

計量について



料理をいつも美味しく変わらぬ美味しさに作りたいと思うのは、皆の一致するところである。普段作っていると慣れから自然に調理操作が簡便になってしまう。しかし、料理をきちんと作るには、一連の調理操作の中で最も大切なのが重さを計量し調味料を計ることにある。目安量だけで料理すると誤差も高く美味しく作れない。少なくとも月一回はきちんと計量して変わらぬ美味しい料理作りに心がけたいものです。

計量器具

・計量計り・計量カップ・計量スプーン・タイマー・温度計・線引きなど

◎郷土料理 1

もくじ

ほうとう	3
やきもち	5
みみ	6
蕎 麦	7
塩漬け野沢菜の油炒め	9
おざら	10
茹で干し大根の炒め物	12
柚子味噌	13
こんにゃく	14
きゅうちゃん漬け	16
きゅうりのキムチ漬け	17
吉田のうどん	18
うずら豆の薄焼き	19
いのしし鍋	20
白菜の麴漬	21
菜の花	22
菜の花のわさび和え	23
ふきのとうの味噌和え	24
きやらぶき（佃煮）	25
筍ご飯	26
あられ	27
茶摘み	28
茶飯	30
鮎釣りの解禁	31
じゃが芋の丸揚げ醤油煮込み	32
薩摩汁（さつまじる）	33
しょうゆ豆（3種）	34
すいとん	35

干しずいきの細巻き寿司	36
麦とろ.....	37
白菜漬けの油炒め.....	38
煮沢庵.....	39
若菜ずし（たけのこの混ぜずし）	40
草餅	42
わらびと油揚げの煮物	43
野みつばの白和え	44
野みつばの酢味噌和え	45
たらの芽と野みつばのくるみ和え	46
うどやあしたばの天ぷら	46
野ぶきの油炒め.....	47
新じゃが芋と挽肉の煮物	48
小梅の醤油漬け（即席）	49
干しずいきと油揚げの炒め物	50
みょうがの梅酢漬け.....	51
五目煮豆.....	52
筍の瓶詰め.....	53

ほうとう



平安時代に中国から伝えられた食べ物であるといわれ、はじめは日本各地にあったものが、現在では山梨県を代表する郷土料理となった。

山梨は県土の大部分が山地であるため、昔から米作が乏しく、主食として米を用いることが極めて困難であったので、そのため米に変わる食料が平常食となり、小麦粉を材料とする「ほうとう」はとりわけ、本県の食生活の中心となったため、長い間伝承されてきた。

そのいわれはいろいろな形で伝えられ、武田信玄公が川中島の合戦の折、将兵の意気を高めるために考案した陣中食であったとか、またある地方では凶作続きで農民達が苦しんでいたのを見た武田信玄公が、これを救うため指導した食べ物で、この材料を細く長く切る際に信玄公自ら伝家の宝刀で切ったことから宝刀（ほうとう）の名が生まれたなどと言う、おもしろい伝えもある。

この種の郷土料理に信玄公が出てくるのは、それだけ信玄公の事績が県民に長く親しまれていたことにもよるが、この料理が中国渡来のものであって、その運搬者が禅宗のお坊さん達であったとすれば、禅宗に深く帰依した信玄公に無関係のものではないものといえる。

「うまいもんだよカボチャのほうとう」ということばは、今でも県内のどこでも聞くものであるが「ほうとう」のうまさはかぼちゃにかかわらず、季節の野菜・山菜をふんだんに入れて煮込むところにある。

（資料：山梨県発行「ふるさと自慢シリーズ 甲斐路 ふるさとの味」）

材料（４人分）

麺

・強力粉 ３００ｇ（カップ３） ・塩 小さじ１/３ ・水 カップ１ 又はほうとう用生めん

具

・とり(豚)肉 １００ｇ ・里芋 ８０ｇ ・にんじん４０ｇ ・しめじ ３０ｇ ・かぼちゃ １４０ｇ
・油揚げ ２０ｇ ・油 大さじ１ ・だし汁 カップ ４ ・煮干し ２０ｇ ・味噌 ４０ｇ
・長ねぎ １/２本 ・ほうれん草 ８０ｇ

その他 生しいたけ、大根など季節の野菜

作り方

- １） 小麦粉は少量の塩を加え、水でやっとなどまとまる程度に固めにこねる。３０分ほどねかせて、またこねる。
- ２） 打ち粉をしながら薄くのばし、うどんより幅広（１ｃｍぐらい）に切ってほうとう（麺）を作る。

- 3) 鶏肉は小さめの一口大に切る。豚肉は細切りにする。
- 4) 里芋は乱切りにして、柔らかくゆでておく。
- 5) 人参、かぼちゃ(大根)は乱切り(又は薄めの半月切り・いちょう切りなど)、しめじは2～3本に分ける。
- 6) 油揚げ短冊切り、長ねぎは小口切りにする。
- 7) ほうれん草はゆで、3cm長さに切っておく。
- 8) 鍋に油を入れて、鶏肉・人参・ゆでた里芋・しめじを加えて炒める。(この行程をしなくても良い)
- 9) 8)に煮干しのだし汁と肉・野菜を入れて煮込み、煮立ったら麺とかぼちゃ・油揚げを加えて、やわらかくなるまで煮込む。
- 10) ほうとうがすきとおってきたら味噌で味付けする。
- 11) 器に盛り、ほうれん草を飾り、長ねぎを散らす。

ポイント・・・季節の野菜・山菜をふんだんに入れて煮込むところにあります。

熱いうちにどうぞ、夕飯の食べ残りを翌日あつあつご飯の上にかけて食べてもまたおいしいです。

やきもち



「やきもち」は「やくもち」とも呼ばれ、甲州の水田が少ない地帯つまり山間地の主食やおやつとして明治、大正、昭和時代の40年頃まで食されていた。冷めると硬くなるので、「火じろ」（いろり）で、焼いて柔らかくして食べた。高齢者には、懐かしい味である。

材料

・ 甲州もろこしの粉 300 g ・ 上新粉 100 g ・ 小豆 200 g ・ 砂糖 100 g ・ 食塩少々

作り方

- 1) 小豆はよく洗い一昼夜浸漬する。
- 2) 1) は柔らかくなるまで煮、一度茹でこぼし指でつぶれる状態になったら砂糖と塩を入れ固めの餡にする。
- 3) ボールにもろこしの粉と上新粉を合わせ湯でよくこねる。
- 4) 3) は約 60 g の団子にしそれを広げ 2) の餡の中に入れ直径 6 c m に包む。
- 5) 蒸気が上がった蒸し器にしきのうを敷き、4) をのせ 15 分蒸す。
- 6) 5) は熱いうちにすすめる。

メモ

- ・ 冷めると硬くなるので、冷めたら蒸し直すかフライパンで、少々油を敷き蓋をして焼くとよい。
- ・ 餡がない場合は、生のさつま芋を 1 c m 角に切り一緒に練り込み団子にする。
- ・ 中国産のもろこしの粉も販売しているが、できれば甲州もろこしの粉で作るとよい。

みみ



鰺沢町十谷には「みみ」という郷土料理がある。その昔、秋季の収穫に感謝をし穀物をふるう「箕」(み)に沢山の山や畑で採れた食品を入れ神様に御供えした。山また山の耕地の狭い十谷では、農具の箕は非常に大切にされ、重宝具として奉られ、その箕になぞらえて甲州ほうとう麺を箕の型にしたと伝えている。

現在、3月下旬、鰺沢町の「大法師公園の桜祭り」には「みみ」が登場し観光客にふるまわれている。学校給食にも冬季、「みみ」が提供され卒業して離れても郷土の「みみ」を忘れないでほしいと願っているそうであるし子供たちに郷土料理の由来を伝承している。左の写真は農具の箕で次が雑穀機を示した。小麦の収穫の様子と出来上がったみみである。

材料（4人分）

・小麦粉 200g ・食塩少々 ・ぬるま湯約 100cc ・南瓜 100g ・じゃが芋 100g ・油揚げ 10g ・長葱 20g ・きのこ類 50g ・煮干し 20g ・味噌約 80g

