

山形県老人クラブ連合会
創立 **60周年** 記念

きららクラブ山形
女性委員会が取り組む

伝えたい地域自慢

やまがたの

郷土料理レシピ集



きららクラブ山形
(一般社団法人山形県老人クラブ連合会)



会長 岸部 滋

山形県老人クラブ連合会は、昭和 37 年 10 月に設立されてから 60 周年という記念すべき年を迎えることができました。これもひとえに歴代会長をはじめ、役職員と会員の皆様、また関係機関団体の皆様方のご尽力とご協力の賜と深く敬意を表するものであります。

さて、山形県老人クラブ連合会女性委員会では、創立 60 周年を記念して山形の各地域における自慢の『郷土料理』を次世代につなぐ活動として、郷土料理レシピ集の発刊を目指し活動を展開してきました。

現在、コロナ禍において各地域で思うような活動ができないとされるなか、本会女性委員会常任委員と市町村老人クラブ連合会女性代表者は約 1 年をかけて地域に伝わる食文化や季節の料理の情報を提供し合い、一つひとつ丁寧にまとめてきました。

地域や社会における老人クラブの役割の一つとして、このレシピ集がどの世代にも親しまれ山形の郷土料理がずっと受け継がれていくことを心から願います。



副会長・女性委員長 須藤のり子

老人クラブでは、地域の文化や季節の行事などで人が集まるとき、女性会員が協力し合ってその地域にまつわる「郷土料理」を振る舞うなどの活動が盛んに行われてきました。

各地域における「郷土料理」は、仲間や諸先輩方とともに材料の調達方法や作り方などが受け継がれてきましたが、時代の変化とともに、若い世代の地域離れによる文化の伝承活動の廃止や会員の高齢化、コロナ感染予防策などでその活動自体が停滞しています。

本会女性委員会では、前会長・女性委員長の亀谷千代子さんが「老人クラブだからこそできる、次世代につなぐ活動を実践しよう」と郷土料理レシピ集の発刊を企画されました。

令和 3 年 6 月に亀谷前会長・女性委員長が退任されたあと、私はその意思を受け継いで各市町村老人クラブ連合会の女性代表者とともに各地域の郷土料理について情報を収集、『老人クラブとして伝承していきたい料理』を選び、実際に調理をして 1 冊のレシピ集にまとめました。

また、初めての試みとして、若い世代にもわかりやすく伝えるため調理方法を約 3 分程度の動画にまとめホームページで視聴できるようにいたしました。

次世代へつなぐ活動は、高齢者の知恵と技術があるからこそできる活動であり、老人クラブがその担い手であることに誇りを持って地域活動に励んでいただきたいと期待しております。

も く じ

発刊にあたり 2

【村山地域】

山菜昆布巻き 4
ひっぱりうどん 5

【最上地域】

からかい煮 6
がっき煮（すじ煮込み） 7

おらほの「芋煮」自慢

8-9

【置賜地域】

ひょう干しの煮物 10
打ち豆の冷や汁 11

【庄内地域】

寒鱈汁（どんがら汁） 12
納豆汁 13

伝えたい 伝承の味

笹巻き 14
しそ巻き 15

まだまだあるよ、やまがた自慢のうんまいもの！

16

動画で料理の作り方が見られます！

「きららクラブ山形」のホームページに、各料理の作り方を分かりやすく解説した動画をアップしました。ぜひご覧ください！



山菜昆布巻き



昆布巻きは、お正月やお祝い事があるときに調理され、作り置きができるためたくさん作ることが多い。

特に山の恵みをふんだんに使う山菜昆布巻きは、月山のふもとの地域で親しまれている。



村山 地域

ひっぱりうどん



山形内陸地方で主に食べられるうどん料理。茹で上がったうどんをそのまま鍋から引っ張りあげて納豆で食べる。納豆の他にサバの水煮や卵などを入れアレンジして食べることもある。

★ひっぱりうどん専用の乾麺も市販されています。

栄養成分表示(1人分当たり)

