



[うこぎごはん]

Yamagata Local Foods,2

代表地区 塩竈

材料

- うるち米/3カップ ●クルミまたはゴマ/30g
- もち米/1/2カップ ●塩/少々
- 水/750cc
- 酒/大さじ2
- うこぎ/100g

炊きたてのごはんにうこぎと
ゴマを合わせて春の香りを食卓に。



作り方

- ①米はよく研いでおく。水に30分つけてから、分量の水、酒、塩を加えて炊きあげる。
- ②うこぎは洗って、塩を加えて色よく茹で、水にとる。
- ③②を固くしぼり、荒みじん切りにする。
- ④①のごはんの中に③と、クルミ又はゴマを合わせる。

上 春を彩り、食欲を誘う、
うこぎの鮮やかな緑。

杉鷹山公は、米沢・上杉藩の殿しい
財政を立て直し、新しい産業を興し
た名君です。鷹山公は家の垣根にうこぎを
植えることを奨励しました。うこぎはトゲ
があるので防犯に役立つと同時に、その芽
は食用になるのです。

深く積もった雪が解け、春の気配が漂っ
てくると、垣根から鮮やかな緑色の新芽が
芽吹き始めます。その芯を摘んでごはん
混ぜ込んだり、焼味噌と共に切り和えにし
たりして、春の香りを食卓にのせるのです。