作ってみるじゃん！

やまなしの食材と食 魅力写真集










山梨県市町村女性職員会

目次(1/2)

地域の食材

食材	分類	レシピ	推薦市町村	ページ
浅尾だいこん			北杜市	1
	麺	大根入り湯盛りうどん	北杜市	2
そば			北杜市	5
	麺	そばいなり	北杜市	6
そば			小菅村	9
	麺	手打ちそば	小菅村	10
トマト			中央市	11
	麺	青春のトマト焼きそば	中央市	12
大塚にんじん			市川三郷町	14
	ごはん	大塚にんじん飯	市川三郷町	15
丸麦			丹波山村	16
	ごはん	お麦(おばく)	丹波山村	17
大根			大月市・都留市	19
	おかず	おつけだんご	大月市	21
	おかず	大根のかんたんしょうゆ漬け	都留市	23
青なんばん(青唐辛子)			富士吉田市	25
	おかず	なんばん味噌	富士吉田市	26
青ばた大豆			西桂町	27
	おかず	青ばた味噌を使った豚汁	西桂町	28
あけぼの大豆			身延町	30
	おかず	曙揚げ	身延町	31
	おかず	おしゃかこごり	身延町	33
いもがら(ずいき)			山中湖村	35
	おかず	いもがらのしょうゆおかか炒め	山中湖村	36
	おかず	いもがらの酢漬け	山中湖村	37
巨峰			山梨市	38
	おかず	チキンソテー～ぶどうソースかけ～	山梨市	39
クレソン			道志村	41
	おかず	クレソンのごま和え	道志村	40
じゃがいも			上野原市	43
	おかず	せいだのたまじ	上野原市	44
じゃがいも			富士河口湖町	46
	おかず	新じゃがいもとひじきの煮もの	富士河口湖町	47
じゃがいも			南アルプス市	49
	おかず	じゃがいもの権兵衛揚げ	南アルプス市	50
たけのこ			南部町	52
	おかず	たけのこきんぴら	南部町	53
丹波きゅうり			丹波山村	54
	おかず	丹波きゅうりのたまり漬け	丹波山村	55
なす			甲府市	57
	おかず	なすのラタトゥイユ	甲府市	58
	おかず	なすの肉詰め	甲府市	60
鳴沢菜			鳴沢村	62
	おかず	鳴沢菜漬けの炒め物	鳴沢村	63

目次(2/2)

食材	分類	レシピ	推薦市町村	ページ
ニラ			韮崎市	64
	おかず	にらまん	韮崎市	65
ねぎ			忍野村	67
	おかず	ねぎみそ	忍野村	68
富士湧水ポーク			都留市	70
	おかず	富士湧水ポークのガーリックソテー	都留市	71
味噌			富士吉田市	73
	おかず	てっか味噌	富士吉田市	74
茂倉うり			早川町	76
	おかず	茂倉うりの冷や汁	早川町	77
やはたいも			甲斐市	79
	おかず	やはたいものいも煮汁	甲斐市	80
夕顔			山中湖村	82
	おかず	夕顔のみそ汁	山中湖村	83
	おかず	夕顔のひき肉あんかけ	山中湖村	84
ゆば			身延町	85
	おかず	万燈蒸し	身延町	86
小麦			南部町	88
	デザート	峡南ねじりんぼう	南部町	89
枯露柿			南アルプス市・甲州市	91
	デザート	枯露柿の柚巻き	南アルプス市	92
	デザート	枯露柿のクリームチーズ風	甲州市	94
甲州種ぶどう			甲州市	95
シャインマスカット			山梨市・甲州市	96
	デザート	シャインマスカット大福	山梨市	97
	デザート	ぶどうのコンポート	甲州市	99
じゃがいも			丹波山村	101
	デザート	凍み芋団子	丹波山村	102
なす			昭和町	104
	デザート	なすのコンポート	昭和町	105
花豆			北杜市	107
	デザート	花豆羊羹	北杜市	108
ふじがね高原牛乳			富士河口湖町	110
	デザート	フルーツ牛乳かん	富士河口湖町	111

郷土料理・地域食

食材	分類	レシピ	推薦市町村	ページ
甘納豆	ごはん	甘納豆のお赤飯	–	113
きゅうり	ごはん	かっぱめし	–	116
さんま	ごはん	さんまめし	–	117
大豆	ごはん	やこめ	–	119
ほうとう	麺	ラーほー	笛吹市	121
小豆	デザート	小豆ほうとう	–	114
小麦	デザート	八朔の泣きまんじゅう	–	124

地域の食材

山梨県内のそれぞれの地域で生産され、食べられている食材を紹介します。
また、食材をおいしく食べるためのレシピを紹介しますので、是非作ってみてください。

食材名：浅尾だいこん



生産地：北杜市明野町

生産量：

北杜市商工会生産分　500本（H29）
※浅尾だいこんのＪＡ取り扱いなし
生産者が直接卸しているため把握が困難

生産の歴史：

北杜市明野町の秋だいこんの歴史は古く、江戸時代からソバと共に栽培されてきたと言われている。だいこんは、明野浅尾地区の火山灰土に適した作物として栽培されていたが、その後、桑園に転換され、近年再び、だいこんに転換されたという歴史をもっている。

今では“品質の高い浅尾だいこん”としてブランドが確立されている。

栽培方法：

11月上旬～12月下旬頃に収穫し、出荷される。

セールスポイント等：

恵まれた土壌条件から生産される当地域の浅尾だいこんは、高品質であり、生食用、加工用ともに評判が良い。

また、北杜市商工会女性部が考案した“浅尾割干し大根”も好評である。特産物の浅尾だいこんを収穫後に縦に４つに割り、八ヶ岳下ろし（八ヶ岳から吹く寒風）で約2ヶ月間乾燥させたもの。旨味が濃縮され、保存食としても良く、様々な料理に使用できる。

食材を活用した料理：

割干し大根の煮物、漬物、サラダ
「大根入り湯盛りうどん」(次頁)、
「割干し大根の煮しめ」

お薦めの料理のレシピ：

「割干し大根の煮しめ」

＜材料＞
- 割干し大根　・・・・・７０ｇ
- にんじん　・・・・・・1本
- ちくわ　・・・・・・・2本
- 干し椎茸　・・・・・・2個
- 油揚げ　・・・・・・・適量
- だし汁　・・・・・・・3カップ
- しょうゆ　・・・・・大さじ2
- 砂糖　・・・・・・・大さじ2
- 酒　・・・・・・・・大さじ2

＜作りかた＞

1．割干し大根は洗い、水に３～４時間つけて戻し、食べやすい大きさに切る。干し椎茸も水で戻す。

2．１に水を加えて中火で柔らかくなるまでゆで、ザルにあげて水気を絞る。

3．にんじんは乱切り、ちくわは斜めの薄切り、戻した椎茸は半分に切る。油揚げは湯通しして短冊切りにする。

4．鍋に調味料以外の材料を入れ、大根とにんじんが十分に柔らかくなるまで煮る。

5．調味料を加えて煮含める。

大根入り湯盛りうどん

◆レシピの紹介◆



大根をピーラーでリボン状にひいて麺に見立て、手打ち麺と一緒に煮込んだうどんです。大根に含まれるアミラーゼなどの酵素は、消化を助ける働きがあります。また、大根が入っている分、普通のうどんより麺が少ないのでヘルシーです。麺に塩を加えていないので、生地をねかす時間がなくすぐに作れます。

◆材料（2人分）◆

【手打ち麺】
- 地粉（中力粉）　１５０ｇ
- 水　７５～８０ｃｃ
- 打ち粉　適宜（１／２カップ程度）

【つゆ】
- 大根　１／４本（長さ２０ｃｍ）
- にんじん　１／４本
- 生椎茸　２個
- 玉ねぎ　１／４個
- 油揚げ　１／４枚
- 長ネギ　適宜（薬味用）
- だし汁　５００ｃｃ
- しょうゆ　大さじ２
- みりん　大さじ１
- 油　大さじ１



◆作り方◆

•ボウルに地粉を入れ、水を加減しながら加えて固めにこねる。生地の表面が滑らかになるまでよくこねる。

•打ち粉を振り、のし棒でのばす。暑さが３mmくらいになるまで広げたら、生地を５ｃｍ幅にたたんで切る。

•大根は皮をむき、ピーラーでリボン状に（麺のように長く）ひく。にんじんは千切り、生椎茸と玉ねぎは薄くスライス、油揚げは１ｃｍ幅の短冊切り、長ネギは小口切りにする。

•鍋に油をひき、玉ねぎを炒めたらだし汁を加え、にんじん・生椎茸・油揚げも加えて煮る。野菜が柔らかくなったらしょうゆ・みりんを加えて煮立たせる。

•大きめの鍋にお湯を用意し、②の麺を茹でる。麺が沸騰して浮き上がってきたら差し水をして大根も茹でる。※茹で汁は捨てない

•④と⑤を別々の器に盛り、つゆの方に長ネギを散らして出来上がりです。

◆作っているところ◆



耳たぶよりも少し固めにこねる



生地の表面がなめらかになればOK



3mmの厚さになるまでのばす



打ち粉をふって折りたたみ1cm幅に切る



大根をピーラーでリボン状にひいて麺と一緒にゆでる

◆調理のコツ・ポイント◆

【手打ち麺】

・水は最初に１／３の量を加えて混ぜ、そこから少しずつ足していきます。

・こね始めは手に生地がくっついて混ぜにくいですが、こね続けると自然と取れるので根気良く続けましょう。

・生地が柔らかくなりすぎたら、粉を足して固さを調整することもできます。

◆レシピの由来・歴史◆

　小麦粉が貴重だった時代、使用する小麦粉を減らすために大根を麺に見立てて食べたのが由来です。また、麺は塩を加えずに作るため、生地をねかす必要がなく忙しいときにすぐ食べられる料理としてよく作られていました。

◆私たちが作りました◆







食材名：そば

生産地：北杜市大泉町

生産量：54,749kg（H29年）
※作付面積1,033,202㎡(平成29年水稲生産実施計画書)から算出
（1000㎡あたり53kg）



生産の歴史：

平成8年の水田転作奨励作物としてそばの作付けを開始した。品種は「信濃1号」で、高冷地に適した秋そばの栽培を行っている。

セールスポイント等：

寒暖の差ときれいな湧水・日照時間が長いことで美味しいそばが作られている。
消費の多くは市内であり、そば打ち体験も出来る店舗で提供されている。

栽培方法：

収穫時期は秋

食材を活用した料理：

そばいなり（次頁）、そば寿司

お薦めの料理のレシピ：

「そば寿司」

＜材料＞
- ゆでそば　・・・・・・4人分
- のり　・・・・・・・・4枚
- ほうれん草　・・・・・4株
- 卵焼き　・・・・・・4個分
- にんじん　・・・・・・1本
- 生姜しょうゆ　・・・・適宜

＜作りかた＞

1. ほうれん草はゆでて水気をしぼる。卵焼きは細い棒状に切る。にんじんは千切りにして油で炒める。
2. 巻きすにのりを敷き、そばを平にしきつめる。
3. 手前に具材を並べて巻く。
4. 食べやすい厚さに切り、生姜しょうゆでいただく。

そばいなり

◆レシピの紹介◆
　酢飯の代わりに、そばを使ったおいなりです。そばに“すしのこ”を混ぜているので、酢飯風のさっぱりした味付けになっています。



◆材料（2人分）◆

・そば（乾麺）	１００ｇ
・すしのこ	小さじ２
・油揚げ	５枚
・大葉	適宜
・卵	１個
・紅しょうが	適宜
・砂糖	大さじ１
・しょうゆ	大さじ１
・みりん	大さじ１
・水	２カップ程度



◆作り方◆

① そばはやわらかめに茹で、すしのこをかけて混ぜる。１０等分に束ねておく。

② 油揚げは湯通ししてから半分に切り、小さめの鍋に砂糖・しょうゆ・みりん・水を入れて煮立たせたら油揚げを入れ、落し蓋をしながら煮汁がなくなるまで煮る。

③ 錦糸卵を作り、大葉と紅しょうがは刻んでおく。

④ ①のそばを②の油揚げに詰め、油揚げの口は少し折り返す。

⑤ そばの上に大葉・錦糸卵・紅しょうがの順に上にのせて出来上がり。

◆作っているところ◆



油揚げを調味料で煮る



落とし蓋をして煮含める



そばを柔らかめにゆでる



錦糸卵を作る

◆私たちが作りました◆







食材名：そば

＊生産地＊

小菅村全域



＊生産量＊

５２７キログラム
（Ｈ２９雑穀生産量調査より）

＊生産の歴史＊

大正のころの村は畑だけで雑穀類を耕作していた。畑の大部分は山裾の傾斜地で、そのうえ家から遠隔の地もあって、肥料の運搬、取り入れ、その他耕作等不便であった。畑は麦、粟、稗類、黍、蕎麦、豆類に玉蜀黍や甘藷、馬鈴薯に野菜等で、肥料は厩肥と人糞尿が主で、他に青草や枯草だけで、化学肥料は大正の半ばごろからようやく過燐酸石灰をわずかに使用するようになっただけであった。
（小菅村郷土小誌より）



＊栽培方法＊

夏そば　５月上旬に種をまき、７月下旬に収穫
秋そば　夏そばの収穫が終わった８月２週目頃に種をまき、１０月中旬に収穫

夏そばも秋そばも、種まき後２週間程度で「土寄せ」という作業を行います。「土寄せ」は、そばが倒れないようにするのと、除草効果のために行います。



＊セールスポイント＊

小菅村のそばは粉がまとまりやすく、コシが強いといわれています。また、すべて手作業で行い、収穫後も天日干しで乾燥させているので、そばの味が強い（濃い）といわれています。
（全国的には、そばの収穫はコンバインなどで行い、機械乾燥をするのが主流のようです。）

＊食材を活用した料理＊

手打ちそば、そばがき、そばせんべい、
ガレットなど

＊　手打ちそば　＊

＊材料＊（５人前）

そば粉・・・・・・・・・２５０グラム
中力粉・・・・・・・・・２５０グラム
卵・・・・・・・・・・・１個
打ち粉（そば粉）・・・適量
水・・・・・・・・・・・適量
めんつゆ（お好みで）
薬味（ねぎ・みょうが・わさびなど）



＊作り方＊（一説をご紹介）

①大きなボウルにそば粉と中力粉と卵を入れます。
②水を少しずつ入れながら、１つのかたまりになるまで力を入れてこね続けます。（２０～３０分程度）
※手の温度、室温で柔らかさが変わるので柔らかくなりすぎないように！
③きれいなかたまりになったら、打ち粉をして四角になるように薄く延ばします。
④半分に折り、さらに三つ折にしたら２～３ミリ程度を目安に切ります。
⑤大きめの鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰したらそばを茹でます。
⑥そばが浮いてきたら火を止め冷水でしめます。
⑦お好みのめんつゆ・薬味などを添えて完成です。













＊最後に一言＊

そば打ちは初心者にはとても難しい作業で、熟練された技術と研ぎ澄まされた感覚が大事だと改めて感じました。そばの固さ、長さ、こだわりのめんつゆなど、最高の味を求めて、立派に打てるように精進していきたいと思います。

食材名：トマト



生産地：中央市全域

生産量：約1,120ｔ（Ｈ２９年）
※JA聞き取り結果
※農協出荷量+直売所販売量

生産の歴史：

中央市では旧田富地区、特に今福地区を中心に日照時間が長く、富士川と隣接し豊富な水源がある等の理由から、大正13年頃に露地におけるトマトの促成栽培が始まり、その後、昭和26年のビニールの出現を契機にトンネル栽培、昭和32年にはハウス栽培へと作型を変えつつ、トマト栽培が広がった。

ハウストマトの原点であり、キングオブトマトともいわれる「ファーストトマト」という品種の栽培から始まり、現在は「桃太郎トマト」を中心とした完熟系トマトの栽培が主となっている。その他にも最近注目されているミディトマト（フルーツトマト）の栽培にも力を入れている。

栽培方法：

農薬をほとんど使わないロックウールを使用した養液栽培を行っている。

収穫時期は大玉は周年、中玉・ミニは４～６月と１０～１２月

セールスポイント等：

水分を控え、ストレスを与えるように栽培を行っているため、味が濃く、うま味と甘みが絶妙に調和がとれている。大玉の「桃太郎トマト」、中玉のフルーツトマトなど色も形も多彩に栽培している。

中央市商工会青年部では、厳選したフルーツトマトに「ポモディア」と名付けて商標登録し、販売に力を入れている。朝採りしたトマトの中で特に厳選したトマトのみが「ポモディア」という名を認められているため、全体の１割未満しか収穫できないが、糖度は８～９度以上、酸味と旨味とのバランスが良く、極めて皮が薄いのが特徴となっている。

（青春のトマト焼きそば）

「トマトで街を元気に」を合言葉に中央市商工会青年部が復刻させたミート焼きそば。青春のトマト焼きそばと名付け出店した「ご当地グルメフェア」では２千食を完売し、その後も地元のイベントはもちろん県内外のイベントに出店しファンを増やすとともに、多数のメディアにも紹介されるようになった。そこで、この焼きそばをいつでも食べられるよう認定制度を設け、市内１８店の飲食店の「こだわり」をもった味を認証した。

中華料理、蕎麦屋、居酒屋などそれぞれのお店が工夫したミートソース焼きそばを提供している。

「青春のトマト焼きそば」のこだわり

１．焼きそば麺にトマトソースをかけていること。
２．中央市産のトマトを使用していること。
３．中央市産のフジザクラポークを使用していること。
４．どんなに食材や製法にこだわっていても千円以下に抑えること。
５.どこか懐かしく食べると元気になる青春の味であること。

食材を活用した料理：

トマト焼きそば、トマトパイ、トマト大福、トマトカップ

とまチュウ

中央市のとあるトマト農場で生まれた、トマトの妖精。
体重はトマト３個分。
得意技は「投げキッChu!」
好きな食べ物は「青春のトマト焼きそば」



中央市商工会イメージキャラクター[1]

青春のトマト焼きそば

レシピの紹介

焼きそばにミートソースをかけた、
甘く懐かしいB級グルメです。



このレシピの生い立ち

「トマトで街を元気に」を合言葉に
中央市商工会青年部が復刻させました。

材　料　（3人前）

（ミートソース）
- トマト……110ｇ（大１個）
- 玉ねぎ……40ｇ（1/2個）
- なす……50ｇ（1/4個）
- オリーブオイル……大さじ1
- にんにく……小さじ1/2
- 豚ひき肉……100ｇ

（富士桜ポーク）
- A　赤ワイン……大さじ3
- A　水……1/2カップ
- トマト缶詰……60ｇ
- ケチャップ……大さじ4
- 砂糖……小さじ1
- コンソ……1/2個
- バター……6ｇ

（焼きそば）
- キャベツ……160ｇ（1/6個）
- にんじん……60ｇ（1/4本）
- 油……大さじ1
- 焼きそば麺……3人前
- 焼きそばソース……2袋
- 水……1/2カップ
- パセリ……少々
- 粉チーズ……少々

作り方





① トマトは湯むきをしてざく切りにする。玉ねぎはみじん切り、なすはいちょう切りにする。キャベツはざく切り、にんじんは短冊切りにする。

② オリーブオイルでにんにくを炒め、香りが出てきたら玉ねぎを入れてきつね色になるまで炒める。

③ ②に豚ひき肉を入れて火が通るまで炒め、Aを入れて温まるまで強火で煮る。

④ 温まったらアクをとって、トマト・トマト缶詰・ケチャップ・砂糖・コンソメを入れて、半分になるまで弱火で煮詰める。

⑤ ④になす・バターを入れて、さらに弱火で煮詰める。

⑥ 別のフライパンに油を熱し、キャベツ・にんじんを入れてサッと炒め、焼きそば麺と水を入れて蒸し焼きにする。

⑦ 焼きそばソースを加えて炒めたら、器に盛る。

⑧ ⑦に⑤をかけて、粉チーズとパセリを散らす。

作っているところ



① 野菜の下準備



② 玉ねぎをきつね色になるまで炒める



③ ひき肉を加える



④ 半分になるまで煮詰めていく



⑤-1 煮詰まったらなす・バターを入れる



⑤-2 ミートソース完成



⑥ 焼きそば麺を蒸し焼きにする



⑦ 焼きそば完成



焼きそばにミートソースをかけて完成

私たちが作りました



栄養価

エネルギー　・・・552kcal
たんぱく質　・・・16.2g
脂質　・・・・・・18.6g
食塩相当量　・・・2.0g

春はアスパラガス、夏はなす、秋はきのこ類、冬はブロッコリーを入れると、旬の食材を一緒に楽しむことができます。



食材名：大塚にんじん

生産地：市川三郷町大塚地区

生産量：8.7ｔ　※JA聞き取り結果

生産の歴史：

原産地はヨーロッパで、元の時代、中国で栽培され、日本へは江戸時代初期に伝えられたといわれている。山梨県では江戸時代から栽培されはじめ、甲斐の国の代表的な産物として甲斐国志に記された。