● 熱量	67kcal
● タンパク質	1.3g
● 脂質	2.9g
● 炭水化物	9.7g
● 食塩相当量	0.9g
● カルシウム	31mg

材料(4~5人分)



うどん	1本
ふき	2本
タケノコ	1本
ぜんまい	2~3本
舞茸	少々
昆布	1枚
水	300cc
みりん	12cc
サラダ油	大さじ1
醤油	170cc
砂糖	大さじ2

仕込み作業

- ①塩漬けされていたうど、ふきは塩ぬきをしておく
- ②昆布は水で戻した後によく洗い、三等分に切り布巾できれいに拭いておく

調理工程(調理時間:1時間)

- ①昆布の上にもうど、ふき、タケノコ、ぜんまい、舞茸を横に並べる
- ②昆布で山菜を巻いていくが、山菜がこぼれないようにきつめに巻く
- ③昆布からはみ出ている山菜を昆布の幅と同じになるように切り落とす
- ④①~③を何本か作る
- ⑤平らな鍋に④を並べる
- ⑥水、みりん、醤油、砂糖を別の容器に混ぜ合わせたあと⑤に入れる
- ⑦昆布巻が⑥に浸ったら、サラダ油を入れ落とし蓋をして煮る
- ⑧最初強火で、沸騰したら弱火にして40分間煮る

栄養成分表示(1人分当たり)

● 熱量	714kcal
● タンパク質	37.6g
● 脂質	23g
● 炭水化物	92.7g
● 食塩相当量	3.4g
● カルシウム	195mg

材料(4~5人分)



乾麺うどん	400g
~以下アレンジつけだれ~	
納豆	適量
卵	数個
おみ漬け	適量
サバの水煮	1缶
とろろ	2分の1
長ネギ	半分
バター	適量
かつお節	適量
めんつゆ	適量
一味・七味	適量

調理工程(調理時間:10分)

- ①大きい鍋にたっぷりのお湯をわかし、沸騰したら乾麺を入れる
- ②束にならないように数回かき混ぜて、7~8分茹でる
- ③お好みでつけだれをつくり、鍋から直接麺をすくってつけだれをからめて食べる

つけだれアレンジ

- ア) 卵1個、サバの水煮、納豆、長ネギ少量、めんつゆ50ccを入れ、軽くかき混ぜる
- イ) サバの水煮、納豆、長ネギ少量、めんつゆ30cc入れ軽くかき混ぜる
- ウ) 納豆を入れ粘りが出るまでかき混ぜる、次にとろろを入れて再びかき混ぜる、おみ漬け、長ネギを入れてかき混ぜたら最後にめんつゆを入れる
- エ) 納豆、長ネギ、かつお節を入れ粘りが出るまでかき混ぜ、最後にめんつゆを入れる

からかい煮



栄養成分表示(1人分あたり)

● 熱量	254kcal
● タンパク質	30.5g
● 脂質	0.4g
● 炭水化物	27.8g
● 食塩相当量	3g
● カルシウム	13mg

材料(4~5人分)



