

◎郷土料理 2

もくじ

ふきとくるみの砂糖まぶし	3
梅のしそ漬け	4
ぜんまいの煮物	5
ピーマンの味噌煮	6
野生のきのこ	7
岩茸のみぞれ酢和えと天ぷら	8
あんず茸のおろし和え	9
しょうげんじの味噌汁	10
つるむらさきの白和え	11
松茸の土瓶蒸し	12
きしめじのおろし和え	13
干しあみ茸の佃煮	14
にが瓜の詰め物醤油煮	15
にが瓜のくるみぬたかけ	16
牛蒡とえのき茸の胡麻和え	17
日本南瓜と冬瓜の炊き合わせ	18
そうめん南瓜の二杯酢	19
胡瓜の醤油漬け	20
まくわ瓜と舞茸の辛子酢味噌かけ	21
白瓜の粕漬け（即席漬け）	22
みょうがと柿の酢味噌和え	23
中梅のワイン漬け	24
飛竜頭蓮根（ひりょうずれんこん）	25
栗まんじゅう	27
栗のワイン煮	28
たにしの味噌汁（つぶ汁、つぼ汁）	29
らっきょうの酢漬け	30
まくわ瓜の辛子酢味噌かけ	31
はやと瓜の即席漬け（塩漬）	32
オニクの焼酎漬け	33
ひらたけのおろし和え	33
ひらたけの天ぷら	34
クロット茸の味噌汁	35
杉わかいの白酢和え	36
なめこのりんご酢和え	37
やはた芋（里芋）のきぬかつぎ	38
頭の芋の煮物	39
ころ柿作り（干し柿）	40
甘酒	41
薩摩芋の揚げ砂糖まぶし	42
やまめの柚子味噌付け焼き	43
柚子なます	44

大学芋	45
鹿肉の香り煮	46
いのしし肉の田舎煮	47
生姜の砂糖まぶし	48
味噌	49
蓮根の炒め煮	50
こごみの胡麻和え	51

ふきとくるみの砂糖まぶし



「甲州」と呼んでいた山梨は、昔から果物の栽培に適した気候、土地であった。江戸時代には、代表的な八種の果物を総称した「甲州八珍果」の呼び名を残した。葡萄、梨、桃、柿、栗、林檎、石榴、胡桃が示されその一つ胡桃（くるみ）の料理をここに示した。

山梨の山野や河川にはオニグルミとヒメグルミの野生種があり10月中旬に収穫している。採取した胡桃は、外皮を腐らし中の硬い実を天日乾燥させ使う時に割り実を取り出す。

材料

・ふき 500 g ・食塩大さじ1（茹で用） ・醤油 50cc ・味醂 30cc ・砂糖 200 g ・むきぐるみ 150g

作り方

- 1) ふきは鍋に入れ塩を加え茹で水につけてあくをぬく。（硬いふきは茹でて皮をむく）
- 2) 1)を4cmに切り、再び、水にさらす。
- 3) 2)をざるにあけ、鍋に入れひたひたの水と砂糖 100g、醤油を加え蓋をし、弱火で液気がなくなる日まで煮る。
- 4) くるみはフライパンで軽くいりすり鉢に当てる。
- 5) バットに3)と4)と砂糖 100gを入れ良く混ぜ冷ます。

メモ

- ・くるみはペルシア、中国、日本などを原産としオニグルミとヒメグルミは日本の野生種である。
- ・くるみは融点が低く不飽和脂肪酸が多く乾性油である。
- ・脂肪性組成はリノール酸型でリノール酸 61.2%、オレイン酸 14.9%、リノレン酸 13.3%などである。

梅のしそ漬け



梅は花として実も食用とし昔から庶民に親しまれた食品の一つである。種類が多く、小粒種、(甲州最小)、甲州黄熟、甲州深紅、薬師、王梅、南高、白加賀など約 50 種あるという。樹木は直立しなく冬季に毎年せんてをしないと分枝が多く不整形となるので良質の梅の実がならない。昭和 40 年から 50 年にかけて養蚕が衰退し梅などに切り替えた。せん定や梅木の回りのひた草を刈らないと良質の梅はならず残念なことに、斜面の梅畑では手がくわえて無い処が年々多くなっている。身延町の梅畑では、小梅は 5 月下旬、中梅は 6 月上旬、大梅は中旬と形状に応じて採取する。さて、手で、もがないと品質が悪くなるので採るのに結構時間をかけ丁寧に採っていく。斜面だと足場も悪いので、採取に時間を要する。