特に、大塚地区は「のっぷい」と呼ばれる肥沃で非常にきめ細かく、作土の深い火山灰土からなり、根菜類の栽培に非常に適していたことから、幅広く栽培されるようになった。大正末期にはリアカーが普及し、運搬が用意になったため、販売量もしだいに増えていった。

昭和30年代に入ると、野菜から果樹に転換する農家が増え、作付面積が減少していったが、近年では、地域の特産野菜として見直されてきており、徐々に栽培面積が増加している。

また、町内の小学生が大塚にんじんの収穫体験をおこなったり、12月初旬には四季の祭りの一つである『大塚にんじん収穫祭』が開催されたりと、地域を代表する特産品の一つである。

栽培方法：

播種時期や収穫の時期

夏まき(6月末～7月上旬)が主流。

秋から冬にかけて収穫する。

セールスポイント等：

栄養分豊富な「のっぷい」に育てられた大塚にんじんは、濃い鮮紅色で独特の風味と甘みがある。太くて長いのが特徴。収穫時には、全長80cm～120cmにもなる。

また、通常のにんじんと比べると、カロチン、ビタミンB2、ビタミンCといった栄養素が非常に豊富。

出荷時期が限られているが、乾燥にんじん等の加工品を利用すれば、いつでも大塚にんじん料理を楽しめる。



✿市川三郷町で出会える大塚にんじん✿

【商品】

市川三郷町では、特産の大塚にんじんを使った様々な商品が開発されています。ラーメン、ジャム、羊羹等。

【まつり】

市川三郷町では毎年、のっぷい大地の農産物の収穫の喜びを味わう『市川三郷町ふるさと冬まつり大塚にんじん収穫祭』を開催しています。

[日時]　１２月上旬
[会場]　市川三郷町みはらしの丘・みたまの湯駐車場
[内容]　・大塚にんじんの販売
・にんじん飯の無料配布
・各種にんじん料理
〈のっぷいプロジェクト〉
・大塚にんじん収穫体験
・ステージイベント・各種模擬店



食材を活用した料理：

和洋中問わず、料理全般に活用できるオールラウンダーな食材。

鮮やかな色合いや味わい深い風味のある大塚にんじんは、特に炊き込みご飯や煮物、サラダ等として活用すれば、ワンランク上の料理が出来上がります。

大塚にんじん飯

レシピの紹介

大塚にんじんの風味と甘みを味わえる炊き込みご飯になってます。

このレシピの生い立ち

市川三郷町特産の大塚にんじんと家庭にある食材で、簡単にできる郷土料理です。

材　料　（５人前）

米 ----------３カップ
大塚にんじん(乾燥にんじん) ---------300ｇ(13g)
ごぼう----------100g
干し椎茸 ----------３枚
油揚げ----------２枚
【調味料】
醤油 ----------大さじ2.5
酒 ----------大さじ２
塩 ----------小さじ１
だし ----------小さじ２
水----------適量
（炊飯用）



大塚にんじん飯

作り方

① 米をとぎ、３０分水に浸す。

② 椎茸は水にもどし、ごぼうはささがきにしてあく抜きする。　にんじん、椎茸、油揚げをせん切りにする。

③ 調味料と②の食材を炊飯器に入れ、米と一緒に炊き上げたら出来上がり。



作っているところ



②-1　乾燥にんじんを使う場合は、水で戻す



②-2　椎茸を水で戻す



②-3　にんじん、椎茸、油揚げはせん切り、ごぼうはささがきにする



③　調味料と具材、水を米と一緒に炊飯器に入れ、炊き上げる

出来上がり



器に盛りました★

わたしたちが作りました

簡単に作れて、とても美味しいです♪

大塚にんじんは長いにんじんなので、１本で何度か作ることができます(*’ω’*)

冷めてもおいしいです！！

おにぎりにして食べるのもおすすめです✿



食材名：丸麦





生産地：主に北杜市、韮崎市など

生産量：参考　平成30年産六条大麦　山梨県全体
作付面積　46ha
収穫量　90ｔ
(農林水産省作況調査H30年産４麦の収穫量)

丸麦とは

麦には、小麦と大麦があり、また大麦には、主に二条大麦と六条大麦がありますが、丸麦は、六条大麦の外皮を取り除いたものです。

麦の生産の歴史

山梨県では、麦の生産は、明治末期には29,000haから31,000ha程に達しましたが、養蚕業の隆盛で桑園に転換され、昭和７年には15,000ha程度までに減少しました。さらに減少を続け、県内の平成30年産の小麦・二条大麦・六条大麦は、作付面積が123haとなっています。

丸麦の成分等

主成分はでんぷんで、たんぱく質は米よりも多く、脂質や食物繊維、ビタミンＢ群やカルシウム・鉄分などのミネラルが豊富です。

特に、食物繊維は含有率が高いうえ、不溶性食物繊維も多いことから、腸の働きを良くすると同時に、優れた利尿作用も発揮します。

丸麦の特徴

大麦は外皮が除きにくく、胚乳部がかためです。その為、一般的には、精白した丸麦を平たくつぶした押し麦で利用されています。

押し麦は、大麦を蒸気で加熱してつくられますが、丸麦は加熱処理がされていないので、麦が持っている風味を味わうことができます。

また、噛みごたえもあり、少量でも満足感が得られると言われています。

丸麦は、吸水スピードがそれほど速くないので、小豆や米と一緒に炊く場合など、炊く前に、押し麦をつかう時よりも長めに水に浸すことがおすすめです。

丸麦の食材の利用

丸麦を豆類や野菜などを混ぜて、やわらかく炊いた「おばく」は、山梨県丹波山村のほか、上野原市や隣接する神奈川県などの郷土料理です。米のとれない山間部では白米は貴重な食べ物であり、日常的に食していたものが麦です。「ばく」は「麦」のことで、主食だった麦に、豆類や野菜等を混ぜて炊き、ねぎを混ぜ込んだねぎ味噌をつけて、食す「おばく」は、地元の食材を活かした栄養バランスの良い料理です。一般に丸麦を使った場合は「ばく」、押し麦を使った場合は「麦飯」と区別されています。
丸麦は、JAクレインで1kg　360円で購入できます。

お麦（バク）

レシピの紹介

丹波山村では、日常食としてお麦が食されていました。麦を炊いて、ねぎを混ぜたねぎ味噌を付けるなど、美味しく食べる工夫がされています。麦は、五穀の長とも呼ばれる滋養強壮食品で、味噌と一緒に食べると老化防止にも効果があるそうです♪

材料（お茶碗20杯分）

丸麦	500ｇ
米	2合
じゃがいも	200ｇ
大根	200ｇ
金時豆	125g
さつま芋	300g
里芋	200g



お麦（バク）

作り方

[前日にすること]

① まる麦を煮ます。（3～4時間程度水に浸し、玄米の水位4合あたりで炊飯器で炊いておく）

② 金時豆を前夜から水に浸します。

[当日にすること]

③ 米を研いで水に浸します。
（米2合＋水800cc程度）

④ 金時豆を鍋に入れ水3～4リットル位で煮立てて置きます。(最初から水を多く入れ過ぎない。足りないようなら足す気持ちで水を入れます）

⑤ 大根を厚さ2㎜位の短冊切りにします。

⑥ 里芋・じゃが芋・さつま芋を約1～1.5cm程の角切りにして食べごろに茹でておきます。

⑦ 金時豆が煮立っている鍋に生の大根、煮ておいた丸麦を入れ、焦げないように時々混ぜます。

作っているところ


材料：イモ類が多いです


④金時豆を煮る


⑤大根短冊切り


⑥じゃが芋角切


⑦金時豆の煮たった鍋に丸麦投入

⑧　金時豆、大根がややかためかなと思う程になったら、米を浸しておいた水と共にすべて鍋に入れます。

☆ここから、こげないように、常に鍋底からヘラでかき混ぜます。


⑧鍋に米を投入


⑧こげないように、ヘラでかき混ぜる

⑦米が軟らかくなり、混ぜると鍋底が見えるようになったら里芋・じゃが芋・さつま芋を入れて仕上げます。

☆芋類がかためなら早めに鍋に入れます。
軟らかめなら、仕上げる時に入れます。



⑨鍋の水分がなくなってきたら出来上がり

付け合せ：葱味噌

材　　料

味噌・・・・・適量
葱・・・・・・１本～2本

花かつお・・・5gの袋を1～2袋
砂糖・・・小さじ1

作り方



①葱を薄切りにします。

②味噌・葱・花かつお・砂糖を混ぜます。

出来上がり



わたしたちが作りました

お麦は、地元でとれた雑穀・野菜・芋類を煮込んだ栄養たっぷりの郷土食です。
さつま芋・里芋を入れて高齢者でも喉ごし良く食べられるように工夫しました。
材料は手に入りやすいものばかりです。
ぜひ作ってみてください。



食材名：大根



生産地：都留市・大月市　全域

生産量：H27年産　都留市　作付面積1ha
（生産量約24t)
（2015年農林業センサス調査　販売目的の作付面積）

※大月市では、大根の出荷量は少なく、販売用でなく、家庭用に栽培されていることが多いです。

生産の歴史

学名をRaphanus　sativasといい、アブラナ科ダイコン属の1～2年草で、主に肥大した直根や葉を食用にします。名前の由来は、大きな根を意味する大根（おおね）からと言われています。大根の原産地については、地中海沿岸とする説、西アジアあるいは中国とする説があります。日本へは8世紀頃中国から伝わり、江戸時代から広く栽培されるようになったと言われています。

山梨県内でも、江戸時代から栽培されていた記録が残っています。

江戸時代後半には、現在の品種の基礎になる品種が出そろい、漬物や保存食として加工され重宝されています。

セールスポイント等

根には、ビタミンCが多く、鉄分や食物繊維を含んでいて、消化酵素のジアスターゼ（アミラーゼ）も含み、胃腸に優しい野菜です。葉には、カロテン、ビタミンB・C・D・E を多量に含み、タンパク質が多いです。

秋～冬にとれる大根は、繊維が柔らかく、煮崩れしにくい特徴があります。味がしみやすいので、煮込み料理に合います。

良い大根の選び方は、葉つきの場合、葉が鮮度の目安になるので、葉先がみずみずしいものを選びましょう。根は太くて重く、表面が白くてつやとハリがあるものが良品です。

都留市の道の駅つる　直売所や、市内のスーパーなどで購入することができます。

栽培方法：

大根は冷涼な気候を好みますが、発芽温度の幅が広く春採り、初夏採り、秋採りが可能でそれぞれの時期にあった品種があります。

大月市では、収穫が10月から3月が旬となります。





大根の栽培風景（大月市）

食材を活用した料理

①煮物(ぶり大根、切り干し大根など)
②漬物
③汁物(おつけだんご、豚汁など)

大根を活用したレシピの紹介:「豚汁」

おつけだんごとは

農作業や家事で忙しいお母さんが、家族のために作ったおふくろの味です。大根等の旬の野菜と小麦粉を水で溶いただんごを入れた料理で、しょう油味や塩味、味噌味などそれぞれの家庭によって味付けや具は様々です。

名前の由来は、「大月市の団子汁」が「おつけだんご」となまった説、味噌汁のことを「おみおつけ」とも言い、その中に小麦粉を水で溶いて煮込んだことから、「おつけの中のだんご」で「おつけだんご」となった説があります。それから、大月市には「大月桃太郎伝説」という伝承があり、それが料理として伝えられたという説もあります。

旬の野菜がたっぷり入っているので、ビタミンやミネラル、食物繊維など栄養成分がたっぷりです。また、味噌味にすれば大豆の栄養もプラスされて、さらに栄養バランスがよくなります。やわらかく煮ただんごは、胃に優しく、消化もとてもいい料理です。



【材料】
豚肉(富士湧水ポーク薄切り)150g
食用油大さじ1
大根1/2本
ごぼう1/4本
里いも4個
にんじん1/2本
油揚げ・ちくわ・こんにゃく・さつま揚げ適量
しょうがすりおろし大さじ1
水5カップ
味噌大さじ3
和風だし小さじ3
刻みねぎ適量

【作り方】
① 野菜は短冊切りや拍子切りにする。こんにゃく・油揚げ(練もの)は好みの大きさに切る。ごぼうはささがきにし、水にさらす。里いもは茹でて、皮をむき、一口大に切る。

② 鍋に食用油を入れ、富士湧水ポークを炒めて一度なべから出す。鍋にもう一度食用油を入れて、野菜と練り物類を炒める。湧水ポークを鍋に戻し、水を入れ、アクを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮る。

③ 具材が煮えたら、和風だし、味噌、しょうがで味を調え、刻みねぎを添えて完成。

おつけだんご

レシピの紹介

地場産の野菜が具だくさんでボリューム満点です。

このレシピの生い立ち

農作業や家事で忙しいお母さんが家族の為に作ったおふくろの味。家庭でとれる大根を中心とした野菜を入れます。

※「おおつきのだんご」（大月の団子汁）がなまった説、「おみおつけ」（味噌汁）の中にだんごを入れて煮込んだ「おつけの中の団子」から「おつけだんご」と呼んだ説があります。

材　料（４人前）

大根---------100ｇ	ごぼう-----40ｇ
にんじん----40ｇ	きのこ-----40ｇ
さといも----140ｇ	ねぎ -------40ｇ
豚肉---------50ｇ	だし汁-----800cc
味噌---------60ｇ	小麦粉-----300ｇ
水----------200ｃｃ	

★季節の野菜、冷蔵庫の余り野菜を使いましょう。



おつけだんご

作り方

① 煮干しでだしを取る。

② にんじん・だいこんは厚さ３㎜位のいちょう切り、ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜く。

③ さといもは皮をむいて食べやすい大きさに切り、塩でもんでぬめりを洗い流す。ねぎは小口切り、豚肉は一口大に切り、きのこは石づきを取ってほぐす。

④ 鍋にだし汁を入れ、だいこん・きのこ・にんじん・さといも・ごぼう・豚肉を加えて煮て、アクを取り、やわらかくなったら小麦粉と水を混ぜ合わせただんごをスプーンで少しずつすくいながら入れ、煮立ててから味噌で味を調える。

⑤ 器に盛り付けて、ねぎを添えて、出来上がり。



材料

作っているところ



① 煮干しでだしを取る。



ごぼう：ささがきにして、水にさらしてアクをとっておく。
さといも：皮をむき、塩でもんでぬめりを洗い流しておく。

②③　材料を切る。



④-1　鍋にだし汁を入れて、さらに材料を入れて煮ます。



④-2　小麦粉と水を混ぜ合わせただんごを作ります。



④-3　スプーンですくいながらだんごを入れます。

出来上がり



★味噌を溶き入れて出来上がり★



★ねぎを添えて完成★

わたしたちが作りました

簡単に作れて、とても美味しいです♪

大月の家庭の味です♪

栄養満点です！



大根のかんたんしょうゆ漬け

レシピの紹介

大根を切って調味料に漬けておくだけ！簡単に作れて半日漬ければ味もよく染み込みます。

このレシピの特徴

昆布を入れることでうま味を引き出し、鷹の爪でピリッとアクセントを加え、大根を引き立たせます。

材　料(10人前)

大根	1/2本
砂糖	80ｇ
酢	45cc
しょうゆ	90cc
昆布	適量
鷹の爪	適量



大根のかんたんしょうゆ漬け

作り方

① 大根は皮をむいて2mmの厚さのいちょう切りにします。

② 鷹の爪は小口切りにする。昆布は千切りにします。

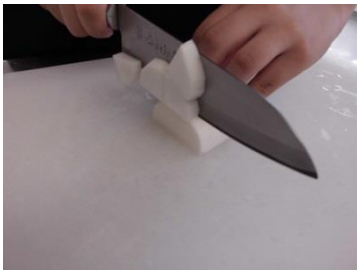
③ 砂糖、酢、しょうゆ、昆布を合わせ、沸騰したら、火を止め、少し冷まします。

④ 大根と鷹の爪を入れた袋に③を流し込み、半日ほど漬けたら完成です。



材料

作っているところ



①-1　大根はいちょう切りにします



②-1　鷹の爪は小口切りにします



③-1　調味料と昆布を合わせます



③-2　沸騰させます



④-1　大根と鷹の爪を入れた袋に調味料を流し込みます



④-2　半日ほど漬けて完成です

出来上がり



器に盛りました★

わたしたちが作りました

漬物なので、保存が利きます。

簡単に作れて、味がしっかりついておいしく作れます。

ぜひ、作ってみてください。



食材名：青なんばん



生産地：富士吉田全域

生産量：主に自家用栽培

生産の歴史

近年（30年）
※市役所（農林課）では把握なし

栽培方法：

５月中旬位に畑に植え付ける。
収穫は初夏から、赤く色づく前に収穫する。

食材を利用した料理：

なんばん味噌、ゆず胡椒などの薬味

※なんばん味噌は、きゅうりにつけて食べたり、うどんの辛味としても利用されています。

セールスポイント等

辛味（カプサイシン）が　食欲のない夏場でもさっぱりした味わいで食欲を増進させる。
なんばんは冷凍保存でき、夏の時期以外に食べることができる。
栄養的にもビタミンCが多く、風邪の予防や疲労回復、肌あれなどに効く。　βカロテンも豊富で体内でビタミンＡに変換され、抗酸化作用を持つビタミンEも含まれるので、美肌や生活習慣病の予防に良いと言われている。



なんばん味噌

レシピの紹介

味噌となんばんの辛味が食欲の無い時でもさっぱりとして食欲を増進させます。

おすすめの食べ方

夏はきゅうりなどにつけて食べたり、うどんの辛味としても利用されています。

材　料（作りやすい分量）

青なんばん	100g
白すりごま	50ｇ
ちりめんじゃこ	50ｇ
かつお節	50ｇ
みりん	200ml
味噌	500g
サラダ油	大さじ1



なんばん味噌

作り方

① 青なんばんは細かく刻み、サラダ油で炒めます。
（油はねに注意！）

② ①にみりん、白すりごま、ちりめんじゃこ、味噌を入れて10分位弱火で炒めます。

③ 最後にかつお節を入れてよく混ぜて出来上がりです。



材料

作っているところ



① 刻んだなんばんを炒めます



②ちりめんじゃこ、みそを加えます



③-1かつお節を入れます



③-2　よく混ぜます



完成

なんばんは冷凍保存できるので、夏の時期に採れたものを保存して使うこともできます！

食欲のない時や風邪予防・疲労回復にも効きます♪





食材名：青ばた大豆

生産地：西桂町

生産量：青ばた大豆　　約3kg
(西桂町調査による農地面積から推計)

生産の歴史:
（青ばた大豆について）

平成4年ごろ（約25年前）から栽培している。自分たちの町で何か栽培できるものはないかと始めたのがきっかけ。

栽培方法：播種時期や収穫の時期

播種時期：6月中、収穫時期：10月下旬

セールスポイント等：

青ばた大豆及び青ばた大豆を加工して減塩味噌にしたものを三ツ峠グリーンセンターで販売を行っている。普通の大豆より甘いのが特徴。味噌は、市販の味噌とは違う素朴な味わいが楽しめる。



食材を活用した料理：

青ばた大豆を加工した味噌





（西桂の青ばた味噌）

2月末～3月初旬、西桂町では、生活改善グループ「大豆の会」による「減塩紬味噌」 作りが恒例となっている。当初（昭和55年）は、北海道の大豆を買って味噌作りをしていたが、自分たちの町で栽培した大豆を使いたいと、遊休地を借りて青ばた大豆を作るようになった。大豆を煮るときに使う薪も、自分達で山へ行って取りに行った。

原料は、青ばた大豆と赤穂の天塩、米麹と麦麹。それに西桂に湧き出ている富士の伏流水。煮上がった大豆は専用の機会にかけてつぶし、ゴザの上に広げて熱を取る。人肌くらいになったところで、塩、米麹と麦麹を同量混ぜ込み、さらに、旨味が溶け込んだ煮汁も加えて混ぜる。そうするとちょうどいいゆるさになる。これを大きな桶に詰めて、後は、雑菌が入り込まないように塩水に漬け込んだガーゼで表面を覆い、しっかりと蓋をして重石を乗せ、味噌蔵でじっくり熟成させる。開けるのは、9月のお彼岸が過ぎた頃。西桂に伝わる醸造法を忠実に守り、味噌を仕込んでいる。





