

冬



凍り豆腐
(大豆)

寒さと天日が豊かな風味を生む

「凍り豆腐」は、豆腐を凍結、低温熟成させた後に乾燥させた保存食。「凍み豆腐」とも呼ばれます。大崎市岩出山地域を代表する冬の味覚です。江戸時代末期から作られ、伝統ある食材として、今に伝えられています。

現在は製造工程は機械化され、水分を抜いて切りそろえた豆腐は一度、冷凍室で凍らせます。水で戻した後、ミゴ（イグサや稲穂の芯材）などで編んでつるして再び凍らせ、冬の冷たく乾燥した空気で1週間ほど凍る、解けるを繰り返しながら自然乾燥させます。

太陽の光を浴びて栄養分を凝縮し、風味豊かな「凍り豆腐」が出来上がります。2回凍らせるのが岩出山の凍り豆腐の特徴で、より弾力が増し、素朴な食感と味わいになるといわれます。凍り豆腐を竹竿に吊るして天日干しする風景は、岩出山の冬の風物詩です。

よく味がしみ込む凍り豆腐は、主に煮物に用いられますが、揚げ出しや唐揚げなど様々な料理に使っても美味しく食べられます。



干し柿
(ころ柿)

優雅な甘さの里山スイーツ

「干し柿」は白石市や丸森町を代表する特産品のひとつです。干し柿には、「蜂屋柿」という干し柿に適した品種の渋柿が使われます。

渋柿の皮をむき、硫黄で燻蒸してからひもに吊るして干します。硫黄燻蒸によって、鮮やかなオレンジ色のまま、水分たっぷりでゼリーのよ

うな柔らかいジューシーな食感になるのが特色です。

秋の収穫時期の11月頃になると一般家庭でも干し柿作りが始まり、家々の軒下にオレンジ色のカーテンのようにぶら下がる光景は、冬の風物詩となっています。



へそ大根
(大根)

北国の風土を生かした滋味深い味

「へそ大根」は丸森町筆甫(ひつぽ)地区に伝わる大根の乾物で凍み大根の一種です。蔵王町でも同様のものが作られています。

一度煮た大根の輪切りを竹の棒に何枚も連ねるようにして刺し、軒下に並べて寒風にさらします。夜は凍り、昼は解けるを繰り返すうち、大根は徐々に縮んで全体がしわしわになり、一か月ほどでカラカラに乾燥します。真ん中に竹の棒を刺していた穴があいている姿が「へそ」にそっくりなことから「へそ大根」と呼ばれています。旨味と栄養が凝縮された、伝統的な保存食です。加美町など他の地域でも「凍み大根」として同様のものが作られています。

食べる際には、軽く洗いぬるま湯につけ、好みのやわらかさになるまで戻します。やわらかくなったら、凍り豆腐や筍、人参、椎茸などと一緒に煮物にするのが定番の食べ方です。戻し汁も煮汁に使うとへそ大根の風味をよりいっそう味わえます。

みやぎ冬の食材

ちぢみほうれんそう

寒さに身を縮め、甘みを凝縮



「ちぢみほうれんそう」は冬の寒さや霜にふれさせる「寒締め栽培」という方法で育てられます。寒さにさらされたほうれんそうは、地面に張り付くような姿で育ち、厚めの葉の表面にぎゅつと縮んだようなシワが入ります。この様子から「ちぢみほうれんそう」と呼ばれています。おいしさが知れ渡った現在では、県内のみならず、全国的に栽培されるようになりましたが、もともとは東松島市(矢本地区)が発祥とされています。主に石巻地区、登米地区、仙台地区で栽培され、11月下旬から3月上旬にかけて出荷されています。

ほうれんそうは、寒さにあたると凍結を防ぐために水分を減らし糖度を蓄えていきます。「宮城県青果物標準出荷規格」では、糖度8以上を標準規格に定めており、最も高い時で糖度14以上にもなり、その甘味は果実にも匹敵するほどです。

みやぎ冬の食材

仙台白菜

百年の歴史を持つ伝統野菜

「仙台白菜」は、大正時代に誕生した伝統種の白菜です。白菜が中国から日本へ伝来したのは明治時代。大正時代には宮城県で日本の白菜の原型のひとつと言われる「松島白菜」が誕生し、白菜出荷量日本一を誇る大産地になっていきました。

しかし、柔らかいゆえに、輸送中にいたみやすく、害虫や病気に弱いという難点があり、栽培しやすい品種に移行していったことなどにより、戦後は栽培が減少していきました。



近年では、仙台白菜のおいしさや価値が見直され、宮城の伝統野菜として再び注目されています。

仙台白菜は一般の白菜と比べると、芯の部分に厚みがあって、甘みも強く、生でも柔らかいことが特徴です。漬物にも最適です。



白菜漬

みやぎ冬の食材

せり



清らかな香りと歯ざわり根っこまで美味しい

みずみずしくシャキシャキとしていて、さわやかな香りが特徴の「せり」。宮城県のせりの生産量は全国一位で、昔からお正月の雑煮や汁物の具材として親しまれてきました。

最も味や香りが豊かなのは、2月から4月頃。4月頃から採れる「春せり」はお浸しや漬物として食べられ、産地では花見に欠かせないものとなっています。最近では、根の美味しさが再認識され、せりを丸ごと食べる「せり鍋」が新名物として人気を集めています。

みやぎ冬の食材

仙台雪菜



雪に耐え甘みをたくわえる

「仙台雪菜」は、その名のとおりの雪の降る季節に育つ野菜。冬の間、寒さに耐えてふっくらとした甘みを蓄えます。葉は丸っぽく肉厚で濃い緑色。また、甘みとともに味が濃いのが特徴です。若い葉はお浸しや煮浸しに、成長した葉は漬物や炒めものに適しています。

郷土料理 みやぎの 正月料理



みやぎの正月料理

一年の締めくくりである年取り（年越し）と正月は、年中行事のなかでも特別で、最も時間をかけ料理の準備が行われてきました。

子孫繁栄を願う料理

ナメタガレイ

宮城県では、ナメタガレイの煮魚が、年取りの代表的な料理とされています。ナメタガレイは冬場に産卵期を迎えるため、お腹にたっぷり卵を含んでいることから、子孫繁栄の願いを込めて食べられてきたといわれています。

また、年取りの祝い膳は、その他に刺身と焼き魚などの海の幸、煮しめ、茶わん蒸し、酢の物、吸い物などが並びます。

正月は餅料理が主役です。元旦のお膳にはあんこ餅、お雑煮、くるみ餅、餠餅などと、焼き魚、煮しめ、なますなどが並びました。



焼きハゼの出汁と豪華な具材



仙台雑煮

宮城の雑煮の中でも「仙台雑煮」は、松島湾沿岸地域などで作られている「焼きはぜ」で出汁をとり、山海の幸が椀からあふれんばかりに盛り込まれた具だくさんの雑煮です。

他の地域でもその地の産物を工夫した出汁が使われてきました。近年は削りがつおや煮干し、昆布の出汁が一般的です。

正月二日以降は、きな粉餅、納豆餅や、地域の産物を使った、えび餅、ふすべ餅なども食膳に並びました。二日には朝か夕にとろろ飯、七日には七日粥、十一日の農はだて（稼ぎ初め）には鏡餅を下げて、焼いて食べました。小正月の十四日は「女の年取り」として餅をつき、十五日は暁粥を供えました。二十日は正月行事の終わりで、小豆餅を食べたり、夕食には魚や吸い物などの料理と酒が並びました。