

次世代につなごう！
最上地域の伝統食文化

地産地消定食



第1弾 6/19 (月) ~23 (金) 11:30~14:00

毎月19日を含む1週間は「地産地消ウィーク」です！
今年、最上地域の伝統食文化を知ってもらおうと、
地域内市町村の伝統食や最上传承野菜を使ったメニューを、最上総合支庁食堂
「お食事処千起」の日替わり定食で提供します。
6月は、金山町の「わらびたたき」と最上町の「みずとろろ」。
レシピもありますので、美味しかったら作ってみてくださいね!!

日替わり定食: 530円



月・水・金曜日提供

金山町「わらびたたき」

「たたき料理」で知られる金山町。「わらびたたき」はお酒のおともにもぴったりです！

<材料>

- ・わらび（あく抜きしたもの）・・・200g
- ・みそ・・・大さじ2強
- ・砂糖・・・大さじ2（お好みで）
- ・粉山椒・・・少々（お好みで）
- ・おろししょうが・・・適量
- ・かつお節・・・適量

<作り方>

- ① アクを抜いたわらびの穂先と根本の固い部分を切り落とす。
- ② ①を包丁のミネ(背)またはすりこぎで叩く。トロトロ状になったところで細かく刻む。
- ③ 味噌を木べらにのせ、火で焦げ目がつく程度に炙る。
- ④ ②と③を混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、おろししょうがとかつお節をのせる。



火・木曜日提供

最上町「みずとろろ」

みずは、5月～7月頃までが採取時期。最上町の「みずとろろ」は、ごはんにかけて食べるのが一般的！



<材料>

- ・みず・・・300g（赤みず※、青みず※どちらでも可）
- ・みそ・・・大さじ2
- ・かつお節・・・少々

<作り方>

- ① みずの根の方10～15cmくらいのところをすりこぎでたたき、とろろ状になったところを包丁でみじん切りにする。
- ② みそを木べらにぬりつけ、火で軽く焦げ目がつく程度にあぶる。
- ③ ①と②をよく混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、かつお節を少々かける。

※みずは根本が赤い「赤みず」と全体が緑色の「青みず」があります。

写真はみずとろろ丼（青みずを使用）

【「みずとろろ」レシピ：最上町発行「伝えたいもがみの味」より（最上町健康福祉課提供）】

第2弾は9月（9/19～25）を予定しています。お楽しみに！