

DRESSING COMPENDIUM OF SEASONAL WORDS

MURAKAMI VEGETABLES DRESSING

野菜のうまみが
ギュッと詰まった
24品

野菜で野菜を食べる
ドレッシング帖
村上の野菜歳時記



地元野菜 × サラダ

村上の旬を楽しむ 二十四節気ドレッシング



村上の野菜 おいしさの歳時記

Vegetables Calendar



※この野菜カレンダーは、あくまでも一般的な旬の目安です。直売所などには通年出ている野菜もありますので、好みのおいしい野菜を楽しみながら見つけてください。

ふるさとの愛され野菜 Local Vegetables



【山北の赤かぶ】

「山北の赤かぶ」は山間の杉伐採地を利用して、今では全国的にもめずらしくなった伝統的な焼畑農法で栽培されています。あざやかな色、適度な歯ごたえと辛味で、漬物にするとおいしいことから「赤かぶ漬け」が村上市の特産品になっています。目のさめるような赤い色は、目の疲れを予防すると言われるアントシアニン。健康食品でもおなじみの成分です。最近では地元料理人のアイデアから、赤かぶを生でずりおろして使ったり、ごはんに炊き込んだりと、新しい食べ方で、郷土の食文化をいっそう豊かにしてくれています。



【やわ肌ねぎ】

砂丘地を中心に栽培されている根深ねぎの一種で、秋から冬にかけて出荷されるねぎが「やわ肌ねぎ」と呼ばれています。寒い気候のなかでゆっくり育ち、甘みをたくわえた色白の長ねぎを、越後美人のイメージにたとえて名づけられました。きめ細やかでやわらかな食感、こちょよい歯ざわりと甘みの「やわ肌ねぎ」は、薬味はもちろん生でサラダにも。こんがり香ばしく焼けばトロツとした甘みが。味噌汁や鍋物にすれば、シャキシャキ食感を楽しめる、食卓に欠かせない野菜のひとつです。

6次産業化交流イベントを開催 Event Report

村上市で生産されている農産物を、市民や市内飲食店の方々に広く知っていただくこと、村上市地産地消推進協議会では、地元農作物による収穫体験や料理講習会の事業を行っています。平成28年11月には、村上市が発祥とされる「やわ肌ねぎ」をテーマにしたワークショップを開催しました。スーパーや直売所などに並ぶ「やわ肌ねぎ」の生産について、農家さんにお聞きしながら、参加者は畑での収穫作業の体験、市場へ出荷するための選別作業の見学などを行いました。キムラマサアキさんが講師の料理講習会「やわ肌ねぎドレッシング作り」では、「簡単にできて、とてもおいしい!」「ねぎが主役で元気が出そう!」との声があがりました。農産物の収穫体験や新しい食べ方の提案が、地場産食材を知ってもらいやすい機会となり、消費拡大につながるように、今後も同様の交流イベントを定期的に開催していきます。





001 塩麴のドレッシング

立春「りっしゅん」 2月4日から18日頃

この日から立夏の前日までが春。まだ寒さの厳しい時期ではあるが日脚は徐々に伸び、九州や太平洋側の暖かい地方では梅が咲き始める頃である。



●材料(作りやすい量)
塩麴 60g / 酢 大さじ2 / こま油 大さじ1 / 黒こしょう(粗挽き) 少々
●作り方
①塩麴とこま油をよく混ぜ合わせる。②①に酢を加えて、さらによく混ぜ、黒こしょうを少々加えて混ぜ合わせる。
●料理
フレッシュトマトとバジルのサラダ



002 春菊のジェノベーゼ風ドレッシング

雨水「うすじ」 2月19日から3月4日頃

空から降るものが雪から雨に替わる頃、深く積もった雪も融け始める。春一番が吹き、九州南部ではうぐいすの鳴き声が聞こえ始める。



●材料(作りやすい量)
春菊 1束 / ビーナッツ 25g / 粉チーズ 大さじ3 / 塩 小さじ3分の2 / こしょう少々 / オリーブオイル 150ml
●作り方
①春菊は茹でて水気を絞り、サク切りにしておく。ビーナッツはフライパンで香ばしく乾煎りする。②①と材料をすべてミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
●料理
イカと赤玉ねぎのサラダ