青ばた味噌を使った豚汁

レシピの紹介

一般に市販されている味噌とは違い、素朴な味わいが楽しめる。青ばた味噌がおすすめ。

このレシピの生い立ち

西桂町食生活改善推進員がイベントの時に作っている豚汁のレシピです。
味噌の風味が楽しめます。

材　料　（４人前）

豚肉（肩）----------70ｇ
ごぼう----------50ｇ
大根----------100ｇ
人参----------40ｇ
里芋----------100ｇ
こんにゃく----------20ｇ
にぼし----------30ｇ
青ばた味噌----------60ｇ
水----------250cc
★入れる食材はお好みで
★青ばた味噌を使用しています。



豚　汁

作り方

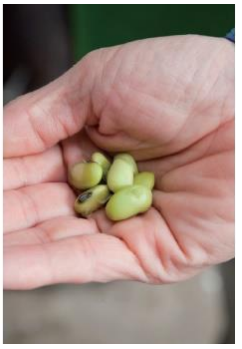
①　下処理したにぼしを水1000ccに浸して一晩浸しておく。
　　沸騰させ出汁を取る。

②　あらかじめ、豚肉を炒めておく。

③　野菜の下処理をし、こんにゃくは灰汁抜きをしておく。食べやすい大きさに切っておく。
　　②の豚肉、ごぼう、大根、人参を①の出し汁に入れ加熱をする。軟らかくなってきたら里芋を入れる。

④　味噌を溶いたらできあがり。





食材名：あけぼの大豆

生産地：身延町全域

生産量：あけぼの大豆
枝豆　11.0ｔ
大豆　 8.5ｔ
※H29年出荷量（ＪＡ聞き取り）







「あけぼの大豆」は、明治時代頃に関西地方から導入されたことが起源とされる、身延町曙地区で広がった在来品種。

昭和45年頃にＪＡを通じて枝豆として市場に出荷された際に「あけぼの大豆」の名称で呼ばれるようになり、枝豆・大豆兼用利用の生産が続けられている。



種子は身延町曙地区で栽培。

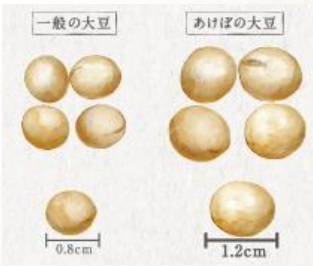
曙地区は、標高300～700mに位置し昼夜の寒暖差が大きく、霧が多く発生する。また土壌は曙礫岩層と呼ばれ、水はけが良いとされている。これらの条件で育まれた良質な種子を使用。



粒が大きいこと

豆粒を10粒並べると6寸（約18㎝）にもなることから、別名「十六寸（とおろくすん）」とも呼ばれていたほど大きい。

また、重さも百粒重で**67.6g**と一般の大豆の**1.6倍**の重さ。



甘みが強く食味が良いこと

「あけぼの大豆」の糖総量は100gあたり、**11.4g**と一般の大豆の**1.2倍**。

特に、ショ糖（砂糖の主成分）の割合が高く、甘みが強い。



極晩成品種であること

6月中旬～7月上旬の種まき、8月中旬の開花、**10月の枝豆の収穫、11月下旬～12月中旬の大豆の収穫**と、畑でしっかりと時間をかけて成長する分、強い甘みと深みのある味を保有。



曙揚げ

レシピの紹介

大豆にじゃこや桜エビを加えて、カルシウムたっぷりの“曙揚げ”。大豆を油で揚げるのも絶品です♪

このレシピの生い立ち

身延町の曙地域で、昔から伝えられている曙揚げ。お野菜を加えて、かき揚げのようにしても美味しいです。しかし昔ながらの曙揚げは、大豆とじゃこと桜エビというシンプルなものなのです。

材　料　（5人分）

乾燥あけぼの大豆----------1カップ
スキムミルク----------大さじ1
スキムミルク用の水----------大さじ3
卵----------1個
小麦粉 ----------70g
じゃこ----------30g
桜エビ----------20g
塩----------少々
揚げ油----------適宜



曙揚げ

作り方

① 乾燥あけぼの大豆を前日から水に浸しておく。

② スキムミルクを水で溶き、卵と小麦粉を入れて混ぜる。

③ 浸した大豆、じゃこ、桜エビ、塩を②と混ぜ合わせる。

④ 揚げ油に菜箸を入れ、泡が出るくらいの温度になったら、スプーンで適当な大きさにして揚げる。

⑤ きつね色になる手前で油から取り出す。



材料

作っているところ



① 乾燥あけぼの大豆を水に浸す



② 衣を作る



③ ②に残りの材料を混ぜる



④ 適当な大きさにして揚げる



⑤ 完成

出来上がり





枝豆の葉っぱを敷いて
盛り付けました



わたしたちが作りました

**大豆は前日に水に浸けてふやかします。
それだけでいいんです！
難しいことはありません！！
揚げた大豆の食感と、じゃこと桜エビの香ばしさがとても美味しいです。ぜひ作ってみてください。**



おしゃかこごり

レシピの紹介

身延町（旧中富町）に伝わる『あけぼの大豆』を使った行事食。毎年4月8日のお釈迦様の誕生日をお祝いする「花祭り」の際に、お釈迦様へのお供え物として作られています。

このレシピの生い立ち

米の獲れない地方で上新粉ではなく、小麦粉を使って精いっぱいお釈迦様に供えたいという人々の気持ちの表れの一品です。食べると知恵が授かるという伝えが、今でもこれを作らせています。

材　料　（約20個分）

乾燥あけぼの大豆----------100g
小麦粉 ----------100ｇ
砂糖----------100g
米 ----------50g
水 ----------2.5カップ



おしゃかこごり

作り方

① 前日から、乾燥あけぼの大豆を水に浸しておいたものをザルにあけて水を切る。

② ①と米を煎る。

③ ②に、砂糖、熱湯を加えて、柔らかくなるように煮て、蓋をして少し時間をおく。

④ ③に、小麦粉を振りかけながら、休まず混ぜていく。

⑤ 透き通り、粘りが出てくるまで、木べらで煉る。

⑥ 生地をちぎって食べやすい大きさに丸める。



材料

作っているところ



① 乾燥あけぼの大豆を水に浸す



② 大豆と米を煎る



③ 砂糖、熱湯を加え煮る



④ 小麦粉を振り入れ混ぜる



⑤ 粘りが出るまで木べらで煉る



⑥ 食べやすい大きさに丸めて完成

花祭りの様子





（左）お釈迦様の像に甘茶をかけてお祝いします。

（右）花祭りの際におしゃかこごりをお供えし、参加者にも振る舞われます。

わたしたちが作りました

昔は甘味に甘茶を使って釈迦の頭に似せた団子を作り、１つだけ野球のボール位の大きいものを佛様に備えました。食べるものはピンポン玉位の大きさに作ります！
優しい甘さでおやつにも最適です。



食材名：ずいき（いもがら）



生産地：山梨県富士北麓地域

生産量：主に自家用栽培

収穫時期：６月～８月

生産の歴史

ずいきは、さつまいも、里芋の茎で古くから食べられていた。いもがらとも呼ばれている。ずいきは赤ずいき・白ずいき・青ずいきと３種類あり、赤ずいきが一番流通している。

セールスポイントト等

栄養価が高く、眼精疲労などに効果があると言われれている。

食材を活用した料理

酢の物、炒め物　等

いもがらのしょうゆおかか炒め

レシピの紹介

ずいきは、いもがらとも呼ばれています。古くから富士北麓地域では食材として重宝されており、いもがらをしょうゆとおかかで炒めて味付けする料理は、手軽にでき、栄養価も高いことから、多くの家庭の食卓に登場しています。

材料：5,6人分

いもがら	・・・・・ 200g
酒	・・・・・・大さじ1
しょうゆ	・・・・・ 大さじ1.5
みりん	・・・・・・ 小さじ2
砂糖	・・・・・・ 小さじ2
おかか	・・・・・・ 適量
油（ごま油）	・・・・ 適量



いもがらのしょうゆおかか炒め

作り方

① いもがらは茎の部分以外を切り落とし、5,6cmほどの食べやすい大きさに切る。太いものは厚さを半分にするとよい。

② 切ったいもがらを油で1,2分炒める。あまり箸で転がさないように。

③ 酒、しょうゆ、みりん、砂糖を加えてふたをして中火で煮詰める。

④ 箸でつかんで少しやわらかい程度になったらおかかを入れて混ぜて火を止める。器に盛った時におかかを少しまぶす。

作っているところ



① いもがらを5,6cm程に切る



② いもがらを油で炒める



③ 酒、しょうゆ、みりん、さとうを加える



④ おかかを入れて火を止める

私達が作りました



作り方のポイント・コツ

いもがらは火がとおるまでは転がしたり、ゆすったりせずじっと待つとえぐみが出にくいです。



いもがらの酢漬け

レシピの紹介

ずいきは、いもがらとも呼ばれています。古くから富士北麓地域では食材として重宝されており、いもがらの酢漬けは、おかずや酒のつまみに最適な郷土料理です。

材料：5,6人分

いもがら・・・・・	100g
酢　・・・・・・	大さじ1.5
砂糖　・・・・・・	大さじ1.5
塩　・・・・・・・	少々



いもがらの酢漬け

作り方

① いもがらは茎の部分以外を切り落とし、5,6cmほどの食べやすい大きさに切る。

② 切ったいもがらを茹でる。
細いものは1分程度、太いものは2,3分茹でる。

③ 茹で上がったいもがらをざるにあげて粗熱をとる。

④ ③を酢、砂糖、塩で漬ける。

⑤ しばらく漬けると自然な赤色がでてきて食べごろです。

作っているところ



① いもがらを5,6cm程に切る



② いもがらを茹でる



③ いもがらをざるにいれ、粗熱をとる



④ ③を酢、砂糖、塩で漬ける

私達が作りました



作り方のポイント・コツ

いもがらは茹で過ぎに注意。着色なしで自然に赤い色がでます。



⑤ 自然な赤色がでてきたら完成

食材名：巨峰



生産地：山梨市全域

生産量：195.2ｔ（H29 年）※JA 聞き取り結果
（種なし巨峰　15.9t）

生産の歴史：

1945 年、大井上理農学研究所の大井上康氏による日本の「石原早生」とオーストラリアの「センテニアル」の交雑により生まれた品種。
山梨県内で栽培されているブドウのなかで最も出荷量の多い品種である。（平成 29 年時点）

収穫時期：8 月～9 月下旬頃

セールスポイント等：

価　　格：2.5kg(6～9 房入)で約 3,000 円程度。
H29 年の小売価格は、1 房 700 円～1，000 円程度で販売。
見 た 目：果皮の色は黒っぽい紫色で、粒が大きい。
味 わ い：甘く、香りもよい。皮はあまり食べない。
近年では：ジベレリン処理をした種なし巨峰の普及が進んでいる。

食材を活用した料理：

シャーベット、ジャム、コンポート



お薦めの料理のレシピ：

チキンソテー～ぶどうソースかけ～

チキンソテー～ぶどうソースかけ～

★レシピの紹介★

ぶどうの甘酸っぱさがチキンとの相性抜群です。

★レシピの生い立ち★

デザートとして食べることが多いぶどうですが、デザート以外にもぶどうを味わうことができないかと思い作ってみました。

★材　料（2人前）★

	ぶどう	10粒程度
	鶏もも肉	1枚
	塩・コショウ	少々
	オリーブオイル	小さじ1
	白ワイン	大さじ1
A	バルサミコ酢	大さじ2
A	白ワイン	大さじ1
A	はちみつ	小さじ2（15g）



チキンソテー～ぶどうソースかけ～

★わたしたちが作りました★

お肉がサッパリして食べやすいです。

とり肉以外のお肉とも相性抜群です。

煮詰めるときに、ぶどうを少し潰すとお肉と絡みやすくなります。



☆つくり方☆

① ぶどうを熱湯に２０秒程茹で、冷水にとり、皮をむく



②鶏肉は余分な脂肪を取り、ペーパーで水分をとる。ところどころに切り込みを入れて、厚さを均一にしたら塩・こしょうを全体にふる



③オリーブオイルを熱したフライパンに皮目からいれて、両面焼き色を付ける。ペーパーで油をふいたら、白ワインを加えて、蓋をして弱火～中火で火を通す



④蓋を取って水分をとばし、Ａを加えて煮詰める



⑤ぶどうを加えて鶏肉にソースを絡める



完成！！！！

おしゃれにローズマリーなどをそえてもｇｏｏｄ！！



食材名：クレソン





生産地：道志村

生産量：H28年産クレソン　山梨県
作付面積　12ha
収穫量　275ｔ
（農林水産省地域特産野菜生産状況調査結果）

収穫量：道志村　H26年産　２５４ｔ
※道志村役場産業振興課調査

生産の歴史

クレソンは、アブラナ科の西洋野菜で、江戸時代にオランダ人が自給用に種子を持ち込んだのが始まりと言われ、明治時代の初期には、洋食の付け合せとして評判を呼びました。

「クレソン」はフランス語で、ピリッとした辛みから「オランダガラシ」の和名が付いています。

道志村では、大正時代に道坂峠でトンネル工事が行われた時、働いている人たちが冬場の野菜確保のために持ち込んだと言われ、「土方せり」とも呼ばれてきました。

クレソン栽培の第一条件は、清らかな水と給排水です。道志村では、富士山の湧水を利用した忍野村の栽培を参考にして、昭和53年から数人のリーダーによって試験栽培が行われ、水田の転作促進事業としても取り上げられ、地域の条件を活かして本格的な生産が始まりました。

2年後には、農家11戸、栽培面積50アールで「道志村クレソン出荷組合」を結成。その後、平成の始めには、最大20戸までに増えました。現在、クレソンの生産量は、山梨県が全国１位です。

水がきれいな山間地で育つ道志のクレソンは、根をしっかり張って育つため、「体力のあるクレソン」として好評となりました。

栽培方法：播種時期や収穫の時期
道志村では、5月末頃から1月頃まで栽培。
旬の時期は8月から11月。
（冬季は、静岡県や神奈川県で出荷。）

ｾｰﾙｽﾎﾟｲﾝﾄ等

生で食べるとさわやかな香りとピリッとした辛味が特徴です。また、加熱すると辛味が消えて、ほろ苦さと香味野菜らしいさわやかな香りが残ります。

健康草とも呼ばれる野菜の優等生で、滋養強壮の効果があり、βカロテンのほか、カルシウム、カリウム、鉄、ビタミンＣなどが豊富に含まれています。特に、美肌効果のあるβカロテン含有量は緑黄色野菜の中でもトップクラスです。

クレソン選びのポイント！！
- 葉が大きく、鮮やかな濃い緑色で、艶のあるもの。
- 葉と葉の間隔が狭いもの。
- 茎が太すぎず、細すぎず、まっすぐしたもの。
- 香りが強いもの。

保存方法
水を入れた容器に根本を挿し、葉にビニール袋をかけて冷蔵庫で保存します。
または、濡れた新聞紙で巻いて、密閉式のビニール袋などに包みます。



クレソンのごま和え

レシピの紹介

火を通し、ゴマと和えることで、クレソンの辛味がなくなり、優しい味になります。栄養豊富なクレソンをおいしくたっぷり食べることのできる一品です。

このレシピの生い立ち

一般的には、肉料理の付け合せなどで脇役のクレソンを、主役にしたいという思いで作りました。

材料（５人分）

クレソン・・・・3束（1束80ｇ程度）
白すりゴマ・・・大さじ2
砂糖・・・小さじ2～3（お好みで調整）
醤油・・・小さじ2～3（お好みで調整）



クレソンのごま和え

作り方

《調理時間 10分》

① 沸騰したお湯でクレソンを
さっと茹でる。
（1分程度で十分です。）

② 冷水にとり、水気を絞って、3㎝長さに切る。

③ クレソン、すりゴマ、調味料を和える。

作っているところ







わたしたちが作りました



道志村では、クレソンのおすすめレシピといえばゴマ和え！
クレソンのピリッという辛味が苦手な方もおいしくいただけます。
火を通しすぎず、クレソンの触感を少し残しておくと一層おいしく召し上がれます。

食材名：じゃがいも

生産地：上野原市全域

生産量：販売目的のいも類の作付面積は2ha
（2015年農林業センサスより）

栽培時期：播種･･･ ３月
収穫･･･ ６月～７月



生産の歴史

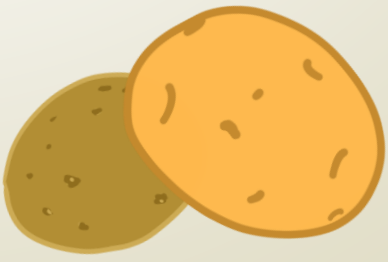
江戸時代、度々起こる飢饉対策として郡内を治めていた代官の中井清太夫が種イモを九州から取り寄せ、郡内に栽培を広めた。



せいだのたまじとは

山梨県上野原市の桐原という地域に代々伝わる郷土料理である。たまじと呼ばれる小粒のじゃがいも（直径3cm程度のものがおすすめ）を皮付きのまま油で炒め、水、砂糖、味噌で煮詰めたらできあがり。家庭によって、調理方法や調味料が異なるため、家庭ごとのせいだのたまじを楽しんでもらうことができる。

せいだのたまじの「せいだ」は、江戸時代の1776～87年、甲府代官だった中井清太夫に起因するもの。中井清太夫が天明の飢饉の対策として、種芋を九州から取り寄せ、郡内の村にじゃがいもの栽培を広めた。これにより、度重なる飢饉を乗り越えたと言われている。



せいだのたまじ

レシピの紹介

小粒のじゃがいもを使った郷土料理です。作り方はご家庭によって異なるため、ご家庭ごとのせいだのたまじをお楽しみいただけます。

このレシピの生い立ち

江戸時代、代官であった中井清太夫が飢饉対策としてじゃがいもの栽培を村に広めました。じゃがいもを栽培していると、成長の良くない小粒のじゃがいもがあり、それらを無駄にせず、おいしく食べようと考えられたのが「せいだのたまじ」です。

材料（２～3人分）

たまじ（小粒のじゃがいも。直径2～3cm程度がおすすめ）・20個
油・・・・・大さじ3杯
水・・・・・じゃがいもが浸るより少し少ない程度
砂糖・・・・大さじ3杯
味噌・・・・大さじ3杯
本だし・・・適量
白ごま・・・お好みで
★じゃがいもは皮付きのまま調理します。
★砂糖と味噌の量は、お好みで調整してください。



せいだのたまじ

作り方

① じゃがいものを皮付きのまま水洗いします。

② 鍋に油をひき、じゃがいもを入れ、少し焦げ目がつく程度まで炒めます。

③ じゃがいもが炒まったら、じゃがいもが浸るより少し少ない程度の水を入れ、砂糖、味噌、本だしも同時に入れ、水分がなくなるまで煮詰めます。

④ 粗熱をとり、お好みで白ごまを振って完成です。

作っているところ



出来上がり

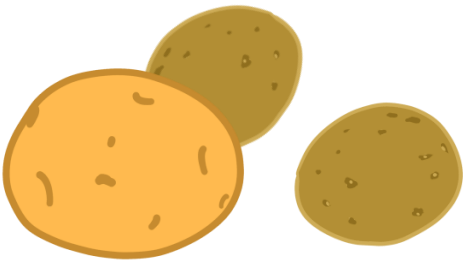




わたしたちが作りました

「せいだのたまじ」は、カルビーのポテトチップスのご当地の味にも選ばれた郷土料理です。
小粒のじゃがいもがあれば、簡単にできるので、おかずとして、また、おやつとしても、ぜひ作ってみてください。







食材名：じゃがいも



生産地：富士河口湖町（長浜、西湖、根場、勝山、
小立、河口、大石、船津）

生産量：現在　男爵　６００平米、
メークイン　１００平米
きたあかり　２００平米、
ワセシロ、べにあかり等　１００平米
（ＪＡ聞き取り）
＊実際にはこの２倍量と考えられる

