



つるおかもうち御膳

改訂令和4年版



特集

我が家の味、伝統の味

『つるおかもうち御膳』

改訂版を発行

市民の皆さんに身近な鶴岡の料理を集めたレシピ『つるおかもうち御膳』。このたび、装いを新たに内容も充実させた改訂版を発行します。

今回の特集では、編集に携わっていただいた方々の声を交えながら、その内容などを紹介していきます。

○問合せ 本所食文化創造都市推進課 ☎35・1185

『つるおかもうち御膳』とは

市

民の皆さんが親しんでいる「鶴岡の味」。だだちや豆や、孟宗^{もうそう}、海産物、山菜など、食材は豊富です。鶴岡では、家庭や地域ごと、また季節や行事ごとに、旬の食材を使った料理が作り続けられてきました。

鶴岡市は、風土や歴史に育まれた豊かな食文化が認められ、平成26年12月に日本で初めて「ユネスコ食文化創造都市」に認定されています。『つるおかもうち御膳』（以下『おうち御膳』）は、認定に先立つ平成22年に、こうした食文化を形成する、郷土食や行事食をまとめたレシピ集として発刊されました。発刊以来、市内や首都圏などで約2万5,000部が販売され、多くの方に親しまれています。

『おうち御膳』に掲載されているレシピは、四季折々の食材を使った料理をはじめ、伝統行事の際に作られてきた料理など、地域の独自性を感じることができます。また、作り方や材料はあくまで目安。レシピには所々に余白が設けられ、読んだ方が「我が家の味」を書き込めるようになっていきます。

付箋とメモで、父から教わった自分の家の味を書き込んでいます。お店にいらした観光客の方に本を見せると、とても興味を持ってもらえますよ。



若林 礼子さん（うなぎ若林）の『おうち御膳』



食文化創造都市
鶴岡

▼試し読みしてみよう！

改訂版『おうち御膳』の目次とレシピの一部を、以下の2次元コードから見ることができます。



▲新たにコラムや座談会の記事を追加しました。

改訂で、より読みやすく、伝わりやすく

新たな“食文化と郷土食の教科書”として

食

文化を次の世代へ伝えていくことを第一の目的に刊行された『おうち御膳』。初版から12年がたち、その間、私たちの社会は少しずつ変化してきました。持続可能な社会の構築、少子高齢化といった社会の課題も、食文化の継承に深く関わっています。

こうした状況も踏まえ、改訂版では、レシピを紹介するだけでなく、鶴岡の食文化や郷土食の新たな「教科書」として読んでもらえるような構成としました。読みやすくデザインを一新するとともに、レシピの追加と入替えを行い、分量や作り方も見直しています。

また、あんかけ文化や、在来作物と郷土食、焼き畑とカブ、笹巻き文化、出羽三山の精進料理、黒川能と食事など、郷土食と食文化にまつわるコラムも新たに収録。さらに、各地域の方々が、地域・家ごとの習わしなどを語った座談会も掲載しています。

読んだ方が、食文化を通じて、地域の豊かさに関心と愛着、そして誇りを持つてもらえることを期待します。

ウェブサイトと「YouTube」での動画配信

レシピの一部をインターネットでも発信

生

活スタイルの変化や食の多様化・国際化などによって、私たちが郷土料理に接する機会

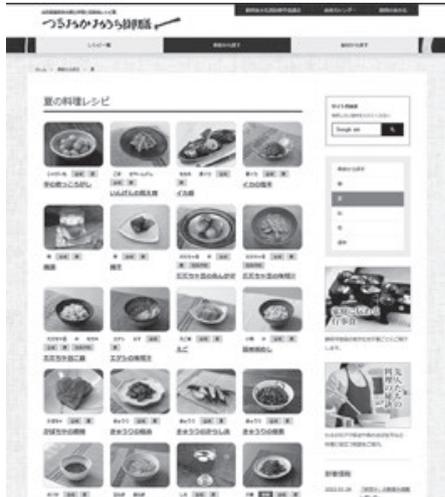
は減ってきています。そこで、若い世代や遠方の方にも、気軽に鶴岡の郷土食に触れてもらえるよう、改訂に合わせて『おうち御膳』のウェブサイトを開発しました。ウェブサイトには多くのレシピが掲載されており、買物先でもスマートフォン等から、手軽に材料や作り方を確認できます。また、食材ごとにレシピを検索することもできます。

