

## 山菜のおいしさを旅の人たちへ

市内の民宿や宿泊施設の中には、市民になじみ深い山菜料理を提供しているところも少なくありません。豪華さはないかもしれませんが、素材の味を生かした料理に温もりがあふれています。



川内(カウチノ) 柱や壁、天井に秋田杉をふんだんに使った温もりある宿。白神山地の山並みと米代川が望めるロケーションが好評です。

宿泊客への朝食に、通年で山菜料理を提供しています。取材日は、宿の近くで採れたフキノトウの天ぷらをはじめ、ばっけみそなど8品が登場。店主の成田ノリさんは「朝食からしっかりと食べて元気に頑張ってください」と話しています。

所在地 能代市能代町赤沼48-21  
問合せ Tel.53-3040

### 川内(カウチノ)



看板猫のちゅうらん

### 買うならここ



### 道の駅ふたつ

毎年2月頃から山菜が出始め、4～5月頃に最盛期を迎えます。天然物を中心に、コゴミや山ウドなど栽培している物もあり安定した出荷ができるので、種類豊富です。人気商品は売り切れることもあるので早い時間の来店がお勧め。

調理方法などをお知らせするポップは要チェック!

所在地 能代市二ツ井町小繫字泉51  
問合せ Tel.74-5118



### 民宿かねもり

家庭的なおもてなしで、観光客や工事関係者などを迎える民宿です。山菜料理は通年で提供できるように、水煮などの加工品を使用。がつり系のメイン料理に添える副菜として、ほぼ毎日の朝食に一品提供しています。

店主の金谷一さんは「ゼンマイや緑フキ、細竹など、東北産の山菜を使っています。長期で滞在する客が多いので飽きが来ないように和風の味付けで仕上げています」と話していました。

所在地 能代市河戸川字後田155-3  
問合せ Tel.55-1632

ワラビをマヨネーズ  
しょうゆで食べるのが好き



令和3年に能代市へ移住  
田中太一さん

妻と息子と一緒に東京都から移住しました。山菜は食べたことがなくて、妻の実家からもらったり妻が採りに行ったりして食べるようになりました。ミズやタラの芽、コゴミ、ウドをよく食べます。詳しい人と一緒に山菜採りにも行ってみたいですね。

## ソトから見た山菜ってどう？

県外出身者は、能代に来て初めて山菜を食べたという人も少なくありません。移住者の皆さんはどんな山菜が好きなのでしょう。



お雑煮は山菜入り!



地元の新潟県上越市では、正月のお雑煮に山菜が入っていました。味噌仕立てのつゆに、ワラビやゼンマイのほか、サケなども入って具たくさんです。移住してからも居酒屋などでよく山菜を食べています。大好きなきりたんぼ鍋に入れて味わってみたいです。

令和5年に能代市へ移住  
地域おこし協力隊 バスケットの街づくり担当  
長嶺 薫さん

## 山菜採りの際は安全第一で入山しましょう

山菜採りなどで入山する際は、目先の収穫よりも安全を第一に考え、事故やクマなどに十分注意して行動しましょう。

### 【入山の心得】

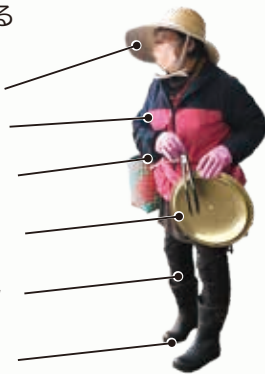
- ・ 家族に先行やコース、帰宅時間を知らせる
- ・ 知らない山や私有林には入らない
- ・ 遭難時に発見されやすい服装を心掛け、防寒着や食糧、GPS付携帯電話、応急手当用品を携帯するなど十分な装備で出掛ける
- ・ 体調を整え、体力に合わせて行動する
- ・ 天候をチェックし、悪天候時の入山は避ける

### 【クマの被害にあわないために】

- ・ 2人以上で行動し、単独行動は慎む
- ・ 周りに音を出しながら行動する
- ・ 子グマには決して近寄らない
- ・ 生ごみや残飯は放置せず、持ち帰る



- 日差しを防ぐ帽子
- 上着は長袖。目立つ色を
- 軍手などの手袋
- 熊よけの鳴り物
- 長ズボン
- 長ぐつ



山菜採りの  
装備と服装は？



腰カゴの他、リュックサックがあると持ち帰るとき楽