

# 芋煮

～山形県～



## 材料(1人分)

国産里いも(2S)	50g
牛肉	15g
こんにゃく	20g
しめじ	10g
ごぼう	15g
人参	15g
干しいたけ	2g
ねぎ	10g
しょうゆ	8g
酒	2g
砂糖	3g
水	150g

村山地域風

## 作り方

- 鍋に、水、里いも、人参、ごぼうを入れ強火で煮ます。
- 沸騰したら、牛肉を入れ、アクを取ります。
- 下茹でしたこんにゃく、しいたけ、しめじ、ねぎ、調味料を入れます。
- 具材が柔らかくなったら完成です。

## ◆◆おすすめ献立例◆◆

- ・ごはん
- ・どんどん焼き
- ★芋煮
- ・菊入りおひたし



## 芋煮とは？

里芋や大根、こんにゃく、ねぎ、お肉などを具材とした鍋料理で、**山形県の郷土料理**です。里芋の収穫期である秋から冬にかけてよく食べられ、県内でも**地域によって味や具材が異なる**のが特徴です。河原に家族や友人同士で集まり、芋煮を作って食べる「芋煮会」は、新年会や忘年会と並ぶ年間行事の一つで、山形県民にとって**困らんに欠かせない**郷土料理なのです。山形県では1世帯あたりの里芋の消費量が日本一！そのことから身近な郷土料理であることが伺えます。



## 山形県について

“山の近く” “山のふもと” といった意味の「山方」が名前の由来です。その名の通り**面積の72%を山地**が占め、**蔵王山**や**鳥海山**など日本百名山に数えられる山々がそびえ立ちます。**全市町村に温泉がある**温泉王国でもあり、特に「**銀山温泉**」は全国的に有名な観光地で、ノスタルジックな雰囲気温泉街が人気です。賑やかな太鼓と花笠音頭が鳴り響く「**山形花笠まつり**」は、毎年100万人の観光客が訪れる、県を代表する夏まつりです。

## 地域による味の違い

**置賜** 醤油味をベースに、隠し味として味噌を入れます。牛肉と野菜の他に豆腐を入れるのが特徴です。

**村山** 甘めの醤油味。牛肉を入れた芋煮を楽しんだ後はシメにうどんやカレーを入れて食べます。

**最上** 醤油味で豚肉を入れます。地元特産のブナしめじやまいたけなど、きのこをたっぷり入れます。

**庄内** 内陸と違い、味噌味で豚肉を入れます。野菜の他に厚揚げを入れるのが特徴です。



## 山形県の食文化

内陸地域は果樹栽培に最適な地域で、中でも**さくらんぼ**と**ラフランス**の生産量は**山形県だけで約7割**を占め、**日本一**を誇ります。庄内地方は昔から稲作が盛んで、高い品質にこだわる人々の熱意と努力によって作られたブランド米「**つや姫**」は、全国に誇れるおいしさと話題です。古くから代々守り受け継がれてきた「**在来作物**」が150品を超え、その数は日本最多といわれています。鶴岡市の「**だだちゃ豆**」がその例で、口に広がる甘味と、噛めば噛むほど感じるコクが特徴的で、江戸時代から現在まで大切に守られています。