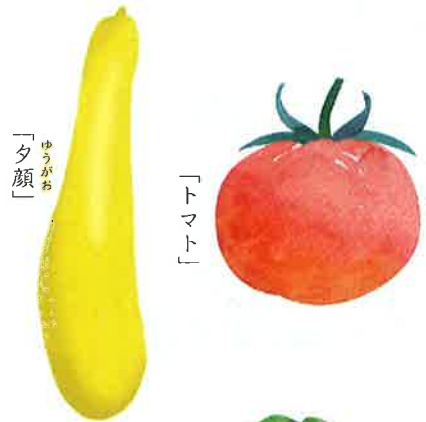


まつだいの夏野菜 雲海



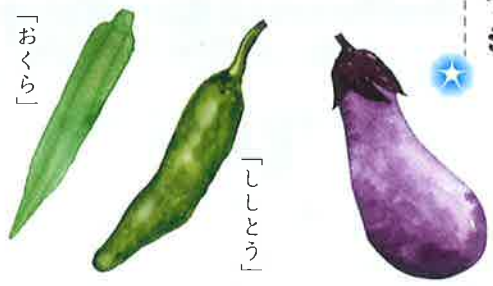
「夕顔」
ゆうがわ

「トマト」



「パプリカ」

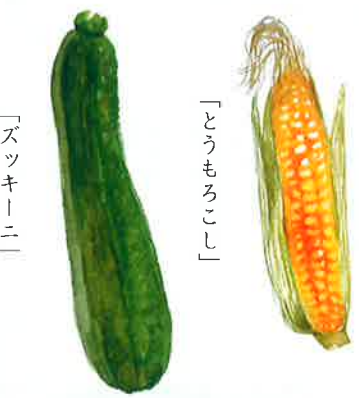
「ピーマン」



「おくら」

「ししとう」

「なす」



「ズッキーニ」

「とうもろこし」

「かぐら南蛮」
なんばん



「コリンキー」



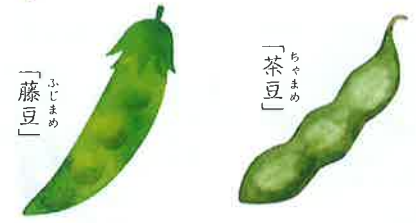
「かぼちや」

「みょうが」



「モロッコインゲン」

「四角豆」
しかくまめ



「藤豆」
ふじまめ

「茶豆」
ちやまめ



「じゃがいも」



「きゅうり」



「糸瓜」
いとつり

まつだいの秋の味覚 雲海



「れんこん」

「里芋」



「ハツ頭」

「ズイキ」



「糸瓜」
いとつり



「ムカゴ」



「ナメコ」



「クリタケ」



「新米」



「栗」

「柿」



「ヤーコン」

「クルミ」



「舞茸」



「ナラタケ」



「ヒラタケ」

まっだいの秋の味覚

「新米」

自然豊かな標高2000〜4000メートルの山あいに、幾何学的な棚田が点在するまっだい。丘陵地ならではの昼夜の寒暖差、そして冬の豪雪からなる清冽な雪解け水がはぐくむ新米コシヒカリは、そのおいしさもひと際です。



