



山形独自の食文化

アケビ

春は新芽、秋は果実や皮を食し、つるは細工物などに利用されるあけび。

山形独自の食文化として料理にあけびの皮が使われる。ほろ苦さが秋の味覚。

山形県内であけび栽培が盛んになったのは約30年ほど前。山から採取した良質のものを関東方面に出荷し、高く評価されたことがきっかけ。近年は全国生産量の大半を山形県産が占める。

あけびは、緑色の地色が抜け始めると急に膨らみながら色づく。色は紫紺、薄紫、ピンクなど種類や系統によって多彩。



<おすすめレシピ>

アケビの肉詰め

◎材料

・あけび	4個
・豚ひき肉	100g
・舞茸	100g
・ネギ	20g

◎調味料

・みそ	大さじ4
・砂糖	小さじ1
・酒	大さじ1
・サラダ油	

- ①あけびに縦に切れ目を入れて、スプーンで中身をだし、洗って水気をとる。
- ②舞茸は、ほぐしてみじん切りにする。
- ③ねぎはみじん切りにする。
- ④フライパンに油（大さじ1）を熱し、豚挽き肉をいためる。色が変わったら、まいたけとネギ、調味料を加えて、さらに炒める。
- ⑤あけびの皮に④をつめる。
- ⑥フライパンに油（大さじ1）を熱し、⑤を並べる。蒸し焼きにし、焦げ目がついたら裏返す。
- ⑦あけびが柔らかくなったら、出来上がり。



出典：山形県おいしい山形推進機構事務局



もう一度あの感動を

道の駅よねざわ オンラインショップ

<http://shop.michinoeki-yonezawa.jp/>

