



村山地域の伝統野菜・特産野菜

やまがた野菜



やまがた野菜について



村山地域は、西に朝日連峰、月山を望み、東に蔵王連峰を仰ぐ山々に囲まれた14の市町からなる地域です。落ち葉など有機物の養分は山々に降る雨・雪に携えられて最上川に注ぎ込み、村山盆地を豊かに潤します。寒暖の差が大きい気候は、糖度の高い果物を生み出し、全国トップの生産量を誇るさくらんぼや西洋なしをはじめ、りんご、ぶどう、ももなど、全国有数の果樹産地を形成しています。

この厳しくも豊かな自然環境は、特色に富む野菜を育み、村山地域各地で、世代を超えて伝統野菜が伝えられ、栽培し続けられてきました。一方、品種改良により病害虫に強く栽培しやすい野菜の栽培が主流となった結果、伝統野菜を一般の小売店で目にする機会が少なくなりました。ところが近年、一般の野菜にはない「コク



と香り」にあふれた伝統野菜に、消費者や料理店の関心が向けられつつあります。

伝統野菜の多くの品種は種苗が市販されていないため、1戸ないし数戸の農家が毎年丹念に採種するなど、その栽培や維持には大きな苦労が伴うものです。伝統野菜を多くの皆様から食べていただければ、栽培に張り合いが出るとともに、生産が拡大することも期待できます。



村山地域では、これら「伝統野菜」と、生活や風土との関わりが深い「特産野菜」を合わせて、「やまがた野菜」として生産振興と利用拡大に取り組んでいます。本パンフレットでは、それらを紹介し、生産者から消費者まで、やまがた野菜の一層の浸透、普及を図りたいと考えています。

村山地域では、これら「伝統野菜」と、生活や風土との関わりが深い「特産野菜」を合わせて、「やまがた野菜」として生産振興と利用拡大に取り組んでいます。本パンフレットでは、それらを紹介し、生産者から消費者まで、やまがた野菜の一層の浸透、普及を図りたいと考えています。



やまがた野菜 村山伝統野菜

(17品目)

優れた郷土の食材として親しまれ、概ね昭和20年以前から栽培・利用されていて、地域で品種・系統が維持されているもの。

令和2年3月現在

やまがた野菜 村山特産野菜

(41品目)

栽培が地域に定着しており、季節や旬を感じさせるもの。その他、産地ブランド化が期待できるもの。

詳しい料理レシピについては、山形県ホームページで検索

やまがた野菜レシピ集 [検索](#)



▲やまがた野菜レシピパンフレット

▲やまがた野菜レシピ集

村山伝統野菜



小笹うるい

山市小笹地区で古くから栽培されてきたうるいで、太くて品質が良い。緑と白の色彩がはっきりしており、ぬめりが強い。その地名から小笹うるいと名付けられ、今も原種を引き継ぐ伝統野菜として珍重されている。

【栽培場所】 山市小笹地区
【時期】 2月中旬～5月中旬
【食べ方】 おひたし、炒め物、煮物

三河ぶき

山辺町の三河尻地区で栽培されているぶき。食味はシャキシャキ感があり、近辺のお祭り料理に欠かせない一品となっている。須川沿いの肥沃な砂質土に昭和初期に持ち込まれたと言われる。やまのべ温泉市(山辺町)などで販売。

【栽培場所】 山辺町三河尻地区
【時期】 4月下旬～5月中旬
【食べ方】 炒め物、鍋物、煮物



ねまがりたけ

山性のササの仲間、根本付近が弓状に曲がることから「ねまがりたけ」と呼ばれている。地元では栽培のものを「ねまがりたけ」、山採りのものを「月山筍」として区別している。柔らかくコリコリ、サクサクとした歯ごたえと、コクのある旨みの特徴。西村山地域直売所などで販売。

【栽培場所】 西川町、朝日町、大江町
【時期】 5月下旬～7月中旬
【食べ方】 汁物、鍋物、天ぷら

蔵王かぼちゃ

蔵王成沢の農家が昭和23年に現在の上山市中山地区の実家から種子を持ち込んだのが始まり。果皮色が灰白青色で、へその部分が約10cm程度と大きい。マサカリやナタを使わないと切れないほど硬いため「マサカリかぼちゃ」とも呼ばれる。食味が良くホクホク感があり長期間保存しても風味が落ちないのが特徴。もともと栽培が盛んだった既存品種との交雑が進んでしまい、蔵王かぼちゃの特性が失われる心配があったが、農家の方の慎重な独自採種によって大切に受け継がれた。JAやまがたおいしさ直売所(山形市)、山形市内小売店などで販売。