材料

・小梅 1 k g ・食塩 (梅の 2 0 %) 2 0 0 g ・赤しそ (梅の 2 0 %) 2 0 0 g ・赤しそ用食塩 (しその 5 %) 1 0 g

作り方

- 1) 梅は洗ってざるにあげる。
- 2) 一昼夜水漬けをする。
- 3) 2) の水気を取り、両手で 1) に食塩をまぶす。
- 4) 桶に 3) と食塩を入れ重石をしっかりとる。
- 5) 何日かたって (約 2 週間)、赤しそを洗い塩で揉み一度目の黒い汁は捨てる。4) に加える。重石をのせる。

メモ

- ・「梅あん」は梅干しを原料に薄いくずあんで和え物などに用いられる。
- ・「梅が香」(うめがか) は梅干、鯉節、酒、醤油で作る梅の酸味を生かした調味料。
- ・「甲州小梅」は、毎年漬けたいものである。
- ・いろいろの加工用には、大梅をすすめる。

ぜんまいの煮物



春の若芽「ぜんまい」採りにでかけた。渦巻状の綿帽子したの柔らかいところを摘む。沢山採れたら乾燥し干しぜんまいにするといつでも使える。いったん湯通ししよく揉んで天日乾燥をしっかりとる。

材料

・干しぜんまい 100 g ・鶏肉 100g ・酒小さじ 1 ・出し汁 2 カップ ・砂糖 50 g ・醤油 50cc ・味醂大さじ 2 ・山椒の葉少々

作り方

- 1) 干しぜんまいはぬるま湯で戻す。
- 2) 1) は 3cm に切る。
- 3) 鶏肉は細かく切り酒をふる。
- 4) 鍋に 2)、3) と出し汁を入れゆっくり煮る。
- 5) 柔らかくなったら調味料を加える。

メモ

- ・ぜんまいは、春に根茎より栄養葉と孢子葉とが混ざって綿帽子をかぶり束生する。孢子葉は粒状で、薄暗い林中の斜面の湿地帯に自生する。
- ・干しぜんまいは、食物繊維が多い。
- ・こんにゃくや油揚げと煮ても良い。

ピーマンの味噌煮



材料

・ピーマン 400g ・にんにく 1片 ・味噌 大さじ2 ・胡麻油 大さじ1 ・味醂 大さじ1

作り方

- 1) ピーマンは、縦二分の一に切り、種を除き三分の一に切る。にんにくは薄く切る。
- 2) フライパンに胡麻油を敷き、熱してにんにくとピーマンをしっかりと炒めたら調味料を加える。
- 3) 皿に盛る。

メモ

- ・ 熱帯アメリカの原産で唐辛子と同一種である。
- ・ 鮮やかな色と特有な香りをもつ。赤、黄、緑色のピーマンがある。
- ・ 周年供給され品種、産地、作型が多様化してきた。

野生のきのこ



上段左から：だるまふうせん茸、きのぼりいぐち、つばあぶらしめじ、ぬめりさき茸

中段左から：あみ茸、むらさきだるまふうせん茸

下段左から：しょうげんじ、やまいぐち、はないぐち、きしめじ

富士山のきのこの案内と鑑定を、富士河口湖町勝山の堀内恵子氏、富士山五合目奥庭自然公園の三浦なつ子氏にいただきました。

日本各地に自生しているきのこは、3000 種に及ぶ。食用きのこの栽培は 1950 年代で椎茸を筆頭にしめじ、なめこ、えのきだけ、エリンギなど現在は数が多い。毒きのこは数十種に過ぎない。にもかかわらず現在でも毎年数十件の「きのこ中毒」が発生し報告されている。山野に自生しているきのこを採取した場合は、専門家の教えるに従う事が重要である。食用きのこ類の第一の価値は、食生活に色取りを添えきのこ独特の風味を促し満足を味わうところにある。きのこは一般的に低エネルギーで食物繊維、ビタミン B₂、ビタミン D に富んだ食品といえる。野生種の方が風味に格段の差が生じている。

