



夏の頃の  
郷土料理

# [あらめ煮]

Yamagata Local Foods, 22

(代)表(地)区(村)山

## 材 料

- あらめ(乾燥) / 150g
- 油 / 大さじ4
- 醤油 / 1/2カップ
- 砂糖 / 大さじ7
- 酒 / 1/4カップ

味付け前にあらめを柔らかく  
なるまで十分煮ておくのがコツ。



## 作 り 方

- ① あらめは米の研ぎ汁でひと煮立ちさせ、火を止めてから一晩そのままにしておく。
  - ② 水を取り替えて、柔らかくなるまで煮る。
  - ③ 煮汁を捨て、水できれいに洗う。
  - ④ ざるにあげて水をきる。
  - ⑤ ④を油でさっと炒め、砂糖、醤油、酒で味付けをし、煮ふくめる。
- 味付けの前に柔らかくなるまで十分煮る。
  - アク抜きに、米のとぎ汁の代わりに、米糠をガーゼの袋に詰めたものをいっしょに煮てもよい。
  - 米のとぎ汁や米糠を使わず真水で煮るとえぐ味が残るが、その場合は塩水につけてえぐ味を取ってからあらためて煮込む。

「あらめ」とは「荒布」と書く海藻。庄内沖の飛島(とびしま)周辺で初夏に採集され、細かく刻んで天日干しをしたものが古くから内陸部にも流通していました。夏から秋にかけての人寄せ事によく御馳走として出されており、仏事の精進料理にも用いられていました。特に葬式(お葬)には必ず出され、人が亡くなるとすぐ「あらめ」のアク抜きが始まり、大鍋で長時間煮たといえます。

庄内、飛島の幸を  
内陸で味わう。