「柿」

皮をむいた柿を軒先に吊るした光景は、山里の秋の風物詩。焼酎で渋を抜いた渋柿の濃厚な甘さは格別です。



「栗」

粒は小さくても味が濃い山栗。茹でてそのままおやつに、新米といっしょに炊き込んだ「栗ご飯」は、秋限定の外せない一品です。



「クルミ」

郷土料理の「押し寿司」の具に使ったり、くるみだれを作って「くるみ餅」にするなど、手間暇をかけて山の恵みをおいしく楽しみます。



「ヤーコン」

見た目はさつまいもですが、梨のようなシャキシャキとした食感とほのかな甘さがあります。そのままサラダや天ぷらなどにします。



「里芋」

ねつとりとした食感、秋の食卓の定番食材。まっだいの郷土料理「いつちよば汁」には欠かせません。



「れんこん」

里芋やニンジン、こんにゃくなどの具材と合わせた煮物をはじめ、きんぴらなどの炒め物や甘酢漬けにしています。



「ズイキ」

シャキシャキとした歯触りとさっぱりとした食味が特徴のズイキは、おひたしや和え物が定番。皮をむいたら天日で干して保存食にします。

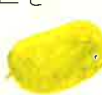


「ハツ頭」

ズイキの根元の部分のことです。ホクホクとした食感で煮物に最適です。

「糸瓜」

茹でて糸状に解れることから「そうめんカボチャ」とも呼ばれます。サラダや炒めなます、漬け物にもします。



「ムカゴ」

長芋や自然薯のつるの葉の付け根になる肉芽です。そのまま茹でてつまみにしたり、ご飯といっしょに炊く「むかごめし」も絶品。



「舞茸」

見つけるも舞い踊ることからその名が付いたとされるほど、天然モノは貴重。香りが高く、煮物や炒め物、揚げ物にしても最高です。



「ナメコ」

ブナの朽木にびつしり生えていることがありますが、みそ汁や鍋はもちろん、さつと茹でて和え物やうどん、そばにトッピングします。



「ヒラタケ」

枯れ木の高いところに生えています。みそ汁や鍋などの汁物、煮物をはじめ、バターやオリーブオイルでのソテーもオススメ。



「ナラタケ」

まっだいは「もぐら」あまんだれと呼ばれる定番キノコです。汁物にするとも滋味あふれる出汁を存分にいただけます。



「クリタケ」

クリやコナラなどが多い山林の倒木や切り株の付近に群生しています。汁物にするとその香りとともに出汁が出て美味です。



まっだいの夏野菜

「新米」

自然豊かな標高2000〜4000メートルの山あいに、幾何学的な棚田が点在するまっだい。丘陵地ならではの昼夜の寒暖差、そして冬の豪雪からなる清冽な雪解け水がはぐくむ新米コシヒカリは、そのおいしさもひと際です。



