

伝承野菜とは？

先祖から受け度たされた種は人々のあついで、いによつてひそりと守り伝えられ、ついに今日まで「すがたを消すことなくのこりました。真室川の風土になじみ、くらしを支える独特の食文化を育んできたきせきの里芋菜たち忘れられたはずの「彼らに時代はつたたび光をあてはじめました。ここにしかない地域の特産品、真室川の伝承野菜もそのひとつです。



自己紹介！

赤、にんにく



山形県真室川町内せんそうの前から作られたにんにく。外皮にほのかな赤色の入るこのにんにくに、けがわり、なんと、60年以上もの間で「作られつづけてきたのが「赤、にんにく」だよ！とくちょうとしては、外皮の赤色に加え、一般的なにんにくに比べて香りや味にきつさがなく、まろやかで、とても食べやすく、おいしいよ！

「赤、にんにく」とってもおいしい！

赤、にんにくの醤油漬

材料
赤、にんにく（お好みの量）
醤油

① にんにくの皮をむき、漬け容器ににんにくを入れ、にんにくがひたるように醤油を入れ、完成。

② そのまま食べる。漬け汁は少め物や料理のかくし味に。
※一年くらい漬け込むのがおすすめ。

自己紹介！「甚五右エ門芋」

室町の頃から作り続けられてきた里芋だよ！
芋の食感、は極めて柔らかくなめらかで、芋煮にしてさいうで、おいしいのがとくちょうだよ！

「甚五右エ門芋」の芋煮

材料
甚五右エ門芋(500g)
牛肉(300g)
こんにゃく(1枚)
ねぎ(2本)
醤油(50cc)
酒(50cc)
みりん(50cc)
水(1.2L)
粉まかつおだし(適量)

- ① 里芋の皮をむき、ひと口大に切る。
- ② こんにゃくをひと口大にちぎる。湯で湯がきアクをぬく。
- ③ 鍋にひと口大に切った牛肉をハレ、火をつける。しょう油、酒、みりん、こんにゃく、まかつおだしを加え、煮だす。
- ④ 牛肉を取り出し、③にこんにゃく、里芋を入れ、水を入れて煮る。
- ⑤ 里芋がやわらかくなったら、牛肉を戻し、なめ切りにしたねぎを加え、火が通ったら、完成！

とってもおいしいよ！



クイズ！

甚五右エ門芋の別のよび名はなんだろう。

- ① 里長芋（さとちょういも）
- ② 長連豆腐芋（ちょうれんずいも）
- ③ 極柔里芋（ごくやまといも）

答えはうらのページ⇒