【栽培場所】 山形市蔵王地区
【時期】 9月中旬～10月中旬
【食べ方】 煮物、天ぷら



えごま

日本では古くから食用または油を採取するために栽培されてきたシソ科作物。取れる油は乾性油であり、昔から盛んに利用されてきた。別名「白あぶら」とも呼ばれる。現在は朝鮮・韓国料理で多く使われている。村山地域直売所などで販売。

【栽培場所】 山形市、大江町、尾花沢市
【時期】 8月下旬～9月下旬
【食べ方】 和え物



次年子かぼちゃ

やまがた野菜 レシピ集 P21

大 石田町次年子地区で古くから栽培されているかぼちゃ。種子・種苗は市販されておらず、生産者が自家採種している。蔓が土手に生えるように、圃場周辺に植えて栽培している。次年子ふるさと直売所(大石田町)で販売。

【栽培場所】 大石田町次年子地区

【時期】 9月中旬～11月下旬

【食べ方】 煮物、揚げ物



悪戸いも

やまがた野菜 レシピ集 P13

山 形市西部の悪戸地区で昔から栽培されているさといも。悪戸は須川の扇状地で、かつては川の氾濫など水害に悩まされた土地であったことから地名の由来になったとも言われる。普通のさといもより粘りが強く、長時間煮込んでも煮崩れしない。収穫時期が普通の品種より遅く、長期間貯蔵しても柔らかい。山形市内直売所などで販売。

【栽培場所】 山形市悪戸地区

【時期】 10月上旬～12月下旬

【食べ方】 いも煮、煮物



子姫いも

やまがた野菜 レシピ集 P13

子 姫いもは土垂系のさといもで、約150年の栽培歴史があるとされ、寒河江市南部を中心に栽培されてきた。この地区は最上川が常習的に氾濫していた土地であり、これがさといも栽培に適していたことから栽培が始まったとされる。ねっとりとしたなめらかな食感が特徴。食味の良さから近年注目を浴びている。西村山地域直売所などで販売。

【栽培場所】 寒河江市血沼地区

【時期】 10月上旬～3月

【食べ方】 いも煮、煮物



山形青菜

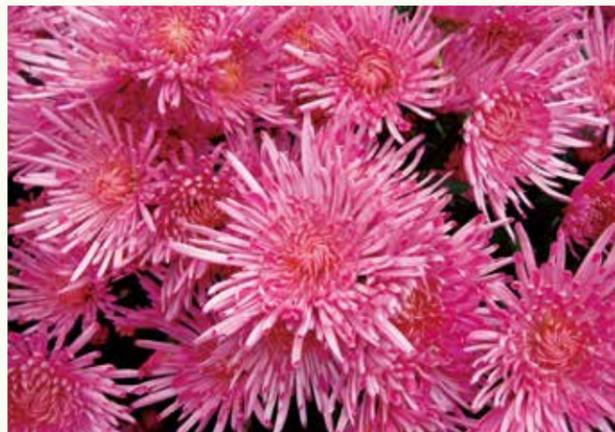
やまがた野菜 レシピ集 P23

タ カナの一種で、独特の辛味と食感があり、青菜漬けやおみ漬けなど山形の郷土料理として利用されている。明治41年に奈良県から種子を導入し、農事試験場(現農業総合研究センター)で試作した結果、品質が優れていたことから栽培が始まった。

【栽培場所】 村山地域全域

【時期】 10月中旬～12月中旬

【食べ方】 漬物



もってのほか

やまがた野菜 レシピ集 P25

淡 い紫色で花びらが筒状になっている食用菊。花びらが筒状のためシャキシャキとした歯ごたえがあり、ほのかな香りや甘み、ほろ苦さが特徴。名前の由来は「天皇の御紋である菊の花を食べるのはもってのほか」とか「もってのほか美味しい」といったことから付けられたと言われる。おひたしは酢を入れたお湯でさっとゆでると色鮮やかに仕上がる。