「柿」

皮をむいた柿を軒先に吊るした光景は、山里の秋の風物詩。焼酎で渋を抜いた渋柿の濃厚な甘さは格別です。



「栗」

粒は小さくても味が濃い山栗。茹でてそのままおやつに、新米といっしょに炊き込んだ「栗ご飯」は、秋限定の外せない一品です。



「クルミ」

郷土料理の「押し寿司」の具に使ったり、くるみだれを作って「くるみ餅」にするなど、手間暇をかけて山の恵みをおいしく楽しみます。



「ヤーコン」

見た目はさつまいもですが、梨のようなシャキシャキとした食感とほのかな甘さがあります。そのままサラダや天ぷらなどにします。



「かぼちゃ」

ねつとりとした肉質は煮物がベスト。BBQでお肉といっしょに焼いたり、ポタージュなどのスープにももってこいです。



「みょうが」

風味や歯触りを楽しめるサラダやマリネ、和え物、酢の物などにします。冷奴やそば、そうめんなどの薬味にもオススメです。



「トマト」

鮮やかな赤色がおいしさの証し。サラダはもちろん夏の最も暑い時期の冷やしトマトは、デザート感覚で食べられるほどです。



「夕顔」

ゆわがゆわがな夕顔がおいしさの証し。サラダはもちろん夏の最も暑い時期の冷やしトマトは、デザート感覚で食べられるほどです。



「モロコインゲン」

サイヤインゲンの仲間、まっだいでモロコインゲンと呼ばれる夏から秋まで親しまれています。大きくて平たく甘味のある豆です。



「四角豆」

断面にひだのある四角い形をした豆で、シャキシャキとした食感が特徴。収穫は9月上旬から。



「茶豆」

塩茹ではお酒のつまみに、お茶請けにも最適。塩湯でした茶豆をサヤから出して炊き立てのご飯と混ぜ合わせる枝豆ご飯も美味。



「里芋」

ねつとりとした食感、秋の食卓の定番食材。まっだいの郷土料理「いつちよば汁」には欠かせません。



「れんこん」

里芋やニンジン、こんにゃくなどの具材と合わせた煮物をはじめ、きんぴらなどの炒め物や甘酢漬けにしています。



「ズイキ」

シャキシャキとした歯触りとさっぱりとした食味が特徴のズイキは、おひたしや和え物が定番。皮をむいたら天日で干して保存食にします。

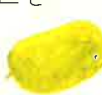


「ハツ頭」

ズイキの根元の部分のことです。ホクホクとした食感で煮物に最適です。

「糸瓜」

茹でて糸状に解れることから「そうめんカボチャ」とも呼ばれます。サラダや炒めなます、漬け物にもします。



「ムカゴ」

長芋や自然薯のつるの葉の付け根になる肉芽です。そのまま茹でてつまみにしたり、ご飯といっしょに炊く「むかごめし」も絶品。



「舞茸」

見つけるも舞い踊ることからその名が付いたとされるほど、天然モノは貴重。香りが高く、煮物や炒め物、揚げ物にしても最高です。



「ナメコ」

ブナの朽木にびつしり生えていることがありますが、みそ汁や鍋はもちろん、さつと茹でて和え物やうどん、そばにトッピングします。



「ヒラタケ」

枯れ木の高いところに生えています。みそ汁や鍋などの汁物、煮物をはじめ、バターやオリーブオイルでのソテーもオススメ。



「ナラタケ」

まっだいは「もぐら」あまんだれと呼ばれる定番キノコです。汁物にするとも滋味あふれる出汁を存分にいただけます。



「クリタケ」

クリやコナラなどが多い山林の倒木や切り株の付近に群生しています。汁物にするとその香りとともに出汁が出て美味です。



秋レシピ 糸瓜の中華風炒め

- 【材料(4人分)】
- 糸瓜 700g
 - ニンジン 50g
 - キクラゲ 10g
 - キヌサヤ 10枚
 - 豚ももスライス 200g
 - 塩 小さじ1/2
 - サラダ油 大さじ1
 - 中華スープの素 3g
 - 豆板醤 2g
 - 砂糖 10g
 - しょうゆ 大さじ2
 - ゴマ油 大さじ1

- 【作り方】
- ①糸瓜は3cm幅の輪切りにし、種とわたを取り除き皮をむく。たっぷりのお湯で硬めに茹でたら水にさらし身と皮を解し、ザルにあげて塩で揉む。
 - ②ニンジンは皮をむき千切りにする。キクラゲは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
 - ③キヌサヤはさつと茹で、斜めに切る。豚肉は1cm幅に切る。
 - ④熱したフライパンにサラダ油を入れ、豚肉を炒める。
 - ⑤豚肉の色が変わったらニンジンとキクラゲを加えて炒める。
 - ⑥⑤に中華スープの素と豆板醤を加えて、砂糖、しょうゆを加えさらに炒める。
 - ⑦①の糸瓜の水気を軽くしほり⑥に加え炒める。
 - ⑧ゴマ油を加え強火で味がなじむまで炒め、キヌサヤを加えてできあがり。

夏レシピ トマトと茄子の包み揚げ

- 【材料(4人分)】
- 茄子 1個
 - トマト 2個
 - 青じし 10枚
 - スライスチーズ 4枚
 - キョーザの皮(大判) 16枚
 - A 小麦粉 大さじ1
 - B 水 大さじ2
 - C みそ 40g
 - D 油 15g
 - E 豆板醤またはコチュジャン 少々
 - F 砂糖 15g
 - G 白ゴマ(いり) 適量

- 【作り方】
- ①鍋にBの材料を全て入れ、弱火にかけながら練り混ぜ、アルコール分をとばし、みそソースを作る。
 - ②茄子は粗めの千切りにして塩水につけ、ペーパータオルで水気を取る。
 - ③トマトはヘタを取り8等分、青じしは縦半分に切り、ペーパータオルで水気を取る。スライスチーズは4等分に切る。
 - ④小さめのボールにAを入れて溶いておく。
 - ⑤キョーザの皮に、青じし、チーズ、トマト、④のみそ、茄子の順に重ね、⑥を上半分の縁に塗りキョーザのように包む。
 - ⑦180度の油でカラッと揚げてできあがり。

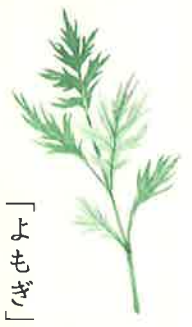
まつだいの山野草
雲海



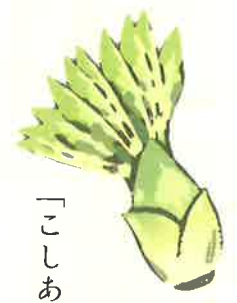
「ふぎ」



「わらび」



「よもぎ」



「こしあぶら」



「ぜんまい」



「こしあぶら」



「たらのめ」



「あさつき」



「うるい」



「かたくり」



「ねまがりだけ」



「かんぞう」



「ふきのとう」



「行者にんにく」



「とりあし」



「きのめ」



「やまうど」



「葉わさび」



「しおで」



「つくし」



「はないかだ」



「みずな」

春一番が吹き雪解けを迎えるころ、松代の地に野山からの贈り物が芽吹きはじめます。そう、山の味と香りで魅了する山菜シーズンの幕開けです。その個性的な風味を生かした、松代に息づく料理の味を覚えると、まず忘れることはできないでしょう。豪雪地ならではの環境が育むとびきりの山菜は、季節限定の楽しみのひとつです。

