



春

日照時間が増えてくるこの時期は、低く暗く立ち込めていた雪雲の空が、青空にかかります。

朝晩はまだ寒さが残るものの、冬に海から吹く冷たい風が弱まり、日中は暖かく、過ごしやすい季節を迎えます。

白神山地をはじめとする近隣の山々から雪解け水が流れ出し、それを集めた米代川が水量を増し、日本海へとそそがれます。

山の斜面からはバツケ（ふきのとう）が顔を出し、山菜のシーズンの始まりを告げます。沿岸に広がる砂丘地帯の畑では、冬を越した春ねぎが収穫の時期を迎えます。アスパラガスは露地物の栽培が始まり、生育に適した冷涼な気候の中で大きく成長します。

5月には田植えが行われ、終わった後の祝宴「サナブリ」では、集落によってだまこ餅、きな粉ご飯、小豆餅、赤飯、川魚などのご馳走が振る舞われます。

大根のバツケ味噌



【材料(4人分)】

- 雪下大根……………800g
- かつおぶし……………ひと掴み
- [バツケ味噌の材料]
- ふきのとう(みじん切り)を湯がいたもの…1カップ
- 水又は湯がき汁……………1カップ
- 田舎味噌……………1カップ
- 砂糖……………2カップ
- 水溶性片栗粉……………1/3カップ

作り方

- ① 大根を輪切りにして柔らかく茹で水を切る。
- ② 大根がひたひたになるくらいの水を火にかけ、沸騰したらかつおぶしを入れ、だしをとる。
- ③ ②のだしで大根を煮てそのままおく。
- ④ バツケ味噌の材料を火にかけた鍋に入れ、よく混ぜる。
- ⑤ 最後にとろみ用に水溶性片栗粉を入れ、あんこのようにグツグツになったら火を止める。
- ⑥ 器に大根とだしを入れ、その上にバツケ味噌をのせる。

★ほろ苦い春の味。ごはんのお供や大根にかけてどうぞ

【材料(4人分)】

- バツケ(ふきのとう)……………100g
- 味噌……………大さじ4
- みりん……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- 酒としょうゆ……………各大さじ1

作り方

- ① バツケをよく洗い、汚れをとる。
- ② たっぶりのお湯で1分ほどサッと茹でる。
- ③ ギュッと絞って完全に水気を切り、みじん切りにする。
- ④ フライパンに油を引き、③を弱火で軽く炒める。
- ⑤ ④に味噌、砂糖、酒、みりん、しょうゆを入れ、なめらかになるまで弱火で練る。
- ⑥ ⑤を具材にしておにぎりをにぎる。

バツケ味噌おにぎり



山菜



ミズ

雪が解け、バツケ(ふきのとう)が顔を出すと山菜採りのシーズンが始まります。
 山菜は、山間部集落での自家消費のほか、町への出荷・行商が行われ、青物として特異な位置を占めています。
 旬の味を楽しむのはもちろん、フキやワラビを灰汁抜きして塩漬けにしたり、ゼンマイを乾燥させたりして、冬の保存食にもなります。
 最近では市街地に住む人々も山菜採りに山へ入る機会が増え、季節を感じる食材として幅広く親しまれています。



フキノトウ

春にさきがけてフキノトウが消えかかった雪の下から頭をもたげる。枯草のあいだから浅緑の拳が伸び上がった姿は新鮮でたましい。



ミズ(ウワバミソウ)

春から秋まで長い期間食べられるだけに、最も利用されている山菜の代表格。「ミズ畑」と呼ばれる大群落を形成し、大量に採取できる。



ワラビ

ワラビはたくさん採って樽に漬け込み、長い冬の食糧として蓄える。樽に積み重ね、その度に真っ白になるほど塩をふって重石を置く。

イカゲソやまかけ



【材料(4人分)】

イカのみもと足……………適量
 長いも……………10cm
 ネギ……………1~2本
 とんぶり……………適量
 だし……………大さじ3
 粉ワサビ……………大さじ3