岩茸のみぞれ酢和えと天ぷら



「岩茸」は、標高2000m以上の弾丸絶壁の花崗（かこう）岩壁に着生する。表面は灰褐色、裏面は暗黒色で細かい毛が密生し葉状円形で直径3から7cm。地元では「茸の王様」、「石茸」と呼んでいる。戻すと一転してしなやかになり茹でると弾力が増す。

材料

・岩茸 15g ・大根か山芋 200g ・酢 小さじ1 ・醤油 小さじ1 ・食塩 少々 ・柚子 少々

天ぷらの準備

・小麦粉適量 ・卵 ・食塩 ・揚げ油

作り方

- 1) 鍋に岩茸を入れ熱湯をたっぷり入れ15分したら岩茸をもみ洗いする。一度さっと茹でる。黒い液体が出なくなったら石ずきをとり線切りする。
- 2) 大根は皮をむきおろし水分は除く。岩茸は、大根と和えて味を調える。
- 3) 小どんぶりによそり上に柚子皮を少々をせる。
- 4) 岩茸の天ぷら
岩茸は下処理したら天ぷら衣で揚げる。

メモ

- ・「岩茸」は、富士山周辺の「道の駅」に観光用として陳列してあるのをよく見かける。
- ・「岩茸」は、しっかり揉み洗いする。
- ・他の料理には、白和えなどの和え物や汁物に用いる。

あんず茸のおろし和え



初秋になると富士のすそ野の赤松林や針葉樹林、広葉樹林に自生する。あんず色のなめこに似た「あんず茸」が沢山採取できる。全体が黄白色からオレンジ色で、ほのかなあんずの臭いがするところから「あんず茸」と呼ぶ。傘は直径3～5 cm、高さ4～8 cm 淡白な味で食感がつるんとした独特な風味を持ち和え物や汁物にするとよい。

材料

・あんず茸 150 g ・大根 200 g ・酢 小さじ1 ・醤油 大さじ1／2 ・食塩 小さじ1／3 ・花鰹 少々

作り方

- 1) あんず茸は、ごみを取り軽く洗い付け根を除く。
- 2) たっぶりの湯を沸かし沸騰したら1) をさっと茹でる。
- 3) ボールに大根をすり卸し水気を取り除き2) と調味料でさっと和える。
- 4) 器に3) を盛り上に花鰹は飾る。

メモ

- ・あんず茸はこわれやすいので、丁寧に扱う。
- ・あんず茸は最近、茸の中でビタミンDが14 μ g／100 g と高く注目されている。

しょうげんじの味噌汁



しょうげんじは針葉樹林や広葉樹林に自生する茶色の淡い色をし、味も淡白なのが特徴である。

材料

・しょうげんじ 200 g ・豆腐 100 g ・細長葱 1本 ・出し汁 4カップ ・味噌 60g

作り方

- 1) しょうげんじのごみを取り除きさっと洗う。
- 2) 1) 付け根を取り除き、手で適当に小分けする。豆腐を切る。
- 3) 細ねぎは、小口切りする。
- 4) 出し汁を沸かし、豆腐を入れ沸騰したらしょうげんじと長葱を加え味噌で味をつけ火を止める。

つるむらさきの白和え



近年、健康野菜として「つるむらさき」が登場している。葉は肉厚、濃い緑色、独特のぬめりと土臭さがいかに栄養的のようで夏場の食材の一つになっている。

材料

・つるむらさき 300g ・豆腐 200g ・食塩 小さじ2／3 ・酢 大さじ1／2 ・醤油 1／2
・花鰻少々

作り方

- 1) つるむらさきはたっぷりの湯に塩を入れ茹でる。その後、水に 30 分漬ける。
- 2) 1) は 2 cm に切る。
- 3) 豆腐は布巾で包み重石をのせ水きりする。
- 4) ボールに 2) と 3) を合わせ調味料も入れ混ぜる。
- 5) 器に盛り花鰻をのせる。