作り方

- 1) 煮干しを開き小骨や頭を取り除く。鍋に6カップの水を入れ煮干しを加えて出し汁を取る。
- 2) 南瓜やじゃが芋などの具を適宜切っておく。
- 3) 1) に2) の野菜を入れゆっくり煮る。
- 4) ごんばちに小麦粉を入れ、ぬるま湯でよく捏ね、ぬれぶきんをかぶせ 30 分置く。
- 5) 4) を延し板の上のにのせ、延し棒で広げていく。
- 6) 5) が直径約 50cm に広がったら 5cm 四方の正方形に沢山切っていく。6) の二つのすみに水をはり合わせ箕の形に整える。
- 7) 3) に6) を入れ葱ときのを加え、沸騰させ最後に味噌で味を整える。
- 8) 熱いうちにどんぶりによそりすすめる。

蕎 麦



「山また山」の甲州では、昔から蕎麦が栽培されていた。昭和初期から 50 年ごろまで盛んに栽培された。水田地帯が少なく山地の畑では一年の内に「春蕎麦」、「秋蕎麦」の 2 回を別々の畑で収穫した。「秋蕎麦」の方が栽培面積や収穫も高い。時代と共に薄れはしたものの、現在はほそぼそであるが山間地では、栽培している。

蕎麦粉を使った料理は、「手打ち蕎麦」「蕎麦切り」として、地区の祭りや結婚式・葬式などのハレの日である行事に昭和 50 年頃まで出現された。そのハレの日の時は「おんなしゅさん」が総動員で粉を練る人、伸す人、麺を切る人、茹でる人、麺つゆを作る人と活気あふれんばかりの声が山々に響きわたったものであった。特に暑い夏、練る人や伸す人は力いっぱいにするので、汗だくになったそうである。蕎麦の麺幅は、ほうとうと異なって、細いほうが好まれた。

各家々ではもっと簡単にできる蕎麦粉を用いお茶請けに「そばがき」、「おきゃあくり」「蕎麦団子」を食し「手打ち蕎麦」は何か行事でもない食卓にはのぼらなかった。年 1 回位は家族の命日、墓参り、年の暮れなど「大根蕎麦」「せり蕎麦」などの手打ち蕎麦をいただいた。

江戸時代の江戸では、蕎麦屋が大繁盛し「かけ」、「もり」が出現し、江戸っ子の美意識にかなったのは、蕎麦の麺幅、極細の 1.3mm と謂れ納得している。

材 料

手打ち蕎麦

・蕎麦粉 100 g ・小麦粉 200 g ・塩少々

麺つゆ

・椎茸 2 枚 ・人参小 1 本 ・長葱 1 本 ・鶏肉 50 g ・油揚げ 1/2 枚 ・醤油 80cc ・味醂大さじ 2 ・鰹節 15g

作り方

- 1) 麵鉢に蕎麦粉と小麦粉を合わせ、塩少々入れぬるま湯を少しずつ加え良く捏ねる。捏ねたら濡れフキンをかぶせ約 30 分ねかせる。
- 2) 1) を、麵棒を使って延し広げる。風をあたえ麵を細く約 2 mm 幅に切る。
- 3) 鍋に出し汁をとり、戻した椎茸を線切り、人参と油抜きした油揚げを線切りし鍋に加え、細かく切った鶏肉を入れる。調味料を入れ味を確認する。
- 4) 大きな鍋の沸騰湯の中に 3) の蕎麦麵をほぐしながら入れ、さし水を 1 回する。

塩漬け野沢菜の油炒め



山梨の山間地では、秋に採れ軒先で2から3日吊るして乾燥した野沢菜や大根葉などを家々で、木桶に沢山漬けた。それらの塩漬け菜は、冬場の副菜として食卓に登場した。それに唐辛子をたっぷり入れたり生姜や昆布など加え一番上に竹の皮をのせ石で重しをした。冬の常備菜、御飯のおかずにも春になると塩出しし油で炒めなどして食していた。

材料

・塩漬け野沢菜 200g ・鰹節 30g ・唐辛子 1本 ・醤油大さじ2 ・味醂 大さじ2 ・油大さじ1

作り方

- 1) 野沢菜は一昼夜塩出しする。
- 2) 1) をよく絞り、約3cmに切る。
- 3) 唐辛子は種を取り小口切りする。
- 4) 鍋に油を敷き煙があがったら2) を炒め鰹節と調味料を入れ味をつける。

メモ

- ・漬物に唐辛子を入れると防腐効果がある。
- ・調味料は好みで加減する。
- ・おやきやお好み焼きなどの具にもなる。

おざら



甲州の冬は「ほうとう」が有名で、夏季には「おざら」が登場する。山また山の甲州は水田地帯が少なく、山間地では江戸時代以前から、小麦が栽培されていた。7月に収穫を終えた小麦を粉にひいて、その年のお盆には必ずひいたばかりの小麦粉で「おざら」（冷麦）を作り野菜の天ぷらが共に登場した。新盆（当家で亡くなった方の初めての盆）の家庭ではお客さんが多勢みえるので、暑い中、汗をふきふき、女衆は朝早くから昼食に提供する「おざら」の準備をしたそうである。山梨の盆は峡東方面以外、8月13日から16日である。盆中は手づくりの「おざら」が食卓にお目見えした。

材料

・地粉(中力粉)300g ・食塩少々 ・水1 1/2カップ

めんつゆ

・出し汁3カップ ・醤油大さじ4 ・みりん大さじ3

薬味

・小ねぎ2本 ・みょうが2個

作り方

- 1) ボールに小麦粉と食塩、水を入れてよくこねる。
- 2) 1) はぬれ布巾で包み30分ねかせる。
- 3) 2) を取り出し、のし棒で打ち粉をしながら広げる。
- 4) 3) を折ってなるべく細く切る。
- 5) 4) をたっぷりの沸騰している鍋に両手でほぐしながら入れ一回さし水をし更に沸騰したら、冷水でよく洗い流し、ざるにあげる。
- 6) めんつゆを作る。

7) 薬味を用意する。

8) 皿に「おざら」を盛りめんつゆと薬味を添える。

メモ

- ・「おざら」は甲斐の国、夏場の食風物詩の一つでもある。
- ・「おざら」の薬味は線海苔、わさび、青しその葉、生姜でも美味である。

茹で干し大根の炒め物



甲州の冬仕度の一つに「茹で干し大根」がある。練馬大根、青くび大根、三浦大根などの長い大根は、冬場畑に穴を掘って稲わらを大根の回りに敷いて保存しますやおでんやふろふき大根などの煮物を作る。しかし、長期の土中保存はどうしても”す”が入ってしまうので秋収穫した半分位は、木枯の風を利用した寒冷地の「茹で干し大根」として約1週間乾燥させ水分13から15%にすることによって、いつでも手軽に使うことができる。輪切り、半月切り、短冊切りなどでも良い。この景観は、山里甲州の風物詩である。大根の甘口や旨みを濃縮させ、冬季いろいろな具と炒めて食事におぼったものであった。お正月のお節、節分会、春先の苗床作り、春祭りなど、いろいろな行事の時に大根料理がお目見えした。

材料

・茹で干し大根（線切り）500g ・人参 50g ・干椎茸 3g ・出し汁 1カップ ・油大さじ1 ・醤油大さじ3 ・砂糖大さじ2 ・みりん大さじ1

作り方

- 1) 茹で干し大根は水で戻す。（元重量の5倍になる）
- 2) 人参は皮をむき線切り、椎茸は戻して線切りする。
- 3) 鍋に油を敷き熱し1)、2)を炒め出し汁を入れて煮、次に調味料を加える。
- 4) 煮汁がなくなったら火を止める。