さらに、ウェブサイトに掲載している一部の料理は、YouTubeで作り方を見ることが出来ます。「あんはどのくらいの固さまで練ればいいの?」「笹巻の巻き方は?」など、文字だけではイメージしづらい内容が分かりやすく解説されています。また、改訂版には、動画をすぐに見られる2次元コードも掲載しています。

▶ YouTube「つるおかおうち御膳」レシピ一覧
令和4年6月現在、10の料理を紹介しています
(随時追加予定)。



▶ ウェブサイト 夏のレシピ一覧
季節ごと、食材ごとに料理を検索できます。



形と思い出に残る本に

『おうち御膳』の改訂は、初版の制作に関わった方も含めて、2年間掛けて行われました。編集にご協力いただいた皆さんにお話を伺いました。



黒川能の里の会
代表
黒川 澄子 さん



庄内浜文化伝道師
石塚 亮 さん



産直あさひ・グー
理事
伊藤 ます子 さん



ゆらまちっく海鮮レディース
代表
和田 光子 さん



山形在来作物研究会
会長
江頭 宏昌 さん



鶴岡市食生活改善推進協議会
顧問
板垣 葉子 さん

『おうち御膳』の編集で、苦労したことなどをお聞かせください。

伊藤 今回の改訂には2年掛けましたが、初版は食材の旬でないものもあつた中で急いで作ったので、大変でしたよな。

板垣 2か月で1年分の料理を作るために、干物や冷凍保存を活用してね。同じ料理でも、地域ごとに具材や手順が違って、もめたこともあります(笑)。

和田 12年前に書かれたレシピと比べ、海産物のとれる時期が変わっていて、食材集めに悩まされました。

石塚 地域差がある中で基本のレシピ

を作るので、共通の部分を見つけてのが難しかったですね。

江頭 地域でも家庭でも違いがあるのが鶴岡の食文化の奥深さですよな。皆さんそれぞれ思い入れがあるものを、1冊の本として表現するのは苦労しました。

——改訂版の、どんなところを見てほしいですか？

伊藤 スマートフォンでレシピが見られるところですね。動画を見た知人に「見ながら作れて、手順が分かりやすかった」と言われて、うれしかったです。

和田 鶴岡を離れている時間が長い方ほど、郷土を懐かしんでもらえると思います。レシピが、鶴岡に住む親や友人に連絡するきっかけになればいい

ですね。

板垣 親の昔の苦労などを感じ取ったり、郷土のことを思い出したり、それぞれの思い出に寄り添うような1冊になっています。

江頭 在来作物を使ったレシピも登場するので、解説も含めて楽しんでもらえたらうれしいですね。

黒川 若い頃、地域の婦人会で出した本には、行事ごとのレシピが載っていた、私にとつての教科書でした。『おうち御膳』も、そのように使ってもらいたいのです。

石塚 郷土食を食べると、記憶の中の情景が思い浮かぶと思います。地域ごと、家庭ごとの個性がある『おうち御膳』を、楽しみながら受け継いでもらいたいですね。

改訂版『おうち御膳』 発刊情報

発行 鶴岡食文化創造都市推進協議会
編集 鶴岡市、同協議会、鶴岡市食生活改善推進協議会
価格 1,320円(消費税込)
発行日 令和4年6月30日
取扱店 鶴岡市内の各書店、産直施設

紺色の表紙が目印!