からかい	••	250g
水	••••	500cc
醤油	•••	100cc
酒	•••••	50cc
みりん	•••	50cc
ざらめ	•••	100g

エイのひれで軟骨部分を乾燥させたものを「からかい」という。山形では棒ダラと並び人気のある郷土料理。ゼラチン質が多いので冷めると煮凝りができ、それを食すのも良い。



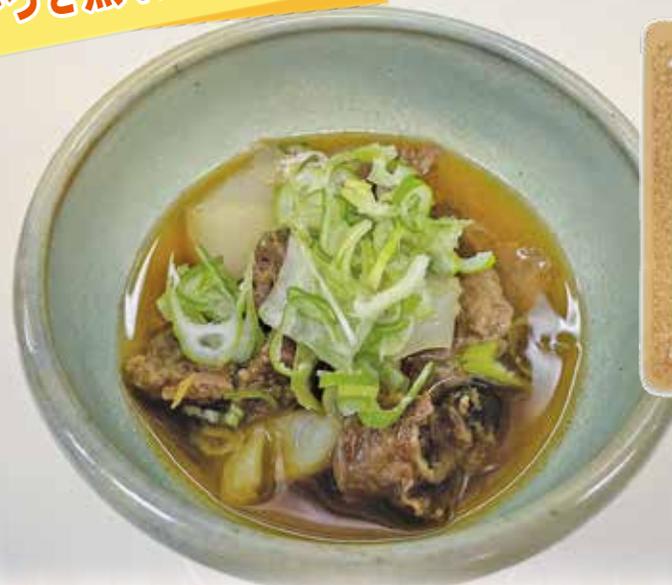
仕込み作業

①からかいは、一晩水に浸し戻しておく

調理工程(調理時間:2時間)

- ①水で戻したからかいを食べやすい大きさに切って水煮する
- ②からかいがやわらかくなったら、酒、みりん、ざらめ、醤油を入れて再び煮込む
- ③20~30分煮込み、味がしみ込んだら出来上がり

がっき煮(すじ煮込み)



栄養成分表示(1人分あたり)

● 熱量	113kcal
● タンパク質	12g
● 脂質	1.3g
● 炭水化物	9.3g
● 食塩相当量	2.8g
● カルシウム	29mg

材料(4~5人分)



馬がっき(すじ肉)	•	250g
こんにゃく	•	1枚
しらめ	•••	20g
酒	•••••	100cc
醤油	•••••	80cc
ニンニク	••	2片

山形県新庄市では、牛や馬のすじ肉を「がっき」と呼び、すじ肉やアキレス腱などの部位を酒と醤油で煮込む料理を「がっき煮」という。新庄市ではお盆や新庄まつりの時に作ることが多い。



調理工程(調理時間:1~2時間)

- ①馬がっき(すじ肉)は水煮をして、あくを取りながらやわらかくなるまで煮る(圧力鍋を使う場合は、20分ほど火にかける)
- ②こんにゃくは、味がしみ込みやすくなるように菜箸で数か所つつき、手で一口大に切っておく
- ③馬がっきがやわらかくなったら、酒、醤油、ざらめ、こんにゃくを入れ煮込む
- ④煮込んでいる間にニンニクをすりおろし、火を止める直前に入れる



庄内地域

- からどり芋 500g
- 豚肉 (バラ) 200g
- 人参 1本
- 油揚げ (厚揚げ) . . . 1枚
- こんにゃく 1枚
- 長ネギ 1~2本

特徴

山形では珍しい“味噌仕立て”で、豚肉を入れる芋煮です。人参や油揚げ (厚揚げ) などが入り、風味はまるやか、彩りが豊かです。

調理方法

- ①からどり芋は茹でこぼし、こんにゃくは菜箸で表面をつつき一口大にちぎり茹でこぼす
- ②大きめの鍋にお湯を張り、からどり芋、こんにゃく、人参を入れ芋がやわらかくなるまで煮る
- ③豚肉を入れたあと少量の**だし汁**と**酒**大さじ2を入れ、**味噌**を130gほど入れる (味を見て味噌を足しても良い) 最後に斜め切りにしたネギを入れて出来上がり



熱量	420kcal
たんぱく質	18.9g
脂質	24.8g
炭水化物	34.5g
食塩相当量	2.8g
カルシウム	257mg

栄養成分表示
(1人分当たり)



置賜地域

- 里芋 650g
- 牛肉 (バラ) 280g
- こんにゃく 1枚
- 長ネギ 1~2本
- きのこ (舞茸) 140g
- ごぼう 1/2本
- 大根 1/3本

