



館長だより

山形県産業科学館

令和 8 年 1 月 2 0 日 (火)

発行 館長 加 藤 智 一

米沢の冬を象徴する郷土料理「冷や汁」と、その味を支える雪国の野菜 「雪菜」と「まめもやし」



「冷や汁」と言えば、味噌仕立ての宮崎の「冷や汁」を連想する人も多いと思いますが、米沢の郷土料理「冷や汁」は、まったく別物です。米沢の「冷や汁」は、冷たい出汁に季節の野菜を浸して味を含ませる「浸しもの」の一種で、「汁物」ではありません。干し貝柱や干し椎茸、凍みこんにやくなどの乾物からとる濃厚な旨味の出汁に、「雪菜」や「まめもやし」などの野菜を合わせ、冷やして味をなじませます。素朴でありながら奥深い味わいは、雪国の知恵と季節感が凝縮された一皿なのです。この料理の起源には諸説ありまして、戦国時代、上杉謙信の陣中食に由来するという説や、上杉鷹山が奨励した「一汁一菜」の質素倹約の精神から生まれたという説があります。いずれにせよ、米沢の厳しい冬を乗り越えるための保存食文化と、季節の恵みを大切にすることが背景にあることは間違いありません。

そんな冷や汁ですが、絶対に欠かせない野菜の一

つ「雪菜」は、江戸時代、米沢に移った上杉家が「遠山かぶ」を持ち込み、その花茎（とう）を「かぶのとう」として食べていたのが始まりなのとか。その後、長岡菜などとの自然交雑が起こり、選抜育成された系統が現在の「雪菜」だとされています。

「雪菜」は、8月下旬に種をまき、11月に束ねて藁で囲い、積雪の下で軟化しながら成長した花茎（とう）です。雪中で育つ部分だけを収穫するため、生産量は束ねた菜の約 10%のみとされ、非常に希少です。生ではほのかな甘みと苦味がありますが、湯通しすると辛味が立ち、米沢の冬の味覚として親しまれています。

もう一つ欠かせないのが、小野川温泉の温泉水を利用して栽培されている「まめもやし」です。温泉水を利用して育てるため、冬でも安定した温度で発芽し、力強いもやしができます。シャキシャキした食感が「雪菜」の柔らかさと対照的で、料理に立体感を与えます。また、豆の香りが出汁の旨味と調和し、冷や汁全体の風味を豊かにしてくれます。

米沢人にとって「冷や汁」は、単なる「冷たいおひたし」ではありません。雪深い米沢では、冬の食材確保が生活の最重要課題でした。乾物などの保存食を活用し、雪の下で育つ野菜を工夫して食べる知恵が発達しました。その結晶が「冷や汁」であり、「雪菜」や「まめもやし」といった食材なのです。乾物の旨味、「雪菜」のほろ苦さ、「まめもやし」の歯ごたえ、それぞれの個性が調和し、冷やすことで味が一体となるのです（言い過ぎ!!）。今でも米沢では、冷や汁は正月や結婚式などの祝いの席に登場します。質素でありながら、手間と時間をかけて作る料理だからこそ、もてなしの心を象徴する一品として扱われているのです。

