



# ひやしる [冷汁]

Yamagata Local Foods,3

代表地区 蔵前

## 材料

- ほうれん草/200g
- 人参/20g
- 酒/大さじ1
- 干し椎茸/3枚
- 打ち豆/30g
- 油揚げ/2枚
- ダシ汁/2カップ
- 凍み豆腐/2枚
- 醤油/大さじ4
- 凍みコンニャク/50g
- 砂糖/大さじ1

雪菜など季節の野菜を使った、  
上杉謙信公出陣の献立。



## 作り方

- ①干し椎茸、凍み豆腐はもどしておく。
- ②煮干し、カツオ節などでダシをとる。催事には貝柱を使うと美味しい。
- ③ほうれん草は茹で、3cmに切り、よくしぼる。
- ④干し椎茸、油揚げ、人参はせん切りにする。凍み豆腐、凍みコンニャクは短冊に切る。
- ⑤ダシ汁の中に、干し椎茸、油揚げ、凍み豆腐、凍みコンニャク、打ち豆、人参を入れて煮る。
- ⑥ほうれん草を器に盛り、⑤が冷めてからかける。
- 下茹でした野菜はよくしぼり、水気をきる。

**上** 杉謙信公の出陣の献立のひとつであったことから、旧上杉藩・米沢地区を中心に行事食として伝わっているものです。「汁」と呼んでいますが、貝柱さんのおひたしです。ダシに干貝柱を使うとまたひと味違います。現在では普段の食事でも食べられ、くきたち、ほうれん草、白菜、玉ねぎ、ヤベツなどの季節の野菜を使います。冬には雪菜がよく使われます。雪菜は「かぶのとう」ともいい、初冬に一度掘り起こした「長岡菜」を束ねて稲わらで囲って積雪を待ち、雪の中で成長した花茎を採ったものです。シヤキツとした歯ごたえとツンとぬける辛みが魅力の、雪国独特のこの野菜も、上杉鷹山公が導入したものだそうです。

元気が出る、力が漲る、  
貝だくさんおひたし。