003 越後姫(苺)のドレッシング

啓蟄「けいちっつ」 3月5日から19日頃

啓蟄は冬眠をしていた虫が穴から出てくる頃という意味、実際に虫が活動を始めるのはもう少し先、柳の若芽が芽吹き、草のとうの花が咲く頃である。



●材料(作りやすい量)
苺 10粒 / 酢 大さじ3 / オリーブオイル 大さじ4 / 塩 小さじ2分の1 / 黒こしょう 少々
●作り方
①苺を軽く水洗いし、ヘタを取る。②材料をすべてボウルに入れ、ミキサーでなめらかになるまで攪拌する。
●料理
焼きセリト、焼き油揚げ

004 大豆の満足ドレッシング

春分「しゅんぶん」 3月20日から4月3日頃

この日はさんで前後7日間が彼岸。花冷えや寒の戻りがあるので暖かいと言っても油断は禁物。昼夜の長さがほぼ同じ頃であり、この後は昼の時間が長くなって行く。



●材料(作りやすい量)
大豆(水煮) 125g / 赤玉ねぎ 2分の1個 / ニンニク(すりおろし) 2分の1片
①オリーブオイル 大さじ2 / 酢 大さじ2 / はちみつ 小さじ2 / 塩 小さじ2分の1 / こしょう 少々 / 粒マスタード 小さじ1
●作り方
①大豆は余分な水気をきる。赤玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして水気をしっかりとる。②大豆、赤玉ねぎ、ニンニクと①を合わせて和える。
●料理
グリンにんじんのサラダ



005 ならのスタミナドレッシング

清明「せいめい」 4月4日から9日頃

清浄明潔の略。晴れ渡った空には当に清浄明潔という語ふさわしい。地上に目を移せば、百花が咲き競う季節である。



●材料(作りやすい量)
なら 2分の1束 / こま油 大さじ2
①醤油 50ml / 砂糖 大さじ1 / 酢 大さじ1 / 白こま大さじ1
●作り方
①ならは長さ5センチに切る。②ボウルに①を入れて混ぜ合わせる。③フライパンにこま油を入れて熱し、①にかける。粗熱が取れたら②と合わせ、冷蔵庫に保存し、半日以上おく。
●料理
茹で豚と2種のスライスオニオン



006 新玉ねぎのドレッシング

穀雨「こくう」 4月10日から5月4日頃

田んぼや畑の準備が整い、それに合わせるように、柔らかな春の雨が降る頃。この頃より変わりやすい春の天気も安定し日差しも強まる。



●材料(作りやすい量)
玉ねぎ 1個
①サラダ油 大さじ2 / 白ワイン 大さじ1
②塩 小さじ2 / 酢 50ml / 砂糖 小さじ2 / 白こしょう 少々
●作り方
①玉ねぎは根を取り、くし切りにする。②耐熱容器に玉ねぎと①を加えて混ぜ合わせ、ゆるくラップをして電子レンジで5分加熱する。③ミキサーに②と①を加えて攪拌する。
●料理
ベビーリーフのグリーンサラダ