生産の歴史：江戸時代くらいから

栽培方法：播種時期４月下旬から５月１０日　　収穫の時期７月～１０月
ミツバツツジが咲くころ

ｾｰﾙｽﾎﾟｲﾝﾄ等

生産当初からしばらくの間盛んにつくられていた「白芋」はメークインを小さくしたような種芋でねばりがあり、あまり大きく育ちませんが味が濃い品種でした。当時は大きく育った芋は出荷し、小さくて出荷できず残った芋を、あまり手をかけず手軽に調理し自家消費していました。

白芋は現在ではごく一部の部落でつくられているのみで、手に入りづらく、生産品種は男爵やメークインに移行しています。

食材を活用した料理：しお煮、味噌ころがし、新じゃが芋とひじきの煮もの

新じゃが芋とひじきの煮もの

レシピの紹介

新じゃが芋とひじきの煮ものは、富士山お山開きの伝統家庭料理です。

毎年、７月１日の富士山のお山開きの日に各家庭でつくって食べる風習があります。
昔は、新しくつくったじゃが芋を「探し掘り」して大きめのものを選んで使っていたので、その年のでき具合により、煮ものに入れるじゃが芋の量は違っていたそうです。
また、昔はじゃが芋とひじきのみでつくっていましたが、現在では彩りに人参や緑の野菜を加えてつくる家庭が増えました。

材　料　４人分

じゃが芋	・・・・・中３個	
乾燥芽ひじき	・・・・５０ｇ	
サラダ油	・・・・・・大さじ　１	１２ｇ
お湯	・・・・・・・・ひたひた	
上白糖	・・・・・・・２０ｇ	
醤油	・・・・・・・・大さじ　３	５４ｇ
味醂	・・・・・・・・大さじ　２	３６ｇ



新じゃが芋とひじきの煮もの

作り方

①　ひじきはよく洗ってから水に２０分程度浸して戻し、ザルに上げて水けを切り、じゃが芋は皮をむき食べやすい大きさに切る。

②　鍋に油を入れて火にかけ、油が熱くなったらひじきを加えて全体に油が回るまで炒め、ひたひたのお湯を加えてひじきを煮る。

③　ひじきがやわらかくなったらじゃが芋を加えて、さらに煮て、じゃが芋に火が通ったら砂糖と醤油を加えて弱火で煮る。（１５分～２０分程度）

④　仕上がる前に味醂を加え、全体に照りが出るまで煮る。

作っているところ



①　ひじきは水に浸して戻し、ザルに上げる
じゃが芋は皮をむいて切る



②　鍋でひじきをやわらかくなるまで煮る



③　じゃがいもを加え、火が通るまで煮る



③　砂糖と醤油を加えて調味する



⑤　仕上げに味醂を加えてさらに煮る

出来上がり



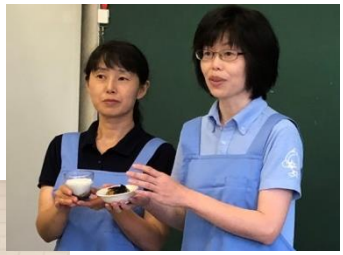


新じゃが芋とひじきの煮もの



わたしたちが作りました

新じゃが芋とひじきの煮ものは、富士山お山開きの伝統家庭料理です。
この季節の旬の料理として、是非つくってみてください。





＊うす味の仕上がりになっています。

＊乾燥ひじきはしっかり水で戻しましょう。

＊煮すぎるとじゃが芋が煮崩れるので調味料を加えてから
火加減と加熱時間に注意しましょう。

食材名：じゃがいも

生産地：南アルプス市全域

生産量：参考　いも類　作付面積　1ha
※2015年農林業センサス　販売目的の作付面積

生産の歴史

- じゃがいもは、オランダ人によって日本に伝わったと言われている。
- 名前の由来は、オランダ人が東洋貿易の根拠地としていたジャワ島のジャカトラから来たことから「じゃがたらいも」となり、これが後につまって「じゃがいも」となった。
- 南アルプス市内では、じゃがいもの自家栽培が多く、じゃがいもの大きさはまちまちである。小さくて出荷できなかったじゃがいもに工夫を凝らして調理し、自家消費していており、その流れが今につながっている。

セールスポイント

- 栽培しやすい
- 調理しやすい
- 栄養が豊富
- 高血圧・動脈硬化予防・むくみ予防・糖尿病予防・痛風予防・疲労回復・イライラ防止
- ダイエット食
- 湿布代わり

食材を活用した料理

- じゃがいもの権兵衛揚げ

播種・収穫時期

- 播種時期・・・3月
- 収穫時期・・・6～7月



じゃがいもの権兵衛揚げ

レシピの紹介

甘じょっぱいたれで煮からめた、長きにわたって愛されてきた一品です。

このレシピの生い立ち

昔、戦で敗れた武将の「権兵衛」が考えた料理だといわれています。
権兵衛は大変料理が上手であり、とくにばれいしょ（じゃがいものピンポン玉くらいの大きさ）を使った料理が得意でした。戦に敗れ食べ物が何もない時に、農家の人が捨てようとした小さくて食べられないばれいしょをもらい、作ったとされています。

材　料　（４人前）

ばれいしょ（ピンポン玉大）	１５～２０個程度
油	適 宜
砂糖	大さじ１
しょうゆ	大さじ２
酒	小さじ１強
水	１/４カップ
さんしょうまたは生姜汁	少々



じゃがいもの権兵衛揚げ

作り方

① ばれいしょはきれいに洗い、とろ火で焦がさないように楊子が通るくらいに焼揚げる。

② 鍋に、砂糖・しょうゆ・酒・水・さんしょう又は生姜汁を入れて煮詰める。

③ ②で煮詰めた調味液に①で揚げたばれいしょを入れて、煮からめる。



材料

作っているところ





①よく洗う



①-2とろ火で焼揚げる



②の材料を煮詰める







③煮からめる



完　成

出来上がり



わたしたちが作りました

お子様から大人まで
好まれる味だと思います!!
簡単ですので
ぜひお試しください！



食材名：たけのこ



生産地

町内全域、孟宗竹林のある場所
特に福士御堂地区・万沢陵草地区が多い

生産の歴史

もともと竹林があり、自家用としては食していた。
Ｓ13頃、出荷し収入を得られるものとして推奨されるようになった。Ｓ50自然休養村事業としてたけのこ農園が整備された頃から広まった。
Ｓ63からは「たけのこまつり」が開催され、31回を迎えた。



栽培方法

早いところは３月下旬より収穫でき、５月の連休頃まで続くが、隔年で豊作凶作となるのも特徴。
掘った後の手入れ、竹林の整備など手間もかかり、
何より「掘る」担い手の高齢化、後継者不足による収穫量の低下が深刻な課題となっている。

セールスポイント等

４月中旬のたけのこ祭りには５ｔの生のたけのこ（Ｈ29）の販売が行われた。生以外にも、ゆで子（ゆでて真空やビン詰めにしたもの）などが、直接宅配や県内スーパーへも出荷される。
しかし、そのほとんど多くは市場へ出荷される。
山により味も違うが、万沢地区のたけのこはあくも少なく、やわらかい。加工により保存もでき、通年、正月などの行事にも用いやすい。



食材を活用した料理

煮物・おこわ・味ご飯の具材、中華料理など
てんぷらは、香りを味わうためにはゆでたものを使用。
煮物の残り物をてんぷらに揚げたものはごちそうに・・・

たけのこのきんぴら

レシピの紹介

たけのこのきんぴらは、春に、旬のたけのこが出回ると、多くの家庭の食卓にのぼる南部町の郷土料理です。

材料（４人分）

・たけのこ（細切り）		…500～600ｇ（水煮）
A	・砂糖	…大さじ１
	・酒	…大さじ１
	・みりん	…大さじ１
	・だしつゆ（天つゆ）	…大さじ３～４
	・醤油	…小さじ１
	・味噌	…大さじ１
・サラダ油		…大さじ１
・ごま油		…小さじ１
・いりごま		…適量
・一味唐辛子		…少々（好みで）



なんばん味噌

作り方

① 熱したフライパンにサラダ油、ごま油を入れ、たけのこを入れて強火でよく炒める。

② Ａの調味料を順番に入れてよく混ぜ、強火のまま炒める。

③ 水分がなくなるまで炒めたら、いりごまとお好みで一味唐辛子を入れてよく炒めて出来上がり。



①



③

私たちが作りました



たけのこは、水煮してから炒めてください。ごま油を加えると、たけのこの味が引き立ちます。ぜひ、作ってみてください。

食材名：丹波きゅうり



生産地：丹波山村（特産）

生産量：（参考　H29 年産きゅうり
山梨県全体　作付面積　129ha
収穫量　4,560ｔ　）

収穫時期：露地栽培　７月～９月

生産の歴史

きゅうりの生産の歴史は、紀元前4000年前からメソポタミアで栽培され、インドのヒマラヤ山麓でも3000年以上前から栽培されていたと言われています。日本では、1000年以上前に栽培されていたそうです。

山梨県におけるきゅうりの栽培は、すでに戦前から、アブラ紙やガラスの障子を使った「フレーム」による促成栽培が行われていたという記録もあり、露地栽培は、さらに古いとされています。

きゅうりの一種である「茂倉うり」は、南アルプスの麓で約130年前から栽培されていたので、丹波きゅうりも、その頃には栽培されていたと考えられます。

現在、丹波きゅうりは、30軒程度の農家が、主に自家用として生産しています。

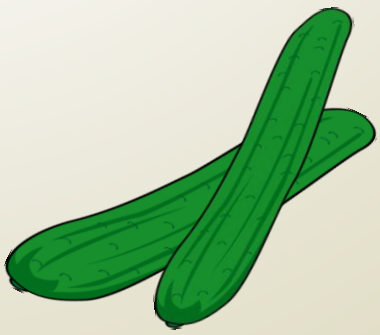
セールスポイント等

丹波山村特産の丹波きゅうりは、丹波山地域で生産されてきた在来種で、スーパー等で売られている一般的なきゅうりに比べ、形は太く、色は緑が薄いものが多いです。

夏になると、道の駅たばやまで、１kg 108円程で購入できます。

食材を活用した料理

生のまま味噌をつけて食べても美味しいものです。モロキュウや漬物（キューちゃん漬け等）にして食べることも多いです。



丹波きゅうりのたまり漬け

レシピの紹介

丹波きゅうりのたまり漬けは、丹波山村特産の在来種丹波きゅうりを使用して作られる保存食です。丹波きゅうりは、普通のきゅうりよりも果実は短太です。

材　料

丹波きゅうり・・・・・・・・・1kg
しょうゆ・・・・・・・・・・200cc
みりん・・・・・・・・・・・100cc
酢・・・・・・・・・・・・・100cc
砂糖・・・・・・・・・・・・50ｇ
生姜・・・・・・・・・・・・1かけ
唐辛子・・・・・・・・・・・1本



丹波きゅうりのたまり漬け



丹波きゅうり

作り方

①　丹波きゅうりを2cm位の輪切りにします。
（真ん中を切り、中の種を取ってから）

②　しょうがを千切り、唐辛子を輪切りにします。
（唐辛子は種を取ります）

③　しょうゆ・みりん・酢・砂糖を合わせて煮立ててておきます。火を止めて輪切りにしたきゅうりに煮立った汁をかけます。冷めるまでそのままの状態で置いて置きます。

④丹波きゅうりを出して汁だけを再び沸騰させ、その汁にまたきゅうりを入れます。さらに“生姜“を入れます。冷めるまでそのままの状態で置きます。
（この工程を5回程繰り返します）

⑤冷蔵庫に入れて保存します。
☆丹波山の夏の食材です！
夏しか取れないきゅうりです

作っているところ



①　丹波きゅうりを輪切りにする



②　しょうがを千切りにする



②　唐辛子を輪切りにする



④　しょうゆ・みりん・酢・砂糖を煮立てた汁に①、②を入れて混ぜる

出来上がり



わたしたちが作りました

中山間地域で農業が主体の村では、食材を上手く料理し、保存食にする先人たちの知恵に感服しています。

汁が冷めて味が染みるまで5回、十分に待ちます。気長に行うことが大切です。



食材名：なす

生産地：甲府市
（山城地区、二川地区、大鎌田地区、中道地区）

生産量：1,515t（H29年度　JA甲府市）
720t（H29年度　JAふえふき中道分）
※JA聞き取り結果



採れたてのなす。ツヤがあり、新鮮です。

生産の歴史

甲府市では、昭和28年、栽培が始まり、組織的な出荷は大里地区から始まりました。甲府盆地の昼夜の寒暖の大きな気候を生かし、養蚕に替わる生産農家の所得向上につながる主産作物として栽培が本格化しました。昭和40年頃、県下統一品種となる、千両2号を導入しました。昭和51年、農林水産省の指定産地となりました。

栽培方法

4月下旬に苗を定植。6月上旬～10月下旬までの約5ヶ月収穫できます。（JA甲府市）中道地区では5月上旬～6月上旬に定植、収穫期は11月中旬までと農家によりばらつきがあります。（JAふえふき）

★セールスポイント★

品質の良さから甲府のナスは、

◆黒 い ダ イ ヤ◆と言われています。



出荷の様子

出荷先・品質等

出荷先

＊京浜地区から姫路まで様々。（全国14市場）

＊契約取引先1業者（京都）(JA甲府市)

価格

＊ 1kg 300円（H29　JAふえふき）

＊ 1kg 229円（H29　JA甲府市）

品質

＊ヘタが新しく黒くとがっているもの、皮が濃く、紫色でハリ・光沢・重みのあるものが良い。

食材を活用した料理

味は淡白でクセがないのでどんな料理にも合います。調理方法も、焼く、炒める、揚げる、漬けるなどどんな方法でも合う。

特に油と相性がよいので揚げびたしや天ぷら、味噌炒めなどが定番です。その他にはラタトゥイユやチーズ焼き、グラタンなどもオススメです。

＊お薦めの料理のレシピ＊

・なすの肉詰め
・なすのラタトゥイユ
・なすの揚げびたし
・なすのコンポート　etc…

なすのラタトゥイユ

レシピの紹介

色鮮やかな野菜がたっぷり入るので彩りも良く、栄養バランスもバッチリです。
お子様も楽しんで食べられると思います。

このレシピの生い立ち

甲府市の食材であるなすをふんだんに使っています。作り置きのおかずとしてもオススメです。なすの味とトマトの酸味がマッチしていて美味しいです。

材　料　（4人前）

ナス　‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥２本
トマト　‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥２個
パプリカ　‥‥‥‥‥‥‥‥‥１個
たまねぎ　‥‥‥‥‥‥‥‥‥１個
ズッキーニ　‥‥‥‥‥‥１/２本
ベーコン　‥‥‥‥‥‥‥‥１パック
にんにく　‥‥‥‥‥‥‥‥２片（ﾁｭｰﾌﾞのにんにくでも可）
オリーブオイル‥‥大さじ１
コンソメ　‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ１/２
塩　‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々



なすのラタトゥイユ

作り方

1　にんにく以外の野菜を全て約1.5ｃｍ角のサイコロ切りにする。（ベーコンは1.5cm角に切る）にんにくはみじん切りにする。（チューブの場合はそのまま使用する）

2　鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ弱火で香りを立たせてからたまねぎを入れ焦がさないように炒める。

3　たまねぎが透き通ってきたら、ベーコン、ズッキーニ、パプリカ、ナスをいれ炒める。全体に火が通ったらトマトを加える。

4　トマトを入れたら、コンソメ、塩、コショウで味を調え弱火で煮込んで完成。



なす、ズッキーニ、パプリカ

作っているところ



① 野菜をサイコロ切りします。



② 玉ねぎを透き通るまで炒めます。



③ 他の野菜を加え、 炒めます。



④ トマトと調味料を加え、弱火で煮込みます。



⑤ できあがり☆
彩りがきれいです★



肉詰め・コンポートと一緒に

私たちが作りました







☆コツ☆
切る野菜は大きさをそろえると火の通りが均一になります。

☆感想☆
トマトが効いていてご飯によく合います。今回は野菜をさいの目に切りましたが、野菜を大きめに切っても野菜そのものを楽しめそうだと思いました

なすの肉詰め

レシピの紹介

なすを丸ごとつかった肉詰めです。なすそのものの味が楽しめます。

このレシピの生い立ち

手順が簡単でどなたでもすぐに作れます。見た目も楽しめ、主菜としてもオススメです。

材　料　（4人前）

（肉詰め）
ナス　大きめ2本
ひき肉　90g
たまねぎ　30g
トマト　1/4個
卵　1/4個
パン粉　大さじ１
牛乳　大さじ1/2
片栗粉　少々
塩　少々
コショウ　少々
サラダ油（オリーブ油でも）　大さじ1

（ソース）
ケチャップ　大さじ3
ソース　大さじ2



なすの肉詰め

作り方

1　ナスはヘタを取り、たて半分に切る。中をくりぬきみじん切りにして塩を少々振っておく。ナスの皮部分はフォークで溝をつけて中に片栗粉をまぶしておく。

2　たまねぎはみじん切りにしてレンジで３０秒チンする。トマトは１センチくらいの角切りにする。パン粉は牛乳に浸しておく。

3　ひき肉、卵、１、２を混ぜよくこねる。塩、コショウを少々振る。やわらかいようなら片栗粉を少し足す。

4　３を１のナスの皮につめる。肉は縮むのでぎゅうぎゅうとしっかり詰める。

5　４をフライパンで肉側から焼く。焦げ目がついたらひっくり返して水分をふき取り、油を加えてナスを焼く。

6　焼いている間にケチャップとソースを混ぜる。

7　焼きあがった５に６を添えて完成。

作っているところ



① なすを半分に切り、
中をくり抜きます。



② たまねぎを切ります。



③ ②と他の材料で具をつくり
①に具を詰めます。



④ 肉だねを詰め終わったところ。



⑤ 内側から焼きます。



⑥ 両面を焼いたら完成です。



⑦ ソースを添えてできあがり☆



盛り付け★　ラタトゥイユと一緒に

私たちが作りました



☆コツ☆

曲がりが少なく、大きめのなすを選ぶと作りやすいです。肉だねを詰める時は、くりぬいたナスに片栗粉をつけることではがれにくくなります。

☆感想☆

なすをくり抜くところが少し難しかったので丁寧に作業しました。大根おろしと醤油や、ポン酢など、色々な食べ方ができます。
是非一度お試しください。

食材名：鳴沢菜



生産地：鳴沢村全域

生産量：鳴沢菜の生産量
約９，０００kg
（H29年　ＪＡ鳴沢村調査）



鳴沢菜漬け

生産の歴史
（鳴沢菜について）

江戸時代より栽培されていた地域の伝統野菜

甲斐国史によれば、文化１１年（１８１４）当時の記述として、鳴沢村の産物（菘（つけな）」とあり、１９世紀初期には鳴沢菜が作られていたとされる。鳴沢村誌によると村内での明治以降の栽培面積は、ほぼ１０ヘクタールであった。

寒冷地である鳴沢村では、冬場の青物は貴重であり、換金作物としても重要な位置をしめていた。

鳴沢菜は、富士北麓の気候、富士山の火山灰土の土壌、富士の伏流水など鳴沢村の気候風土が生んだ独特の野菜である 。

鳴沢菜は、蕪の一種で根っこに蕪ができているが、葉が大きく成長し、６０㎝くらいの大きさが標準である。野沢菜と見た目は似ているが、系統が異なり、遺伝子的には京都の長禅寺菜の系統に入る。

栽培方法

初夏採り（５月中旬播種７月上旬収穫）と秋採り（８月中旬播種１１月下旬収穫）がある。

セールスポイント等

道の駅なるさわや県内の漬物業者へ出荷される。１kgあたりおよそ１２５円ほど。一般的なカブナと比べ、葉が薄く葉柄はシャキシャキ・サクサクとした食感でありながら、スジが少ないため柔らかく、甘みが強いのが特徴。



食材を活用した料理

鳴沢菜漬物・鳴沢菜めし・鳴沢菜まんじゅう・鳴沢菜漬物の油炒め・鳴沢菜の味噌汁

漬物や保存食に利用

シャキシャキとした歯ごたえがある。柔らかくて甘みがあり、主の浅漬けの加工用として親しまれている。

鳴沢村では自家製の鳴沢菜を栽培している家庭も多く、 食材を活用した料理の他に、保存食としての利用も多い。葉を編んで吊るし寒風に干す。地下部も同様にスライスして寒風に干す。寒冷地の特徴を生かした凍結乾燥法である。干した葉は、おじやや味噌汁の具として利用され、干した根部は、切干大根風に利用される。