作り方

- ① みもと足はザルに入れ、熱湯をかけてから水の中で赤い皮をはぎ3cm位に切る。
- ② 長いもをすりおろし、ネギの小口切り、とんぶり混ぜ合わせる。
- ③ ①、②を器に盛り、だしを入れ、ジュース状に溶いた粉ワサビを皿のふちに沿って回しながらかける。白髪ネギをトッピングし、しょうゆで頂く。

★刺身を取った後のみもとゲソで作る副産物。熱湯をかけることで食材が長持ちし、ネギが生ぐさを消してくれるので、お子さんでもごはんのおかずに、また、酒の肴としても重宝します。

【材料(4人分)】

ネギ……………4本
 カットわかめ……………カレースプーン1
 イカ……………半身

【黄身酢の材料】

赤味噌……………1カップ 水……………1カップ
 砂糖……………1.5カップ 酢……………大さじ3
 卵の黄身……………5個

作り方

- ① 赤味噌と水、砂糖を合わせ中火にかける。
- ② しばらく煮詰めたら酢を入れる。
- ③ 火を止め少し冷ましてから黄身を少しずつ入れて火を弱火にして練る。
- ④ 白身など固まったものは網じゃくしですくい上げ、練り上げて火を止める。
- ⑤ カットわかめをおわんに入れ熱湯を満杯に入れ戻す。
- ⑥ イカをザルに入れ、熱湯をかけてから水の中で赤い皮をはぎ、薄切りにする。
- ⑦ ネギは3cmのぶつ切りにし、ナイロン袋に入れ平らにして口をしばらずレンジの温め機能で蒸す。
- ⑧ あつあつのネギ、イカ、わかめを皿に盛り付け黄身酢を上からかける。

★黄身酢は多く作って保存できます。

ネギとわかめの黄身酢



春ねぎ



能代市は県内ネギ出荷量の約4割を占める、ネギの一大産地です。昭和25年頃に農家の冬の収入源として商業用の栽培が始まりました。昭和45年からは県による畑地造成が行われ、作付面積と生産者数が増加しました。能代市に広がる沿岸砂丘地帯や米代川周辺はネギの栽培適地と言われています。春ねぎは前年4月に種をまき、7月に定植、そのまま冬を越し、春に収穫されます。1年かけて丁寧に育てられたネギは、柔らかくて甘味があるのが特徴です。

白神ねぎバーグ

【材料(4人分)】

豚挽き肉……………200g
 白神ねぎ(みじん切り用)……………150g
 白神ねぎ(ジュース用)……………150g
 塩……………小さじ1
 うまみ調味料……………小さじ1
 コショウ……………少々
 片栗粉……………50g
 酒……………40cc
 水……………40cc
 揚げ油……………適量

作り方

- ① 白神ねぎ、塩、うまみ調味料、水、酒をミキサーに入れジュースを作る。
- ② ボウルに豚挽き肉、白神ねぎのみじん切り、①のジュース、片栗粉、コショウを入れてよく混ぜる。
- ③ 小判型に形を整えて170℃の油で4~5分揚げ、ニンジングラッセ、インゲン、ケチャップを添える。

★そのままでもいいですがケチャップをつけると子供の好きなハンバーグに変身します。



アスパラガスと 鶏肉の炒め物



【材料(4人分)】

アスパラガス……………5～6本
鶏もも肉(大きめの物)……………1枚
サラダ油……………大さじ1

【タレの材料】

しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
オイスターソース……………小さじ1/2
塩・コショウ……………少々

作り方

- 1 鶏肉を小さめの一口大に切って、塩・コショウで下味をつけておく。
- 2 アスパラガスの太い所は皮をむき斜めに切る。
- 3 タレの材料を合わせておく。
- 4 フライパンにサラダ油を入れ、中火で鶏肉を炒めて色が変わってきたらアスパラを入れてさらに炒める。
- 5 火が通ったらタレを入れて火を少し強めてタレを焦がさない様に注意しながら1分位炒める。

★タレは市販の焼鳥のタレでも代用できます。その時は大さじ3～4を入れます。

【材料(4人分)】

アスパラガス……………12本
バター……………20g
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1/2

作り方

- 1 アスパラガスの太い所は皮をむき4cm位の長さに切る。
- 2 フライパンにバターを入れ、バターがとけたらアスパラガスを入れる。
- 3 アスパラガスに火が通ったら、しょうゆとみりんを入れて味をなじませる。