Column ドレッシング作りのコツ

手づくりドレッシングなら、味やカロリーを調整しやすい！
サラダを食べるのがきつてもっと、楽しくなります。
①オイルを選ぶ
サラダ油、オリーブオイル、亜麻仁油、グレープシードオイル、コナツツオイル、こま油など
②酢を選ぶ
米酢、黒酢、リンゴ酢、穀物酢、ワインビネガー、バルサミコ酢など
③オイルと酢をつなぐ食材を選ぶ
マスタード、ケチャップ、ニンニク、チーズ、味噌、醤油など
④オイルと酢の割合を決める
基本の比率(オイル)2対(酢)1をベースに、増やしたり減らしたりして、好みの味を見つけてみよう。
⑤乳化させる
ドレッシングは混ぜる順番がとても大切。①酢の塩、②調味料やスパイス、③オイルの順で混ぜていきます。オイルは最後に全体を混ぜる感じで、うまく混ぜて乳化させると、サラダの絡み、味のノリがよくなり、おいしく仕上がります。
⑥スパイスや調味料、食材でアレンジをする
○和風：わさび、ごま、七味唐辛子、柚子胡椒、梅肉、しょうが、ねぎなど
○中華風：豆板醤、ニンニク、粉山椒など
○洋風：ハーブやスパイス類、粒マスタード、おろし玉ねぎ、カレー粉など

008 村上茶のドレッシング

小満「しょうまん」 5月20日から6月4日頃

陽気がよくなり、草木などの生物が次第に生長して生い茂るという意味。西日本でははしり梅雨が現れる頃



●材料(作りやすい量)
村上茶(茶葉) 小さじ3 / オリーブオイル 80ml / 白ワインビネガー 20ml / 酢 20ml / 白だし 20ml / 塩 少々 / こしょう 少々 / 刻みニンニク 大さじ1
●作り方
①材料をすべてボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
●料理
鶏ささみとラディッシュのサラダ



007 にんじんのドレッシング

立夏「りっか」 5月5日から19日頃

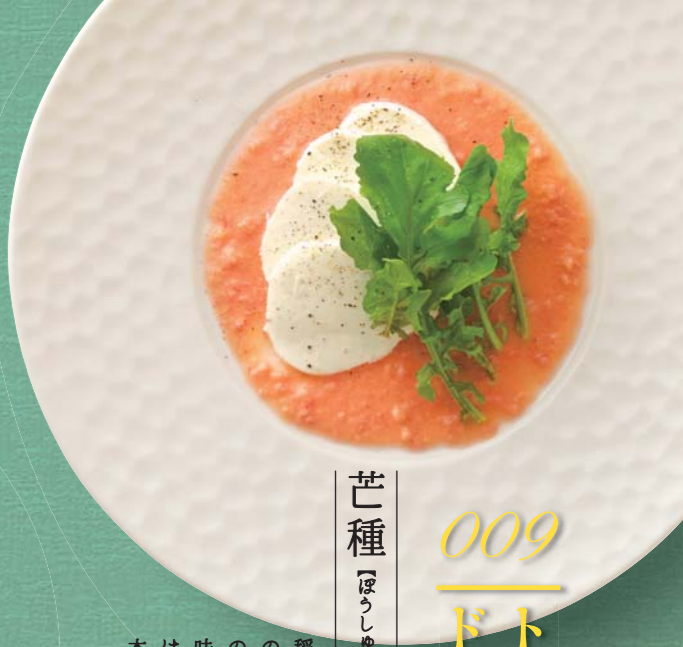
この日から立秋の前日までが夏。野山に新緑に彩られ、夏の気配が感じられるようになる。かえるが鳴き始める。竹の子が生えてくる頃。



●材料(作りやすい量)
にんじん 30g
①玉ねぎ(すりおろし) 大さじ2 / ニンニク(すりおろし) 小さじ2分の1 / 酢 4分の1カップ / 醤油 4分の1カップ / サラダ油 大さじ2 / 砂糖 小さじ2 / 塩 少々 / こしょう 少々
●作り方
①にんじんは一口大に切る。
②①の材料と共にミキサーに入れ、にんじんが細くなるまで攪拌する。
●料理
牛肉と焼きレタスのサラダ



009 トマトのドレッシング



芒種「ぼしき」 6月5日から20日頃
 福の穂先のように芒(とげ)のようなもののある穀物の種まきをする頃という意味であるが、現在の種まきは大分早まっている。西日本では梅雨に入る頃。