鳴沢菜



収穫風景

鳴沢菜漬けの炒め物

レシピの紹介

鳴沢村では、多くの家庭で、自家製の鳴沢菜を栽培して、お漬け物のほか、お味噌汁の具などとして食されています。鳴沢菜漬けを使った炒め物は、ご飯のおかずやお酒のおつまみにも合うことから、古くから各家庭で親しまれた郷土料理です。



鳴沢菜漬けの炒め物

材　料　（４人分）

鳴沢菜漬け----------３５０ｇ
ちりめんじゃこ----------５０ｇ
たかのつめ ----------少々
醤油 ----------大さじ１
砂糖 ----------小さじ１
油 ----------適量
★漬物の漬かり具合により調味料は前後します。



材料

作り方

①　鳴沢菜の漬物を３㎝程度に切ります。



①　鳴沢菜の漬物を３㎝程度に切ります

②　油を熱し鷹の爪を入れます。



②　油を熱し鷹の爪をいれます

③　鳴沢菜の漬物と、ちりめんじゃこを入れ炒めます。

④　調味料を入れ炒めたら出来上がりです。
（調味料は漬物の漬かり加減等により分量は変わりますので調整してください。）



③④　鳴沢菜の漬物と、ちりめんじゃこを入れ炒めて、調味料も加えて炒めたら出来上がりです

私たちがつくりました

手軽に素早く作ることができ、ご飯のお供や、お酒のおつまみにぴったりです。



食材名：ニラ

生産地：韮崎市穴山町

生産量：取り扱い無し※JA聞き取り結果

生産の歴史：

«韮崎»の地名の由来については、『甲斐国志』（1814年）によれば、片山と七里岩との間に挟まれた大地の南部、穴山の辺から南端の観音山まで、韮の葉のように長く細く連綿と突き出た部分に名付けられたとされている。

また、『韮崎町制60年誌』では、昭和28年には、七里岩の突端の台上には韮が多数野生して密生しているので、あるいは”韮の生えている御崎“からヒントを得て命名したものではあるまいか、とも考えられるとしてある。

現在、市内のニラの生産は、穴山町の一部区域であるが、栽培され始めたきっかけは、韮崎市の新しい名物グルメ「にらまん」が開発されたことであった。

「既存の特産物とは異なる新しい名物で、韮崎の商店街・まちなかを活性化したい！」という思いから、平成24年4月に結成された「韮崎にらの会」によって開発された「にらまん」は、大判焼きの型で焼かれた、たっぷりのニラを使ったお好み焼きである。韮崎の名前にもある「ニラ」を使ったグルメを、お祭りやイベント会場で販売をすることで、まちなかの活性化を図り、市のＰＲ活動を行っている。

また、にらの会では、市内でのニラの栽培・生産の推奨も併せて行っており、にらまんを勧めながら、市内生産区域の拡大を目指している。

栽培方法：播種時期や収穫の時期
周年出荷可能。

食材を活用した料理：

餃子、レバニラ炒め、　ニラのチヂミ、
ニラ玉、キムチ鍋、ニラのおひたし、
麻婆豆腐、ニラ玉スープ、野菜炒め、
ニラの胡麻和え、中華焼きそば、
タンメン、もつ鍋、ニラ納豆
«中華料理と相性が良い！»



セールスポイント等：

夏のスタミナ食材としておなじみのニラは、東アジアが原産と言われている。日本では、古くは古事記や日本書紀にニラに関する記述があり、当時は薬用として食べられていた程、栄養価の高い食材である。

ニラは多年草で、同じ株から何度も収穫できるため、市場には１年中出回っており、安価で手に入りやすい食材である。

ニラには、強い香りがあるが、それはにんにくやネギ等にも含まれる硫化アリルの一種の「アシリン」によるものである。アシリンには、ビタミンＢ１の吸収を高め糖の代謝を促進する作用があり、スタミナアップに役立つと言われている。また、強力な抗酸化作用もあり、健康維持に役立ち、血の流れをよくして血栓を予防したり、食欲を増進させる働きもある。



にらまん

レシピの紹介

お祭りやイベント会場で販売している人気の「にらまん」がご家庭でも楽しめます。

このレシピの生い立ち

「既存の特産物とは異なる新しい名物で、韮崎の商店街・まちなかを活性化したい！」
平成24年4月に結成された「韮崎にらの会」によって、「にらまん」は開発されました。

材　料（１２個分）

お好み焼き粉 ----------200ｇ
水　----------250～300cc
卵（Ｓサイズ） ----------12個
水 ----------2～3カップ
顆粒だし ----------大さじ2杯
ニラ ----------80ｇ
キャベツ ----------150～180ｇ
紅生姜 ----------大さじ2～3杯
鳥そぼろ----------150ｇ

★鳥そぼろは、鶏ひき肉と適量の刻み葱を、酒・醤油・みりん各大さじ1杯、ニンニク・生姜チューブ各2㎝、豆板醤小さじ1杯の調味料で炒め、味付けしたものです。



にらまん

作り方

① キャベツ、ニラ、紅生姜はみじん切りにする。鳥そぼろはフラインでよく炒めて作り、冷ましておく。
② お好み焼き粉と顆粒だしを水で溶いてから、卵以外の材料を入れよく混ぜ合わせる。
※生地の硬さはホットケーキぐらいが目安。野菜から水分が出るので、水や粉を足して調整する。
③ フライパンを熱し油をひく。丸型の内側にも油を塗る。
④ フライパンに丸型を置き、②の生地を八分目ほど入れて焼く。
⑤ 表面がプツプツしてきたら、丸形をひっくり返し裏面も焼き、型から外して皿にあげておく。
⑥ ③の工程をし、卵を割り入れる。
⑦ 卵が少し固まったところで⑤の生地を卵の上にのせる。
⑧ 卵と生地がくっついたら、丸形を抜く。
⑨ 皿に盛り、ソース・マヨネーズ・鰹節をかけて出来上がり♪



① 下ごしらえ後の材料

作っているところ



②-1 だし・水・粉でよく溶く



②-2 野菜の水分が出てくるので注意



③ 油は多めに塗る



④ 生地は八分目程入れる



⑤ 型から外すときは火傷に注意



⑥⑦ 卵を焼いて生地をのせる

出来上がり



盛り付けをして出来上がり♪



型を変えて作ってみるのも楽しい★



私たちがつくりました



野菜がたっぷり入って、小さくても食べ応えがあります。

生地を焼くとき、しっかり火を通しておくと、仕上げにのせる卵の硬さ(半熟・完熟)を調整しやすくなりますよ♪

生地に桜エビやタコ等、お好きな具材を混ぜて、オリジナルのにらまんを作り、楽しんでみてください♪

食材名：ねぎ

生産地：忍野村内

生産量：　販売用の栽培面積は1ha未満
自家消費がメイン



ねぎの歴史：

原産は中国西部、シベリアとされており、日本へは朝鮮半島を経由して8世紀に伝わったといわれます。奈良時代の木簡や「日本書紀」にも記録があり、平安時代には食用として盛んに栽培されていたという記録があります。

ねぎの種類：

ねぎは「白ねぎ」「根深ねぎ」と呼ばれる日光をさえぎって白くした葉鞘（ようしょう）部を食べる千住群や加賀群、緑の葉を利用する「青ねぎ」と呼ばれる九条群に大別されます。

東日本では「白ねぎ」、西日本では「葉ねぎ」好まれていましたが、近年では料理にあわせて使い分けるようになりました。

ねぎの選び方・保存方法：

白い部分と緑の部分がはっきりしているものが良いといわれています。白ねぎは白い部分が硬くしまっているもの、葉ねぎは先の方まで緑色が鮮やかなものを選びましょう。葉ねぎは出荷の途中でも上に向かって葉がのびてくるので、横にしないで縦にして運ばれるそうです。

保存方法は、新聞紙などで包み冷蔵庫へ。

ねぎの栄養：

ねぎはビタミンなどの栄養素を多く含む野菜です。β-カロテンが豊富な緑の葉の部分は緑黄色野菜、アリシン（硫化アリル）を多く含む白根の部分は淡色野菜に分類されます。

β-カロテンからつくられるビタミンAは、強い抗酸化力があり、有害な活性酸素を消去し、老化やがん予防に役立つといわれています。皮膚や骨の健康を維持するビタミンC も含まれています。ねぎ特有の辛味はアリシンによるもので、アリシンは体内でビタミンB1と結合して脂溶性に変わり、それによりビタミンB1の吸収が促進されるとともに、体内に蓄えられやすくなるそうです。そのため、アリシンは疲労回復や新陳代謝の活性化などに役立つといわれています。

ねぎパワー　：

今では一年中食べられますが、ねぎは冬の野菜です。冷えた体を温め、疲労回復に効果のある野菜といわれています。

風邪をひいた時は、ねぎと少量の味噌・しょうがに熱湯を注いで飲むと、体が温まり、発汗が促されて熱が下がるといわれています。風邪だけでなく、冷え性の方にも効きそうですね。

郷土料理のねぎみそに熱湯を注ぐとちょうどよさそうです。もしかしたら、このような知恵が昔の人にあり、ねぎみそが作られ地域に広がり、現在も引き継がれているのかもしれません。

ねぎ特有のにおいは、肉や魚の臭みをとり、薬味として使っても食欲増進に効果があります。鍋にするときは、葉ねぎは食べる直前に入れ、あまり火を通さずに食べるのが栄養を効果的に摂るポイントです。



食材の栽培風景

ねぎみそ

レシピの紹介

あったかいご飯のお供に！どの季節にもおいしく食べられます。

このレシピの生い立ち

食欲がない時でも簡単に作れて食べられる故郷を思い出すようなメニューです！

材　料　（４人前）

ねぎ	6～7本（細め）
鰹節	刻んだねぎと同量
しょうが	少量
味噌	大さじ　2杯
醤油	小さじ　1杯
砂糖	小さじ　1/2杯

★鰹節は、いわし削り節「味正」がおすすめです。
★味噌は、始め少なめから加え、味を調えてください。味噌の種類により材料の量が前後します。
★醤油は、味を調えながら加えてください。味噌の種類により材料の量が前後します。



ねぎみそ
（右:きゅうりの塩もみのお供に、
左:あったかいご飯のお供に）

作り方

① しょうがを細かくみじん切りにし、ボールに入れます。

② ねぎを刻み、ボールに加えます。

③ ②のねぎと同量の鰹節をボールに加えます。

④ 味噌を少量ずつボールに加え混ぜます。しょっぱくならないよう味をみながら味噌を加えます。

⑤ 隠し味として砂糖、醤油を加え出来上がりです。



ねぎみそ完成！

作っているところ



① しょうがを細かく
みじん切りします。



② ねぎを細かく刻みます。



③ ねぎとほぼ同量の
かつお節を加えます。



④ 味噌を加えます。



⑤-1 砂糖を加えます。



⑤-2 味を調えながら
醤油を加え混ぜて完成。

出来上がり





器に盛りました★

わたしたちが作りました

とても簡単に作れて、美味しいです♪

食欲がない時でもあったかご飯で食べられちゃいます！

ご飯の他、きゅうりのお供やお酒のおつまみにもなりそうです♪



食材名：富士湧水ポーク

生産地：
都留市加畑地内　「加畑森嶋養豚場　森嶋光男」

生産量：
約45ｔ（H30年）
※H30年の肥育頭数（H30年度畜産農家巡回調査結果 430頭）に出荷時の体重を乗じて算出しました。



生産の歴史：

昭和38年に父が始めた養豚場を森嶋さんが受け継ぎ、現在に至る。高度経済成長をきっかけに頭数を増やしていき、現在は650頭ほどを飼育している。

飼育方法：

名前の由来でもある、ミネラルを豊富に含んだ清らかな『富士湧水（富士山の湧水）』や食パンなどを与え、丁寧な飼育を心がけている。また、親豚の種類を限定した交配もおこなっている。

セールスポイント等：

きれいなサシの入った軽い油の豚肉を目指して飼育されており、甘みのある脂質、肉のしまり、軟らかい肉質、うまみとコクが特徴となっている。

出荷先 … MEATPRO　鈴木
（静岡県御殿場市の食肉卸問屋）
取扱店 … MEATPRO　鈴木 、道の駅つる
価格 …… 不詳（部位によって異なる）



食材を活用した料理：

① 豚肉（バラ肉）を焼き鳥の「ねぎま」のようにした串焼き
② 生姜焼き
③ ヒレカツ
④ ポークソテー
⑤ カレー・シチュー
⑥ 豚汁

富士湧水ポークを活用したレシピの紹介：「豚汁」

【材料】
豚肉（富士湧水ポーク薄切り）150g
食用油大さじ1
大根1/2本
ごぼう１/４本
里いも4個
にんじん１/２本
油揚げ・ちくわ・こんにゃく・さつま揚げ適量
しょうがすりおろし大さじ1
水5カップ
味噌大さじ3
和風だし小さじ3
刻みねぎ適量

【作り方】
① 野菜は短冊切りや拍子切りにする。こんにゃく・油揚げ（練もの）は好みの大きさに切る。ごぼうはささがきにし、水にさらす。里いもは茹でて、皮をむき、一口大に切る。

② 鍋に食用油を入れ、富士湧水ポークを炒めて一度なべから出す。鍋にもう一度食用油を入れて、野菜と練り物類を炒める。湧水ポークを鍋に戻し、水を入れ、アクを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮る。

③ 具材が煮えたら、和風だし、味噌、しょうがで味を調え、刻みねぎを添えて完成。

富士湧水ポークのガーリックソテー

レシピの紹介

肉汁とうまみがあふれる富士湧水ポークに、相性が抜群の曽雌にんにくを組み合わせたポークソテーです。

このレシピの生い立ち

味付けは塩こしょうのみ。にんにくの香りと豚肉の素材の良さが引き立つ逸品です。

材　料　（１人前）

富士湧水ポーク（ロース）----------３枚
曽雌にんにく----------１かけら
オリーブオイル----------大さじ１杯
バター ----------10g
塩こしょう----------適量
レタス----------30g



富士湧水ポークのガーリックソテー

作り方

① にんにくを薄切りにします。レタスは食べやすい大きさにちぎります。

② フライパンにオリーブオイルを敷き、弱火でにんにくを炒めてから、一度小皿に取り出します。
※にんにくの香りを移すのがポイントです。

③ オリーブオイルの残ったフライパンに無塩バターを投入し、富士湧水ポークの両面を焼きます。

④ 焼き色が付いたら塩こしょうで味付けをし、②のにんにくをフライパンへ戻します。

⑤ お皿へ①のレタスと盛り合わせたら完成です。



材料

作っているところ



①-1 にんにくを薄切りにします



②-1 オリーブオイルを敷いて、火加減に注意しながら



②-2 にんにくを焦がさないように炒めます



③-2 にんにくを小皿へ取り出し、バターと豚肉を投入します



④-1 焼き色が付いたら、塩こしょうで味付けをし



④-2 にんにくをフライパンへ戻して完成です

出来上がり



お皿へ盛り付けました♪

わたしたちが作りました

スタミナ満点で、ごはんのおかずにぴったり★

手順も簡単で、素材の味が楽しめるメニューです！



食材名：味噌



生産地：富士吉田全域

生産量：特定できない

材　料

青大豆　　１ｋｇ
（富士吉田産、無農薬、有機栽培）
米こうじ　７００ｇ
麦こうじ　３００ｇ
塩　　６００ｇ（モンゴル産岩塩）

作り方

①大豆は一晩水につけてゆでる
（指でつぶせる位の硬さ、煮汁は捨てない）
②熱いうちにミンチにする
③５０～６０度位まで冷ます

④塩とこうじを混ぜる
③に入れながら煮汁も入れて木しゃもじで混ぜる
（耳たぶ位の硬さまで）

⑤団子状にして容器に投げ入れる
（空気を入れないため）

⑥表面を平らにしてポリ袋でふたをする
（空気が入らないようにする）

ポイント

● １月の大寒の頃に仕込みをする
（寒い時期なので雑菌が入りにくい）

● ７月の土用の頃にかきまぜる
⇒翌年の春にまたかきまぜる

●翌年７月頃には食べられる
（仕込んでから約１年半）

食材を利用した料理

てっか味噌





てっか味噌

レシピの紹介

夏に採れるいろいろな野菜を炒めて、味噌で味付けをした料理です。油みそとも言います。

このレシピの生い立ち

家庭で作られた味噌と野菜を使って各家庭で食べられていました。じゃがいもになす、ねぎ、かぼちゃ、じゅうろく、夕顔などでもおいしくいただけます。

材　料　（４人前）

じゃがいも	中2個
玉ねぎ	1個
なす	2本
ピーマン	2本
人参	1/2本
味噌	20ｇ
みりん	大さじ1
だし汁	150ｍｌ
水	150ｍｌ
鶏ガラスープの素	大さじ1
サラダ油	大さじ1



てっか味噌

作り方

① じゃがいもを8つに切ります。なす、玉ねぎも同じ位の大きさに切り、人参とピーマンは短冊切りにします。

② 鍋に油を入れ、人参とピーマンを炒め火が通ったら取り出しておきます。他の野菜を強火で炒めて全体に油をなじませます。

③ ②にだし汁と鶏ガラスープを入れて、中火で煮ます。じゃがいもに火が通ったら、みりんを入れて鍋をゆすり、人参とピーマンを加えて弱火で煮くずします。

④ 最後に味噌を入れて全体に味をなじませて出来上がりです。



材料写真

作っているところ



①野菜を一口大に切ります



②油を入れ野菜を炒めます



③だし汁とスープを加え煮ます



④調味料を加えて煮崩します



完　成

感　想

味噌の風味で、ごはんが進むおかずです。
色々な季節の野菜で作ってみてください。
今回はピーマンの色が悪くなってしまったので、
最後に加えると色合いもよくなります！



食材名：茂倉うり（もぐら）



生産地：早川町茂倉地区
生産量：主に自家消費

地域の概要・栽培の歴史

- 早川町茂倉地区は、標高８００ｍの南アルプスの麓に位置します。
- 茂倉うりはこの地区で代々自家採種しながら約１３０年前から栽培されてきました。何年も茂倉うりが守り続けられてきた理由の１つとしては、茂倉地区では集落全員が一般的なきゅうりを作っていないことです。きゅうりを作ると、受粉などの関係で環境が変化してしまうからだそうです。
- こうして、茂倉うりは１３０年も前から茂倉地区で守られ続けながら、育ってきました。
- また、他の地域ではうまく育つことができず、茂倉地区でのみ栽培されてきました。

現状

- 近年では、担い手の高齢化で生産量が減ってきています。
- 伝統の夏野菜を育てるため、住民の方々が頑張って栽培を続けています。

播種・収穫時期

- 播種　４月～５月
- 収穫　7月～８月
- 夏の暑い時期やお盆に向けて収穫をする方が多いです。

セールスポイント

- 見た目はずんぐりしています。
- みずみずしく甘い香りが特徴です。
- 固そうですが、食べてみると、シャキシャキとした食感で食べやすいです。

食材を活用した料理

- 冷や汁（次頁）
- 和え物
- サラダ
- 漬物

- 皮を剥いてから料理します。

茂倉うりの冷や汁

レシピの紹介

茂倉うりを使って、地元でよく食べられているレシピです。

さっぱり食べられるので、暑い時期には特におすすめです。

火を使わず、混ぜるだけの簡単レシピです♪



材　料　（１０人前）



【冷や汁】
茂倉うり・・・・２本
青じそ・・・・１０枚
おかか・・・・・６ｇ
すりごま・・大さじ６
みそ・・・・大さじ５
水・・・・８００ｃｃ

【おにぎり】
米・・・・・３００ｇ
麦・・・・・・９０ｇ

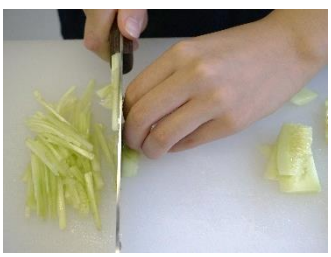
作り方

①　茂倉うりは千切りにし、水につけてパリっとさせる。
②　青じそは縦半分に切ってから千切りにする。
③　ボウルに①と水、みそ、おかか、すりごまを入れて混ぜる。
④　最後にたっぷりの氷を入れ、冷やして完成。

