



今月の食材  
なま  
生きくらげ

きくらげはキノコ的一种で、春から秋にかけて菌床で栽培します。特に生のきくらげは肉厚でぶるぶるした食感が自慢です。米沢での生産は珍しいかもしれませんが、道の駅米沢にも出荷しているので多くの人に味わっていただきたいです。

【生産者】<sup>こせきはじめ</sup>小関肇さん(南原笹野町)



米沢産生きくらげ入り  
そうめんチャンプルー

米沢とゆかりの深い沖縄の家庭料理とのコラボレーション企画。きくらげの食感で食べ応えアップ!

Vol.9  
よねざわごはん

材料(2人分)

- ・生きくらげ 4~5枚
- ・そうめん(乾麺) 200g
- ・ニラ 3本
- ・にんじん 1/4本
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・調味料(塩こしょう 少々、だしの素 小さじ1)
- ・こめ油 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1



1  
生きくらげを食べやすい大きさに切ります。にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにし、ニラは3センチ幅に切ります。



2  
沸騰したお湯にそうめんを入れ、固めに茹でたら、流水でしっかりぬめりを取り、ざるにあげてツナと絡めておきます。



3  
フライパンにこめ油をひき、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、ニラの順に炒めます。火が通ったらそうめんを入れ、調味料を振りまします。



4  
最後にごま油をかけ、全体をよく混ぜ合わせたらお皿に盛り付けてできあがりです。



今月の料理人 <sup>おおいしみほ</sup>大石美穂さん(遠山町)

笑顔が素敵な大石さんは石垣島の出身。ご主人の地元米沢に移り住んで13年になります。実家のお母さんと相談して考えたメニューでふるさとの味を再現してくださいました。

料理人の知恵!

茹でたそうめんにつな缶を油ごとからめると麺がくっつきにくくなります。

置賜子どもアートイベントでは、子どもたちが絵具まみれになって思いっきり楽しんでいました。子ども時代は、ネットやゲームに縛られず、野外に出て体を使った遊びをしてほしいと思います。(須藤)

9月1日(土)から沖縄市を訪問しました。全島エイサーまつりでは、各青年会が踊りの型を持っているため、多種多様なエイサーを見学。華麗なバチさばきと優雅な手踊りに胸を打たれ、独特の高揚感に包まれました。(東條)

編集後記



心と体を解放して、屋外で思いっきりペイントを楽しむ「置賜子どもアートイベント」。4回目の今年は、巨大キャンパスのほか、軽トラや自転車も染めました。子どもたちは、カラフルな絵の具を片手に大はしゃぎ。全身絵の具まみれになりながら、ペイントを楽しみました。(9月17日有祝撮影)

表紙解説