メモ

- ・ 熱帯アジア原産で、茎が長く 1～4m に達する。
- ・ つるむらさきは、和え物、浸し物、炒め物、天ぷらに適する。
- ・ 緑黄色野菜として貧血、また高血圧の予防にもあげられている。

松茸の土瓶蒸し



平成 16 年の夏は、かつてなかった程に暑い夏だった。しかるに松茸の話題も頻繁に飛び交っている。梅雨明けの猛暑は、菌根量が増加する一つの重要なポイントとなる。その後、子実体発生時期に適度の雨量が必要で、気温と雨量が松茸発生の条件となる。富士山では、松茸菌がマツ科のコメツガの根に菌根を作り、樹林と共生しながら松茸が生える。秋の味覚を代表する「松茸は茸の王様」と呼ばれ、料理の定番「土瓶蒸し」を作ってみよう。「香り松茸 味しめじ」と言われ、香りが珍重されるので手に入ったら急いで料理したい。

材料

・松茸 1 個・焼きあなご 40g・絹豆腐 40g・枝豆 60g・みつ葉 20g・出し汁 4カップ・食塩 小さじ1・醤油 大さじ1・すだち 1 個

作り方

- 1) 鰹節で濃いめの4カップの出し汁をとる。
- 2) 枝豆はサッと塩茹でする。絹豆腐は0.5cmの角切りにし、みつ葉は2cmに切る。
- 3) 土瓶にみつ葉以外の材料と出し汁、調味料を加える。
- 4) 沸騰している蒸し器に3)をのせ約20分蒸す。
- 5) 4)を取り出しみつ葉をちらし、すだちを付ける。

メモ

- ・松茸は、すでに江戸時代から貴重され「松茸百匁（百もんめ 375g）は米一升」と言われていた。
- ・松茸は、香りが一番なので保存はラップに包み早く冷蔵庫へ入れなるべく早く使う。
- ・松茸は、赤松などの根に菌根を作る「シロ」と呼ばれる適地で育つ。
- ・多くの茸が人工栽培されている中で、松茸は人工栽培ができていない。

きしめじのおろし和え



きしめじは、きのこの中にあって一見毒々しい。それもそのはず食用きのことして、富士山麓の森林で9月から10月頃まで採取できる珍しい深い黄色のきのこである。その時期、富士山の亜高山帯では、きしめじ・はないぐち・しょうげんじなどを頻繁に目にする。風味は少なくシャキシャキとした歯ごたえ、特別の味はなく淡白である。

材料

・きしめじ 100g・山芋 150g・オクラ2本 (30g)・酢 大さじ1・味醂 大さじ1・赤味噌 大さじ1

作り方

- 1) きしめじはごみを除く。さっと洗い水気をきる。
- 2) 1) は、手でさき 適當の大きさにしさと茹でる。
- 3) オクラはさっと塩茹でし小口切りにする。
- 4) 山芋は皮をむきおろし金でする。
- 5) ボールに材料を入れ調味料を加えて和える。
- 6) 5) を器によそる。

