



せいさい 山形青菜 (アブラナ科)

タカナの一種で、独特の辛味と食感があり、青菜漬けやおみ漬けなど山形の郷土料理として利用されている。

明治41年に奈良県から種子を導入し、農事試験場(現農業総合研究センター)で試作した結果、品質が優れていたことから栽培が始まった。

山形青菜のサンマ巻きごま風味

材料 [2人分]	A		B	
	・山形青菜 120g	しょうが汁 小さじ1弱	酢 大さじ1 1/2	水 大さじ1 1/2
・サンマ 1尾	しょう油 小さじ3/4	水 大さじ1 1/2	しょう油 小さじ3/4	
・片くり粉 適量	酒 小さじ3/4	しょう油 小さじ3/4	砂糖 小さじ3/4	
・サラダ油 適量	・白ごま 小さじ1/2	塩 小さじ1/5	ごま油 小さじ1	
・食用ぎく(黄) 20g	・七味唐辛子 少々			
・にんじん 20g				



- 作り方**
- サンマを3枚におろし、Aに10分程浸して片くり粉をまぶし、170℃のサラダ油でカラリと揚げる。
 - 山形青菜は葉と茎に分けそれぞれ塩(分量外)を加えた熱湯で、色よくゆで、水にとり、茎はサンマの長さに合わせて切る。
 - 食用ぎくは酢(分量外)を入れた熱湯でゆで、水にとり、水気を絞る。にんじんは生のままピーラーで薄くむく。山形青菜の茎、にんじん、食用ぎくにBの調味料の半量をからめておく。
 - 山形青菜の葉を広げ水気を拭きとり、サンマと山形青菜の茎と食用ぎく、サンマとにんじんをそれぞれ巻いて切り分け、盛り付ける。
 - 4にBの半量をかけ、白ごま、七味唐辛子を振りかける。

すし 山形青菜寿司アラカルト



材料 [4人分]	《寿司飯》	《巻き寿司》	《いなり寿司》	《押し寿司》
	・米 2カップ	・青菜漬 20g	・青菜漬 60g	・青菜漬 40g
・昆布 5cm	・食用ぎく(黄) 30g	・くるみ 20g	・スモークサーモン 6枚	
・水 440ml	・のり 2/3枚	・油揚げ 4枚	・卵 2個	
・酢 40ml	・白ごま 小さじ1	・水 50ml	・笹 2枚	
・砂糖 大さじ1		・しょう油 大さじ1		
・塩 小さじ2/3		・みりん 大さじ1	《付け合わせ》	
		・砂糖 大さじ1	・酢漬けしょうが 60g	

- 作り方**
- 米は炊く30分前に洗い、分量の水と昆布を入れて炊き、沸騰したら昆布をとり出し炊き上げる。Aを切るように混ぜ、寿司飯を作る。
 - 巻き寿司: 巻きすにラップを敷き、のり1枚の大きさに、白ごまを混ぜた1の寿司飯(茶わん1杯強)を平らにのせ、その中央にのり、青菜漬(のりの幅に切ったもの)、ゆでた食用ぎくを置き手前のほうから巻き上げ、8等分に切る。
 - いなり寿司: 油揚げは半分になり、油抜きしBで煮る。1の寿司飯茶わん2杯分に青菜漬、薄皮をむいたくるみを刻み加え油揚げに詰め、青菜漬の葉で飾り結びにする。
 - 押し寿司: 型の大きさに切った青菜漬と卵焼きを用意し、笹、スモークサーモン、寿司飯、青菜漬、寿司飯、卵焼き、寿司飯と重ね、笹を乗せて押し、型から抜いて切り分ける。
 - 3種類の寿司を器に盛付け、酢漬けしょうがを添える。
- ※押し寿司の型は、ご飯がつかないように一晩水に浸しておくといよい。

ニョッキ風山形青菜団子

材料 [2人分]	A		B	
	・青菜漬(茎) 200g	にんじん 20g	《甘酢あん》	鶏ガラスープ 小さじ1
・じゃがいも 120g	しめじ 20g	水 1/2カップ	酢 大さじ2	
・片くり粉 65g	ホールコーン 10g	砂糖 大さじ1/2	片くり粉 大さじ1/2	
・サラダ油 適量	チーズ 10g	・青菜漬(葉) 少々		
・ゆず 少々	塩、こしょう 少々			



- 作り方**
- じゃがいもはゆでてつぶし、片くり粉を混ぜ、5mm角に切った青菜漬の茎、Aを加えよく混ぜ16等分にし、平べったい丸型に丸め、油を敷いたフライパンで焼く。
 - Bの材料をなべに入れ火をかけ、かき混ぜながら沸騰させ、とろみをつけて甘酢あんを作る。刻んだ青菜漬の葉を加え、器に1を盛り、2をかけ、ゆずの皮の千切りを飾る。