『おうち御膳』改訂記念 料理講座

第1講 浜の御膳を味わおう!
7月30日(土)午前10時 由良コミュニティセンター
メニュー/イカ料理、貝の煮付けなど

第2・3講 夏の味覚を親子で味わおう!
8月4日(木)・5日(金)午前10時 農村センター
メニュー/だだちゃ豆ご飯、夏野菜料理、イカ料理など

第4講 夏野菜と海の幸、よくばり御膳
8月24日(水)午前10時 にこ♡ふる
メニュー/だだちゃ豆ご飯、夏野菜料理、イカ料理など

申込み 鶴岡食文化創造都市推進協議会 ☎35-1185

材料 (作りやすい分量：約5～6人分)

1 材料	煎りゴマ	3/4カップ(100g)
	「皮なし煎りゴマ」を使う場合は60g	
	かたくり粉	1/2カップ(65g)
	水	3カップ(600g)
	ショウガ	少々

あんかけの「あん」	かたくり粉	大さじ3 (27g)
	酒	大さじ3 (45g)
	しょう油	大さじ3 (54g)
	砂糖	大さじ6～8 (54～63g)
	水	1と1/3カップ(約270g)

作ってみよう！郷土食

ごま豆腐のあんかけ

1 ゴマをする

ゴマをすり鉢でよくする。油分を出し切るまでよくすったら、水1/2カップを加えてさらによく混ぜる。

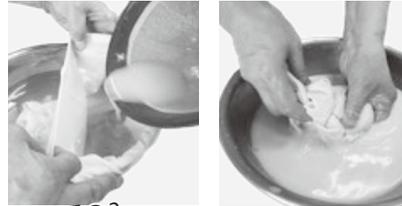


さじ加減！その1

「皮なし煎りゴマ」を使うと、する時間が少なくて済みます。皮の重さの分、少なめに。

2 水でこす

すったゴマをこし袋に入れ、残りの水を少しずつ加えながら、丁寧にこす。



さじ加減！その2

手ぬぐいを縫って作った「こし袋」を使うと、市販のものより目が細かく、舌触りが滑らかになります。色の付いた汁が出なくなるまでよく絞って。

3 かたくり粉を入れ、火にかけて練る

こした汁を鍋に入れてかたくり粉を加え、中火にかけて、生地がまとまるまで、焦がさないように強くかきまぜる。



さじ加減！その3

水分が飛ぶと急に粘りが出てきます。火の通りが足りないと固まらなかったり、粉っぽくなったりするので、鍋肌から離れるくらいまで根気よく練って。

4 型に入れ冷ます

水で濡らした型に生地を流し入れ、へらで軽く平らにする。表面に密着させるようにラップをかけ、冷ます。



さじ加減！その4

型は金属バットやお茶碗でもOK。氷水を張ったバットに型ごと入れると早く冷ませます。

5 あんを作る

酒を鍋に入れて沸騰させ、火を止めてからほかの材料を入れる。再度火にかけ、よくかき混ぜながら中火で煮立てる。あんが透明になり、つやが出るまでよく練ったら、鍋を火から下ろして、冷めるまで更に練る。



さじ加減！その5

あんは材料の割合が大事。かたくり粉：酒：しょう油：砂糖：水＝1：1：1：2～4：6～7が目安です。垂らして上下がつながるまでよく練って。

詳しくは動画で！
あん練りの手順を確認できます。



6 盛り付ける

固まったごま豆腐を適当な大きさに切り分け、器に盛り付ける。あんをかけ、おろしショウガを添えて完成。ゆで卵やゆでたニラを合わせると、彩りが一層豊かになる。



教えてくれた方



鶴岡市食生活
改善推進協議会
羽黒地域
安藤 幸子 さん

アレンジレシピ：ゴマのかす入りパンケーキ



市販のホットケーキミックスに、卵、牛乳と2で出た絞りかすを混ぜて焼くと、さくさく軽い歯触りのパンケーキに！バターやはちみつを添えてどうぞ。