【栽培場所】 村山地域全域

【時期】 10月中旬～11月中旬

【食べ方】 おひたし、酢の物、和え物



金谷ごぼう

やまがた野菜 レシピ集 P22

上 山市金谷地区で栽培されているごぼう。根の先まで太く、香りが良く、すが入りにくて柔らかい。金谷の農家(9代目)の先代(3代目)が江戸時代後期に種子を持ち込んで栽培したのが始まり。JAやまがたおいしき直売所(山形市)などで販売。

【栽培場所】 上山市金谷地区

【時期】 10月下旬～12月中旬

【食べ方】 炒め物、汁物、揚げ物



南沢かぶ

やまがた野菜 レシピ集 P19

尾 花沢市南沢地区で古くから栽培されているかぶ。根部はだいこんの形状に似ており、地上部、地下部ともに紫がかった赤色をしている。根の内部にも若干色素が入る。肉質は堅い。尾花沢市内直売所などで販売。

【栽培場所】 尾花沢市

【時期】 10月下旬～12月下旬

【食べ方】 漬物



次年子かぶ

やまがた野菜 レシピ集 P18

大 石田町次年子地区で栽培されている真紅の長かぶ。昔は山の斜面を焼いて無肥料で栽培されていたが、現在は普通畑で栽培。根部はだいこんの形状で、根部表面は全体が濃紅色、内部にも色素が多く入る。肉質は繊維質で堅い。辛味がある。次年子ふるさと直売所(大石田町)などで販売。

【栽培場所】 大石田町次年子地区

【時期】 11月上旬～12月中旬

【食べ方】 漬物



山形赤根ほうれんそう

やまがた野菜 レシピ集 P31

山 形近辺で栽培されている根や葉の付け根が赤いほうれんそう。日本在来種。柔らかくて甘みがあるのが特徴。山形市風間の農家が昭和2～3年頃、栽培した中から選抜した。秋まき品種で耐寒性があり大株となる。

【栽培場所】 山形市、天童市、上山市

【時期】 10月中旬～2月下旬

【食べ方】 おひたし、汁物、炒め物



牛房野かぶ

やまがた野菜 レシピ集 P17

尾 花沢市牛房野地区で古くから山を焼いて栽培している長かぶ。地上部・地下部、ともに赤紫色になる。根の内部にも色素が入る。葉色は生育初期より淡紫赤色を帯びる。南沢かぶより繊維質で肉質は堅い。辛味がある。尾花沢市内直売所などで販売。

【栽培場所】 尾花沢市牛房野地区

【時期】 11月上旬～12月中旬

【食べ方】 漬物



堀込せり

やまがた野菜 レシピ集 P30

地 下水の豊富な山形市前明石、堀込地区(須川沿い)で栽培されているせり。シャキシャキとした触感と香りがよいのが特徴で、納豆汁に欠かせない食材。約70年の歴史があり、野生のせりから選抜したものと考えられている。