メモ

- ・大根の歴史は古く、エジプトには最古の栽培記録が残され、中国にも3000年以前の記録が保管されている。
- ・「茹で干し大根」は冬季の氷点下の寒さと風によって一気に乾燥させる方法で、「切り干し大根」（茹でない大根）に比べ旨みがあり、あめ色に美しくなる。
- ・大根は輪切りにし茹で、軒下に吊るして冷凍乾燥させてもよい。（「冷み大根」とも呼ぶ）
- ・「茹で干し大根」は行事の折りには、欠かせないご馳走の一つであった。
- ・乾燥大根は食物繊維の給源として腸の病気を予防し、余分な脂肪分やコレステロールの吸収が抑えられ、善玉コレステロールを増やす働きもある。
- ・長期保存させるなら乾燥機に入れ仕上げる。

柚子味噌



柚子は香りが優れているので日本料理には尊重されている。柚子が沢山あるときは「柚子味噌」を作るといつでも柚子の香りが楽しめる。果面は鮮黄色、果皮は厚く内側は海綿状を呈しているが白い海綿は用いず、外側の果皮と液体を使用する。

材料

・ 柚子 5 個 ・ 赤味噌 300 g ・ 三温糖 100 g ・ みりん 50cc

作り方

- 1) 鍋に赤味噌、三温糖を入れ弱火で約 20 分間木べらで練る。
- 2) 柚子はよく洗い水気をとる。
- 3) 2) の柚子は皮を包丁で剥き線切りする。液体も搾っておく。
- 4) 1) にみりんを入れ更に練り冷ます。
- 5) 4) に 3) を加え混ぜる。
- 6) 加熱殺菌した小瓶に「柚子味噌」を詰める。

メモ

- ・ 「柚子味噌」は浸し物、和え物、酢の物、煮物、なべ物など料理の香り付けとして広く用いられる。
- ・ 調理で残った柚子は、冬至などに風呂に入れると気分爽快となり、また風邪をひかないといわれている。

こんにゃく



大正時代頃から牧丘、上九一色、境川他は「こんにゃく」の固有名詞と呼ばれ、栽培に適した土地であった。その塊茎は「蒟蒻芋」（こんにゃく芋）といい3年から4年で約直径17～18cmになり収穫できる。日当たりのよい斜面の土地が適し、当代より自家製や近所に分け与えたりしていた。生芋から作る「こんにゃく」はつるんとした弾力、歯ごたえや咽越しそれに風味が優れているが、保存がきかないので秋から冬季以外は、どうしても荒粉から「こんにゃく」を作ることになる。こんにゃく玉は、零下になると腐敗するので、荒粉に製粉し春、夏季にはこんにゃく粉から「こんにゃく」を作る。秋が深まると当地では、こんにゃく芋から「こんにゃく」を作る。昔から「こんにゃく」作りにはいくつかの調理ポイントがあるので、年配者にそのコツを聞きながら覚えたそうである。こんにゃく芋は、寒さに弱いので保存するようなら芋穴に保存する。家庭で新聞紙に包んでハッポウスチロールに粉殻と一緒に入れ、保存しても良いが寒さには注意する。年の暮れ、正月用にと餅つきをしながら同時に「こんにゃく」を作る場合が多い。

材料

・こんにゃく 1kg ・水 4リットル ・水酸化カルシウム（ソーダ） 50g

器具の用意

・おろし金（ミキサー） ・鉄鍋 ・木ベラ ・羊羹流し ・ゴムベラ

生こんにゃくの作り方

- 1) コンニャク芋は亀の子束子でよく洗う。
- 2) 鉄鍋に4リットルの水を入れる。ゴム手袋をして1)を鉄鍋にすりおろし、木べらでよく混ぜる。
- 3) 次に、鉄鍋にソーダを2カップの熱湯で溶き入れ木べらでよく混ぜ、弱火で焦がさないように煮て、ぷつぷつと威勢良く煮立ったら火からおろす。
- 4) 羊羹流しに3)を手早く流し、ゴムベラで上を平らにし約1時間放置し固める。冷めて固まったら適宜に切る。

5) 鉄鍋に湯を沸かし4) を茹でると「こんにゃく」が出来上がり。

※ ミキサーを用いる場合は、全体の水量を計り 1/5 位入れて混ぜると良い。

荒粉の作り方

- 1) こんにゃく芋は亀の子束子でよく洗い水気をきる。
- 2) 1) を薄く輪切りにし、少ない場合はざるに入れ、多い場合は藁やすす竹に蓮にして共に二階の日の当たる軒先に干し、風をあて乾燥させる。
- 3) 凍るとこんにゃくにならないので、11 月中に終わるよう計画的にすすめ、こんにゃく芋は乾燥させ碾いて、使う分ずつナイロン袋に分け缶の中で保存する。

メモ

- ・ サトイモ科多年生草本。
- ・ 中国四川省、貴州省などで多く見られる「魔芋豆腐」は「こんにゃく」のことで「雪魔芋」は凍結乾燥品の凍こんにゃくである。
- ・ 原産はインド、スリランカ、インドシナ半島といわれ、わが国へは中国から仏教の伝来と共に精進料理として伝わった説などがある。
- ・ 江戸時代には『蒟蒻百珍』（1846 年）の料理書が刊行された。
- ・ 「こんにゃく」自体には味がないのでおでん、煮しめ、田楽、白和えなどの料理に用いられる。手作り「こんにゃく」のさしみは味覚、触覚の物性などに優れ、特徴的な触感を味わう事ができる。
- ・ こんにゃく芋の主成分は炭水化物であり、大部分は多糖類の一種で水溶性食物繊維のマンナンであり、特に「コンニャクマンナン」と呼ばれている。
- ・ 「こんにゃく」は昔から「腹の砂」、「胃腸のほうき」ともいわれマンナンの働きによる。
- ・ 近年、健康食品としても注目されゼリー、スープ類など種々の製品が登場している。

きゅうちゃん漬け



(きゅうりは塩漬けしておく)

初夏や盛夏の頃には、きゅうりや茄子が一度に沢山収穫される。この時期、日持ちがしないので塩蔵にしておく。きゅうりのない季節のために備え「きゅうちゃん漬け」などに加工するとよい。

材料

・きゅうり(塩蔵漬け) 2kg ・砂糖 300～400g ・醤油 大さじ3 ・みりん大さじ3
唐辛子 3本～4本

作り方

- 1) きゅうりは0.5cm厚さの輪切りにする。一昼夜塩出しし硬くしぼる。
- 2) 唐辛子は種を取り輪切りにする。
- 3) 2) と砂糖、醤油、みりんを煮立て冷めたらきゅうりを入れ味をしみ込ませる。

メモ

- ・きゅうりの原産地はヒマラヤ南麓で、西アジアでは3000年前から栽培されていたという。
- ・きゅうりは中国においては、6世紀の文献に載っている。
- ・わが国へは中国から伝来し10世紀の記録に残されている。
- ・「きゅうちゃん漬け」を長期保存の場合は味付けを濃くする。

きゅうりのキムチ漬け



(きゅうりは塩漬けしておく)

初夏の季節に沢山採れたきゅうりを保存し「キムチ漬け」に加工すると違った味が楽しめる。「きゅうりのキムチ漬け」は冷蔵庫に保存するが夏なら1週間、冬なら2週間でなくなるくらいを目安に作る量を加減する。

材料

・きゅうり 2kg (塩抜きして水分を抜いたもの) ・生姜 100g ・醤油 1カップ ・みりん 1カップ (又は酒) ・酢 1/3カップ ・砂糖 1カップ ・だしの素 小さじ2 ・塩昆布 50g ・鰹節 15g ・キムチの素 40g

作り方

- 1) 塩漬けのきゅうりは一口大に切り、一昼夜水につけて塩抜きする。
- 2) ざる等に入れ重石で水分を抜く。
- 3) 生姜は線切り又は薄切りにする。
- 4) 醤油、みりん、酢、砂糖、だしの素と2)、3)を鍋に入れ強火で煮立たせ混ぜる。鍋底の液量が最初より1/2量になるまで煮詰める。
- 5) 最後に塩昆布、鰹節、キムチの素を入れ混ぜ合わせ火を止める。

メモ

- ・韓国の代表的な漬物には「キムチ」があり本場ではきゅうり、白菜、大根などを甕に漬け込み家庭の味を醸し出している。
- ・きゅうりの塩漬けの中に唐辛子を入れるとよい。防腐効果がある。
- ・キムチ漬けの辛さは好みで加減する。
- ・小分けにしナイロン袋に入れ冷凍保存してもよい。