特徴

置賜の芋煮は、ごぼうや大根などの根菜類が入るのが特徴。醤油仕立てで、根菜類の香りと甘みが食欲をかきたてます。

調理方法

- ①最初にごぼうと大根、一口大に手でちぎったこんにゃくを煮る
- ②次に、里芋と少量の醤油を入れて煮る
- ③芋が煮えたら牛肉ときのこ類をいれ、**酒**と**みりん**を大さじ2ずつ、**砂糖**大さじ1.5を入れ**醤油**で味付けする
- ④最後にネギを入れ完成



栄養成分表示
(1人分当たり)

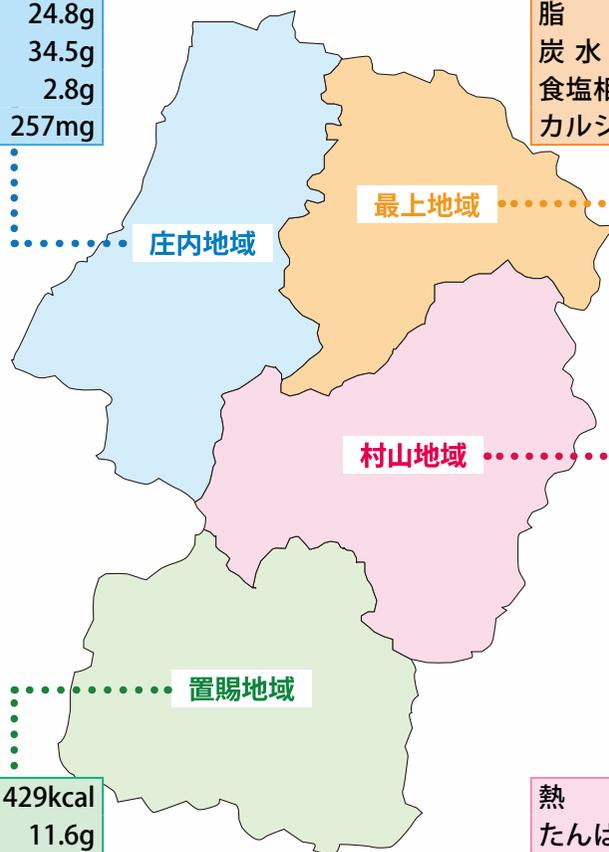
熱量	429kcal
たんぱく質	11.6g
脂質	28.4g
炭水化物	36.5g
食塩相当量	3g
カルシウム	83mg

おらほの「芋煮」自慢

家族や友人たちと秋晴れの河原で芋煮を作ってみなで食べる…。これが山形の秋の風物詩『芋煮会』。

山形の芋煮は、地域によって材料や呼び方、調理方法が異なり、それぞれの特徴があります。

ここでは、おらほ (私たち) の自慢の芋煮をご紹介します。



最上地域

- 里芋 600g
- 牛肉 (芋煮用) 300g
- こんにゃく 1枚
- しめじまたは舞茸 1枚
- 長ネギ 1~2本



特徴

最上地区の中心部の新庄市では「芋の子汁」として親しまれる芋煮。親芋に対し子どもになる小さな芋を使うため、そう呼ばれたとされています。しめじや舞茸などのキノコ類を入れるのも特徴です。

調理方法

- ①こんにゃくは味が染みやすいように菜箸でつつき、一口大にちぎり茹でこぼす
- ②大きい鍋に里芋、こんにゃくを入れ芋が柔らかくなるまで煮る
- ③**酒**大さじ2、**砂糖**大さじ2、**みりん**大さじ1を入れ、**甘みのあるだし醤油**を大さじ4~5入れ煮る
- ④しめじまたは舞茸を入れ、煮たったら味を調べて最後に長ネギを入れて完成



熱量	422kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	30.4g
炭水化物	31.9g
食塩相当量	1.5g
カルシウム	57mg

栄養成分表示
(1人分当たり)