【栽培場所】 山形市

【時期】 10月上旬～3月上旬

【食べ方】 鍋物、おひたし、汁物



おかひじき

やまがた野菜 レシピ集 P32

庄 内海岸に自生するアカザ科の一年草で、江戸時代初期に最上川水運を利用して内陸に伝えられた。他にないシャキシャキとした触感が特徴で、ゆでたときの緑色も美しい。

【栽培場所】 山形市

【時期】 一年中

【食べ方】 おひたし、味噌汁



村山特産野菜



セルリー

やまがた野菜レシビ集 P24

山 形市内で50年程前から土づくりにこだわって栽培されている。柔らかくてみずみずしいのが特徴。山形が東北一の産地。

【栽培場所】 山形市
【時期】 5月上旬～7月上旬、10月上旬～11月下旬
【食べ方】 生食、漬物、炒め物

春 秋

サファイヤナス

やまがた野菜レシビ集 P11

山 形市内で「蔵王サファイヤ」としてハウス栽培されている。皮が軟らかく光沢があり、主にナス漬に利用される。

【栽培場所】 山形市
【時期】 4月下旬～11月中旬
【食べ方】 漬物

夏

くろべえナス

やまがた野菜レシビ集 P10

果 皮に光沢があり、食べて軟らかい。煮てよし、焼いてよし、揚げてよしの万能タイプのナス。

【栽培場所】 寒河江市、大江町
【時期】 7月上旬～10月下旬
【食べ方】 煮物、焼き物、揚げ物

夏



薄荷

やまがた野菜レシビ集 P20

天 童市高揃地区では、明治初期から戦前において産地であった。現在、高揃地区で再び栽培に取り組んでいる。生の葉を料理に使用したり乾燥保存したりして使用する。

【栽培場所】 天童市
【時期】 4月上旬～11月下旬
【食べ方】 生で菓子に利用など

春 秋



紅花若菜

やまがた野菜レシビ集 P20

山 形の紅花は、江戸時代には村山地方を中心に盛んに栽培されていたため、昔から農家では、若葉の部分を自家用野菜として食しており、おひたしや冬場の保存食として干し物に加工していた。味は、くせがなくシャキシャキした食感が楽しめる。河北町・西川町内直売所などで販売。

【栽培場所】 河北町、西川町
【時期】 5月～12月
【食べ方】 おひたし、和え物

春 秋



つるむらさき

やまがた野菜レシビ集 P20

ア ジアの熱帯地方が原産で、日本には江戸時代に伝わった。莖葉とも多肉質で光沢があり、葉の基部から次々発生する分枝を収穫し食する。ゆでるとぬめりが強く、土臭みのある独特の風味がある。おひたしや和えもの、炒め物、汁物などに利用される。

【栽培場所】 寒河江市、朝日町
【時期】 5月～11月
【食べ方】 おひたし、和え物、炒め物、汁物

夏



じゅんさい

やまがた野菜レシビ集 P9

村 山市内の沼で採れる天然のじゅんさい。天然ものは全国でも珍しく、ヌル(寒天質)が多くて軟らかく、のどごしが良い。大高根じゅんさい採取組合で販売。

【栽培場所】 村山市
【時期】 6月中旬～7月下旬
【食べ方】 酢の物、味噌汁

夏



夏秋いちご

やまがた野菜レシビ集 P7

夏 から秋にかけて収穫できるいちごで、山形県オリジナル品種「サマーティアラ」を中心に、夏秋どり専用の品種が栽培されている。夏期でも果実がしっかりとおり、香りが良く、甘みに加えて酸味があるのが特徴。

【栽培場所】 山辺町、寒河江市、東根市
【時期】 6月中旬～12月下旬
【食べ方】 生食、ジャム

夏 秋

花笠オクラ

やまがた野菜レシビ集 P8

さ やの色が濃く星型がくっきりしており、独特のぬめりを持つ。

【栽培場所】 中山町
【時期】 6月下旬～10月中旬
【食べ方】 和え物、酢の物、スープ

夏



まこもたけ

やまがた野菜レシビ集 P20

全 国で見られ、水辺に群生し、沼や河川、湖などに生育している。黒穂菌が寄生すると新芽が肥大し、マコモタケ(真菰)と呼ばれる食材となる。しゃきしゃきした食感とほのかな甘みがある。くせがないので、食材としての用途は広い。東根市内直売所などで販売。

【栽培場所】 東根市
【時期】 9月下旬～10月下旬
【食べ方】 炒め物、煮物、和え物

秋

ながいも

やまがた野菜レシビ集 P14

河 北町の最上川沿いで栽培されている。サクサクとした歯ごたえがあり、とろろ汁等すりおろすだけでなく、食感を楽しむような料理にも使われる。

【栽培場所】 河北町
【時期】 10月上旬～12月下旬
【食べ方】 とろろ、生食、煮物、焼き物

秋



促成アスパラガス

やまがた野菜レシビ集 P26

畑 で育てたアスパラガスの根株を秋に掘り上げ、ハウスで加温し収穫する。春の味覚を一足先に味わえる。

【栽培場所】 寒河江市、河北町
【時期】 12月上旬～3月下旬
【食べ方】 ゆで物、炒め物

冬





わさび

やまがた野菜
レシピ集 P34

村 山地域は全国有数の多雨・多雪地帯と言われる山々に囲まれ、湧水・地下水が豊富にある。この豊富な水資源を活用したわさび栽培が、村山地域でも行われている。根茎をすりおろすだけでなく、花茎や葉をふすべ漬けにして食べるとわさび独特の風味と辛味を楽しめる。