吉田のうどん

富士吉田は、富士北麓地域にあって森林地帯が多いのでかつては山林に関わる人々が大勢いたようで農業生産力は乏しかった。

さて、富士吉田の名物といえば「手打ちうどん」が自慢である。富士山の冷たい伏流水を使って、麺が硬くコシのあるのどごしの良い「手打ちうどん」を生んだ。富士山麓の富士吉田の人には、「ほうとう」よりも「うどん」が好きな傾向が見られる。それもその機織り（はたおり）が盛んだった、大正から昭和40年頃までは、女性がそれらの工場で働く間に男性が「うどん」を夕食に作ったと言われる。

市内には、約50軒の「うどん」屋が店を構えているが、多くはのれんも看板も出さず知る人ぞ知るといって営業を行っているのである。「すりだれ」は、「うどん」に欠かせない薬味として特徴があり山椒の実をよくすり胡麻と唐辛子を混合させた添え物である。そば団子やもろみ団子が多く供され「うどん」の基礎となる粉文化が古くからあったようである。

結婚式、葬式などの人寄せには直会（なおらい）の後、「うどん」を供する習慣が見られ昔からうどん好きの土地柄であった。「うどん」には、醤油と味噌をブレンドした鰹だしに練った唐辛子で、摺種という薬味と茹でたキャベツを付け合わせそれらは地域性を示し特徴的である。

うずら豆の薄焼き



昭和 40 年頃までの子供のおやつに「豆の薄焼き」が頻繁に登場した。小麦粉の中に煮豆やさつま芋を細かく切ったものなど家にある材料で手軽に作っていた。学校から帰るとおなかのすいた子供達は、われ先にと取り合いをして食したものでとても懐かしい味である。

材料

・小麦粉 200 g ・煮豆（うずら豆を甘く煮たもの） 70 g ・食塩 少々 ・油 大さじ 1/3

作り方

- 1) ボールに小麦粉とうずら豆、食塩を入れ水を 4 0 0 c c 加えさいばしで混ぜ合わせる。
- 2) ほうろくがない場合はフライパンに油を敷き熱くなったら 1) を流し込み弱火で焼く。
- 3) 2) を適当に切って熱いうちに供する。

メモ

- ・衣の中に好みで卵一個を加えてもよい。
- ・うずら豆は、「隠元豆」とも呼ばれ原産は中南米でヨーロッパに伝えられ世界に広まった。日本へは 1 6 5 4 年、僧隠元により中国から伝来した。
- ・大豆、小豆、金時豆などの煮豆であればよい。
- ・さつま芋をさいの目切りし茹でて薄焼きに加えてもよい。
- ・好みで蜂蜜を加えてもよい。

いのしし鍋



現在、「いのしし」といったら田畑を荒らすやっかいものの代名詞のようにになっている。年明けの春浅い時季から竹林に出没し笛を堀にやってくる。秋になると栗畑、里芋、さつま芋畑に降りて来て里の農作物を一夜にして根こそぎ荒らしていくのである。気性がきつく夜行性でそれはそれは大変の被害にあっている。

わが国では、いのししは縄文時代から人間の貴重な最も美味しい蛋白質食で食糧源でもあった。別名を「やまくじら」と呼ぶのは肉食禁止の風習を逃れるためであったらしい。

左側の写真はいのししの赤ちゃんで生まれて1週間位の「うりぼう」と呼ばれる縦じまが入っている。

材料

・いのしし肉 500 g ・大根 200 g ・白菜 200 g ・糸こんにゃく 100 g ・味噌 100 g ・長葱 50 g ・牛蒡 50 g ・生椎茸 3 枚 ・昆布 10 c m ・みりん 大さじ 2 ・清酒 大さじ 1 ・出し汁 4 カップ

作り方

- 1) いのしし肉は2 c m角に切り酒をふっておく。
- 2) 大根は皮をむき銀杏切り、生椎茸は薄切り、牛蒡は皮をむき線切りしアクを抜く。
- 3) 白菜は短冊切りにし、糸こんにゃくは茹でておく。
- 4) 鍋にだし汁を沸騰させ2) 3)を煮て、次いで1)を加え更に煮る。
- 5) 4)が柔らかくなったら味噌、みりんで味付けをし煮て好みに唐辛子を加え仕上げる。

メモ

- ・いのしし肉の栄養成分は、基本的には豚肉とあまり変化が無い。新鮮な内に料理する。
- ・いのしし肉は色が濃く、きめがやや粗く臭みがあるので清酒、味噌などの調味料を用いるか、香味野菜などを加えて下処理をするとよい。
- ・好みに唐辛子を加えてもよい。

白菜の麴漬



秋季に白菜の漬物は何度かに分けて漬けるが、変わったところで「白菜の麴漬」を紹介する。米麴を用いているので独特の乳酸発酵し美味しい。

材料

・白菜 3 kg ・水 1 リットル ・食塩 1 5 0 g ・ざらめ 3 0 g ・昆布 2 0 cm ・麴 1 0 0 g ・
みりん 3 0 c c ・唐辛子 5 本

作り方

- 1) 白菜は、株の所に包丁を入れ 6 個に分け 1 日干す。
- 2) 下漬をする。食塩 5 0 g と水 1 リットルで一度煮立て冷ます。
- 3) 1) の白菜に 2) を入れ約 3 日漬ける。
- 4) 3) が漬かったら液体をすて食塩 1 0 0 g、ざらめ、昆布、米麴、みりん、唐辛子を入れ混ぜ重石をのせ約 1 0 日間漬ける。
- 5) 4) を皿に盛る。

メモ

- ・米麴は精白米を洗って蒸し麴菌のアスペルギルス・オリゼーの作用で作られる。米麴を漬物に利用するとでんぷんを糖化させ少々の甘味を感じさせてくれる。
- ・冬場には、米麴を用いた大根の漬物も登場している。

菜の花

菜の花は種類が多く山梨には「鳴沢菜」、「大野菜」など地名のついた固有名詞が残されている。
この写真は、「鳴沢菜」、「鳴沢菜の干し菜」「鳴沢菜の漬物」を紹介した。



菜の花のわさび和え

春まっ先に畑一面に咲く菜の花（菜花）はのどかな景観である。「菜の花のわさび和え」はその辛味が鼻にツンとくる。辛味成分の「アリルイソチオシアネート」と思わず叫んだ。

写真には2種類の菜の花を紹介している。右側があぶら菜、左側は洋種なば菜である。



材料

・菜の花 200 g ・練りわさび 小さじ1 ・食塩 小さじ1 ・醤油 大さじ1／2

作り方

- 1) 沸騰湯に塩小さじ1を入れ菜の花をサッと茹で水にとりアクを抜く。菜の花の穂先は丁寧に取り扱う。
- 2) 1) は3 cm に切る。
- 3) ボールに2) を入れわさびを醤油で溶いてサッと和える。
- 4) 3) を小器に盛る。

メモ

- ・黄色の花「蕾」と若い葉と茎を食用にしている。在来種と西洋種に大別できる。
- ・菜の花の種類によってはアクが強いものもある。その場合は茹でてしばらく水に浸すか酸味をきかせるなどの工夫する。
- ・菜の花が多くある時は、茹で使う分ずつわけて一ヶ月位なら冷凍庫保存ができる。
- ・沢山あるときは塩漬けの「花菜の漬物」にするとよい。



ふきのとうの味噌和え



2月中旬頃から寒さの中を山菜の花「ふきのとう」が春の訪れを感じさせてくれる。「ふきのとう」はふきの花序（幼花蕾）で天ぷらが一般的であるが、「ふきのとうの味噌和え」は香りと独特の苦味と調和した味を出している。

材料

・ふきのとう 10個 ・食塩 小さじ1（茹でる用） ・胡麻油 小さじ1 ・赤味噌 100g ・みりん 大さじ2

作り方

- 1) ふきのとうは洗い水気をよくきり沸騰した湯に食塩を入れサッと茹で、約1時間冷水に取りアクを抜く。
- 2) 1)は細かく切る。
- 3) フライパンに胡麻油を敷き熱し2)と調味料を加え、木べらを使って練り込み苦い香りがしてきたら火を止め冷ます。多く作った場合はビンに詰め冷蔵庫で保存する。