010 たまねぎのキャラメルドレッシング

夏至「ひしき」 6月21日から7月6日頃
 一年中で一番昼が長い時期であるが、日本の大部分は梅雨の時期であり、あまり実感されない。花しょうぶや紫陽花などの雨の似合う花が咲く季節である。



●材料(作りやすい量)
 トマト(完熟) 400g
 ④酢 50ml / オリーブオイル 50ml / はちみつ 大さじ2 / 塩 大さじ2分の1 / 黒こしょう 少々
 ●作り方
 ①トマトはヘタを取り、皮付きのまま、適当な大きさに切る。②④の材料と共にミキサーに入れ、トマトの皮が気にならなくなるまで攪拌する。
 ●料理
 ルッコラとモッツアレラチーズのサラダ

●材料(作りやすい量)
 玉ねぎ 1個 / パター 30g / グラニュー糖 大さじ2 / 酢 大さじ1
 ●作り方
 ①玉ねぎは薄切りにする。②フライパンに玉ねぎ、グラニュー糖を入れて混ぜ合わせ、中弱火で炒める。薄く茶色に色づいてきたら弱火にして餡色なるまで炒める。③酢を加えてさらに炒め、最後にバターを入れて溶かしながら炒め合わせる。
 ●料理
 大根と浅葱のステーキ

013 とうもろこしのドレッシング



立秋「つしき」 8月7日から22日頃
 この日から立冬の前日までが秋。一年で一番暑い頃であるが、一番暑いと言ふことはあとは涼しくなるばかり。暑中見舞いはこの前日まで、この日以降は残暑見舞い。

●材料(作りやすい量)
 とうもろこし 2分の1本 / 玉ねぎ 8分の1個 / ほん酢 大さじ1 / オリーブオイル 大さじ1 / 塩 小さじ2分の1 / こしょう 少々
 ●作り方
 ①とうもろこしを茹で、包丁でこそげ落としておく。②ミキサーに①とすべての材料を入れ、攪拌する。
 ●料理
 アスパラガスのソテー

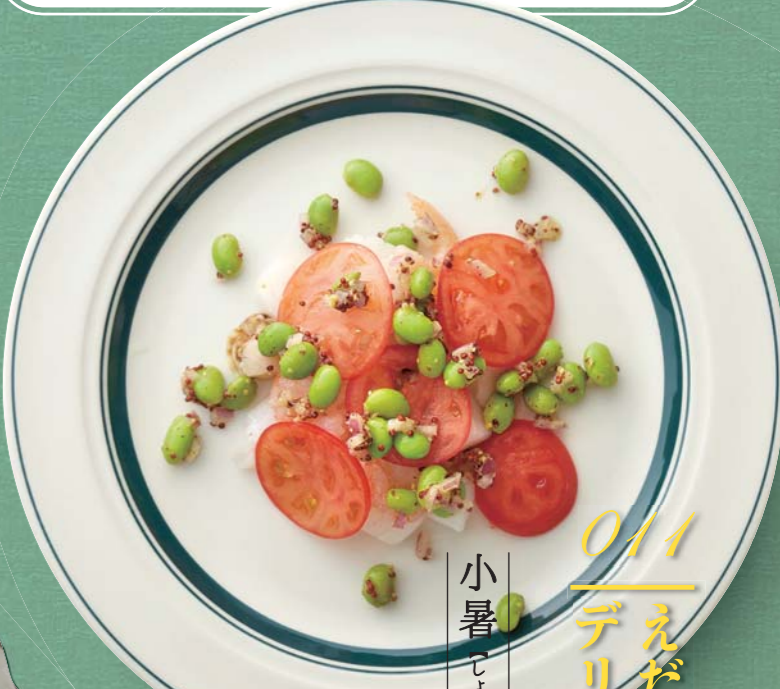
016 やわ肌ねぎと干し海老のドレッシング



秋分「あきぶん」 9月22日から10月7日頃
 暑い日は減り代わりに冷気を感じる日が増える。昼と夜の長さがほぼ同じになることで、この日は秋彼岸の中日でもある。秋の七草が咲き揃う頃である。