村山地域

- 里芋 650g
- 牛肉 300g
- こんにゃく 1枚
- 長ネギ 1~2本



特徴

里芋と牛肉、こんにゃく、長ネギ…これさえあれば“山形芋煮”は作れるというほど材料はシンプルなのが特徴。

日本酒を入れることで味がすっきりして、だし醤油との相性もバツグン! 芋煮を食べ終わった残り汁にうどんを入れて食べるのも最高です。

調理方法

- ①芋煮用の鍋または大きめの鍋にお湯をたっぷり入れ、里芋とこんにゃくを煮る
- ②芋が柔らかくなったら、**砂糖**大さじ2、**日本酒**大さじ3、**甘みのあるだし醤油**大さじ5を入れ味を調える
- ③最後に牛肉を入れ、肉に火が通る寸前で長ネギを入れ火を止めて完成



熱量	411kcal
たんぱく質	10g
脂質	30.2g
炭水化物	29.4g
食塩相当量	1.5g
カルシウム	58mg

栄養成分表示
(1人分当たり)

ひょう干しの煮物



栄養成分表示(1人分当たり)

● 熱量	68kcal
● タンパク質	2.3g
● 脂質	3.9g
● 炭水化物	6.4g
● 食塩相当量	1.3g
● カルシウム	65mg

材料(4~5人分)



ひょう干し(乾物)	10g
くきたち干し(乾物)	10g
こめごめ干し(乾物)	10g
人参	30g
ごぼう	20g
糸こんにゃく	1玉
油揚げ	2枚
サラダ油	大さじ1
だし汁	300cc
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
醤油	大さじ2

ひょう干しは、畑の隅などに生える野草で、夏に摘んだひょうを茹で、天日干しをして保存する。置賜地域では、冬場に「ひょう干し」や「くきたち干し」などの野草を戻して煮物にすることが多い。



仕込み作業

干し物は、前日にお湯で戻しておく

調理工程(調理時間:20時間)

- ①人参は短冊切り、ごぼうは笹切りにし、糸こんにゃくとお湯で戻した乾物類は食べやすい長さに切っておく
- ②鍋に油をひき、ごぼうを炒め、だし汁100ccを入れて柔らかくなるまで煮る
- ③ごぼうが煮えたら糸こんにゃくを入れ煮る
- ④油揚げと乾物類を入れて、残りのだし汁を加えて煮る
- ⑤④を3分ほど煮た後に、みりん、酒、醤油を入れて強火で煮る
- ⑥最後に人参を入れて出来上がり

打ち豆の冷や汁



栄養成分表示(1人分当たり)

● 熱量	69kcal
● タンパク質	6.2g
● 脂質	2g
● 炭水化物	6.6g
● 食塩相当量	1.3g
● カルシウム	65mg

材料(4~5人分)



高野豆腐	1枚
干し貝柱	2~3個
干し椎茸	2枚
打ち豆	20g
こんにゃく	1/2枚
だし汁	200cc
干し椎茸の戻し汁	30cc
醤油	30cc
みりん	30cc
豆もやし	50g
水菜	50g

米沢市の郷土料理で、冷たい汁物と思われるが、季節の野菜をお浸しにして、冷たいだし汁をかけて食べる料理である。



仕込み作業

- ①打ち豆は水に浸して戻す
- ②高野豆腐も水で戻すが水が濁らなくなるまで水替えを行う
- ③干し椎茸と干し貝柱を水に浸けて戻し、戻し汁はだし汁として使うため取っておく

調理工程(調理時間:40分間)

- ①水で戻した打ち豆をだし汁に入れ煮る
- ②高野豆腐とこんにゃくは短冊切りにして、干し椎茸も同じくらいの大きさに切り①に入れて煮る
- ③干し貝柱を指でほぐし②に入れ、その際に干し貝柱と干し椎茸の戻し汁も入れる
- ④沸騰したらあくを取り、弱火にして5分煮たあと、鍋ごと冷水に入れて冷ます
- ⑤豆もやしは、豆の部分と茎の部分に分け、先に豆の部分を水から茹でる
- ⑥豆の部分がやわらかくなったら、茎の部分を鍋に入れて一緒に茹でる
- ⑦豆もやし茹で上がる少し前に水菜を入れて、1~2分ほど茹でる
- ⑧茹でた豆もやしと水菜をザルに取りさっと洗うように水に浸し、きつく水を切る
- ⑨器に豆もやしと水菜を盛り付け、冷水で冷やしていた④をかけて出来上がり