作っているところ



はじめに、麦ごはんを炊きます。炊きあがったら、おむすびにします。



茂倉うりを千切りに切ります。



小葱を細かく刻みます



ごまを煎ります。



千切りにした茂倉うりに水を加え、そこにおかかを加えます。



煎ったごまを入れます。



刻んだ小葱を加えます。



味噌を加え味を整えます。



盛りつけて、冷や汁に氷を加えて完成です。

感想

初めて作りましたが、
とても簡単においしく作ることができました。

出汁は一切使っていないですが、
うまみのある冷や汁ができました。

夏の食欲がないときでも、
さらさらと喉を通る一品でした。

火を使わずに汁を作ることができるので
暑い夏にはぴったりの料理だと思いました。

茂倉うりはきゅうりと触感も違い、
切る際には肉厚に感じました。



私達が作りました

食材名：やはたいも

生産地：甲斐市西八幡

生産量：93,629kg（H29年）
※JA聞き取り結果

生産の歴史：

甲府盆地の北西部を流れる釜無川は、その昔、度重なる氾濫を起こしました。その結果、西八幡地区には水はけの良い土壌が生まれ、江戸中期から、里芋が栽培されたとされています。その後、昭和24年頃から営利栽培が始まり、「やはたいも」というブランドで出荷されるようになりました。

栽培方法：

3月に種芋を植え付け、9月下旬から10月が収穫最盛期となります。

セールスポイント等：

甲斐市西八幡地区で生産が盛んだったことにちなんで名付けられた甲斐市の特産品です。

連作障害による影響が強く、同じ畑で続けて栽培することができないため、生産数が限られている限定品です。地肌が白く、他の産地の里芋にはないきめ細かい繊維と粘り気が特徴で、やはたいもを扱う首都圏の有名料亭では、きわめて高い評価を得ています。

また、やはたいもと甲斐犬をモチーフとした「やはたいぬ」が甲斐市のマスコットキャラクターとして人気を博しています。



やはたいも

食材を活用した料理：

● 煮ころがし、きぬかつぎ
やはたいも農家では、出荷できるやはたいも以外は「煮ころがし」にしたり、特に小さいサイズのものは「きぬかつぎ」としておかずやおやつ、酒の肴として食されてきました。

※きぬかつぎ…小ぶりの里芋を皮つきのまま蒸したり茹でたりして、皮を剥きながら塩や醤油をつけて食べる料理。

● おはぎ
やはたいもの粘り気を生かし、うるち米と一緒に炊き込むことで、もち米を使わなくても美味しいおはぎができます。

● 煮物、コロッケ、豚汁、芋煮など





やはたいもの栽培風景

やはたいものいも煮汁

◆レシピの紹介

甲斐市の特産品である「やはたいも」と「甲州ワインビーフ」を使った、味噌仕立てのいも煮汁です。

◆このレシピの生い立ち

甲斐市移住定住ポータルサイト「よっちゃばるかい！」で2018年2月に紹介されたレシピです。

◆材料【たっぷり４人前】

やはたいも ----------500g
大根 ----------300g
人参 ----------150g
長ねぎ ----------1本
しめじ ----------1株
ワインビーフ（小間切れ） ----------400g
しょうゆ ----------小さじ1
酒 ----------小さじ1
サラダ油 ----------大さじ1
だし汁 ----------1ℓ
味噌 ----------70g
七味 ----------お好みで



◆作り方

① ワインビーフには、しょうゆと酒をもみこむ。

② やはたいも、大根、人参は、皮をむいて一口大に切る。長ねぎは斜め薄切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける。

③ 鍋にサラダ油を熱し、ワインビーフを色が変わるまで炒める。

④ だし汁を注ぎ、沸騰させて、あくをとる。

⑤ やはたいも、大根、人参を加え、柔らかくなるまで煮る。

⑥ 野菜が柔らかくなったら、長ねぎとしめじを加え、ひと煮立ちさせる。

⑦ 味噌を溶き入れ、器に盛り、好みで七味唐辛子をふる。



◆作っているところ



① ワインビーフにしょうゆと酒をもみこむ。



② 野菜を一口大に切る。



③ ワインビーフを炒める。



④ だし汁を注ぎ入れる。



⑤ やはたいも、大根、人参を柔らかくなるまで煮る。



⑥ 長ねぎとしめじを加える。



⑦ 味噌を溶き入れる。

◆できあがり



お好みで七味をどうぞ★



やはたいぬもおすすめの一杯！

◆わたしたちが作りました

♪やはたいもや他の野菜にワインビーフの旨味がしみ込んで、とても美味しいです。

♪具材の大きさを合わせることが、おいしく作るポイント！やはたいもの特徴的な食感をお楽しみください。

♪やはたいもが味わえる秋・冬にぴったりのレシピです。大きな器にたっぷり盛り付けてお召し上がりください。



食材名：夕顔



生産地：山梨県富士北麓地域

生産量：主に自家用栽培

播種時期：５月～６月頃

収穫時期　８～９月頃

生産の歴史

　夕顔の名は、夕方から朝方にかけて開花する習性から、朝咲く朝顔に対しての名称からきているようである。夕顔の原産地は北アフリカ・インド。古くから日本でも栽培されているが、いつどのように伝来されたかはわかっていない。

　富士北麓地域では、古くから夕顔栽培が行われてきており、夏の食べ物として欠くことのできないまでに、食生活に密着した食べものになっている。

　昭和40年頃から、市場出荷向けの栽培が盛んに行われるようになった。現在は、農業者の高齢化や価格の低下などから栽培する人は減少したが、家庭菜園でも多く栽培されており、地域の代表的な野菜の一つとなっている。

夕顔とは

　夕顔は、富士北麓地域の夏の風物詩。一般的には「ゆうがお」と呼びますが、山中湖村では、「ゆうごう」と呼ぶ人が多い。
　また、この地域で栽培されている夕顔は、かんぴょうの材料となる「マルユウガオ」ではなく、ヒョウタンのような長い形をした「ナガウユウガオ」が主である。

　夕顔は古くから利尿の効果があるとして、腎臓病を患う人の食事に用いられてきた。

セールスポイントト等

　夕顔は火を通すと柔らかくなり、味がしみ込みやすいため味噌汁や炒め物、煮物など様々な料理ができる。

食材を活用した料理

　夕顔の味噌汁、あんかけ 等

夕顔のみそ汁

レシピの紹介

夕顔は、夏になると一般家庭においても食卓に登場します。朝晩のお味噌汁の具材としても重宝されています。

材料：5人分

夕顔	・・・・・・・	300g
人参	・・・・・・・	1/2本
油揚げ	・・・・・・・	1枚
だし汁	・・・・・・・	1000cc
みそ	・・・・・・・	大さじ2弱
（お好みの分量で）		



夕顔のみそ汁

作り方

① 夕顔は種とわたと取り除き、皮をむいて食べやすい大きさに切る。人参と油揚げも食べやすい大きさに切る。

② だし汁を沸かし、夕顔と人参を入れて煮る。

③ 夕顔が透き通ってきたら油揚げを入れてさっと煮て、みそを溶かし入れて完成。

作っているところ

①



②



③



私達が作りました

作り方のポイント・コツ

夕顔が少し透き通るぐらい煮ると、プルンとした食感が出て美味しいです。



夕顔のひき肉あんかけ

レシピの紹介

夕顔は、低カロリーで食物繊維が豊富ですので、とてもヘルシーな食材です。様々な料理の材料として活用できますが、挽肉のあんかけは、夕飯のおかずや、酒のつまみとしてもお薦めの逸品です。

材料：１人分

夕顔	100g
豚ひき肉	20g
水	100cc
和風顆粒だし	少々
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
油（ごま油）	適量
水溶き片栗粉	少々



夕顔のひき肉あんかけ

作り方

① 夕顔はわたと種を取り、皮をむき、お好みの大きさに切る。

② ひき肉を炒めて火が通ったら一旦皿に取る。

③ ひき肉を炒めたフライパンに少し油を足して夕顔を炒める。

④ 少し炒めてから水と和風顆粒だしを加えて蓋をして煮る。

⑤ 夕顔に火が通ったらひき肉を戻し入れて、酒、しょうゆを加える。ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を回し入れて完成。

作っているところ











私達が作りました



作り方のポイント・コツ

夕顔の大きさはお好みで♪
優しい味です。

食材名：ゆば



精進料理には欠かせない伝統食材。

大豆由来の植物性たんぱく質が非常に豊富。
大豆イソフラボンも豊富で、栄養的には申し分のない食材。

ゆば自体は個性の強い食材ではないため、どんな素材とも相性が良く、アレンジ方法は様々。





鎌倉時代、禅僧（留学僧）によって、中国から伝えられたといわれている。

寺院の多い京都で精進料理に用いられ発展した。精進料理とは肉や魚を禁止する仏教食で、ゆばは当時のお坊さんの貴重な植物性たんぱく源だった。

現在は広く普及し、「引き上げゆば」「汲み上げゆば」「平ゆば」「小巻ゆば」など多くの種類がある。



約７５０年程前、日蓮聖人の為にお弟子さん達が作り、今日に伝えられている。

水質が良い点もゆばの名産地に見られる共通項で、ゆば作りには良い水が欠かせない。



1．大豆を一晩水につけておく。

2．水を注ぎながら大豆を粉砕する。

3．粉砕した大豆を釜で炊き上げる。

4．炊き上げた大豆を布でこす。こす際の大豆汁が豆乳。
（※写真はこした後の豆乳）

5．その豆乳を特殊な平なべ（湯せん器）に移す。

6．湯せん器に移した豆乳を過熱すると表面に皮膜ができる。
これが「ゆば」。

7．このゆばを竹串などで引き上げたのが、生ゆばであり、乾燥させたものが乾燥ゆば。

1


4


5


7


参考：ゆば工房五大

万燈蒸し

レシピの紹介

万燈は身延山久遠寺の日蓮聖人命日の前夜に奉納され、紙で作った桜の花を飾り付けたもの。この桜をゆばで表現しました。

このレシピの生い立ち

1282年10月13日、日蓮聖人が御入滅の際に時ならぬ桜が咲いたと言われています。それに因んだ身延山御会式の年中行事は有名ですが、この万燈行事をイメージして考案した一品です。

材　料　（4人分）

鶏ひき肉----------300g
鶏むね肉----------100g
貝柱水煮缶----------1缶
長ねぎ ----------1/2本
しょうが ----------1かけ
にんにく ----------1/2かけ
片栗粉 ----------大さじ2
冷凍ゆば----------120g
■酒----------大さじ1
■砂糖----------大さじ1
■卵（小さめ） ----------1個分
■しょうゆ----------少々
■塩 ----------小さじ1
■ごま油----------小さじ1
■こしょう----------少々



万燈蒸し

作り方

① 冷凍ゆばを半解凍の状態で、1㎝角に切っておく。

② 鶏むね肉は細かく切る。長ねぎはみじん切り、しょうが、にんにくはすりおろしておく。ボールに入れて、貝柱も合わせる。

③ ②に鶏ひき肉と片栗粉、■の調味料を加えてよく混ぜる。

④ ③を均等な大きさに分け、周りにゆばをつけて軽く押さえながら丸くする。

⑤ 蒸し器で10～15分蒸して出来上がり。



材 料

作っているところ



① 冷凍ゆばを切る



② 鶏むね肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、貝柱を合わせる



③ ②に残りの材料を入れ、よく混ぜる



④ 均等な大きさに分け、ゆばをつける



⑤ 蒸し器で蒸して完成



串に刺すとさらに
万燈のように見えます

御会式の万燈行列の様子

→ 紙で作った桜を飾った万燈。
この桜をイメージして考案されたレシピです。
御会式万燈行列には毎年全国から多くの万燈講が参加し、身延山の門前町が賑わいます。





わたしたちが作りました



蒸し上がったものに、ゆで卵を刻んで散らすことで、さらに桜の花びらのようになります。タネが柔らかく少し丸めにくいですが、蒸し上がった後固くならない配合になっています。



食材名：小麦

生産地　：山梨県全域

生産量　：218t（平成29年作物統計）

作付面積：70ha （平成29年作物統計）

栽培時期：種まき　10月中旬～11月中旬、収穫　5月下旬～6月下旬

栽培品種：ゆめかおり（パン用）、きぬの波（うどん用）　等

おすすめレシピ：ねじりんぼう

　ねじりんぼうは、戦後の食糧難の時代に、家庭で作られたお菓子です。山梨の山間地では小麦栽培が盛んであったため、このようなお菓子がよく作られていました。
　小麦粉に少しの砂糖と重曹を入れて硬く練って、両手で生地をねじるので、「ねじりんぼう」と呼ばれるようになりました。
　峡南地域では、このねじりんぼうが今でもあちらこちらで販売されています。今回はこの昔ながらのお菓子に、峡南地域のおすすめ食材を加えました！



峡南ねじりんぼう

レシピの紹介

ねじりんぼうは、小麦を使った代表的なお菓子として、古くから作られてきました。
今回は、南部茶や大塚にんじんなど、峡南地域の食材を加えて、アレンジしました。

材料（４人分）

・小麦粉	…２００ｇ
・牛乳	…５０cc
・砂糖	…大さじ４
・卵	…１個
・重曹（ベーキングパウダー）	…小さじ１
・塩	…１ｇ
・サラダ油	…適宜
薄力粉（打ち粉）	…適宜

☆南部茶（挽き煎茶）
☆曙大豆（ソイコティ）
☆大塚にんじん（パウダー）
☆えごま



峡南ねじりんぼ

作り方

① ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、塩を入れて混ぜる。

② ①に小麦粉と重曹を入れ、牛乳を加えてよく捏ねる。

③ 打ち粉をした台に②の生地をのせ、のし棒で厚さ3mmに伸ばし、長方形に切る。（縦8cm、横2cm）

④ 切り分けた生地の中央に切り込みを入れてねじる。

⑤ サラダ油で揚げる。

※ ☆の材料は②の工程 牛乳を加えてよく捏ねた後に加える。



③



④



⑤

私たちが作りました













ねじりんぼうは、子どもの頃からのおやつでした。
基本の材料に、ココアやごまなど、いろいろなフレーバーを入れて、楽しめます。
是非、作ってみてください。

食材名：枯露柿（こ ろ がき）



生産地：甲州市全域（主に甲州市塩山松里地区）
南アルプス市全域

生産量：干し柿（枯露柿・あんぽ柿を含む）
山梨県全域　522ｔ（H29年）
※平成29年農業及び水産業生産額実績（山梨県）

甲州市　　45ｔ（H29年）
南アルプス市　7,271kg（H29年）
※JA聞き取り結果

生産の歴史等：

○枯露柿について

柿は、山梨県の特産品の一つです。種類は非常に多く、江戸時代には百種類以上あったといわれています。

枯露柿は、干し柿の一種で、農家の庭先で皮をむいた渋柿を並べ、天日で乾燥（棚干し）させる時に、柿全体に太陽の光がまんべんなく当たるように、適当な間隔を置いてころころと位置を変えることから「枯露柿」と呼ばれるようになったと言われています。

甲州市塩山松里地区上井尻は、甲州百目柿を使用した枯露柿発祥の地と言われており、現在も全国有数の産地として知られています。冬になると、家々に柿がすだれのように吊るされている光景を目にすることができます。

○生産の歴史

東山梨郡誌（大正時代初期発行）によると、武田信玄公の奨励により生産が始まったと言われています。その後増殖・改良を重ね、江戸時代には山梨県（甲州）産の産物の一つとして幕府に献上されるほか、江戸市中にも出回り珍重されていたと言われています。

○枯露柿とあんぽ柿の違い
◎枯露柿　：水分がおよそ25%～30%になるまで乾燥させた干し柿。甘み成分が結晶した白い粉が吹いています。
◎あんぽ柿：水分が50%前後の比較的柔らかい干し柿。





家庭での作り方：10～12月頃

・甲州百目などの渋柿を用意します。
・柿の皮をむきます。（ヘタとお尻の部分の皮は残します。）
・消毒のため、柿を軽く熱湯に湯通しします。
・柿を二つずつ、ヘタの部分をビニール紐で結びます。
・軒先などの風通しがよく、雨の当たらない場所に一か月ほど干します。
※週に一回程度、柿の裏表を逆にします。
※柿がしぼんできたら、時々柿を揉みます。
・柿が深みのあるオレンジ色～茶色になり、表面が硬くなってきたら室内に取り込みます。
・ラップで包み、冷暗所で保管します。しばらくして柿の周りに白い粉のようなもの（糖分の結晶）がついたら完成です。

セールスポイント等：

・甘みがあり、羊羹（和菓子）のような食感。
・食物繊維など栄養が豊富。

食材を活用した料理：

枯露柿の柚巻き、枯露柿のクリームチーズ風など、ワインとの相性もばっちり。

枯露柿の柚巻き

レシピの紹介

枯露柿の甘みに柚がアクセントとなって、上品な味わいです。

このレシピの生い立ち

そのまま食べても美味しい枯露柿ですが、保存食として多くつくられ冷凍にして１年中食べられているため、季節的にも同時期の柚を使い、ひと味変えたレシピが生まれました。

材　料　（２～３人前）

枯露柿	２個
柚	１個



ころ柿の柚巻き

作り方

① 柚子は皮をせん切りにする。

② 干し柿はヘタ部分をカットして、縦に切り込みを入れて観音開きにし、種を取る。

③ 干し柿を重ねて並べ、好みにあわせて①の柚子を散らす。

④ 端の方から巻いていき、形を整える。
ラップをして冷蔵庫で１日置き、落ち着かせる。
（冷凍で保存もできる。）

⑤ 保管しておいた柚入り干し柿を好みの薄さの輪切りにする。



材料

作っているところ



④　ラップに包んで保管



⑤　好みの大きさに
切り分ける

出来上がり



わたしたちが作りました

地域がら、たくさん作ったり、いただいたりした枯露柿のひと味違った楽しみ方をご紹介させていただきました!!
枯露柿とはまた別のフルーツを食べているようで、さっぱり召し上がれるかと思います♫
ぜひお試しください！



枯露柿のクリームチーズ風

レシピの紹介

干した柿が一晩寝かすことで、熟した柿のような食感になります。
クラッカーにつけて食べてもおいしく、ワインにも合います。
出来上がったものを冷凍庫に移し、フローズンアイスクリームにして食べてもおいしいです。

材　料　（６人前）

枯露柿 ---------- １房
プレーンヨーグルト ------- １パック（400ｇ）
クラッカー ---------- 適宜



作り方

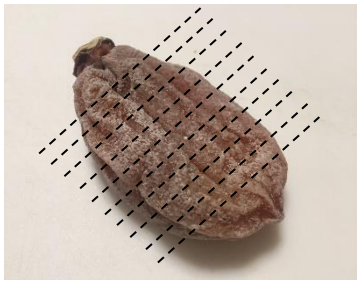


①　枯露柿は５㎜幅にスライスします。

②　プレーンヨーグルトに①の枯露柿を入れて混ぜ、一晩冷蔵庫で寝かします。

③　一晩寝かしたら、そーっとかき混ぜて出来上がりです。

作っているところ



①　５㎜幅にスライスします



②　一晩寝かします



③　かき混ぜたら出来上がり♪

わたしたちが作りました

一晩寝かすことで濃厚なクリーム状に仕上がります♪
枯露柿の甘さとヨーグルトの酸味が絶妙で、止まらないおいしさです♪



食材名：甲州種ぶどう

生産地：甲州市全域（主に甲州市勝沼地区）

生産量：甲州ぶどうの生産量　1,163ｔ（H30年産）
※甲州市調べ

生産の歴史：
（甲州ブドウについて）
「甲州」は古くから連綿と栽培されてきた日本固有のブドウ品種です。
「甲州」は欧州系のブドウ（ヴィティス・ヴィニフェラ）です。仏教の伝来と同時に渡来したとされる説、平安時代末期の人物、雨宮勘解由（あめみや・かげゆ）が山野から発見した説の２説が言い伝えられています。
アジアの西域、黒海とカスピ海の間に位置するコーカサス地方のひとつジョージア国（大関栃ノ心の母国）を起源とし、シルクロードを東に向かって進み1300年程前に甲州市勝沼町に辿り着いたとされています。
恐らく種子でシルクロードを運ばれ、様々な地域で栽培され、再び種子で運ばれるといった長い旅であったと推察されます。その歴史ロマンに思いを馳せると愛おしく感じます。
「甲州」は江戸時代以前から「甲斐の国」の特産品として生食されてきたブドウです。明治時代になって殖産興業施策の一環としてワイン産業が奨励され、生食と醸造の二つの顔を持つブドウという、ほかにあまり例のない特徴を持ち、今ではその9割以上を山梨県で栽培しています。
県内のワイナリーでは、この甲州を使ったワインに力を入れています。甲州ワインはこの約10年で日本食に合うワインとしてグローバルなレベルで認知されるようになりました。
甲州ワインは、ドライでアルコール度数が低くてヘルシー、繊細で和食に合い、外国品種にはない個性を持っている。これが世界のワインビジネスの中心地である英国ロンドンでの甲州ワインに対する評価です。
日本固有の品種である「甲州」を地域のシンボルとして大事にしていただければ幸いです。