★バターを焦がさない様、火はあまり強めないことが秘訣です。

アスパラガスの しょうゆ炒め



アスパラガス

アスパラガスは春に地上に出た若い莖と葉が食べられます。冷涼な気候を好むため、長野県や北海道などが主産地です。能代のアスパラガスは、露地栽培されたものと促成栽培されたものの2種類に分けられます。初夏に収穫が始まる露地物は、太陽の光をたっぷり浴びて育つため、ハウス物に比べて成長が早いのが特徴です。昼夜の寒暖の差が大きい能代の気候が、甘みのあるアスパラガスを育てるのです。



アスパラガスの 生春巻き

【材料(4人分)】

生春巻きの皮……………8枚
アスパラガス(細めの物)……………8本
水菜……………2束
はるさめ……………60g
カニ風味の棒かまぼこ……………16本
ごま油……………少々

作り方

- 1 アスパラガスは塩ゆでし半分の長さに切る。
- 2 水菜は3～4cmに切り、水洗いしてからザルに上げて水気をよく切る。
- 3 はるさめを茹でてさましておく。茹であがったら適当な長さに切りごま油をかけてくっつくのを防ぐ。
- 4 お湯でもどした生春巻きの皮の手前にアスパラガス、水菜、はるさめ、カニカマを適量のせて巻く。途中左右の皮を内側に折り込んで巻き最後に斜め半分に切る。



キャベツのメンチカツ



【材料(4人分)】

合い挽き肉	400g
キャベツ	1/8個
たまねぎ	1/2個
パン粉	2/3カップ
牛乳	大さじ3
卵	1個
塩・コショウ	少々

【衣の材料】

小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
サラダ油	適量

作り方

- キャベツ、たまねぎはみじん切りにしてサラダ油をしいたフライパンでしんなりするまで炒め、パットに広げて冷ましておく。
- パン粉に牛乳を入れてしんなりさせる。
- ボウルに合い挽き肉、①、②、卵、塩・コショウ少々を入れて混ぜ、粘り気が出るまでこねる。粘り気が出てきたら8等分にわけ、丸めて平たくする。
- 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付けて180℃の油でカラッと揚げる。

【材料(2人分)】

キャベツ	250g
あさり(殻つき)	250g
さやえんどう	20g
サラダ油	大さじ1/2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
ニンニク	5g
生姜	5g

作り方

- あらかじめ砂を抜いておいたあさを良く洗う。
- キャベツは1.5cmのざく切り、さやえんどうは筋を取って斜めに切る。
- ニンニク・生姜を薄切りにし、油を熱したフライパンに入れ、中火で炒める。香りが出てきたら①と②を加え、強火でサッと炒め、酒を振って蓋をする。
- ③にしょうゆを加えて味をととのえる。
- 好みで鷹の爪を加え辛みをつける。

キャベツとあさりの酒蒸し



キャベツと海苔の和え物



【材料(4人分)】

キャベツ	1/4個
海苔	半切
市販のめんつゆ	小さじ2
白ごま	少々

作り方

- キャベツを6~8mm幅の千切りにする。
- 千切りにしたキャベツを塩茹でにして、冷ましてから水気を絞る。
- ボウルに②と市販のめんつゆを入れてかき混ぜる。最後に手で細かくちぎった海苔と白ごま少々を入れて軽く和える。

★キャベツの大きさでめんつゆの量が変わるので少しづつ入れて好みの味に。
好みでごま油を少々入れても良いです。
辛子醤油や、中華風に顆粒鶏がらスープのもととごま油で和えたり色々楽しめる一品です。

能代のキャベツは、出荷時期によって越冬、初夏取り、秋冬の3つに分けられます。春に収穫される越冬キャベツは秋に植えられ、そのままを越したるもの。葉の巻きが緩く、水分量が多いのが特徴です。キャベツに多く含まれるビタミンUには、胃の働きを助ける作用があります。みずみずしい越冬キャベツは、揚げ物の付け合わせやサラダなどにも適しています。

白神山地から注がれる綺麗な水が、美味しいキャベツを育てるのです。

キャベツ