メモ

- ・ふきは日本原産で野山に自生し野生種が見られる。
- ・「ふきのとう」の香気成分はIーノレン、 β ーエレメン、 β ビザボレンなどである。
- ・「ふきのとう」の苦味成分は「バクケノリド類」である。
- ・「ふきのとうの味噌和え」は、熱いご飯、浸し物に用いるとよい。

きゃらぶき（佃煮）



さつき5月ともなると山菜の王者であるたらの芽他にもわらび、うど、山椒の芽、こしあぶらなどがいっせいに採れる。中でも「山ぶき」は香り高く歯ごたえがよいので、保存食として「きゃらぶき」に加工するとよい。

材料

・山ぶき 2 k g ・醤油 2 カップ ・砂糖 1 0 0 g ・みりん 1 0 0 c c

作り方

- 1) 山ぶきは洗って揃えて、約3 cm に切り水に一昼夜漬けアクを抜く。
- 2) 1) を茹でこぼしザルにとる。水けをきる。
- 3) 厚手の鍋に2)と醤油、みりん、砂糖を入れふたをし弱火でゆっくり約2時間煮詰める。途中で数回混ぜる。
- 4) 3) が冷めたら瓶に詰め冷蔵庫に保存する。

メモ

- ・5月上旬の山ぶきは、柔らかいので皮はむかなくて良い。
- ・ふきはキク科の多年草で山野に自生している。
- ・野山の沢にある水ぶきも美味しい。
- ・「きゃらぶき」を長く保存する場合は調味料を多くする。

筍ご飯



4月中旬頃、竹林から「もうそう」が芽を出してくる。筍の中では「もうそう」が最も旨味があり、堀りたての新鮮な「もうそう」を素早く茹でると風味がおちない。

山梨では南部町の「もうそう」が早く収穫できる。米ぬかや米のとぎ汁でアクを抜いて「筍ご飯」を炊いている。

材料

・精白米 3カップ ・鰹節の出し汁 3カップ ・筍 200g ・米ぬか1／3カップ ・わらび（あくを抜いたもの） 50g ・醤油 大さじ1 ・みりん 大さじ1 ・砂糖 1／2 ・食塩 小さじ1 1／2 ・唐辛子 1本 ・山椒の芽 8枚

作り方

- 1) 大きい筍は、縦1／2に切る。
- 2) 大きな鍋に皮のついたままの筍・米ぬか・唐辛子を入れ、沸騰を約40分続けて冷ます。（できれば当日）茹で筍の皮をむく。
- 3) 2) は細かく切る。
- 4) わらびは、前日に木灰か重曹で処理し水に浸しアクを抜く。1cmに切る。
- 5) 精白米は洗って30分浸漬する。鰹節の出し汁をとる。
- 6) 炊飯器に3)、4)、5) と調味料を入れ炊く。
- 7) 6) を器に盛り山椒の芽を飾る。

メモ

- ・もうそうは中国南部が原産で、日本へは18世紀に沖縄から伝えられたとされる。
- ・わらびのあく抜きは、桶にわらびと1カップの木灰を入れ、わらびが隠れるまで熱湯を加え重石をのせ一昼夜おき洗って水に浸してアクを抜く。
- ・米ぬかによって、筍のシュウ酸（えぐ味）がぬか水に移行したり色良く茹でる。
- ・筍の先端部の柔らかいところは「若竹汁」に用いるとよい。

あられ



1年の内には暮れ、雛祭り、お盆などに餅をつく。餅は一般的に焼いたり、汁に入れたりして食すが残った餅は「あられ用」にとさいの目状に切ってしっかり乾燥させて缶に入れておく。必要に応じゆっくり揚げて雛祭りやおやつ用として「あられ」を作る。左の写真は、草餅、白餅、きび餅、赤もろこし餅、紅餅を載せた。

茶摘み



茶 摘

作詩 作曲不詳

夏も近づく 八十八夜 野にも山にも 若葉が茂る
 あれに見えるは 茶摘じゃないか
 あかねだすきに 菅の笠
 日和続きの 今日この頃を 心のどかに 摘みつつ歌う
 摘めよ摘め摘め 摘まねばならぬ
 摘まにゃ日本の茶にならぬ

山梨の峡南地方での銘柄は「南部茶」、「甲斐のみどり」のやぶきた種が生産されている。日本に茶が登

場するのは『日本後記』（815年）の記録に「嵯峨天皇に茶を煎じて奉った」とある。

「茶」といえば静岡が有名だが、ここ身延町の山間地の斜面を利用した茶生産も盛んである。手摘みと機械摘みがあるが手摘みの方が丁寧で機械摘みは味もおち、ごみが入る問題もある。

暦の上では「八十八夜」といって、立春から数えて八十八日目、太陽暦では5月2日にあたる。5月上旬に「茶摘み」が始まり二番茶と続く。一番茶の「茶摘み」は暖かい南部では5月上旬、下部町では5月中旬～下旬にかけて行われている。昭和40年頃までは、各家で茶摘み、蒸し（蒸熟）、揉む、乾燥など統べての製茶行程をしていた。

茶畑には朝7時にすでに人足としてお願いした60～80歳の方々が茶摘みにきておりここでも高齢化が進んでいる。「茶摘み」は新緑の五月ということもあり新芽から香気成分が発しのぞかな「命の洗濯」といえる。近くの山では「ホーホケキョ」とうぐいすがお調子をつけて鳴いていたが姿は見えない。

南部町の茶農家の方々に茶を用いた郷土食を聞いたところ茶飯、茶蕎麦、茶饅頭、抹茶クッキー、新芽の天ぷらということであった。

茶飯

材料

・精白米 3カップ ・ほうじ茶 30g ・食塩 小さじ1 1/3

作り方

- 1) 精白米はとぎ30分おく。
- 2) ほうじ茶を煮出しこして700cc用意する。
- 3) 炊飯器に1)、2) 食塩を入れ炊く。
- 4) 器に盛り熱い内にすすめる。

メモ

- ・茶は「水のよしあしで総てが決まる」と言われ、水質が色、香り、味の溶出に影響する。
- ・茶は、湯のみに入れたら直ぐ飲用すると良い。そのままに放置するとタンニン（ポリフェノール）は酸化し褐色になりやすい。
- ・緑茶のタンニンである渋味や苦味はカテキン類が10～20%含まれている。

鮎釣りの解禁



鮎は食味と姿の美しさから「川魚の女王」と呼ばれ釣り人に人気を得ている。「鮎釣り」が盛んになったのは、昭和 40 年頃からである。「鮎釣り」の解禁は 6 月下旬で峡南地方の例をとると富士川本流とその水系富士川、常葉川、戸栗川など「友つり」と言われおとりを使って釣る。その川の解禁日、それは、それはごったがえる程、釣り人が集まって活気と情緒豊かさの状況が伺われる。

鮎の稚魚は、海で動物性のプランクトンをえさにして、越年し 2 から 5 月頃にかけて海から川をのぼり遡上する。鮎は、川に上ると石に付いている藻類を餌にし動物から植物性へと食性が変化するのである。遡上し川に住む鮎は、8 から 9 月に最大の大きさとなり産卵が済むと満 1 年で死ぬ。鮎の塩焼きは、初夏の風物詩であり「鮎にはたで酢」と昔から言い伝えられている。

じゃが芋の丸揚げ醤油煮込み



昭和50年頃までは家々では人寄りがあり多勢の人が集まった。富士吉田や河口湖、勝山などではその時に「じゃが芋の丸揚げ醤油煮込み」をよく作ったという。

材料

・じゃが芋（小）500g ・揚げ油 適量 ・醤油 大さじ5 ・砂糖 大さじ5

作り方

- 1) じゃが芋の小芋を用意する。（皮はむかない）
- 2) 1) をよく洗い水気をとる。
- 3) 2) は中温の油でゆっくり揚げる。
- 4) 鍋に調味料を熱し3) を熱いうちに入れ煮詰める。