庄内 地域

寒鱈汁(どんがら汁)

納豆汁



栄養成分表示(1人分あたり)

● 熱量	140kcal
● タンパク質	23.2g
● 脂質	0.9g
● 炭水化物	11.5g
● 食塩相当量	2.1g
● カルシウム	72mg

栄養成分表示(1人分あたり)

● 熱量	132kcal
● タンパク質	11.3g
● 脂質	6g
● 炭水化物	11.5g
● 食塩相当量	1.5g
● カルシウム	164mg

材料(4~5人分)



- 寒鱈 1尾
- 長ネギ 3本
- 岩のり 1袋
- 味噌 50g
- 酒 30cc
- ★お好みで豆腐などを入れても良い

材料(4~5人分)



- 納豆 1.5パック
- もだし 75g
- 干しからどり 25g
- 花かつお 7g
- 山菜の水煮 100g
- 豆腐 1丁
- 味噌 60g
- 長ネギ 1本

寒鱈汁(どんがら汁)は、日本海の荒波で産卵期を迎えた寒鱈を余すところなく使う漁師料理。

庄内地区では、七福神の大黒様が年を越すとされる「お歳夜」に、焼いたハタハタと黒豆ご飯、納豆汁に豆腐田楽を作り食する。子孫繁栄や「豆に暮らせるように」と願いをこめて作る文化伝承料理。



調理工程(調理時間:10分間)

- ①寒鱈は頭を落とし、内臓を取った後に骨ごとぶつ切りにする
- ②肝臓は、食べやすい大きさに切り、水から茹でる
- ③沸騰したら、酒とぶつ切りにした寒鱈を入れ煮る
- ④③を煮ながら、あくをすくい、火が通ったら味噌を入れて味を調える
- ⑤④に白子を入れ少し煮る
- ⑥斜め切りした長ネギを入れ、少し煮た後に火を止める
- ⑦椀に盛り付け、岩のりをのせて出来上がり

調理工程(調理時間:30分間)

- ①納豆をすり鉢でする
- ②鍋にお湯を沸かし、沸騰したら火を止めて干しからどりをに入れて浸し戻す(約5分)
- ③戻した干しからどりを水で洗い2cmほどの大きさに切る
- ④大きめの鍋にお湯を1.5ℓほど入れ沸かし、一度火を止めて花かつおで出汁をとる
- ⑤出汁にもだし、山菜の水煮、干しからどりをに入れて煮る(約5分)
- ⑥⑤が煮えたら、味噌を入れる
- ⑦すりつぶした納豆に⑥のお湯を少し入れて伸ばし、⑥に入れる
- ⑧豆腐を2cmほどのさいの目切りにして⑦に入れる
- ⑨長ネギは青いところも含め小口切りにして最後に鍋に入れ出来上がり

伝えたい 伝承の味

笹巻き

新しい笹の葉が大きくなる5月末から6月にかけて作る笹巻きは、防腐性や抗菌性があるため保存食として県民に親しまれている。

仕込み作業

もち米は一晩水につけておき、調理前にザルにあげ水を切る。笹の葉は熱湯にくぐらせ、ザルに広げて水気を切る。い草は1m程の長さに切っておく。



調理工程 (調理時間: 2時間)



