



## 旬の野菜や珍しい野菜をシンプルに味わおう

農産物直売所に行くと、旬の野菜や普段は使わない珍しい野菜がいろいろと並んでいますね。

先日はルッコラとラディッシュを見つけましたので、さっそく買ってみました。オリーブオイル、酢、塩、こしょうを混ぜ合わせてドレッシングを作り、塩水にさらしたりんごと野菜を絡めました。シンプルですが、イタリアンレストランで提供されるような、フレッシュなサラダになりました。

女池菜に代表される「とう菜」。お浸しにして、ゆで卵と一緒に食べるとおいしいですが、ちょっと変化を付けてみたくて、韓国風アレンジ。ごま油、鶏ガラスープの素、煎りごま、チューブ入りのニンニクをませ、ゆでたとう菜とわかめを和えたら、簡単ナムルになりました。とう菜の苦味と、調味料のうまみ。おつまみにぴったりですよ。



## 「Eco列車でいこう！」～第148回～ 18きっぷで遠回りして山形まで。

(CO2排出量の少ない交通機関での旅行や、心が豊かになるような旅行を紹介するコーナーです！)



12月11日(土)。4:56発の「村上」行きは、新潟駅でもっとも早起きの電車だ。日が短いこの時期、村上で乗り換えて6時を過ぎても車窓はまだ真っ暗。せっかくの「笹川流れ」の景勝も見えない。ようやく明るくなってきて、庄内平野の中にある「余目(あまるめ)」着。最上川を車窓に望む「陸羽西線」に乗り換えて、「新庄」へ。今度は「陸羽東線」に乗り、宮城県に入って「鳴子温泉」に着いた。駅から徒歩5分ほどにある共同浴場「滝の湯」。200円を払って中に入れば、源泉を冷ますための木筒から白濁とした温泉が大量に流れ落ち、湯舟から豪快にかけ流されている。少し熱めの新鮮な湯に浸かり、身体が火照れば、湯舟の縁に座りクールダウンを繰り返した。

さっぱりとして、ディーゼルカーに乗車。大崎平野の田んぼを見ながら、「東北本線」に合流し「小牛田(こごた)」着。「仙台」行に乗り換える。このまま仙台に向かっても良いが、気分を変えたい。手持ちの「青春18きっぷ」はドン行列車乗り放題で、途中下車も自由にできる。途中の「塩釜」で下車し、街中を15分程歩き、「仙石線」の「下馬」へ。異なる路線の乗継ぎで仙台に到着した。

クリスマス間近。老若男女でごったがえす仙台の商店街を散策し、今日の目的地「山形」に向かう。仙台と山形を結ぶ「仙山線」は風光明媚な線で、「面白山高原(おもしろやまこうげん)」という駅があったり、「山寺」(立石寺)を見上げることもできるが、すでに冬の日とはとっぴりと暮れていた。

山形駅近くの郷土料理の店へ。カウンターに座り、清酒「初孫」の冷酒をいただく、つまみには日本海握りや地元野菜の胡麻和えなど。帰り際、板さんから「これ食べてって」と山形牛のサービス。外は冷え込んでいたが、心はほかほかにホテルへと歩いた。



鳴子温泉駅の観光駅長「みずきちちゃん」

仙台の商店街はクリスマスモード

うれしい、山形牛のサービス