まつだいの山野草

「ふきのとう」

3月下旬～5月中旬
雪解けとともにいち早く顔を出すもえぎ色の山菜です。天ぷらや油炒め、ふきみそなどにして程よい苦味と香りを楽しみます。



「つくし」

3月下旬～4月下旬
土筆坊ことツクシはスギナの胞子茎。細い茎が地面からまっすぐ生えてくる姿に生命力の強さが感じられます。おひたしや酢の物などにします。



「あさつき」

3月下旬～4月下旬
生食できるネギ類の山菜で、根から葉まで全て食べられます。白い根の部分にみそをつけて葉と一緒に食べると程よい甘みと辛みが感じられます。

「かたくり」

4月上旬～4月下旬
春の妖精の異名を持つかたくりは、まだつぼみ状態の若葉を天ぷらやおひたしにしてくださいませ。食べ過ぎるとお腹を下すため注意も必要です。



「かんぞう」

4月上旬～5月中旬
ふきのとうと同じく早く、あぜ道や土手などに顔を出します。アクのものなさと甘み、ぬめりが特徴で酢の物や和え物などにしてくださいませ。



「やまうど」

4月下旬～6月下旬
花とつぼみはみそ汁や天ぷら。茎の中間は油炒めやゴマ和えなど、葉先から太く白い茎までさまざまな食べ方があり、その個性的な味と香りを堪能できます。



「ごごみ」

5月上旬～6月下旬
シダ植物のクサンテツの若芽のことです。ぜんまいやわらびと並び比較的採取しやすい山菜で、アクも少ないのでおひたしや和え物にして食べられます。



「たらのめ」

5月上旬～5月中旬
山菜の王様と呼ばれています。タラノキの枝先に伸びた若芽を採り天ぷらなどにしてくださいませ。春ならではの山の香りに満たされます。



「こしあぶら」

5月上旬～5月下旬
たらのめの王様に対し、女王の異名を持つ山菜です。天ぷらで味わえる香りの高さや独特のコク、爽やかな苦みが癖になります。



「きのめ」

5月上旬～6月下旬
この地ではアケビの新芽のことをきのめといいます。少しほろ苦い早春の柔らかな新芽は、和え物や天ぷらなどにしてくださいませ。



「ねまがりだけ」

5月上旬～6月下旬
特に雪深い場所では採れたものは柔らかさと甘さが感じられます。焼き物やみそ汁、天ぷらのほかまぜご飯にするなど、幅広くその味を楽しめます。



「はないかだ」

5月上旬～5月中旬
葉が開き始めた若芽を採ります。葉の中央に花をつける少し珍しい山菜です。おひたしや和え物、天ぷらなどにします。



「わらび」

5月中旬～6月下旬
馴染み深い山菜のひとつです。アク抜きをしてからおひたしや煮物、みそ汁の具にするのが定番の食べ方です。



「ぜんまい」

5月中旬～6月下旬
わらびとともに定番の山菜で、くるくると巻かれた若い芽を摘みます。干したものを戻してから調理するため手間ですが、油炒めや煮物などにすると歯触りのよい一品になります。



「ふき」

5月中旬～6月下旬
ふきのとうの茎が30センチ程度に伸びたところを採取します。柔らかく歯触りもよいので、炒めたり、和え物にして春の香りを楽しみます。



「みずな」

5月中旬～6月下旬
シャキシャキの食感とトロツとした舌触りが特徴的な山菜です。アク抜きしなくてもよいので、おひたしや和え物などシンプルな食べ方でどうぞ。



「しおぞ」

5月中旬～6月下旬
群生しないため見つけにくいとされる山菜ですが、山のアスパラガスといわれ、若芽をおひたしや和え物などにしてくださいませ。



「よもぎ」

3月下旬～5月中旬
身近な山野で目にするのでできる山菜のひとつです。新潟名物の「笹だんご」の材料のほか、天ぷらなどに食べられます。



「行者にんにく」

4月上旬～5月中旬
ニンニク臭は強いが甘みもあるのが特徴です。生食でかじるのはもちろん、天ぷらなどにしてその香りを楽しむのが一番です。



「うるい」

4月上旬～5月中旬
沢筋に多く見られる山菜です。甘みと独特のぬめりが特徴で、酢みそなどの和え物や、干したものを煮物などにします。



「とりあし」

4月中旬～5月中旬
その名の通り、葉の先が鶏の足のように見えます。和え物やおひたしなどにして食べられます。



「葉わさび」

4月中旬～5月上旬
清水が湧き出るような美しい環境に群生します。爽やかな香りと辛みが楽しめるサラダや天ぷらなどがオススメです。



雲上の露天風呂 / 良質な温泉と日本の原風景

まつだい 雲海 芝峠温泉

〒942-1544 新潟県十日町市蓬平11番地1
TEL (025) 597-3939 FAX (025) 597-3926

<http://www.shibatouge.com/>