薩摩汁（さつまじる）



冬場の寒い時には、味噌汁の代わりに家にある野菜で「さつま汁」を作った。具には必ず里芋と牛蒡を肉は鶏肉か豚肉を加え煮込むところが特徴である。

材料

・里芋5個150g ・大根5cm ・人参50g ・豚肉100g ・出し汁5カップ ・牛蒡50g ・長葱1本 ・味噌70g ・好みで七味唐辛子少々

作り方

- 1) 里芋は皮をむき乱切り、大根は皮をむき銀杏切り、人参も銀杏切り、牛蒡はさがきにして水に付けあくを取り除く。豚肉も野菜に合わせて切る。
- 2) 長葱は小口切りにしておく。
- 3) 鍋に油を入れ熱し1) を炒め出し汁を加え柔らかくなるまで煮る。汁の上に浮いたあくを取る。
- 4) 3) が柔らかくなったら調味料を入れ少々煮込む。
- 5) 器に盛り上に長葱の小口切りをのせ暖かいうちにすすめる。

メモ

- ・「薩摩汁」は、「南蛮汁」とも呼ばれ味噌仕立ての濃好な汁物である。もともとは鹿児島県の郷土料理とも言われているが現在は、全国各地で作られている。
- ・今回は豚肉を使用した但鶏のぶつ切りを用いるとだしが出る。
- ・材料の具が汁に溶け込むよう煮込むところに特徴がある。

しょうゆ豆（3種）



昭和50年頃まで冬場「しょうゆ豆」をよくおかずとして摂っていた。自家製大豆と米麴とで作る。「しょうゆ豆」は暖かいご飯によし、茹で物にかけたりもした。写真には、「しょうゆ豆」そのものと長葱の小口切りと花鰯をかけた物の3種を紹介している。

すいとん



「うまいもんだよ南瓜ほうとう」とよく言われる。農繁期の忙しい時は地粉をこねず、広げず、麺状にしない練だけの「すいとん」は、昭和50年頃までよく作られた。粉の中に水を入れ練ってしばらくおくとよく粘るのでこうなった時に汁に加える。季節の材料を沢山入れると一段と美味しくなる。

左の写真は小麦収穫の小麦干しの様子である。

材料

・里芋100g ・味噌80g ・わらび50g ・人参50g ・野みつば30g ・長葱30g ・煮干し30g ・牛蒡20g

作り方

- 1) 地粉に水を入れ大さじでよく練ってしばらくおく。(ねかし)
- 2) 水5カップに煮干しを入れ出し汁を取る。
- 3) 里芋は皮をむき3mm厚さに切り、人参は銀杏切り、牛蒡はさがき、油揚げは油ぬきし線切り、わらびは2cm、野みつばと長葱も細かく切っておく。
- 4) 鍋に出し汁を入れ里芋、牛蒡、人参、油揚げを加えて煮てあくをとり、柔らかくなったら1)を大さじをぬらしながら汁の中に流し入れる。
- 5) 4)を器に盛り熱い内にすすめる。

メモ

- ・「すいとん」は家にある野菜、芋、きのこ類を用いるとよい。
- ・土地によっては、「おすいとん」とも呼ばれている。
- ・小麦粉の粘着性と伸展性を出すため「ねかし」は約30分である。

干しずいきの細巻き寿司



里芋の茎の乾燥品である「干しずいき」はしばしば寿司の芯に利用され食感は乾びように似ている。

材料

・精白米2カップ ・酢大さじ3 ・砂糖大さじ1 ・塩小さじ2/1 ・干しずいき5本 ・だし汁1カップ
・海苔3枚 ・醤油大さじ1 ・味醂大さじ1

器具

・すだれ ・うちわ ・寿司桶

作り方

- 1) 精白米は洗い浸漬し同量の水で炊く。
- 2) 合せ酢を作り一度温めて冷ます。
- 3) 干しずいきは、水で戻し茹でてあくをとる。海苔の長さに切り揃え調味液で、ゆっくり煮る。
- 4) 海苔は半分に切る。
- 5) 1)が炊き上がったら寿司桶の中に移し2)を入れうちわで仰ぎながら混ぜる。
- 6) すだれに海苔を置き5)を均一にのせ3)の煮たずいきをのせて巻く。
- 7) 細巻き寿司ができたら左側から約3cmに切って皿に盛る。

メモ

- ・里芋の茎の乾燥品である「干しずいき」はしばしば寿司の芯に利用された。食感は乾びように似ている。
- ・祝いの膳に「干しずいきの細巻や太巻き」が登場した。
- ・干しずいきは一度水に戻し、茹でてから味を付ける。

麦とろ



麦ご飯にはとろ芋がよく似合う。味噌味の味噌も自家製なら風味もよい。

材料

・精白米2カップ ・押し麦30g ・山芋150g ・だし汁100cc ・赤味噌40g ・花鰹か焼き海苔適宜

作り方

- 1) 麦ご飯は普通に炊く。
- 2) 山芋は洗って皮むきする。
- 3) 鍋に2) とだし汁、赤味噌をよく混ぜ合わせ沸騰直前で火を止める。
- 4) 丼に1) を盛り3) を上にかけて熱いうちにすすめる。

メモ

- ・ヤマノイモ科ヤマノイモ属の栽培作物として発達した。世界には、約 600 種ある。大別するとじねんじょ、やまのいも、だいじょの3種類。

白菜漬けの油炒め



春になると白菜が酸味を増してくるので油炒めにして食卓にのせる。

材料

・白菜 300g ・胡麻油 大さじ1 ・唐辛子 1本 ・鰹節 10g ・油 大さじ2 ・味醂 大さじ2

作り方

- 1) 白菜は2cmに切り約2時間、塩出しをする。
- 2) 1)はかたくしぼる。
- 3) 鍋に胡麻油を入れ2)を炒め調味料を加える。

メモ

- ・白菜漬けの塩出し時間は短からず、長からずする。（あまり塩出しし過ぎると風味がなくなる。）
- ・保存する場合は殺菌したビンに入れて冷蔵庫にしまう。

煮沢庵



3・4・5月と暖くなるにしたがい沢庵の味が変化してくる。変わったところでは「煮沢庵」を作ってみるのもよい。「沢庵」の塩分は、あまりぬき過ぎないようにする。保存が利くので多めに作って瓶詰めにしておくのもよい。

材料

- ・ 沢庵 300 g ・ 大梅の焼酎漬 5 粒 ・ 大梅漬けの焼酎の液体 50 c c ・ 唐辛子 2 本 ・ 醤油 大さじ 1
- ／2 ・ 味醂 大さじ 1

作り方

- 1) 沢庵は半月切りに薄く切り半日位水に漬け塩味をぬく。
- 2) 鍋に 1) を入れ、ひたひたまで水を加え大梅の焼酎漬、焼酎の液体、調味料を混ぜ全体の液量が半分になるまで中火で約 15 分煮る。
- 3) 2) を冷まし加熱殺菌した瓶に詰める。

メモ

- ・ 「煮沢庵」は普通の梅干しで作る場合もあり共に瓶に入れ冷蔵庫保存する。
- ・ 「煮沢庵」は煮きってしまったぬよう煮汁を残す。
- ・ 沢庵の塩出しは、ぬき過ぎない方がよい。(ある程度、塩味、酸味、臭みを残す)
- ・ 「煮沢庵」はしっかり冷ましてから加熱殺菌したガラス瓶に入れ冷蔵庫に保存する。

若菜ずし（たけのこの混ぜずし）



南部町では合併後２回目の「たけのこ祭り」が平成１６年４月２５日ににぎやか開催された。旬の筍を利用して「若菜ずし」を作って春祭りや端午の節句などの人寄りに供している。