●材料(作りやすい量)
 やわ肌ねぎ 1本 / 干し海老 10g
 ④醤油 大さじ2 / 酢 大さじ1 / 砂糖 小さじ2 / ごま油 小さじ2 / コチュジャン 小さじ2 / 白こま 小さじ2 / 豆板醤 小さじ1
 ●作り方
 ①やわ肌ねぎを小口切りにする。②④を混ぜ合わせてから、干し海老、やわ肌ねぎの順に入れて和える。
 ●料理
 ホタテとたたき きゅうりのサラダ

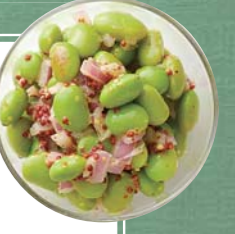
012 きゅうりとなすの香りドレッシング



大暑「たいしょ」 7月22日から8月6日頃
 最も暑い頃という意味であるが実際はもう少し後か。夏の土用の時期。学校は夏休みに入り、空には雲の峰が高々とそびえるようになる。

●材料(作りやすい量)
 きゅうり 1本 / なす 2本 / 大葉 5枚 / みょうが 1本 / しょうが 1片 / 塩 小さじ1 / 塩こんぶ 5g / みりん 10ml
 ●作り方
 ①きゅうり、なす、みょうが、しょうがはみじん切り、大葉は千切りにする。なすは水にさらして水気を切る。②きゅうり、なす、塩を合わせてしんなりするまで塩もみをする。③みょうが、しょうが、大葉、塩こんぶ、みりんを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分以上おく。
 ●料理
 シーフードとトマトのサラダ

011 えだまめのデリドレッシング



小暑「しょうしょ」 7月7日から21日頃
 梅雨明けが近く、本格的な暑さが始まる頃。集中豪雨のシーズン。蓮の花が咲き、蝉の合唱が始まる頃である。

●材料(作りやすい量)
 茹で枝豆 125g / 赤玉ねぎ 2分の1個 / ニンニク(すりおろし) 2分の1片
 ④オリーブオイル 大さじ2 / 酢 大さじ2 / はちみつ 小さじ2 / 塩 小さじ2分の1 / こしょう 少々 / 粒マスタード 小さじ1
 ●作り方
 ①赤玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして水気を切る。②茹で枝豆、①、ニンニク、④を合わせて和え、冷蔵庫でよく冷やす。

014 ピーマンのリッチドレッシング



処暑「しょしょ」 8月23日から9月6日頃
 処暑は暑さが止むと言う意味。秋の花が咲き、朝夕は心地よい涼風が吹く頃だが、台風シーズンでもある。

●材料(作りやすい量)
 ピーマン 1個 / ツナ缶 100g (油は除く) / 豆腐 50g / アンチョビ 2枚 / ケーパー 大さじ1 / レモン果汁 大さじ1
 ●作り方
 ①ピーマンは種を取り、軽く茹でておく。②すべての材料をミキサーに入れ、全体がなめらかになるまで攪拌する。
 ●料理
 野菜のリボンサラダ (にんじん、大根、穂紫蘇)

015 かぼちゃのクリーミーードレッシング



白露「はくろ」 9月7日から21日頃
 野には薄の穂が顔を出し、秋の趣がひとしお感じられる頃。朝夕の心地よい涼風に、幾分の肌寒さを感じさせる冷風が混じり始める。

●材料(作りやすい量)
 かぼちゃ(すり潰したもの) 大さじ3 / マヨネーズ 大さじ2 / こしょう 少々 / 玉ねぎ(みじん切り) 小さじ2分の1 / パセリ(みじん切り) 小さじ1
 ●作り方
 ①ボウルにすり潰したかぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、調味料すべてを入れてよく混ぜ合わせる。
 ●料理
 ミックス豆のサラダ

