乳味噌スープ

~まろやかでほっとする味わい~

■材料 (2人分)

山菜水煮	60g
豚肉	30g
鶏肉	20g
ねぎ	1/3本
豆乳(調製)	80cc
味噌	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	400cc

●作り方 (所要時間10分)

- ①ねぎは小口切りにし、山菜水煮は洗って食べやすい大きさに、豚肉・鶏肉は一口大に切る。
- ②鍋に水400ccを入れて加熱し①を入れる。
- ③具材に火が通ったら、鶏がらスープの素、豆乳を入れる。
- ④再び沸騰したら、味噌を溶き入れて出来上がり!



おやつになるわらびだんご

~わらびがお団子に変身! お子様のおやつやお花見に~

■材料 (6個分)

あく抜き又は塩抜きわらび	30g
だんご粉	30g
【あん】	
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

●作り方 (所要時間15分)

- ☆「わらびたたき」の作り方
あく抜きしたわらび又は塩抜きしたわらびを、粘りが出るまで包丁でよくたたき(刻む)。
- ①だんご粉とわらびたたきをよく混ぜ、耳たぶくらいの固さになるよう必要に応じて水を適量加え、丸めて、団子の真ん中をくぼませる。
 - ②①を沸騰したお湯で茹で、浮いたら水にさらしてザルに取る。
 - ③鍋にあんの材料を入れて火にかけ、とろみが出てきたら団子にかけて出来上がり!
(刻んだくるみや、あんこでいただいてもgood!)



一言メモ

わらびだんごのわらびは、旬の時期の粘りの強いあく抜きわらびがおススメ。

あく抜きわらびがない場合は、水煮よりも塩蔵の塩抜きしたものの方が粘りが出やすい。

山菜と切り干し大根のキムチ

～キムチがあれば、お手軽簡単なおつまみにも～



■材料（2人分）

山菜水煮	50g
切り干し大根	15g
白菜キムチ漬け（市販のもの）	100g

●作り方（所要時間5分）

- ①山菜水煮は洗って水気をしっかり切っておく。
- ②切り干し大根は水で戻し、手でしぼって水気をしっかり切り、3cmほどの長さに切っておく。
- ③白菜キムチを山菜の長さに揃えて切り、①と②を合わせて出来上がり！

山菜チヂミ

～サクッと香ばしく、山菜とごま油の風味がやみつきに～



■材料（1枚分）

山菜水煮	100g
ニラ	100g
ねぎ	1/2本
卵	1個
ごま油	適量
【生地】	
小麦粉	60g
片栗粉	20g
鶏がらスープの素	小さじ1
塩コショウ	少々
水	60cc

●作り方（所要時間10分）

- ①山菜水煮は洗って食べやすい大きさに切り、水気を切っておく。
- ②ニラは3cmほどの長さに切り、ねぎはみじん切りにする。
- ③ボールに卵を溶き、生地材料与①と②を混ぜる。
- ④ごま油をひいたフライパンを火にかけ、③を流し入れ、中火で両面をこんがり焼いたら出来上がり！



一言メモ

チヂミに使う山菜は食感が楽しめるよう、あえて少し大きめに切ると歯ごたえがあって良い。

山形・最上の郷土料理



写真提供：真室川町

最上地域では、春の訪れとともに、近隣の山々で採れる豊富な山菜を旬の時期に味わうだけでなく、塩蔵や水煮、乾燥といったひと手間を加えて保存することで、一年中楽しめます。これらの山菜は、独特の風味や食感を残しながら、冬の間の貴重な食材として利用され、各家々の「おふくろの味」として、山菜の保存方法とともに受け継がれてきました。

納豆汁

～きのこと納豆でトロツとした汁を一口すすれば、身も心もほかほかに。

雪深い地域のあたたかいご馳走～

■材料（4人分）

納豆汁の具（山菜水煮）	200g
納豆	200g
豆腐	1/2丁
油揚げ	1枚
こんにゃく	1/2枚
味噌	大さじ5
だし汁	1000cc
【薬味】	
ねぎ	1/5本
セリ	適量

●作り方（所要時間15分）

- ①納豆はすり鉢でよくすりつぶす。
- ②豆腐、油揚げ、こんにゃくは1cmのさいの目切りにする。
- ③鍋にだし汁、納豆汁の具（山菜水煮）、油揚げ、こんにゃくを入れて煮る。
- ④③が煮立ったら豆腐を入れ、味噌で味付ける。
- ⑤火を止め、①を少しずつ溶かし入れる。
- ⑥煮立てないように火にかけ、沸騰直前で火を止める。
- ⑦薬味に刻みねぎ、セリをお好みで散らせば出来上がり！

