

栄養科だより

至誠堂総合病院
栄養科発行
2025年10月1日
-402号-

収穫の秋

今年は例年になく暑さも残り、秋らしさを感じるのが少し遅いようです。秋は「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」などとたくさん名前があるように、それぞれの秋を満喫し、実りのある秋にしましょう。

今月は豊烈神社例大祭があり行事食を予定しておりますので、ご期待ください。

行事食

さつまいもご飯
生姜バター焼き
揚げだし野菜
花麴のすまし汁
うさぎの月(練切)

山形の秋の味覚芋煮

*芋煮会発祥の地『中山町の芋煮』

山形の秋の風物詩といえは芋煮会があります。芋煮会はグループで集まり、河川敷で大鍋に里芋、牛肉、きのこ、こんにゃく、ねぎなどを調味料で煮てお酒などを飲みながら楽しくいただく行事です。県内4地域ごとそれぞれに特徴があり、庄内地域は里芋と豚肉で味噌味という組み合わせや村山地域は定番の里芋と牛肉でしょうゆ味等があります。

皆さんの家庭ではどんな具材や味付けで芋煮を作られるのでしょうか。毎年9月中旬に山形市馬見ヶ崎川河川敷でおこなわれるクレイン車を使った芋煮会フェスティバルも圧巻の迫力です。なんと3万食もの提供とのことですよ。

県民に馴染みのある芋煮会、実はこの始まりは山形県中山町が発祥の地とされております。皆さんはご存知でしょうか。

昔の話ですが、山形県の母なる川は経済の大動脈でした。最上川を利用した舟運が盛んだった江戸時代、南から北へ物流をおこなっていました。今では考えられませんが内陸から山形県の花である紅花や米など酒田を経由し、京都や大阪へ、また一方で京都や大阪からは衣類や砂糖、干物や雛人形など物流とともに上方文化を運んできました。長崎湊(中山町)は最上川舟運の最終点とされ、中山町中央公民館の西あたりに船着き場があり船荷の積み換えがおこなわれておりました。その舟運に関する船頭や商人たちは荷待ちの間、船に積んできた棒だらと中山町小塩地区でとれた名産の里芋を煮て食べたのが芋煮会の始まりと言われています。飲み食いしながら待ち時間を過ごし、そのときに鍋を川岸の松の枝につるして食べたそう、その松が「鍋掛松」と後に呼ばれるようになりました。これが山形名物「芋煮会」の始まりであります。

初代の鍋掛松は大正6年に台風で倒れ、2代目は旧国鉄左沢線の工事で切られたそうです。その後何度か復元され現在は5代目との事だそうです。

歴史ある芋煮会発祥の地に思いを巡らせ、今この季節、秋晴れの空の下で楽しい仲間と芋煮会をぜひご賞味ください。

中山町発祥 元祖芋煮 芋棒煮

(材料)4人分

・里芋 400g ・棒鱈 100g
・油揚げ 1枚 ・干し椎茸 4枚
・平こんにゃく 1/2枚
・長葱 1本 ・だし汁 800ml

(調味料)

・醤油 80ml
・酒 25ml
・みりん 15ml
・砂糖 大さじ1
・塩 少々

(作り方)

- ① 棒鱈は、一晩水につけて戻します。
- ② 干し椎茸も、水につけて戻し四つ切りにします。
- ③ 里芋は、食べやすい大きさに切ります。
- ④ 油揚げは、湯通しして大きめの短冊に切ります。
- ⑤ 平こんにゃくは、一口大にちぎります。
- ⑥ 長葱は斜めに切ります。
- ⑦ 鍋に、だし汁半分と棒鱈入れ柔らかくなるまで煮ます。
- ⑧ 残りの材料と調味料を加え、約10分弱火で煮ます。
- ⑨ 里芋が柔らかく全体に味がしみ込んだら完成です。