Column / ドレッシングとサラダの相性について

たくさん種類の野菜を使ったサラダは楽しいのですが、あえて少ない種類のシンプルに、あるいは野菜の色を揃えるなど、テーマを持って作ってみるのも楽しいのではないのでしょうか。好みもありますが、食感の軽い野菜にはねっとりしたドレッシング。芋類やキノコ類など、食感も味もしっかりしている素材には、さわやかで軽快なドレッシングが、相性がいいようです。味だけでなく、野菜とドレッシングの色を同じにしたり、反対色にしてみたり、いろいろアレンジをして、あなたらしい「サラダ生活」を楽しんでみてください。



017 しいたけの和風ドレッシング

寒露【かろ】 10月8日から22日頃
冷たい露の結ぶ頃。秋もいよいよ本番。菊の花が咲き始め、山の木々の葉は紅葉の準備に入る。稲刈りもそろそろ終わる時期である。



●材料(作りやすい量)
しいたけ 5個/醤油 50ml
●作り方
①しいたけはみじん切りにする。②耐熱皿に①を広げ、オーブントースターで焼く。③②をボウルに入れ、醤油を加えて一晩おく。
●料理
春菊とれんこんのサラダ



018 柿のドレッシング

霜降【そうこう】 10月23日から11月6日頃
北国や山間部では、霜が降りて朝には草木が白く化粧をする頃。野の花の数は減り始める、代わって山を紅葉が飾る頃である。



●材料(作りやすい量)
柿(渋抜き) 1個/酢 大さじ2
砂糖 大さじ2分の1/塩 ひとつまみ/レモン汁 小さじ1/オリーブオイル 大さじ1/ハブミックス 適量
●作り方
①柿は皮をむき、すりつぶす。②ボウルに①とすべての材料を加えて混ぜ合わせる。
●料理
焼き白菜



021 大根の香味ドレッシング

大雪【たいせき】 12月7日から20日頃
朝夕には池や川に氷を見るようになる。大地の霜柱を踏むものこの頃から、山々は雪の衣を纏って冬の姿となる頃。



●材料(作りやすい量)
大根(みじん切り) 100g
パセリ(みじん切り) 15g
④レモン汁 大さじ1/醤油 大さじ3/昆布茶 小さじ1
●作り方
①ボウルに大根、パセリ、④を加えて和える。②冷蔵庫で一晩おく。
●料理
揚げなす



022 セロリ山椒のドレッシング

冬至【とうじ】 12月21日から1月4日頃
一年中で最も夜の長い日。この日より日が伸び始めることから、古くはこの日を年の始点と考えられた。冬至南瓜や柚子湯の慣習が残る日。



●材料(作りやすい量)
セロリ 100g
山椒(粉) 小さじ2
マヨネーズ 120g
●作り方
①セロリは筋を取り、みじん切りする。②①とすべての材料を合わせる。
●料理
とんかつと
キャベツのサラダ



019 赤かぶとパセリのドレッシング

立冬【りゅうとう】 11月7日から21日頃
この日から立春の前日までが冬。日は短くなり時雨が降る季節。
北国や高山からは初雪の知らせも届き、関東では空っ風が吹く頃。



●材料(作りやすい量)
赤かぶ 100g/パセリ(生) 15g
④レモン汁 大さじ1/白醤油 50ml/昆布(5×5cm) 1枚
●作り方
①赤かぶは皮ごとおろす。パセリはみじん切りにする。②ボウルで①と④を合わせる。③冷蔵庫で一晩以上おく。
●料理
ぶりのカルパッチョ



020 ほうれん草のドレッシング

小雪【しょうせつ】 11月22日から12月6日頃
陽射しは弱まり、冷え込みが厳しくなる季節。木々の葉は落ち、平地にも初雪が舞い始める頃。



●材料(作りやすい量)
ほうれん草 1束
④玉ねぎ 2分の1個/塩 小さじ1/こしょう 少々/オリーブオイル 大さじ2/酢 大さじ3
●作り方
①ほうれん草の根元を切り落として、ざく切りにする。②鍋に湯を沸かし、塩分量外)1%分を加える。ほうれん草の茎が柔らかくなるまで茹で、ザルにあげて流水で冷まし、しっかりと水気をきる。③ミキサーにほうれん草と④を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
●料理
じゃがいもと
ベーコンの炒め物