メモ

- ・きしめじは、広葉樹林帯の木陰に自生する。
- ・色彩のわりには淡白な味である。
- ・和え物、揚げ物、汁物、炒め物に合う。

干しあみ茸の佃煮



一見、天然なめこのように見えるが臭いも特有であくが強い。あみ茸は、いくら加熱しても煮崩れしない。大きいものは、半分に切り炊き込み御飯や和え物に用いたりもする。

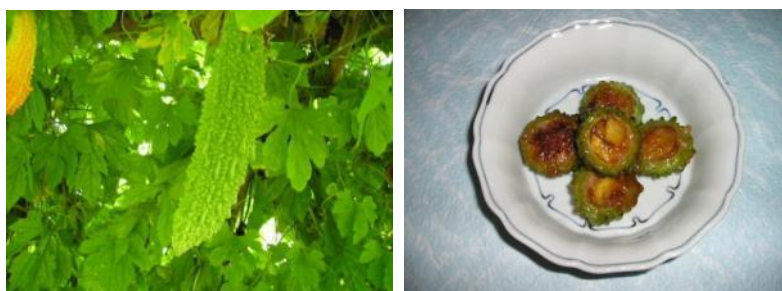
材料

・干しあみ茸 80g ・醤油 50cc ・味醂 大さじ2 ・砂糖 30g ・出し汁 100cc ・山椒の実 20粒

作り方

- 1) 干しあみ茸は水に浸して洗いゴミを除く。
- 2) 1) は4から5回、水を取り替える。(茶色のあくが出る)
- 3) 鍋に出し汁を入れ2) の水切りをしたあみ茸と調味料を加え弱火で20分煮る。
- 4) 3) の煮汁がなくなったら最後に山椒の実を加え火を止める。

にが瓜の詰め物醤油煮



暑い夏、夏バテにならないように「にが瓜」の料理を作ってみよう。にが瓜は沖縄で「ゴーヤ」と呼び、変わった料理では黒砂糖と泡盛を加えた漬物もある。にが瓜は完熟すると、黄橙色になって先端がざくろの様に割れ、中に深紅の種が見え、まるで南国の花のようになる。9月上旬頃に栗が採れるので「にが瓜の詰め物醤油煮」をすすめたい。

材料

・丸型にが瓜 3本 (300g) ・茹でむき栗 100g ・合挽肉 30g ・玉葱 20g ・バター 少々 ・卵 1/4 ・食塩 少々 ・胡椒 少々 ・パン粉 大さじ1 ・片栗粉 大さじ1 ・油 大さじ1 ・出し汁 1/2 カップ ・醤油 大さじ2 ・味醂 大さじ2

作り方

- 1) 丸型にが瓜は洗い、水切りし、2cmの輪切りにして種を除く。
- 2) 玉葱はみじん切り、フライパンにバターを入れ炒め味付けをし冷ます。
- 3) ボールに2) と合挽肉、卵、パン粉、調味料を入れ良く混ぜる。
- 4) 1) に茹でむき栗と3) を詰め片栗粉をまぶす。
- 5) フライパンに油を敷き4) を焼き、中央を1/2の輪切りにする。
(栗が入っているのがよくわかる)
- 6) 5) を良く焼き付け調味料を加え煮きり、味を見て火を止める。

メモ

- ・ウリ科の野菜は、世界に数多くあり、原産地もそれぞれに違う。
- ・にが瓜は別名を「つるれいし」と呼んでいる。これは熱帯果樹の「れいし」に似ているからである。
- ・ウリ科の食品は、一般的に低カロリーで「にが瓜」は夏の食品として注目されている。
- ・苦味をやわらげる方法として、中の白い綿状のものをしっかり除く。塩でもんでさっと茹でるとよい。

にが瓜のくるみぬたかけ



にが瓜は、沖縄県の郷土料理の「ゴーヤーチャンプル」としてあまりにも有名である。形態や苦味に特徴があり、程よい苦みが調理方法によって生かされるとよい。近年、山梨県下どこでも夏季の食材として、夏バテ防止、健康指向の面からも畑や庭の棚で栽培されるようになってきた。

材料

・にが瓜（中） 1本 200 g ・食塩 小さじ 1 ・むきぐるみ 50 g ・赤味噌 大さじ 2 ・酢 大さじ 1 ・砂糖 大さじ 1 ・味醂 大さじ 1

作り方

- 1) にが瓜は洗い縦 2 つに切る。種を除き半月切りにして食塩で軽くもむ。10 分置く。
- 2) 鍋に湯を沸かし食塩小さじ 1 を入れ 1) をさっと茹で冷水にとる。
- 3) フライパンでくるみを煎りすり鉢に入れあて調味料を加える。
- 4) 3) に 2) を入れ混ぜ器に盛る。