栽培方法：播種時期や収穫の時期
９月中旬から１０月中旬が旬となる。

セールスポイント等：
果皮は淡い紫色で、大きさはやや小粒。食べると甘みとともに酸味を感じます。
また、甲州種ブドウは生食だけでなく、白ワインの原料としても注目されています。2010年には日本固有のブドウ品種として初めて甲州種ぶどうがワインの国際的審査機関「OIV」に登録されました。これにより、EUへ輸出するワインラベルに「甲州」と表示できるようになりました。

１キロ８００円ほど

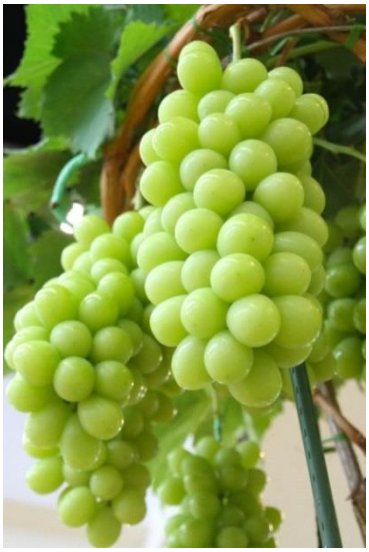


（月の雫）
山梨県の名物菓子で、山梨特産の甲州ブドウを糖衣でくるんだもので、白い液状のざらめを練って加熱し、その中に生のブドウを入れることによって作られます。
その発祥は、甲州市内で月の雫を販売している岩間ベーカリーによると次のとおりです。
「味の味覚の王座を占め、紫玉累々として天下にその名声を誇る甲州葡萄を原料とする名菓「月の雫」は、今から約二百年有余年前、享保八年の或る秋の日、偶然製菓の為砂糖を蜜煮していると棚上の生葡萄が蜜煮鍋に落ちたので、早速すい上げるとなんと見事にも砂糖は、ぶどうの周囲に乾固し、見るからに清楚な色と形で有り、食すると此れまた甘味と共に生葡萄独特の風味が保存され、その珍味は実に高雅で得も言われぬものがありました。」



食材を活用した料理：
・フルーツとして生食用ブドウの歴史があります
・月の雫
・甲州ワインへ加工し、多くの和食との相性はぴったりです！

食材名：シャインマスカット



生産地：山梨市、甲州市　等

生産量（H29 JA取扱量）：

山梨県内　2,950t　JA全農やまなし

山梨市内　44.8ｔ　JA聞き取り結果

甲州市内　761t　JA聞き取り結果

生産の歴史：

シャインマスカットは、2006年、独立行政法人果樹研究所（現　独立行政法人農業・食品産業技術総合研究機構）によって品種登録された品種。「安芸津21号」に「白南」を交雑して育成された。病害に強いため栽培しやすく、また、おいしく食べやすいことから人気が高い。

山梨県では、平成20年頃から山梨県果樹試験場で高品質化の栽培試験が行われており、その後、平成23年頃から県内での生産量が増加している。

収穫時期：

8月中旬～10月初旬

セールスポイント等：

価格：1房2,000円～3,000円（H29小売価格）
見た目：果粒の形は短楕円で、大粒。無核化により15g以上となる。果皮色は黄緑色。
味わい：糖度は18～19度で、酸味と酸味は控えめ。皮ごと食べることができる。

食材を活用した料理：

シャーベット、ケーキなど

お薦めの料理のレシピ：

シャインマスカット大福

ぶどうのコンポート



シャインマスカット大福



レシピの紹介

皮ごと食べられるから大福にも合います。
シャインマスカットの甘さ＋白あんの甘さ＋大福の甘さ・・・甘党にはたまらない！！

このレシピの生い立ち

市内の和菓子屋さんでも販売中。パフェなど洋菓子に合うシャインですが、大福に出来ないかなと思って作ってみました。

材料（１０個分）

白玉粉	・・・・・・・・・・・・・100ｇ
シャインマスカット	・・・10粒
砂糖	・・・・・・・・・・・・・・・100ｇ
練りあん（白）	・・・・・・・200ｇ
水	・・・・・・・・・・・・・・・・・200cc
片栗粉	・・・・・・・・・・・・・適量





注意！！
●加熱したおもちはとても熱いので、やけどに注意！
●おもちはかなりベタベタするため、片栗粉は少し多めがオススメ！

作り方

① あんこを10等分にし（シャインマスカットの個数分）、シャインマスカットの半分だけあんこで包んで丸める。

② 白玉粉と砂糖をボウルに合わせて混ぜる。
（このまま電子レンジであたためるため、耐熱容器を使った方が良い。）

③ ②に少しずつ水を加えて、よく混ぜていく。白玉粉をしっかり溶かすようによく混ぜる。

④ ③に軽くラップをして電子レンジで加熱する。
600Wで２分　→　取り出してヘラで混ぜる
→　600Wで２分　→　取り出し混ぜる
→　600Wで１分～２分　→　取り出して混ぜる。
※このとき、おもちが破裂しないように、注意しながら加熱する。
混ぜるときのヘラは水に濡らしてから混ぜる。

⑤ バットの上に片栗粉をしいて、おもちを水で濡らしたスプーンですくって片栗粉の上に落とす。このとき、しっかり10等分にしてから落とす。

⑥ 手にも片栗粉をつけておもちであんこを包んでいく。広げたおもちをあんこの上からかぶるようにして包み、とじ目を下に来るようにする。

作っているところ


① 半分だけ


② 白玉粉と砂糖を合わせて混ぜる


④－１ ラップをかけてレンジで加熱


④－２ 混ぜる


⑤ バットの上におもちを落とす


⑥ おもちで包む


完成！



私達が
作りました♪

ぶどうのコンポート

レシピの紹介

ぶどうに火を通すので、生で食べるのとは違った食感が楽しめます。

このレシピの生い立ち

そのまま食べても美味しいぶどうですが、素材の味を活かしたまま、料理にできないかと思い、作ってみました。

材　料　（４人前）

ぶどう ---------- １房
砂糖 ---------- 50ｇ
レモン汁 ---------- 大さじ１杯
水 ---------- ２カップ
★ぶどうは、ピオーネで作ると紫色のコンポートが出来上がります。マスカットで作ると、白色のコンポートが出来上がります。
★ぶどうの重さや甘さで材料の量が前後します。



ぶどうのコンポート
（左:ピオーネ、右:シャインマスカット）

作り方

① 鍋に分量の水を入れて沸かします。

② ぶどうは房をとり、下を包丁で十字に切り込みを入れます。

③ ②のぶどうを①で沸かした湯でさっと茹で湯むきをします。
※湯むきをしたお湯は、皮の色がうつるので、捨てずにとっておきます。

④ ホーロー鍋にぶどうを入れ、②のぶどうのゆで汁をぶどうが顔を出す程度にいれます。

⑤ ④の鍋に砂糖、レモン汁を入れて煮たら出来上がりです。



材料

作っているところ



②-1 ぶどうから房を取ります



〈Point〉十字の切り込みを浅くすると
実が傷つかず綺麗に仕上がります♪

②-2 十字に切り込みを入れます



③-1 さっと茹でます



③-2 湯むきします



⑤-1 砂糖、レモン汁を入れて煮ます



⑤-2 完成

出来上がり



器に盛りました★



ビンに入れても可愛いです

わたしたちが作りました

簡単に作れて、とても美味しいです♪

保存できるので、ぶどうをたくさん頂いたときなどに♪

火を通しすぎないのがポイント♪

ヨーグルトにのせて食べても美味しそうです♪



食材名：じゃがいも



生産地：丹波山村

生産量：参考　H28年産山梨県全域　作付面積　313ha
収穫量　3,250 t

収穫時期：春作　６月～７月

生産の歴史

丹波山村では、じゃがいもは、「おちあいいも」と「つやいも」の２種類の在来種が栽培されてきました。現在は、３～10軒程の農家が、種の保存や自家用として生産している程度となっています。

「おちあいいも」は塩山市落合地区から丹波山村に伝えられたため、落合いもと呼ばれたそうで、栽培の歴史は古く、一般には武田信玄の時代と言われています。いもの皮の色は淡く赤みがかかっており、肉質はやや粘り気があり、小ぶりで大きさが不揃いだそうです。昭和30年頃が栽培ピークで、その後、男爵やメークインなどが、主な栽培品種となっています。

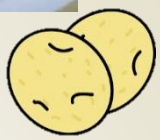
「つやいも」は、70年程前から栽培されていますが、起源は不明。いもの皮は黄褐で、肉質はやや粘り気があり、やや小ぶり。この品種を栽培する人はわずかとなっていします。

なお、山梨県全域では、じゃがいもの生産は、昭和20年代をピークに減少し、現在は、その頃の作付面積の2割以下になっています。

エゴマとは

エゴマは、山梨県内では、丹波山村等で栽培されるシソ科の1年草です。東南アジアが原産と言われています。福島県では、別名ジュウネンと呼ばれ、食べると十年長生きできると言われています。日本では、古くから栽培され、種から油を取ります。

最近は、健康ブームで、エゴマの実や葉も食されています。



凍み芋とは

凍み芋は、字を見ての通り、冬場に芋を凍らせ、乾燥させて保存食であり、昔から食されていました。凍み芋は、じゃが芋のことで、昼と夜の寒暖差を利用して作られています。凍みた芋を乾燥させるので、元々の大きさよりも小さく、重量も軽くなります。

凍み芋は、乾燥状態を保つことが出来れば、数年間の保存が可能です。水でもどしたり、熱湯を入れたり、鍋などを使って煮て食します。乾燥させて作った凍み芋から料理するまでには手間もかかりますが、郷土の味としても重要なものです。

丹波山村では、じゃが芋は特産品ですが、手間暇がかかる「凍み芋」を作っている方は、現在、5人程です。丹波山村では、「凍み芋団子」として、エゴマをかけ、特別な行事や調査研究に来られた方に提供しています。

凍み芋団子

レシピの紹介

凍み芋団子は、丹波山村の特産品のじゃがいもを冬に凍らせ、そして乾燥させて作った“凍み芋の粉”を使った郷土食です。とても手間のかかる“凍み芋の粉”の作り手が段々少なくなっている為、貴重な逸品です♪

材料（4人分）

凍み芋の粉・・・・・200g
米粉　・・・・・・・200g
片栗粉・・・・・・・大さじ2
エゴマ・・・・・・・100g
砂糖・・・・・・・・50g
塩・・・・・・・・・少々
☆芋と米粉の割合は、１対１



凍み芋団子



凍み芋の粉と米粉

作り方

① 凍み芋の粉と米粉をボールに入れ、熱湯を少しずつ注ぎます。

② お湯が熱いのでしゃもじで混ぜ、耳たぶくらいの固さになるまで混ぜます。
（少し冷めて手で触れられる位になったら手でこねます）

③ 塊を少しずつちぎり、500円程度の大きさに平たく丸めます。厚さは、2㎜程。

④ 平たく丸めた団子に片栗粉をつけます。

⑤ 煮立ったお湯の中に団子を入れ、浮き上がってきたら団子をスキンマーですくい上げます。

⑥ 団子にエゴマをかけます。

作っているところ



①に熱湯を注いで、しゃもじで混ぜる



③ 塊を平たく丸める



④ 団子に片栗粉をつける



⑤ 団子を熱湯に入れて、ゆでる



⑥ 団子にエゴマをかける

[エゴマ]

① エゴマをフライパンで煎ります。
② すり鉢にエゴマ・砂糖・塩を入れて擂ります。
③ 凍み芋の上にかけます。
☆エゴマは煎ることで、香りとコクがでます。



② すり鉢にエゴマ・砂糖・塩を入れて擂る

＊凍み芋は、冬の凍みる寒い時期にしか作ることが出来ないものです。
中々作る人も少なくなっている状況で、貴重なものになっています。

＊エゴマの実は、生のままでも食べられますが、煎ることで香りと味にコクがでます。
丹波山の「凍み芋団子」にかけるエゴマは、村で栽培されている純国産のものです。
煎る場合の必須条件は、弱火で行い、2、3粒パチパチっと音がしたらすぐ火を止めることが大切です。

出来上がり





わたしたちが作りました

凍み芋の粉やエゴマが手に入れば、とても簡単につくれます。
ぷるんとした凍み芋団子とエゴマの香ばしさは忘れられなくなる程、美味しいです。
ぜひ作ってみてください。



食材名：なす



生産地：昭和町全域(押原・常永地区がメイン)

生産量：185,510kg(185t)
※ＪＡ中巨摩東部（現 JA山梨みらい)からの聞き取り

生産の歴史：

平成29年の統計調査では、昭和町の野菜の作付面積・農業経営体数どちらもナスが一番多くなっている。町誌によると戦後、都市近郊の立地条件あるいは気象条件に恵まれること（気温が昼高く夜低いこと・日照時間が長いこと・平地であること）もあり、なすの栽培面積は著しく増加した。
S35年からS62年までで、面積で286%・収穫量で925%伸びている。これは、当地域が、なすの指定野菜産地であったこと、そしてS39年の３農協の合併を機に、地域ごとの重点作物を定め生産の増加と品質の改善に努めたことが要因としてあると思われる。
現在都市化が進み、栽培自体は1/10程度にはなっているが、地産野菜として身近に美味しく味わわれている。

栽培方法：

水田を活用した、夏秋なす、または抑制なすの栽培

夏秋なす（定植5月上旬ー収穫6月から10月）
抑制なす（定植6月下旬ー収穫7月から11月）

※夏秋ナスに比べ、抑制なすは、トータルの収穫量は少ないが品質がよい。また、スイートコーンのトンネル栽培後に続けて作付けできる経営上のメリットもある。

セールスポイント等：

ＪＡ中巨摩東部（現 JA山梨みらい)への出荷が中心。ＪＡでは、近年需要の高い関西方面への出荷に力を入れている。
品種は、千両ナスがほとんどだが長ナスに取組はじめた農家もある。

食材を活用した料理：

なす入り和風ハンバーグ、なすとピーマンのみそいため　など。特になす入り和風ハンバーグは、昭和町の食育推進委員会で推奨しており、子どもたちにも食べやすいようになっている。



なすのコンポート

レシピの紹介

なかなかデザートのイメージがないナスですが、コンポートにするとナスらしからぬ触感になります。

このレシピの生い立ち

甲府地区で黒いダイヤとして知られるナスですが、クセがなく、調理法や調味料によってさまざまな料理になります。その一方で意外に苦手なひとも多く、デザートという形で楽しく食べてほしくて作ってみました。

材　料　（４人前）

なす ----------４本
砂糖 ----------40～50ｇ
レモン果汁 ----------大さじ１.5杯
水 ----------２～３カップ



なすのコンポート

作り方

① なすの皮をむいて銀杏切りにし、水にさらします。

② 鍋に①、砂糖、水を入れ、なすが透けて煮汁が少なくなるまで弱火で煮詰めます。

③ レモン果汁を混ぜ入れて、粗熱がとれたら冷やします。



材料

作っているところ



① 皮をむいてさらします



② 弱火で煮込みます

③ レモン果汁を混ぜて粗熱を取ったら出来上がり

出来上がり



器に盛りました★
ナスのフルコースです★

簡単に作れて、

まるでリンゴやナシのような新しいフルーツ

ナスに透明感が出るまで煮るのがポイント

ヨーグルトに和えても美味しいです



甲府出身ナスオ

食材名：花豆



生産地：北杜市須玉町

生産量：
16,703kg
※作付面積55,678㎡(平成29年水稲生産実施計画書)から算出
（1,000㎡あたり300kg）

生産の歴史：

花豆は、インゲン属の中の「紅花いんげん」のことを言いますが、八ヶ岳や茅ヶ岳南麓の標高の高い地域は、夏期の冷涼な気候が紅花いんげんの栽培に適していることから、昭和40年代前半に栽培が始まったと言われています。
その後、転作作物として水田への作付が増加し、昭和55年には須玉黒森地区に花豆部会が設立され、産地形成が行われ、さらに、他の地区でも生産が行われるようになり、現在は、増富地区で栽培が盛んになってきた。

栽培方法：

収穫時期は9月中旬～11月下旬頃

セールスポイント等：

増富地区の花豆は粒が大きいのが特徴。花豆には白花豆と紫花豆があるので、2色を使うと見た目にも彩が良い。
また、紅花いんげんは、栽培適地が高冷地に限られ、適地でも結実率が10%以下と低いことなどから、供給量が非常に少なく、気象的価値が高い品目である。

食材を活用した料理：

花豆羊羹(次頁), 花豆の含ませ煮, 花豆ゼリー, 甘納豆, 花豆おこわ

お薦めの料理のレシピ：

「花豆の含ませ煮」

＜材料＞
花豆　・・・・・・・・・500g
砂糖　・・・・・・・・・400g
塩　　・・・・・・・・・大さじ2

＜作りかた＞
1．花豆の4倍の水に1～2晩つける。

2．鍋に１を移し、2～3cm上まで水を入れ、煮立つまでは強火、煮立ってからは中火で煮る。
※黒い汁がなくなるまで3度ほど煮こぼす。
★皮が破れないようにするには、煮汁が冷めてから煮こぼす。

3．指でつぶせるくらいになったら砂糖を2回に分けて加える。2回目は塩も一緒に入れる。

花豆羊羹

◆レシピの紹介◆



北杜市須玉町の増富地区で栽培されている「花豆」は粒が大きいのが特徴です。花豆には白花豆と紫花豆があるので、2色を使うと彩りがきれいです。

◆材料　※流し缶１個分の材料（15cm×14cm×4cmサイズ）◆

【花豆の含ませ煮】※1回の作りやすい量
- 花豆　５００ｇ
- 砂糖　４００ｇ
- 塩　大さじ２

【花豆羊羹】
- 花豆の含ませ煮　２３０ｇ
- 甘煮の煮汁　７０ｃｃ
- 水　３００ｃｃ
- 粉寒天　３ｇ
- 砂糖　大さじ５
- 花豆（飾り用）　適宜



◆作りかた◆

【花豆の甘煮】

①　花豆の4倍の水に1～2晩つける。
②　鍋に①を移し、豆の2～3cm上まで水を入れ、煮立つまでは強火、煮立ってからは中火で煮る。
※黒い汁が大体なくなるまで3度ほど煮こぼす。煮汁が冷めてからこぼすと皮が破れにくい。
※煮ている間は、常に豆が汁から出ないようにするとふっくら仕上がる。
③　指でつぶせるくらいになったら砂糖を2回に分けて加える。2回目は塩も一緒に入れる。

【花豆羊羹】

①　花豆と煮汁をなめらかになるまでミキサーにかける。
②　鍋に水３００ｃｃを入れ、沸騰したら粉寒天を加えて煮溶かす。
③　②に砂糖と①を加え、よく混ぜる。
④　流し缶に③を流し入れ、固まり始めたら飾り用の花豆を入れる。
⑤　完全に固まったら切り分ける。

◆作っているところ◆



ミキサーにかけます



ペースト状にします



粉寒天を沸騰させてしっかり溶かします



飾り用の花豆も加えて固めます

◆調理のコツ・ポイント◆

・ミキサーにかける時間で滑らかさを調節できます。
・飾り用の花豆は、底のほうが固まり始めたタイミングで加えると真ん中に入れられます。
　上にのせる形での飾り方もきれいです。

◆私達がつくりました◆





食材名：ふじがね高原牛乳

生産地：富士河口湖町富士ケ嶺地区　３０戸

生産量：１万３５００トン
（平成２９年度、地域としての生産量）
（ＪＡ聞き取り）

生産の歴史：昭和２１年　入植
昭和２７年　畜産開始



セールスポイント等

ふじがね高原牛乳は、海抜１０００メートルを超す富士山の西麓に位置する富士ケ嶺高原で大切に育てられた、健康で活力ある乳牛からの偉大なめぐみです。

高品質な原料を確保するため、 無脂乳固形分８．６％以上、乳脂肪分３．９％以上の生乳を生産する農家だけを厳選し、一切の添加物を加えない成分無調整、８５℃で１５秒殺菌という独自製法を取り入れ、コクと旨味を生かした製品に仕上げています。

富士山の伏流水を毎日たくさん飲んで、元気に過ごしている乳牛からいただく牛乳は、新緑の青草をたくさん食べる春先から夏にかけては乳脂肪分が少し低くなるため、サラリとしたのど越しのさわやかな味に、寒さの厳しい秋から冬にかけては濃厚でコクのある味になります。