024 和風ドレッシング

大寒【たいかん】 1月20日から2月3日頃
一年で一番寒さの厳しい頃。逆の見方をすれば、これからは暖かくなるということである。春はもう目前である。



●材料(作りやすい量)
ごぼう 80g/醤油 大さじ2/玉ねぎ 2分の1玉/酒 大さじ2/みりん 大さじ2/水 大さじ2/砂糖 小さじ1
●作り方
①ごぼうは水で洗い、皮をむかず輪切りにする。玉ねぎはスライスする。②ミキサーに①と調味料のすべてを入れ、ペースト状になるまで攪拌する。③鍋に②を移し、煮詰める。
●料理
エリンギのステーキ、
大葉

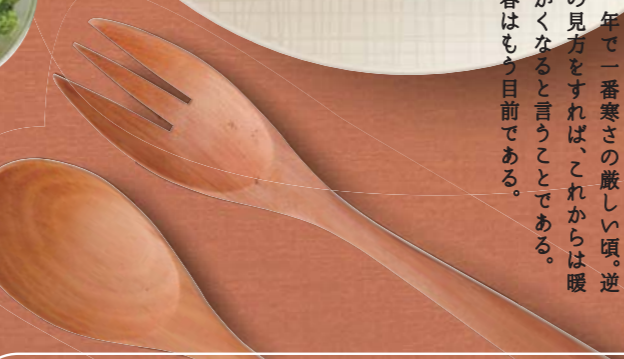


023 オータムポエムのツナドレッシング

小寒【しょうかん】 1月5日から19日頃
この日は寒の入り、これから節分までの期間が「寒」である。
寒さはこれから本番。池や川の水も厚みをます頃である。



●材料(作りやすい量)
オータムポエム 1把/ツナ缶(小) 1缶/オリーブオイル 大さじ2/醤油 大さじ1/おろしニンニク 1片分/レモン汁 大さじ1/砂糖 小さじ1/塩 少々/黒こしょう 少々
●作り方
①オータムポエムをくたくたになるまで茹で、水気を切っておく。②ミキサーに①とすべての材料を加えて攪拌する。
●料理
茹で里芋



Column
おいしい野菜の選び方

1 旬の野菜を選ぶ
栄養があっても、おいしくて、安いのはやっぱり旬の野菜。それぞれの旬を知っておくことが大事です。
2 野菜の切り口をチェック!
切り口の茶色がないか、みずみずしさやハリは?
3 葉付きの野菜の鮮度は?
収穫後の野菜は葉から枯れていくので、葉の状態が鮮度のバロメーター。大根・かぶ・にんじんなどは、ピンとした葉が丸ごと付いたものが新鮮です。
4 トゲトゲやイボイボはしっかりしている??
なすのヘタのトゲトゲ、きゅうりのイボイボは、さわると痛くないが新鮮です。
5 結球した葉物野菜は??
葉が内側に巻くキャベツ、白菜、レタスは、巻きが多く重いものが、カットされている場合は、切り口がスパッと平らなものが新しい証拠です。
6 根菜類は大きすぎないものを
大きすぎる根菜は、水分が失われていたり、中身がスカスカかも。ほどよいサイズと重さのもの。
7 保存状態のよい野菜の見分け方
収穫後に一定期間保存できるじゃがいもや玉ねぎは、まず芽が出ていないかをチェック。芽の周りが青くなる始めているじゃがいも、むわんとフヨフヨ感のある玉ねぎは避けましょう。
8 きこの類の選び方は??
肉厚でかさ部分の色つやのよいもの。なんとなく温っぽい石づきが変色しているものは古いです。