

冬

冬の能代は海からの冷たい風が襲います。日本海に向かって三角形に開いた形の能代平野は、風を遮る障害物がないため北西からの季節風が直に吹きこみます。雪が積もりにくく、風が強い能代の冬は「雪が横から降る」「雪が下から舞い上がる」などの言葉で表現されます。

強風や飛砂から町を守るために沿岸部には防砂林が植えられ、現在は「風の松原」として市民に親しまれています。

かつて冬の食料が限られていた時代は、春に塩蔵・乾燥させた山菜や秋に収穫したかぼちゃが冬の間の保存食として食べられていました。

寒さを利用し、ネギを雪の下で低温保存し甘味を引き出す工夫は、現在も行われています。能代には厳しい冬を乗り越える食文化と、冬を利用する食文化が息づいています。



粹なねぎお好み風



【材料(2~3人分)】

白神ねぎ	1.5本	マヨネーズ	適量
豚挽き肉	100g	ソース(お好み焼き用)	
卵	2個		適量
サラダ油	大さじ1	かつおぶし	適量
		青のり	適量

作り方

- ① ネギは小口切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、豚挽き肉とネギを炒める。
- ③ 挽き肉に火が通ったら卵を入れて混ぜ平らに押す。
- ④ 両面を焼いて皿に盛り付け、お好み焼きソース、マヨネーズを交互にトッピングする。
- ⑤ 仕上げにかつおぶしと青のりをかける。

★粉が一切入っていないのでねぎと豚挽き肉が程よくマッチングします。

【材料(4人分)】

白神ねぎ	2本		
塩		適量	
コショウ		適量	
ホワイトソース(市販の缶詰)	400g		

作り方

- ① ネギを小口切りにし、フライパンで色がつく程度に焼き、塩・コショウをする。
- ③ 皿に①を並べ、ホワイトソースをかける。
- ④ トースターにいれ薄く焼き色を付ける。

白神ねぎのグラタン



白神ねぎ丸ごと特製ピザ



【材料(4人分)】

白神ねぎ	6本	(1本は白髪ねぎ用)	
能代牛	100g		
舞茸	100g		
とろけるチーズ		適量	
[味噌ペーストの材料]			
味噌	1カップ		
水	1/2カップ		
砂糖	1.5カップ		

作り方

- ① ピザ生地を丸または四角に整形し、薄く伸ばしたものにネギ味噌ペーストを塗る。ネギの斜め切り、能代牛のもも肉スライス、舞茸、チーズをのせ 250°C のオーブンで10分焼く。
- ② 仕上げに白髪ねぎをふんだんにかけとうがらしで頂く。
※ピザ生地の作り方は「白神ねぎ味噌ピザ」を参照。

1月から3月に出荷される匂いねぎは、収穫した秋冬ねぎを被覆資材で覆い、雪の下に保存したものです。寒さから身を守るために糖度を増すという性質を生かし、甘みを十分に引き出して出荷される極上品です。

煮込めば、深い甘みと、とろけるような食感が楽しめます。

郷土料理のだまこ鍋はもちろん、きりたんぽ鍋やその他の鍋にも相性は抜群です。

用、ねぎ



合鴨鍋(だまこもち入り)



【材料(4人分)】

合鴨	300g	えのき茸	1袋
ごぼう(ささがき)		白神ねぎ	4本
	300g	セリ	1束
舞茸	150g	糸こん	2袋
生しいたけ		とうふ	1丁
1パック		鶏ガラだし	1.5ℓ

作り方

- ① だしを鍋に入れ、火にかける。
- ② 沸騰したらごぼう、合鴨、きのこ類を入れて煮る。
- ③ 糸こん、ネギ、だまこもちを入れ、中火で火を入れる。
- ④ とうふ、セリを入れる。

★白神ねぎと合鴨の油が程よくマッチした逸品です。

[「だまこもち」の作り方]

ご飯を炊いて「半殺し」(つぶつぶが少し残る程度)につぶし、1個 20g ~ 25g の玉を作る。煮崩れしないように、水に片栗粉を溶き、それを手に付けて玉を作ってもいい。

山うどのマリネ



【材料(2人分)】

山うど	1本
人参	1/4本
長ネギ	1本
ローズマリー	1本
酢	100cc
はちみつ	大さじ2
白ワイン	80cc
塩・コショウ	少々
揚げ油	適量

作り方

- ① 人参は千切りにし、長ネギはスライスする。山うどは皮をむき、乱切りにして水につける。
- ② 鍋に油をしき、人参・長ネギを弱火で炒める。
- ③ ローズマリー、酢、はちみつ、白ワインを入れ、強火で沸かし、アルコールが抜けたら味を塩・コショウで調節する。
- ④ 山うどは水を切り、強力粉をつけて180°Cの油で素揚げにする。色づいたら③に入れる。

山うどのサラダ



【材料(4人分)】

山うど	1本
きゅうり	1本
ニンジン	1/2本
水菜	2束

【ドレッシングの材料】

ポン酢	大さじ2
ごま油	大さじ2/3
鷹の爪(輪切)	少々
塩・コショウ	少々

作り方

- ① 山うどは皮をむき4cm位の千切りにして、水にさらしてから水気を切っておく。
- ② その他の野菜も4cm位の千切りにする。
- ③ ドレッシングの材料を合わせる。
- ④ ボウルに野菜とドレッシングを入れてさっと混ぜ器に盛る。

★ドレッシングは、お好みの物で召し上がり！

山うどは、シャキシャキとした歯ごたえと、ほんのりと広がる苦みが特徴です。昭和54年に二ツ井地区で2戸の農家が栽培を始め、以降、約30年で東北一の産地になるまでに成長しました。