【栽培場所】 山形市、山辺町、東根市
【時期】 一年中(花茎は1月~3月)
【食べ方】 薬味、ふすべ漬け



食用ぎく

やまがた野菜
レシピ集 P33

黄 色系品種の「岩風」、「寿」、紫系品種の「もっのほか」など品種は多様で、一年を通して栽培されている。品種によって味、香りが異なる。

【栽培場所】 村山地域全域
【時期】 一年中
【食べ方】 おひたし、酢の物、和え物



自然薯

やまがた野菜
レシピ集 P15

ヤ マノイモの一種で、昔は山から採ってきたが、現在はパイプを使うなどして栽培されている。ながいもに比べて粘りがかなり強く、すりおろしは箸でつまめるほど。甘み、香りがあるのが特徴。大石田町・尾花沢市内直売所などで販売。

【栽培場所】 大石田町
【時期】 一年中
【食べ方】 とろろ



その他の特産野菜

- ・越冬だいこん
- ・越冬キャベツ
- ・越冬はくさい
- ・あいこ
- ・あおみず
- ・あかごごみ
- ・あかみず
- ・くわだい
- ・うるい
- ・こごみ
- ・しどけ
- ・たらめ
- ・ふきのとう
- ・わらび
- ・うど
- ・行者にんにく
- ・生しいたけ
- ・原木しいたけ
- ・えのきだけ
- ・なめこ
- ・原木なめこ
- ・ぶなしめじ
- ・原木ひらたけ
- ・まいたけ
- ・雪下にんじん

！トピックス

村山地域の伝統野菜と特産野菜には、どんな特徴があるのでしょうか？
小笹うるい、ねまがりたけ、紅花若菜、山形赤根ほうれんそうについて、調べてみました。

調査概要

- 実施時期 平成30年度
- 調査品目 小笹うるい、ねまがりたけ、紅花若菜、山形赤根ほうれんそう
- ※参考(比較対象)として、県内産うるい、県内産孟宗竹、紅花乱花、県内産ほうれんそうについても調査した。

その結果

- ねまがりたけ、紅花若菜、山形赤根ほうれんそうには、それぞれの比較対象よりもたくさんのポリフェノールが含まれていました。
- 小笹うるい、ねまがりたけ、紅花若菜、山形赤根ほうれんそうは、それぞれの比較対象よりもトロロックス相当量が多いという結果が出ました。
- 小笹うるい、ねまがりたけ、山形赤根ほうれんそうは、それぞれの比較対象よりもACE(アンジオテンシン変換酵素)を阻害する割合が高いという結果が出ました。

注)ポリフェノール:複数の水酸基(-OH)が結合した芳香族化合物の総称。赤ワインに含まれるアントシアニン、お茶に含まれるカテキンなどが有名。多くの野菜や果物に含まれ、数千種類が存在するとされている。
注)トロロックス:化学合成されたビタミンEの誘導体で水溶性の抗酸化物質。抗酸化能を測定する際に標準物質として使用される。

興味のある人はぜひ調べてみて!

〈調査品目の購入〉

【平成30年6月上~中旬、山形市内のスーパー等で購入】

小笹うるい、ねまがりたけ、紅花若菜 (比較対象)県内産うるい、県内産孟宗竹、紅花乱花

【平成30年11月上旬、山形市内のスーパーで購入】

山形赤根ほうれんそう (比較対象)県内産ほうれんそう

販売場所について

やまがた野菜は、季節や数量が限定される品目が多くあります。それらは主に農家が地域の直売所で販売し、一般の小売店で手に入りにくいものもあります。村山地域では40か所を超える通年(冬季休み含む)の直売所があり、また期間や曜日限定の定期市も各地で開かれています。ぜひ足を運んでみてください。

直売所情報は

<http://www.murayama-shun.com/>



お問い合わせ

やまがた野菜推進協議会事務局 (山形県村山総合支庁産業経済部地域産業経済課)

〒990-2492 山形県山形市鉄砲町2丁目19-68 ☎023-621-8432