①笹の葉1枚を三角の筒状にする



②もち米を2/3ほど入れ、余った部分でふたをする



③2枚目の笹の葉で②を包み込むように巻く



④い草の20cm程のところで左手の親指で三角の中心で押さえる



⑤一角の後ろを通し、手前に持ってきて、もう一度輪を描くように巻く



⑥い草を中心から横に1回、縦に2回、後ろの方に回し、中心で結ぶ

⑦数個作ったら大きな鍋にお湯を沸かし、笹巻きが全部浸るように入れる。おとしがたをした後、鍋にふたをして約1時間茹でる

⑧茹で上がったら重ならないようにザルに上げ冷ます

食方方: きな粉に砂糖と塩を入れ混ぜ合わせ、笹の葉をむいてつけて食べる

栄養成分表示 (1人分当たり)

● 熱量	397kcal
● タンパク質	10.4g
● 脂質	4.2g
● 炭水化物	81.2g
● 食塩相当量	0.2g
● カルシウム	28mg

材料

(4~5人分)



もち米	3合
笹の葉	40枚
い草	20本
きな粉	60g
砂糖	30g
塩	少量

しそ巻き

夏に収穫された青じその保存食の一品。カリッと揚がったしその葉と中の甘味噌が、ご飯との相性バツグンで夏バテ予防にも最適である。

仕込み作業

しその葉を水でよく洗い、キッチンペーパーで水分を拭き取る。



調理工程 (調理時間: 2時間)



①味噌に砂糖を入れ、だんご粉を2~3回に分け入れる



②だんご粉が混ざりにくい場合は、酒を少量入れて混ぜ合わせ、くるみ、ごまを入れて耳たぶ程の柔らかさにする



③②を薄さ1cm弱程、幅2~3cmの棒状にし、1本が7~10mmになるよう切り分けておく



④③をしそに巻き、2~3個をつまようじに串刺しにしておく



⑤揚げ鍋にしそ巻きが浸るくらいの油を入れる



⑥低めの温度で片面1分ずつ揚げ、揚がったらよく油を切って出来上がり

栄養成分表示 (1人分当たり)

● 熱量	163kcal
● タンパク質	2.9g
● 脂質	7.9g
● 炭水化物	21.3g
● 食塩相当量	1.2g
● カルシウム	37mg

材料

(4~5人分)



しその葉	50枚
味噌	50g
砂糖	50g
くるみ	20g
ごま	10g
だんご粉	50g
サラダ油	適量
酒	適量

まだまだあるよ、 やまがた自慢のうんまいもの!

会員の皆さんにアンケートで「地域の自慢の美味しいもの」を調査しました。
あなたの知っている「うんまいもの」はいくつありますか?

ウコギのクルミ味噌和え	ぜんまい煮	ウドの粕煮
いも餅	棒鱈煮	孟宗汁
あざみの油煮物	ぺそら漬け	みょうがご飯
<small>せいさい</small> 青菜漬	もぎりみず汁	ごま豆腐のあんかけ
<small>しみ</small> 凍大根の煮物	<small>ようじんぎなべ</small> 鮭の新切り鍋	うどんのあんかけ
干しあけびの包み煮	昆布ニシン	塩ナスの煮め
たくあんのからし酢漬け	豆腐だんご	はりはり大根
<small>ゑ</small> 呉汁	鯉のうま煮	竹の子巻き
なた巻	のりもち（飯豊町中津川）	草餅

※県内市町村老連女性代表アンケート集計より



動画で料理の作り方が見られます!

「きららクラブ山形」のホームページに、各料理の作り方を分かりやすく解説した動画をアップしました。ぜひご覧ください!



山形県老人クラブ連合会創立 60 周年記念
伝えたい 地域自慢
やまがたの郷土料理レシピ集

監修：公益社団法人 山形県栄養士会

2022年3月発行

きららクラブ山形

(一般社団法人山形県老人クラブ連合会)

〒990-0021 山形県山形市小白川町 2-3-31
TEL (023) 622-5601 FAX (023) 622-5606

【HP】 <https://www.kirara-yamagata.or.jp> 【E-mail】 yrouren@poplar.ocn.ne.jp

制作・印刷 株式会社ニチコミ

☆この冊子は、山形県総合社会福祉基金（紅花ふれあい基金）の助成を受けて発行しています。