材料

・精白米３カップ ・昆布５ｃｍ ・酒５０ｃｃ

合わせ酢

・酢５０ｃｃ ・食塩小さじ１／２ ・砂糖大さじ１

具

・茹で筍１００ｇ ・干し椎茸２枚 ・野みつば（せり）５０ｇ ・ふき２本 ・人参５０ｇ ・卵１個 ・山椒の芽５枚 ・出し汁３カップ（筍、干し椎茸、人参、ふき用） ・味酛大さじ２ ・醤油大さじ１ ・砂糖大さじ１／２ ・片栗粉少々 ・食塩小さじ１

作り方

- 1) 精白米は洗い水気をきり炊飯器に入れ水、昆布を上のにせ酒５０ｃｃ加え炊く。（５０ｃｃ酒量の水は控えて炊く）
- 2) 合わせ酢を作り加熱し冷ます。
- 3) 茹で筍は薄く切りひたひたの出し汁に入れ、味酛大さじ１、醤油大さじ１／３、塩小さじ１／４を加えて煮る。
- 4) 干し椎茸は細かい線切りにし出し汁を入れ醤油大さじ１／２、砂糖大さじ１／２を加えて煮る。
- 5) みつ葉かせりはさっと塩茹でて２ｃｍに切る。
- 6) ふきは塩で板ずりし青く茹で、皮をむき２ｃｍに切り調味液で煮る。（太いものは縦の線切りをする。）
- 7) 人参は細かい線切りしさっと茹で出し汁、味酛大さじ１／３、塩を入れ煮る。
- 8) 卵は薄焼き卵を焼き（塩、水溶き片栗粉少々）できるだけ細く切る。
- 9) すし桶の中に１）と２）をふりかけ熱い内に混ぜ３）～７）を色よく取り合わせ器に盛り上に錦糸卵と山椒の芽を飾る。

メモ

- ・材料は季節の旬の野菜や魚（たい、あじ、さばを酢でしめて）を合せてもよい。
- ・好みで切り胡麻を加えると美味しい。
- ・鶏肉を蒸し手でさいて加えてもよい。

草餅



材料

・上新粉 200g ・白玉粉 50g ・よもぎ 100g ・重曹 少量 ・あん 150g

作り方

- 1) よもぎはゴミをとり洗いざるに上げて水気を切る。鍋に水を沸騰させ重曹を入れさつとよもぎを茹で水にとりしばらくおきあく抜きをする。包丁でくきを切り除く。
- 2) 1) はすり鉢で細かくする。
- 3) ボールに白玉粉と水30cc入れ上新粉を加え熱湯約50ccを入れてよくこねる。
- 4) 蒸し器の蒸気が上がったなら3) を入れ15分蒸す。
- 5) 4) をごん鉢に入れよくつく。2) を加え更によくつく。手でよくこねる。
- 6) 5) を約30gとり手で直径4cmに丸くのばし中央に餡をのせ丸く包む。

わらびと油揚げの煮物



材料

・わらび 250g ・油揚げ 1枚 ・だし汁 1/2カップ ・醤油 大さじ2 ・味醂 大さじ2 ・山椒の芽 3枚

作り方

- 1) あく抜きしたわらびはしばらく水に浸す。
- 2) 1) を2cmに切る。油揚げは湯通しして切る。
- 3) 鍋にだし汁を入れ2)を加えて煮、調味料を入れてひと煮立ちさせ火を止める。
- 4) 器に3)を盛り山椒の芽を飾る。

メモ

- ・ わらびは長時間、煮ると香りや味が悪くなる。

野みつばの白和え

4月になると野山のちょっとした木陰に「野みつば」が自生し香りがよいので、摘んで和え物や汁物に料理してみるのもよい。



材料

・野みつば 200 g ・食塩（茹で用） 小さじ 1/2 ・豆腐 100 g ・白胡麻 20 g ・味醂 大さじ 1 ・醤油 大さじ 1 ・食塩 小さじ 1/5

作り方

- 1) 鍋に湯を沸かし沸騰したら食塩を入れ野みつばをさっと茹でる。
- 2) 1) を冷水にさらし約2時間あくを除く。
- 3) 豆腐は沸騰湯をかけぬれた布巾でかたくしぼり水気を抜く。
- 4) 白胡麻はフライパンでいりすり鉢ですって3) を入れ更にする。
- 5) 2) は水気をとり2cmに切る。
- 6) 4) と5) を合わせ味付けする。
- 7) 6) を小鉢に盛る。

メモ

- ・我が国原産の「野みつば」は、山菜の一つとして珍重されている。
- ・「野みつば」は香りが一番なので茹で過ぎないようにする。
- ・「野みつば」を春先に採取し庭の木陰に植えておくと便利に利用できる。

野みつばの酢味噌和え



材料

- ・野みつば 200 g ・食塩（茹で用）小さじ 2/1 ・味噌大さじ 1 ・酢小さじ 1 ・溶き唐辛子小さじ 1/2 ・みりん小さじ 1

作り方

- 1) 沸騰している湯に食塩を入れ野みつばをさっと茹で冷水にとりしばらくあくぬきしておく。
- 2) 1) をかたく絞り約 2 c m に切る。
- 3) 2) を直接和えてもよいし、調味料は別につけてもよい。

メモ

- ・あえ衣は胡麻和え、落花生和え、くるみ和え、白和え、おろし和えなど「野みつば」が柔らかければ何でも合う。
- ・野みつばは、汁物の浮かしみにすると香りがよい。

たらの芽と野みつばのくるみ和え



くるみの実

材料

・たらの芽 150g ・くるみ 30g ・醤油 大さじ 1 ・味醂 大さじ 1 ・食塩 小さじ 3/1 ・野みつば 150g

作り方

- 1) たらの芽はあくが強いので 2cm に切ってしばらく水に浸けておく。
- 2) 沸騰したら湯に食塩を入れて 1) を茹で水の中であくをぬく。
- 3) くるみはすり鉢ですって調味料を入れ、2) の水気を取り和える。
- 4) 野みつばも茹で水の中であくを除く。
- 5) 4) はかたくしぼってすったくるみの中に入れ調味料を加え混ぜる。

うどやあしたばの天ぷら



山菜の一つうどは春浅い 4 月中旬に採れる。

くきは酢味噌和え、柚子味噌和え、ふき味噌和えなど味噌と合性がよい。

香りが高くシャキシャキと聴覚感の「趣味の味」である。

あしたば「明日葉」と名付け一度葉を摘んでももう明日には葉が伸びている。うどに似た葉で、少々ざらざらしている。茹でても少し硬いので天ぷらが最も適する。

野ぶきの油炒め



材料

・野ぶき 300g ・油大さじ1 ・だし汁2カップ ・花鰹節10g ・醤油大さじ4 ・味酊大さじ4

作り方

- 1) 野ぶきは水から茹で、沸騰を約15分続ける。火を止めそのまま冷ます。
- 2) 1)は皮をむきながら手で3cm位に折っていく。包丁で切り揃えるときれい。
約2時間そのままたっぷりの水の中であくを除く。
- 3) 鍋に油を熱し2)を炒めだし汁を入れ、約10分煮て調味料を加え最後に花鰹節を入れる。

メモ

- ・ 保存をしたい場合は、調味料を多くする。

新じゃが芋と挽肉の煮物



「肉じゃが」の名で親しまれているこの煮物は、新じゃが芋の収穫期よりちょっと早い時期に旬を先取りして作る。収穫し立ては忙しい6月の田植え麦刈り等の農繁期と重なって、家では少し多めに作って2回位食卓に登場するのである。家庭によって豚肉、鶏肉、馬肉、牛肉とその物に従い味も異なってくる。

材料

・新じゃが芋400g ・新玉葱1個 ・挽肉100g ・醤油大さじ2 ・油大さじ1 味酢大さじ2 ・出し汁2カップ ・砂糖大さじ1

作り方

- 1) 新じゃが芋は洗いながら皮をむき乱切りにする。
- 2) 新玉葱は皮をむき楕形切りにしほぐしておく。
- 3) 鍋に油を入れ煙が立ったら挽肉を炒め2)、1)の順に入れ炒めて出し汁を加え蓋をする。
- 4) 3)が煮立ったら調味料を入れ更に煮て仕上げる。

