

山形の新たな挑戦 「北限のすだち」 のお話



雪国で実った希少な「北限のすだち」

山形県は地球温暖化に対応した持続可能な農業を目指し、2010年から庄内地方で複数の柑橘類の適応性試験を実施してきた。その中でもすだちが最も適応性が高いことが判り、2014年に本格的に栽培実証や生産拡大を進め、庄内地区5市町で17の農家が栽培を始めた。8～10年経過して成木となり、2022年頃からすだちの果実が収穫できるようになった。

庄内総合支庁は「北限のすだち」としてブランド化を目指し、安定的なすだちの収穫が得られるように、栽培技術向上の研修会や指導を行っている。



厳しい寒さを乗り越えて

鶴岡市朝日地区は出羽三山のひとつである霊峰、月山の麓で、良質なワイン用ブドウが育てられてきた地である。健全なすだちの木が多く育ち、まとまった量の収穫ができています。

雪国の課題は越冬であるが、朝日地区は山間のため寒風を免れ、さらに厳冬期は樹木が完全に雪に埋まってしまったため、周囲に空気の層ができ零下にならず、良好な状態で越冬できるといふ。

雪解けの春、不織布を除去し剪定作業を行う。5～6月は気温上昇とともに枝が伸び多くの花を咲かせ、ミツバチがきて受粉が進んでいく。7月は摘果を行い、8月は水をやりながら果実がピンポン玉サイズになるまで成長を見守る。9月になると深緑の果実の収穫が始まる。収穫後は予措（よそ）という果皮の水分を5～7%ほど飛ばす作業を行う。予措によって果皮が腐りにくくなり、処理後、冷蔵保存し出荷・保存に備える。



あさひスダチ会 ～挑戦を次世代につなぐ想い～

鶴岡市朝日地区で果樹栽培の豊富な経験をもつ、あさひスダチ会（会長；佐藤 勝さん）は2017年から広さ3アールの畑に24本の苗木を植えて育ててきた。成木となった2024年は200～250キログラムの収穫量があり、地元だけでなく首都圏への流通も開始した。栽培仲間の伊藤 三郎さんは「木の成長を見守りながら、毎年の収穫を楽しみに育てている。一人でも多く生産者が増えたら嬉しい」と次世代へ期待をよせる。また、「栽培と収穫は安定してきたので、次は食卓で北限のすだちを庄内の食材と合わせて欲しい」と料理人へも熱い思いを託す。



あさひスダチ会の伊藤 三郎さん（左）、佐藤 勝さん（右）

すだちの栄養成分と健康効果

すだち果汁はビタミンCが豊富で抗酸化作用や美肌効果が期待できる。レモンの2倍量含まれているクエン酸は疲労回復を助け、豊富なカリウムは体内の塩分の排出に役立つ。果皮にはスダチチンという特有なポリフェノールが含まれ、肝臓での糖や脂質代謝の改善に関与し、体重増加を抑える効果があると言われている。香りは爽やかで清々しく、気分をリフレッシュさせてくれる。すだちは健康な身体を維持するために注目されている。

参考資料：Functional Foods in Health and Disease 2014; 4(6):276-284
第一工業製薬 社報 | No.593 | 拓人 2020 夏 P14-15

さまざまな料理に彩りと香りを添えて



魚介のカルパッチョ
魚やホタテにオリーブ油と塩を振り、すだち果汁を絞る。前菜の定番です。



鶏の唐揚げ
果汁を絞るとさっぱりと召し上がれます。



彩り野菜の焼浸し
めんつゆに大根おろし、鰹節、すだち果汁を加え、焼いた野菜を和えます。



豆腐の味噌汁
豆腐などシンプルな具材にすだちを一片。爽やかで上品な料亭の味になります。

製造者・問い合わせ先



野菜みらい計画®
Yasai Mirai Keikaku

野菜みらい計画／Yasai Mirai Keikaku

山形県鶴岡市大山一丁目 27-46

[M info@yasaimirai-p.com](mailto:info@yasaimirai-p.com)

[W http://yasaimirai-p.com/](http://yasaimirai-p.com/)

食と風土と人をつなぐプロデュース

商品の詳しい内容・
ご購入はこちら



<http://yasaimirai-p.com/>