

# 寒中野菜の特徴

米沢は山形県内でも比較的積雪が多く、雪を積極的に活用した野菜生産の取り組みを行っております。「寒中野菜」は11～12月の積雪前に作物をいったん収穫し、雪下あるいは施設内で貯蔵・保管後、厳寒期に出荷しております。貯蔵中に寒さにあたった野菜は甘く美味しくなるため、消費者から高い人気があります。

収穫前に糖度を測定して基準に合格したものだけを出荷することでブランド化を進めてきました。昨年までは県内や隣県のスーパーだけの流通でしたが、今年から京浜方面市場へのお荷も始まっています。

**※表面は、寒さに耐えた部分がしわが寄ってますので、表面の葉っぱを取り除いて、食してください。**

# 雪菜の特徴

(寒中野菜セットに同梱されています。)

雪菜は雪の中で育つ全国的にも珍しい野菜です。米沢藩9代藩主上杉鷹山が、冬の生野菜確保のために奨励したといわれていますが、なぜか米沢市上長井地区だけで栽培され続けてきました。

11月中旬から12月上旬にかけて、畑で育った雪菜を収穫し、稲わらと土で囲い雪の降るのを待ちます。降り積もった雪の中で雪菜は自分自身の葉を栄養源として「とう(花茎)」をのばしこれを食します。

生の雪菜はほのかに甘く、後からふわっと苦みがきます。また、くせがなくセロリに似た食感です。

**※葉先は、寒さに耐えた部分が弱りやすくなっております。変色した葉っぱを取り除いて、食してください。**

# 小野川豆もやしの特徴

(寒中野菜セットに同梱されています。)

小野川豆もやし生産は、大豆を栽培するところから始まります。6月に種を蒔き、11月に入ってから収穫し、乾燥させて大豆にします。雪が降り始める前の毎年11月15日に、豆もやしを栽培する室掘小屋(むろほりこや)を共同で建てます。室掘小屋は木で骨組みを立て、その周囲をカヤ囲んで作ります。室掘小屋の中には室(むろ)と呼ばれる温泉が流れる溝があり、その上に砂を敷き、もやし豆を均一に撒きます。その上にまた砂をかけ、わら・コモ・トバ等をかぶせ、もやしの生育に適した温度を保ちながら栽培します。温度が高いと高温障害で軸の部分赤くなり、低いと生育が遅くなってしまいますので、温度管理はとて大切です。種を蒔いてから7日目の朝に収穫し、温泉で洗って束ねられ、11～3月の期間小野川温泉や米沢市内へ出荷されます。

**※温泉で洗うため、湿度の高い場所で梱包しています。温泉の蒸気が冷えた際に袋の中で水滴となって付着します。**

**※根の部分は、切落として、食してください。(天ぷらなどで食べることもあります。)**

産地/山形県置賜地方

白菜は、生食やしゃぶしゃぶ等で



野菜の甘味で調理が出来ます

煮込むほど口の中でとろけます

温野菜・スープに離乳食や介護食にも

キャベツの浅漬けはざく切りしてレンジでチンしてから

通常野菜の

## 糖度約2倍以上

野菜は、寒さにあてるとデンプン質が糖質化して甘味に変わり、糖度がアップします!

- 寒中ねぎ.....糖度9度前後
- 寒中キャベツ...糖度9度前後
- 寒中はくさい...糖度9度前後

糖度検査に合格したら購入、市場へ出荷しております。



野菜は、寒さにあてるとデンプン質が糖質化して甘味に変わり糖度がアップします! 葉肉が厚く葉触りが良いので、そのまま生で食べたり、ロールキャベツやお鍋の具材に最適です。甘味を活かすことで調味料も少なく済みませう。

雪の中で育った米沢の伝統野菜



上杉鷹山公直伝

## 雪菜

YUKINA



米沢市上長井雪菜生産組合

雪菜は、米沢に古くから伝わる冬の伝統野菜。上長井地区にだけ伝わる分りじつな野菜で、雪の中で寒い花芽を出し、生育します。



昔から続くユニークな栽培法です



毎年もうすぐ冬を迎える11月温泉街に作業場が建てられます。いくつもの木箱を並べたら木箱の下に温泉水を流し温室状態を作ります。木箱に砂を敷き、一晩浸水した「もやし豆」を撒きその上を更に砂で覆います。コモをかけて室温を30度に保ち待つこと約一週間。米沢の冬の味の取極です。

# 小野川

# 豆もやし

米沢市 小野川温泉

米沢の郷土料理冷汁のときに雪菜と共に



米沢牛すき焼き



おひたしに  
お味噌汁に  
さつまいも煮に