メモ

- ・じゃが芋の原産地は南米アンデス山脈の標高4000から5000mの地域とされている。
- ・男爵芋は肉質が粉質で味がよく、メークィーンは緻密で煮くずれしにくく、農林1号は肉質は粉質でポテトチップ他に用いられる。重要なのは、じゃが芋は調理法に適した品種を選択することである。
- ・じゃが芋の保存は、光に当たると酸化が進むので暗い所に貯蔵する。

小梅の醤油漬け（即席）



5 月下旬に一斉に小梅漬けにはいる。「梅は毎年漬けるもの」とどこからともなく聞こえてくる。旬の小梅は爽やかな香りとかりかり感が人々の食への好奇心をもりたたえている。

材料

・小梅 1k g ・食塩 1 5 0 g （小梅の 1 5 % 下漬け用） ・花鰹 5 0 g ・糸昆布 5 0 g 醤油 1 カップ

作り方

- 1) 小梅はゴミを除き水洗いしざるにあけ水気をとる。1 時間おく。
- 2) 1) に食塩を両手でまぶしつけ半日おく。
- 3) 2) から出た食塩水は全部すてる。
- 4) 3) を花鰹、昆布、醤油で合せる。
- 5) 加熱殺菌したビンに 4) を詰め冷蔵庫で保存する。

干しずいきと油揚げの炒め物



暑い夏の7月7日は、七夕さまでその日には決まって早朝、里芋の葉の露で墨をすって年に1回の七夕祭りに、たんざくに願いを書いた。さて、そういう行事も年々薄れ、今ではまぼろしの話の様でもある。里芋は10月頃収穫するが家の軒先につるされた里芋の茎の乾燥は「ずいき」「芋がら」「芋茎」と呼ばれ冬場、重宝された食材である。秋風にさらされ良く乾燥した干しずいきは、祝い事の寿司の芯に、また冬場のお惣菜として貴重な乾物でここにも人々の食生活の知恵を見ることができる。

材料

・ずいき 50 g ・油揚げ（小）2 枚 ・人参 30 g ・出し汁1カップ ・油大さじ1／2 ・醤油大さじ3 ・砂糖大さじ2

作り方

- 1) ずいきは水に戻して2～3回水を取りかえあくを除く。（元重量の3倍となる）
- 2) 1) を3 cmに切る。
- 3) 2) を沸騰湯に入れ茹であくを除く。
- 4) 油揚げは油抜きし線切り、人参は皮をむき線切りにする。
- 5) 鍋に油を敷き煙りが立ったら3)、4) を炒め出し汁と調味料を入れ煮る。
- 6) 5) の煮汁がなくなったら火を止め皿に盛る。

メモ

- ・「干しずいき」、「芋がら」と呼ばれる乾物は、里芋の茎、幹の乾燥品で種類により赤ずいきと白ずいきに大別される。
- ・「干しずいき」のえぐ成分は「ホモゲンチジン」である。急ぎの時は直接に茹でてでもよい。
- ・「干しずいき」はカリウム、カルシウム、食物繊維に富んだ食品である。
- ・「干しずいき」は長期保存するようなら乾燥機で仕上げる。

みょうがの梅酢漬け



真夏の暑い時期の「夏みょうが」と秋風が吹く、9月のお彼岸頃に「秋みょうが」と2種類のみょうがはその時期一度に収穫される。みょうがは、数少ないわが国原産の野菜のひとつである。10世紀の記録に残されている。どちらも短期間で花が咲き、新鮮さを失うので直ぐ調理するのと分けて、すばやく保存するとよい。花が咲く頃は水分も沢山含むので、できることなら花の咲く2日から3日以前に収穫するとよい。独特の風味が楽しめ、保存食である昔の人の智恵を学んだ。その一つの「みょうがの梅酢漬け」を紹介する。

材料

・みょうが 300 g ・食塩大さじ1 ・梅酢のしそ（すでに漬けてあるもの）200g

作り方

- 1) みょうがは、花を除きよく洗い大きいものだけ縦2つに切る。
- 2) 1) に食塩をまぶし手でもむ。
- 3) 2) をボールに入れ重石をのせ一昼夜おく。
- 4) 3) の漬け水は捨て、梅酢のしそと合わせビンに詰め冷蔵庫で保存する。

メモ

- ・みょうがはショウガ科の多年草。
- ・季節はずれの春一番にみょうがたけが出回るがそれも梅酢漬けにできる。
- ・「みょうがの梅酢漬け」は、しそのアントシアニン色素が色鮮やかで料理の付け合わせ、薬味、浸し物、酢の物などに用いるとよいでしょう。
- ・みょうがが沢山ある場合は、他に甘酢漬けやピクルスにするとよい。

五目煮豆



大豆は良質のたんぱく質で、昔から「畑の肉」として栽培されていた。特に甲州の山間地では、大豆は太古の昔から豆類の中でも最も多く栽培され、江戸時代頃からは味噌、醤油の原料以外にも豆腐類、納豆、湯葉、きな粉、油揚げなど加工食品として広く一般的に使われ日本食の基礎を培っている。秋に収穫した新大豆は「五目煮豆」として食卓に載せられた。写真は、あけぼの大豆栽培を示した。

材料

・大豆 100g ・こんにゃく 100g ・れんこん 100g ・人参 100g ・牛蒡 100g ・砂糖 120g ・醤油 60g ・煮干し 10 本

作り方

- 1) 大豆はよく洗い湯で一昼夜浸す。
- 2) コンニャクは 1 cm 角に切り沸騰湯に入れあくを除く。
- 3) レンコンは皮をむき 1cm 角に切り酢水に浸け、ざるにあげる。
- 4) 牛蒡は皮をこそげ 1 cm 角に切り水に浸け、あくをとる。
- 5) 人参は皮をむき 1cm 角に切る。
- 6) 鍋に 1)、2)、3)、4)、5) を入れ具がかぶるまで湯を加え沸騰を続ける程度に弱火で約 30 分煮、煮干しを細かくちぎり加える。
- 7) 6) の大豆が柔らかくなったところで調味料を入れさらに煮る。
- 8) 7) の煮汁がなくなったら火を止め器に盛る。

メモ

- ・大豆は 5000 年も以前の中国原産で、わが国には縄文中期の遺跡から出土している。
- ・大豆の種類は色によって黄豆、青豆、黒豆の三種に大別される。
- ・脂質はオレイン酸やリノール酸など必須脂肪酸を多く含み人体にとって非常によいとされている。
(不可欠脂肪酸の給源となっている。)
- ・大豆の脂肪は脳や神経成分として大切なレシチンの含有量も多い。
- ・大豆はコレステロールの蓄積を防止し高血圧予防、更には骨粗鬆症予防の効果も認められている。
- ・甲州のおせち料理には「五目煮豆」が頻繁に登場していた。
- ・時間がない場合は圧力鍋を用いるとよい。

筍の瓶詰め



春から初夏にかけて筍が一斉に採れる。筍は、モウソウ、マダケ、ハチクの種類が知られている。筍は、自然の気象条件を利用した普通栽培が最も多く他の食品と比較し品種分化は認められない。ここでは、保存食の一つ「筍の瓶詰め」を紹介する。

材料

・筍 1 k g ・水 3 0 0 c c ・食塩 小さじ 1 ・酢 大さじ 1 / 2 ・保存瓶 8 0 0 c c (1 本)

作り方

- 1) 筍は穂先を切りすて縦半分に切り、水から茹で沸騰したら 3 0 分間沸騰を続け火を止める。
- 2) 1) は皮をむき水に 3 時間さらす。薄めの食塩水を沸騰させる。
- 3) 2) はビンにしっかりと詰め冷めた 2) の液体をいっぱい注ぐ。
- 4) 3) を深めの鍋に入れ 1 時間殺菌する。
- 5) 4) の瓶のふたをしめる。

メモ

- ・モウソウ筍は、中国華南原産で日本には 18 世紀初頭に入ってきたという。
- ・加工法には缶詰、塩蔵、乾燥がある。
- ・筍の冷凍保存は、厚手のナイロン袋に使う分ずつ細かく切りしっかりと茹で冷まし保管する。

資料提供：山梨学院短期大学食物栄養科 教授 依田萬代先生