初夏に収穫される天然物と違い、ハウス栽培された山うどは冬から春にかけて収穫されます。ハウスで栽培されたものはアクが少なく、生でも美味しく食べられます。抗酸化作用のあるポリフェノールを多く含む山うどは生活習慣病予防にもおすすめです。



山うどのバター焼き



【材料(4人分)】

山うど	4本
酢水	適量
バター	60g
塩・コショウ	適量
白胡麻又は黒胡麻	少々

作り方

- ① 山うどは皮を剥き、4cmの短冊切りにし酢水につけておく。
- ② バターを鉄板に入れる。
- ③ 水切りしたうどを鉄板にしく。
- ④ 中火で炒め、うどが半分位炒まったところで火を消し、余熱で火を入れる。
- ⑤ 最後に塩・コショウし、胡麻をかける。

※ 酢水：基本は水5カップに酢大さじ1～2

★山うどのシャキシャキ感がたまりません。

ほうれんそう

緑黄色野菜の中でもビタミン、葉酸、鉄分が豊富なほうれんそうは、風邪や貧血の予防にも適しています。ひとつのビニールハウスで年に3~4回収穫できるため、通年で出荷されています。

本来は秋に種をまき、冬に収穫される野菜。冬になると糖分を根に蓄えるので、茎の部分が甘くなります。葉の色つやがよく、茎がしっかりとしたものが美味しいほうれんそうの見分け方です。



ほうれんそうとイカのバター炒め



【材料(4人分)】

イカ	1杯
ほうれんそう	1袋
バター	15g
しょうゆ	小さじ1
塩・コショウ	少々

作り方

- 1 イカはワタを取り輪切りに、足は適当な長さに切る。
- 2 ほうれんそうは4cm位の長さに切る。
- 3 熱したフライパンにバターを入れ、バターが溶けたらイカを炒める。
- 4 イカの色が変わったら、ほうれんそうを入れてしんなりしてきたところで塩・コショウをする。
最後にしょうゆを鍋肌から回し掛けて香りが上がったら器に盛る。

アスパラガス

露地栽培のアスパラガスが初夏に収穫されるのに対し、ハウスで促成栽培されたものは12月から3月にかけて収穫されます。ハウスの暖房費がかかるために価格が高いのが難点ですが、露地物よりも柔らかく、甘みが強いのが特徴です。

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は疲労回復や新陳代謝の促進効果があると言われており、疲れたときにぴったりです。



アスパラガスとベーコンのソテー



【材料(2人分)】

アスパラガス	1束
ベーコン	1枚
塩	適量
コショウ	適量

作り方

- 1 ベーコン、アスパラガスをカットする。
- 2 フライパンにベーコンを入れて炒め、アスパラガスを入れ、サッと火を入れる。
- 3 塩・コショウで味付け。

食を支える 年中行事

春——息吹は
彼岸とヒロッコから



能代の冬は長く、半年間雪に閉ざされます。春の息吹は山菜が教えてくれます。ヒロッコはユリ科の多年草。東北地方で古くから栽培され雪の下で育てたアサツキをほりおこして収穫します。

太陽が真東から昇つて真西に沈む春分と秋分は彼岸(西)と此岸(東)がもつとも通じやすくなることから先祖供養をします。春彼岸には、家の仏壇やお墓、お寺の位牌に備える米の粉のだんごをつくります。これを「だんし」と言います。送り彼岸に念仏を百万回唱えて祈る「百万遍念仏」は、能代では米代川を境にして南の地域に多いようです。

能代カップ高校選抜 バスケットボール大会

5月初旬の連休期間中は「能代カップ高校選抜バスケットボール大会」が開催されます。国内外から強豪校を招待し、能代工業高校を含む男子6チームのリーグ戦で優勝を争います。

ほうれんそうのグラタン

【材料(4人分)】

ほうれんそう	1袋
たまねぎ	1個
鶏もも肉(一口大に切ってある物)	200g
サラダ油	大さじ1
バター	20g
ホワイトソース(市販の缶詰)	400g
塩・コショウ	少々
パン粉	適量
粉チーズ	適量



作り方

- ① ほうれんそうは4cm位に切り、たまねぎは薄くスライスする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を入れ鶏肉を炒める。火が通って来たら塩・コショウをして一旦取り出す。
- ③ フライパンの油を拭き取りバターを入れる。
- ④ バターが溶けたらたまねぎをしんなりするまで炒め、次にほうれんそうを入れて炒める。
- ⑤ ④に②の鶏肉とホワイトソースを入れかき混ぜる。混ざったところで耐熱皿に入れてパン粉と粉チーズを振りかける。
- ⑥ 180°Cに余熱したオーブンに15分位入れ、表面に焼き色が付いたら出来上がり。

ほうれんそうのポタージュ

【材料(4人分)】

ほうれんそう	1袋
ジャガイモ(中)	1個
たまねぎ	1/2個
バター	20g
牛乳	500cc
水	200cc
固形コンソメ	1個
生クリーム	適量
塩	適量



作り方

- ① ほうれんそうは適当な長さに切り、ジャガイモは皮をむいて1cm角に切る。たまねぎは粗みじんに切る。
- ② 火にかけたフライパンにバターを溶かしジャガイモとたまねぎを炒める。たまねぎがしんなりしてきたらほうれんそうを入れてさっと炒める。
- ③ ②に水とコンソメを入れ2~3分煮る。
- ④ ③をミキサーにかけてから鍋に移し、牛乳を入れて火にかける。焦がさない様に注意しながら混ぜて最後に塩で味を整える。
- ⑤ ④を器に盛って中央に生クリームを回し入れれば出来上がり。