

# 古里の味 山菜

～山の恵みで魅力発信～

**夕** ラの芽の天ぷらにワラビのお浸し。春になると、こうした山菜料理が食卓に並び、春の訪れを感じる人も多いのではないだろうか。

古くから里山の暮らしに欠かせない食材として食されてきた山菜。首都圏では「郷愁を感じる古里の味」として親しまれ、人気が高いといえます。

塩蔵したり乾燥させたりして、通年で味わえるのも特徴です。秋田の長い冬を乗り切るための大切な保存食であり、先人の知恵が息づいています。

二ツ井産の山菜の販売や山菜採り体験などを行う梅内山菜倶楽部の皆さんに、山菜の魅力を聞きました。



聚落のお母さんたちを中心に構成される梅内山菜倶楽部。

## 地元で販売 首都圏スーパーにも出荷

二ツ井地域梅内聚落の女性を中心に構成される梅内山菜倶楽部。平成28年に誕生し、現在20人ほどが活動しています。

山菜シーズンには、地区の山中でワラビやゼンマイ、フキノトウなどを収穫。道の駅ふたついで販売するほか、秋田県庁の「あきた元気ムラ」を通じて首都圏のスーパーなどに出荷しています。

梅内聚落でも、山菜はなじみ深い身近な食材だといいます。「子どもの中からワラビやゼンマイなどを収穫して、煮しめにして食べたり、食べ切れない分を塩漬けにして保存したりしていました。集まり事の時に、おもて

なし料理として作るのが今でも一般的です」と声をそろえます。

採れたての山菜や水煮などの加工品の通信販売も実施。毎年、首都圏を中心にリピーターの人から注文があるそうです。ばっけみそ作りが得意な藤田ひな子代表は「首都圏の人にはフキノトウが人気。出荷するようになってから天ぷらにしたり、ばっけみそにしたりして食べるようになりました。『春は梅内の山菜』と楽しみにしている人も多く喜んでもらえてうれしい」と笑顔を見せます。

近年は、山菜採り体験も実施。里山の生活や食文化を観光資源の一つととらえ、発信しています。



昨年塩蔵したワラビ。350kgを出荷する予定。 パック詰めしたフキノトウは道の駅ふたついで販売。

梅内山菜倶楽部の活動内容や通信販売の詳細はホームページでご確認ください。



## 能代で採れる主な山菜

※名称が複数あるものもあります。



ワラビ



ゼンマイ



タラの芽



フキノトウ



コシアブラ



フキ



アイコ



コゴミ



根曲がり竹



ミズ



山ウド



イタドリ など

**料理教室や収穫体験イベントで  
山菜の魅力を多くの人に発信**

梅内山菜倶楽部では、山菜採りの楽しさや山菜のおいしさを知ってもらおうと二ツ井町観光協会の協力の下、さまざまな体験イベントを実施しています。

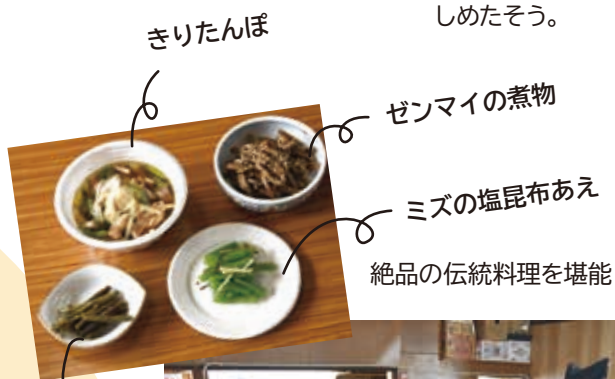
山菜料理教室では、山菜の煮しめ作りのほか、山菜の塩漬けや塩抜き、あく抜きの方法なども伝え、自宅でも味わえるようアドバイスしました。

山菜採り体験ではワラビやミズ採りを実施。採り方のコツや見分け方なども学ぶことができ、参加者は満足した表情を見せていました。



ワラビやミズがたくさん採れて大満足。

ワラビが生い茂るスポットで各自収穫。採り方のコツも教えてもらえるので初めての人でも楽しめたそう。



絶品の伝統料理を堪能



伝統料理体験ではミズの皮取りにも挑戦。塩昆布あえにして味わいました。

**参加者の声**

自然の中での作業。とても気持ちよかったです。



山菜がたくさん採れるので夢中で収穫しました。



山菜料理はお母さんたちの優しさがこもっていてとてもおいしかったです！



ワラビ採りを体験。教わったあく抜きの方法を試しておいしく食べられました！



**5・6月の体験イベント情報**

二ツ井町観光協会では、山菜採り体験イベントを今年も開催予定です。詳細は、決まり次第、同協会ホームページなどでお知らせしますのでご確認ください。

問合せ 二ツ井町観光協会  
Tel.73-5075