食材を活用した料理：クリーム煮、ポタージュ、チーズ、ドレッシング、
ゼリー、生キャラメルなど

フルーツ牛乳かん

レシピの紹介

フルーツ牛乳かんは、牛乳を寒天で固めたおやつです。
ふじがね高原牛乳を使うと、牛乳だけで生クリームを加えたような深みのある味が楽しめます。また、シンプルな素材のみを使うので、牛乳の味わいが際立ちます。
簡単につくれるので牛乳の持つコクや旨味を手軽に堪能するにはオススメです。

材　料（90ｍｌカップ約10個分）

粉寒天	・・・・・・４ｇ×１袋
水	・・・・・・・・２００ｍｌ
牛乳	・・・・・・・・５００ｍｌ
砂糖	・・・・・・・２０ｇ
果物缶詰	・・・・・適量



フルーツ牛乳かん

作り方



＊材料は常温に戻しておく。

① 缶詰の果物は大きければ食べやすく切り、水けをしっかり切って容器に入れる。

② 鍋に水を入れ、粉寒天を振り入れて中火にかけ、沸騰したら火を弱め、かき混ぜながら煮溶かしてさらに２分程度煮つめる。

③ 火を止めて砂糖を加えて溶かし、牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせる。

④ 容器に寒天液を流し入れ、冷蔵庫で冷やす。

作っているところ



① 果物は切って容器に入れる



② 鍋に水を入れて粉寒天を振り入れる



② 沸騰したら弱火にし混ぜながら煮つめる



③ 砂糖を加えて溶かす



③ 牛乳を少しずつ加えながら混ぜる



④ 容器に流し入れ冷蔵庫で冷やす

出来上がり

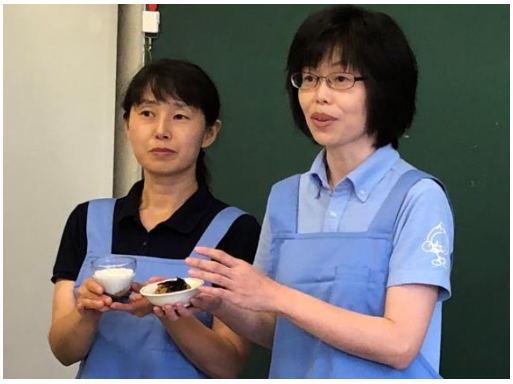




フルーツ牛乳かん

わたしたちが作りました

フルーツ牛乳かんは、寒天を使った昔ながらの懐かしいおやつです。
とても簡単につくれて、カルシウムや食物繊維も手軽にとれますので、是非つくってみてください。



＊つくった日を含めて、３日以内に食べ切りましょう。

＊材料は常温に戻しておきましょう。
冷たい牛乳を加えると寒天が固まってしまいます。

＊寒天はしっかり沸騰させて煮溶かしましょう。
加熱が不十分だと寒天が固まりません。

＊牛乳の風味を生かすため、砂糖はひかえめです。

＊仕上がりはやわらかめです。
大きな容器で固めて切り分ける場合は水分量を
減らしてください。（２００ｍｌ程度減らす。）

＊寒天はゼラチンに置き換えられます。
寒天１ｇ＝ゼラチン３ｇを目安にしてください。

郷土料理

山梨県内のそれぞれの地域で食べられている郷土料理や、
新しい地域食を紹介します。

甘納豆のお赤飯

レシピの紹介

　山梨県内では赤飯に甘納豆を混ぜて蒸す地域が多く、県内のスーパーでは、甘納豆と小豆入りの2種類の赤飯が売られています。山梨県のほか、北海道と東北の一部地域でも甘納豆の赤飯が食べられているそうです。
　冷めても美味しいので、おにぎりにしても◎です。



材　料　（３～４人前）

もち米	２合
白米	１合
甘納豆	300g程度
酒	大さじ１
砂糖	大さじ半分
食紅	耳かき１杯程度
ごま塩	適量

材料



作り方

①　もち米と白米を洗い、炊飯器のおこわの分量の目盛りまで水を入れて１時間ひたす。

②　酒は燗冷ましにする。（電子レンジで温めて、しばらく冷ます。）

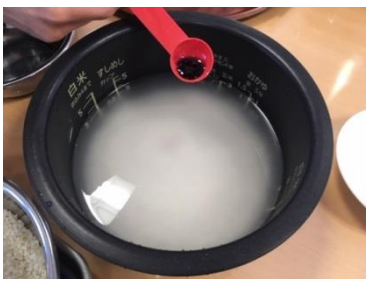
③　食紅は少量の水で溶かしておく。

④　①に②、③、砂糖を加える。

⑤　炊飯器で炊く。

⑥　炊きあがったら、甘納豆とごま塩を混ぜ、再度炊飯器の蓋をして、１０分程度おく。

作っているところ





③④ 一時間程度水に浸した米に、少量の水に溶いた食紅、砂糖、燗冷ましにした酒を加え、炊飯器で炊く。



⑤ 炊きあがったら甘納豆とごま塩を加えて混ぜる。

かっぱめし

レシピの紹介

河口湖に伝わるカッパ伝説に因んで、富士河口湖名物開発委員会が考案した料理。基本は、きゅうりの浅漬けに長芋（または大和芋）のすりおろしに調味料を混ぜたもので、これをご飯にのせ、刻み海苔とごまをトッピングするが、その他はアレンジ自由。

材　料　（３～４人前）

ご飯	４杯
長芋（大和芋）	１５cm
キュウリの浅漬け	２本
ごま	適量
のり	適量



かっぱめし

作り方

① キュウリの浅漬けを、厚さ１～2mm程度の輪切りにする。

② 長芋(大和芋)は皮を剥き、すりおろしておく。

③ 炊きたてのご飯を器に盛り、②のとろろ芋をご飯の上にかける。

④ とろろ芋の上にキュウリの浅漬け、のり、ごまをのせる。好みで醤油などかける。

※ キュウリの浅漬けは市販の浅漬けの素を使用すると良い。

※ 量にもよりますが、醤油の代わりに浅漬けの素を少量かけて召し上がる場合もあります。

※ 人気のあるトッピングとしては、キャラブキ、うなぎ、マグロの漬けなどがあります。

作っているところ



材料





①キュウリの浅漬けを輪切りにする



②長芋(大和芋)は皮を剥き、すりおろしておく

さんまめし

レシピの紹介

海のない山梨県においても、秋になると、大量に捕れたさんまがでまわり、農家ではハレの日のご馳走には“さんまめし”を欠かせなかったと言われています。
特に秋の収穫が終わった時、北巨摩方面の農家では“さんまめし“を食べて収穫のよろこびを祝ったそうです。
忙しい時でも簡単できる料理であり、現在も多くの家庭でつくりつづけられています。

材　料　（３～４人前）

米	２カップ
水	２カップ
生さんま	２尾
酒	大さじ３
醤油	大さじ２
だし昆布	適量
生しょうが	５０ｇ
ねぎ	少々
ごま	少々



さんまめし

作り方

① 米は炊く３０分前に洗ってザルに取り、水気をきる。生しょうがとねぎは、刻んでおく。

② ボールに、醤油、酒を入れて混ぜておく。

③ 生さんまは、三枚におろして、焼いておく。

④ 釜に①の米と水、②及びだし昆布、刻みしょうが半分を入れて、その上に③の焼きさんまを置いて炊く。

⑤ 炊き上がったら、さんまを取り出し、骨を取り除くとともに、身をほぐす。

⑥ ほぐした身を、釜にもどし、残りの刻みしょうがとねぎを入れ、ざっくり混ぜる。

⑦ お茶碗によそって、ごまを少しかけてできあがり。



材料

作っているところ



①生しょうを刻んでおく



②ボールに、醤油、酒を入れて混ぜておく





③さんまを焼く



④釜に、米と水、②と出し、昆布、半分の刻みしょうがを入れる





⑤炊き上がったら、さんまを取り出し、骨を取り除くとともに、身をほぐす



⑥ほぐした身を釜にもどし、残りの刻みしょうがとねぎを入れて、ざっくり混ぜる

出来上がり





松茸のお吸い物も一緒につくりました

わたしたちが作りました

旬のさんまを、手軽に、より美味しく食べることができる逸品です。♪

しゅうがが、さんまの臭みをとってくれるので、魚が苦手な人にもお勧めです♪



やこめ

レシピの紹介

農村では、立夏に、田んぼの豊作を祈る行事が行われ、その際に、前年に収穫した稲から残しておいた種もみを炒って、田の水口に供えました。この供物は「やこめ」と呼ばれ、「健康に育つように」と村の子供たちにも配られたそうです。

種もみは貴重であったことから、「やこめ」は、米に大豆をまぜたものに変わっていったそうです。

材　料　（３～４人前）

もち米	７合
うるち米	３合
大豆	２合
ごま	１合
塩	適量



やこめ

作り方

① もち米とうるち米を混ぜ合わせて洗い、５～６時間水につけておく。

② 大豆を軽くフライパンで炒る。

③ ②に熱湯を注いで、豆をやわらかくする。

④ ③を一晩、浸した後、ざるにあげて水気を切っておく。

⑤ もち米とうるち米は、ざるに移して水気をきり、炊飯器に入れ、水加減を調整して、④を米の上にのせて、塩を加えて炊く。

⑥ 炊き上がったら、ごまを炒ってご飯に混ぜる。



大豆



炒って水に浸した大豆

作っているところ



②大豆は軽くフライパンで炒る



③熱湯を加え、一晩水に浸けておく



⑤釜に米、水を入れ、
さらに炒った大豆を入れる



⑤最後に、食塩を入れて炊く

出来上がり





だし昆布の佃煮、松茸のお吸い物も一緒につくりました

わたしたちが作りました

やこめは、身近な材料で、手軽に、美味しくできる料理です。♪

冷めても美味しいので、お弁当にも最適です。是非、お試しください♪



笛吹市　新ソウルフード “ラーほー”（醤油味・フォー風味）

レシピの紹介

笛吹市の目玉となるべき名物を開発しようと、平成29年12月からメニュー開発をスタート。3回の試食会を重ね、平成30年7月20日に解禁された笛吹市新名物、「ラーほー」。当初、提供店舗は12店舗からスタートしたが、販売開始3ヶ月で20店舗以上まで拡大した。

「ラーほー」は、山梨県の郷土食である「ほうとう」を様々な店舗ごとのオリジナル性あるスープで、ラーメン感覚で気軽に食べることができる。

①醤油味　基本レシピ

材　料　（２人前）

ほうとう麺（細め）	2人分（240gぐらい）
鶏もも肉	160g
醤油	大さじ1
料理酒	大さじ2
ごま油	小さじ1
揚げ油	適量
ほうれん草	2株
長ねぎ	20cm

【味玉】

卵	2コ
めんつゆ（希釈タイプ）	30cc
水	90cc



【スープ】

ラーメンスープの素（醤油ﾗｰﾒﾝ用）	2杯分
お湯	表示よりやや多め
味噌	小さじ1/2

作り方

①　味玉を作る。
鍋にお湯を沸かし、沸騰したら弱火にして室温に戻した卵をそっと入れ、菜箸などで転がしながらゆで卵を作る。7分20秒茹でたら水に取り、卵同士をぶつけて殻を細かく割って、水に浸けたまま冷まし、殻を剥く。ジップロックなどのビニール袋にめんつゆを入れ、付けダレぐらいの濃さになるよう水で希釈して、キッチンペーパーで水分をぬぐった卵を入れる。空気を抜いて卵全体にタレがかぶるようにして1時間～ひと晩、冷蔵庫に入れておく。

②　鶏もも肉は、脂肪や筋、軟骨などが付いていたらキッチンバサミや包丁で取り除き、厚みのあるところは削いで全体に同じぐらいの厚さにする。

③　ジップロックなどのビニール袋に醤油、料理酒、ごま油を入れ、鶏肉も入れて30分ほど浸けておく。

④　白髪ねぎを作る。長ネギを5cmの長さに切り、芯を取り除き、白い部分を千切りにして水に放ち、しばらく置いたら水気を切っておく。

⑤　ほうれん草はやや硬めに茹でて水に取り、水気を絞って根の部分は除き、5cmほどの長さに切っておく。

⑥　揚げ油を160度に熱し、キッチンペーパーで水分をぬぐった鶏肉を入れて4分ほど揚げる。いったん取り出して休ませ、油の温度を180度に上げて再び鶏肉を入れ、皮目がカリッとなるまで2分ほど揚げて1cm幅に切る。

⑦　ほうとう麺は芯が消えるまで茹でる。

⑧　どんぶりにラーメンスープの素と味噌を入れてお湯で溶き、茹で上がったほうとうを入れ、その上に揚げ鶏、ほうれん草、ふたつに切った味玉、白髪ねぎを乗せる。

②フォー風味　基本レシピ

材　料　（２人前）

ほうとう麺（細め）	2人分（240gぐらい）
ほうれん草	2株
長ねぎ	20cm
糸唐辛子	少々
【味玉】	
卵	2コ
めんつゆ（希釈タイプ）	30cc
水	90cc



【スープ】			
鶏もも肉	1枚（200gぐらい）	鶏がらスープの素（顆粒）	大さじ1
水	1リットル	料理酒	大さじ2
しょうが	ひとかけら	ナンプラー	大さじ2
にんにく	ひとかけら	塩	少々
長ねぎの青い部分	1本分	白こしょう	少々

作り方

①　味玉を作る。

鍋にお湯を沸かし、沸騰したら弱火にして室温に戻した卵をそっと入れ、菜箸などで転がしながらゆで卵を作る。7分20秒茹でたら水に取り、卵同士をぶつけて殻を細かく割って、水に浸けたまま冷まし、殻を剥く。ジップロックなどのビニール袋にめんつゆを入れ、付けダレぐらいの濃さになるよう水で希釈して、キッチンペーパーで水分をぬぐった卵を入れる。空気を抜いて卵全体にタレがかぶるようにして1時間～ひと晩、冷蔵庫に入れておく。

② 鶏もも肉は、脂肪や筋、軟骨などが付いていたらキッチンバサミや包丁で取り除き、厚みのあるところは削いで全体に同じぐらいの厚さにする。

③ スープを作る。鍋に水としょうが、にんにく、ねぎの青い部分を入れて火にかけ、沸騰したら鶏肉を入れる。

④ 鶏肉に火が通って、さらに数分煮たら取り出し、ガラスープ、料理酒、ナンプラーを入れて味をみる。塩分が足りないようなら塩を足し、白こしょうを少々入れる。取り出した鶏肉は、7mmほどの薄切りにする。

⑤ 白髪ねぎを作る。長ネギを5cmの長さに切り、芯を取り除き、白い部分を千切りにして水に放ち、しばらく置いたら水気を切っておく。

⑥ ほうれん草はやや硬めに茹でて、水に取り、水気を絞って根の部分は除き、5cmほどの長さに切っておく。

⑦ ほうとう麺は芯が消えるまで茹でる。

⑧ 器に熱いスープを注ぎ、ほうとう麺を入れ、鶏肉、ほうれん草、ふたつに切った味玉、白髪ねぎ、糸唐辛子を乗せる。

小豆ほうとう

レシピの紹介

みそで煮る一般的な「ほうとう」に対して、あずき汁にめんを入れる「小豆ぼうとう」は行事食として、正月や盆および村のまつり、田植えや養蚕のあがりなど、祖霊を迎えるハレの日につくられたそうです。

本来はあずき汁に餅を入れて「しるこ」にして食べるのが行事食としてふさわしいのですが、水田の少ない山国のやまなしでは、米を材料とする餅はとても貴重なものであったため、特別の身分や地位にある者以外は、餅の代わりにめんを使っていたそうです。

さとうを甘味料として使うことのできなかった古い時代は、カボチャをあずき汁で煮て甘味をつけたといわれ、現在でもカボチャを使うところもあります。

材　料　（３～４人前）

小豆 ----------200ｇ
水 ----------２リットル
砂糖 ----------200ｇ
塩 ----------小さじ１
かぼちゃ----------好みで適量

<ほうとう生地>
小麦粉 ----------200ｇ
ぬるま湯 ----------100cc
※市販のほうとうの利用もお勧め



小豆ぼうとう

作り方

<ほうとう生地>　※市販のものでもよい

① 小麦粉にごく少量の塩を加え、やや固まる程度にぬるま湯を入れて手でこね、３０分程ねかし、さらにこねる。

② 打ち粉をしながら薄くのばし、うどんよりも幅広に切る。

<小豆ぼうとう>

③ 水洗いした小豆はたっぷりの水に入れて強火にかけ、沸騰したらザルにあげて汁を捨てる。

④ 再びたっぷりの水で煮て、煮立ったら弱火にし、やわらかくなるまで煮る。

⑤ 煮上がったら小豆をすりこぎでつぶして砂糖と塩で味付けする。

⑥ ほうとうのめんは、適量の水を煮たて鍋に、入れて煮こみ、ほうとうが透明になったらザルにあげる。

⑦ ⑤の鍋に、かぼちゃを入れて、柔らかくなったら、⑥のほうとうを入れ、煮立ったらできあがり。



材料

作っているところ



④　小豆をたっぷりの水で、
やわらかくなるまで煮る



⑥　ほうとうのめんを茹でる



⑦　小豆を煮た鍋にかぼちゃを入れ
柔らかく煮る

出来上がり



わたしたちが作りました



市販のゆで小豆やほうとうをつかえば、さらに簡単にできますので、是非、つくってみてください。

お腹がすいた時のおやつにぴったりです。

現代風　八朔の泣きまんじゅう

レシピの紹介

八朔（はっさく）は旧暦の八月一日のこと。農村では、１ヶ月遅れの九月一日に「おはっさくさん」と呼んで、稲の穂出しを祈るまつりや、台風による作物への影響を防ぐための風の神を鎮める風祭をしていました。このとき神さまに供えるものがこのまんじゅう。この日からは、忙しくなるので、農家の嫁や奉公人にとっては苦労のはじまりとなるため、「まんじゅうは食いたいし夜なべはいやだし」と言われ、泣きまんじゅうの名がついたそうです。

材　料　（20～30個）

【まんじゅうの皮】
小麦粉 ----------200g
砂糖 ----------130g
ベーキングパウダー ----------10g
水　----------60～70ml
打ち粉用小麦粉 ----------適 量

【あん】
つぶあん（市販のもの）----------200～300g程度
孟宗竹の皮（干）----------5枚



八朔の泣きまんじゅう

作り方

① つぶあんを親指の先くらいの大きさに分けて丸めておく。

② 小麦粉はふるいにかけておく。

③ ボウルに砂糖とベーキングパウダーを入れ、水を入れて泡立て器でよく混ぜる。

④ ②の小麦粉を③のボウルへ数回に分けて入れ、ヘラで切るようにさっくり混ぜる。

⑤ バットに打ち粉用小麦粉をふるいにかけて敷き、その上に、④の生地を置き、手に生地がつかなくなるまで小麦粉を生地につける。

⑥ ⑤の生地をちぎって、指で平たくのばし、あんを包んで、俵型に形を整える。

⑦ ⑥を蒸し器で15分蒸す。

⑧ 5cmくらいの幅に切った竹の皮で、⑦まんじゅうをくるむ。



材料

作っているところ



① つぶあんを丸めておく



② 小麦粉をふるいにかけおく



③ ボウルに砂糖、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、水を入れて泡立て器で混ぜる



④ ③に②を入れ、ざっくり混ぜて生地を作る



⑤ バットにふるいにかけた小麦粉を敷く



⑤ バットに、生地をおき、小麦粉をつける



⑥ ⑤の生地であんを包む



⑥ 俵型に形を整える

出来上がり



わたしたちが作りました



生地がべたつかないように、手にも小麦粉をつけて、生地を平たくして、あんを包めば、綺麗なおまんじゅうができます。
一度、作ってみてください。

山梨県の食の魅力を写真集にまとめました。山梨県には、まだまだ魅力的な食がたくさんあります。これからもおいしい食を見つけてご紹介していきます。

平成31年2月
山梨県市町村女性職員会

甲府市　韮崎市　南アルプス市　北杜市　甲斐市　中央市　昭和町
市川三郷町　早川町　身延町　南部町　山梨市　笛吹市　甲州市
富士吉田市　都留市　大月市　上野原市　道志村　西桂町　忍野村
山中湖町　鳴沢村　富士河口湖町　小菅村　丹波山村　山梨県

この写真集は富士の国やまなし観光ネットで公開しています。