一言メモ

納豆の分量はお好みで。一晩たって味が馴染んだのもまた美味。

わらびのあく抜き、塩抜き方法

生のわらびはあく抜きし、塩蔵わらびは塩抜きすることで美味しく食べられます。下処理後は、一本漬けや炒り物、わらびたたきなどでどうぞ。

わらびのあく抜き

大きめの鍋を火にかけ、沸騰したら、わらび1kgに対して重曹大さじ1を入れてすぐ火を止め、一晩おいて冷まします。使うときは水で洗ってさっと湯がいて20分ほど水にさらしたら、おひたしなどでいただけます。

塩蔵わらびの塩抜き

大きめの鍋を火にかけ、沸騰したら塩蔵わらびを入れて煮立つ直前で火を止め、流水にさらして塩分を抜く。



流水にさらして塩を抜く。



一言メモ

グラタンの豆腐はしっかりと水切りを。
ピザは、ふきのとう味噌を使うと春の香りが楽しめる。

山菜の豆腐グラタン

～チーズのコクと山菜の相性抜群、豆腐でヘルシーに～



■材料（1人分）

山菜水煮	50g
木綿豆腐	1/4丁
ねぎ	1/3本
鶏肉	30g
ナチュラルチーズ	25g
ニンニク	1片
醤油	小さじ2
すりごま	小さじ1
パルメザンチーズ	適量
サラダ油	適量

●作り方（所要時間20分）

- ①山菜水煮は洗って食べやすい大きさに切っておく。
- ②鶏肉はひと口大に、ねぎは小口切りにする。
- ③木綿豆腐は水切りしたものを手で細かくほぐして、すりごまを混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油をひき、ニンニクのみじん切りと①と②を入れて炒め、醤油で味付けする。
- ⑤サラダ油をうすく塗ったグラタン皿に④を入れたら次に③を入れ、表面を平らにする。
- ⑥⑤にナチュラルチーズ、パルメザンチーズの順にのせ、200℃のオーブンで10分焼き、焼き目がついたら出来上がり！

山菜ピザ

～わらびの食感が良いアクセント～



■材料（1枚分）

【生地】強力粉50g、薄力粉35g、砂糖大さじ1/2、イースト小さじ1/2、塩少々、ぬるま湯50cc

【具材】山菜水煮30g、たまねぎ50g、ぶなしめじ50g、かぶ30g、ナチュラルチーズ50g

【ソース】セリ3本、味噌（お好みでふきのとう味噌）小さじ1、みりん小さじ1

●作り方（所要時間25分（発酵時間除く））

- ①生地の材料を混ぜてまとめ、ボウルに入れてラップをし、常温で30分から1時間程度発酵させる。
- ②ソースのセリはみじん切りにし、他のソースの材料と混ぜ合わせておく。
- ③山菜水煮は洗って水気を切り、たまねぎとかぶは薄くスライスする。ぶなしめじは石づきを取って食べやすいようにほぐしておく。
- ④①が発酵したら、生地を伸ばして②のソースを塗り、③の具材をのせてオーブンシートを敷いた200℃のオーブンで5分焼く。
- ⑤④にチーズをのせて220℃でさらに10分焼き、焼き目がついたら出来上がり！（お好みでオリーブオイルをかけてもgood!）

山菜豚春巻き

～皮はパリパリ、わらびはザクザクっと食べ応え充分～



■材料（2本分）

山菜水煮	40g
豚肉	30g
春巻きの皮	2枚
車麩	小さめ2個
醤油	少々
塩コショウ	少々
片栗粉	少々
小麦粉	少々
揚げ油	適量

●作り方（所要時間10分）

- ①山菜水煮は洗って、食べやすい大きさに切り、水気を切っておく。
- ②豚肉をフライパンでさっと炒め、醤油、塩コショウで味付けしたら、取り出して片栗粉をまぶす。
- ③①と②と手をつぶした麩を春巻きの皮で包み、水で溶いた小麦粉でとめる。
- ④170℃の油できつね色になるまで揚げたら出来上がり！
(お好みで具材にチーズを入れても good!)

山菜の中華風スープ

～あっさりとして食べやすく温まる～



■材料（4～5人分）

山菜水煮	50g
ぶなしめじ	150g
もやし	60g
ニラ	60g
きくらげ	2個
中華だし	小さじ1
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
水	1000cc

●作り方（所要時間10分）

- ①きくらげは水で戻して干切りにし、山菜水煮は洗って食べやすい大きさに切っておく。
- ②ぶなしめじは石づきを取って、食べやすいようにほぐしておく。
- ③ニラは2cmほどの長さに切っておく。
- ④鍋に水を入れ、①と②を入れて加熱し沸騰したら、もやしと③を入れ、中華だし、塩、コショウ、ごま油の順に入れて、ふつふつと弱く沸騰したら火を止めて出来上がり！



一言メモ

春巻きは、たけのこが入るとシャキシャキした食感が楽しめる。豚肉のうま味をまとった山菜が絶品。