メモ

- ・にが瓜は、東インドから熱帯アジアが原産とされ日本へは、江戸時代に中国より伝来した。
- ・品種により長形、丸形があり長形は濃緑色、丸形は緑色で、こぶが大きい程苦味が少ないと言われている。
- ・炒め物が一般的であるが酢の物、ジュース、蒸し物、揚げ物、漬物などに応用しても良い。
- ・苦味物質は「ククルビタミン」と呼び食欲増進作用がある。
- ・にが瓜の保存は、切って塩茹でし冷凍庫へ、薄く切って乾燥させる場合もある。

牛蒡とえのき茸の胡麻和え



牛蒡は香り、味、シャキシャキ感が好まれている。特有な香気は、アルキルメトキシピラジン類、芳香族アルデヒド類とカルボン酸などで、牛蒡が無くてはできない料理は数多くある。

ユーラシア大陸の北部に広く自生している牛蒡は、10世紀以前に中国から薬草として渡来したといわれ、世界で唯一、日本で栽培された食品である。食用にしているのも日本とわずかに台湾だけで、欧米人から見れば珍しい食品のようである。

材料

・牛蒡 250g ・えのき茸 100g ・出し汁 300cc ・味醂 大さじ1 ・醤油 大さじ2 ・砂糖 大さじ2 ・いり白胡麻 50g ・赤味噌 大さじ1

作り方

- 1) 牛蒡は洗い、皮をこそげ3cmに切り出来るだけ細く線切りにし、水に浸してアクをぬく。
- 2) 1)は沸騰中で10分茹でる。
- 3) 出し汁で2)をゆっくり煮る。
- 4) 3)に調味料を入れ汁がなくなるまで煮る。えのき茸はサッと茹でる。
- 5) 白胡麻はすり鉢でする。
- 6) 5)の中に4)を入れ砂糖と赤味噌を加え混ぜ合わせる。

メモ

- ・牛蒡の種類は、滝野川群、大浦群、白茎群に大別され、種類・土壌・気候条件によって風味や硬さが異なる。
- ・栄養的にはカリウム、食物繊維他がある。
- ・牛蒡は、日本料理の惣菜に応用範囲が広い。

日本南瓜と冬瓜の炊き合わせ



江戸時代には、東南アジアと交易して様々な食品・食物を日本に運んだ。中の一つ、南瓜の類は多くカンボジアから渡来しこの名が付けられた。当代の朱印船の活動ぶりは凄まじく遠くは、インドにまで及んでいたという。

材料

・日本南瓜 200g ・冬瓜 200g ・海老 4本 ・ヤングコーン 4本 ・里芋 2個 ・山椒の芽 4枚 ・出し汁 3カップ ・醤油大さじ 1/2 ・食塩 小さじ1

作り方

- 1) 日本南瓜は種を除き、皮をむき 1個を約40gに切る。
- 2) 鍋に1) を入れ出し汁でゆっくり煮て味付けをする。
- 3) 冬瓜も外皮をむき、出し汁でゆっくり煮る。
- 4) 海老は殻を除き沸騰湯でサッと茹でる。
- 5) 里芋は6角に面取りし、鍋に出し汁を入れ柔らかくなるまで煮、最後に調味料を入れる。
- 6) 器にはきれいに取り合わせ最後に山椒の芽をのせる。

メモ

- ・南瓜の原産地はアンデス。種類が多く品種により形、色が異なる。
- ・南瓜は、カロテンが多く緑黄色野菜の不足しがちな冬に供給源となる。
- ・表面がつるんとした西洋南瓜、凹凸の多い日本南瓜は共に夏に栽培されている。
- ・冬瓜はインド原産で、利尿作用がある。沖縄県の栽培量が高い。
- ・冬瓜自体には、味があまりないので鶏肉、いか、蟹など味や風味のある食料と取り合わせると良い。

そうめん南瓜の二杯酢



暑い夏は、ウリ科食品の料理が食卓を賑わしている。その一つ「そうめん南瓜」は、外観がうりのように切ってみると中は黄色で南瓜特有の香りがしてくる。内部のそうめん状の糸が縦でなく横に形成され、その状態を利用した料理に用いたい。

材料

・そうめん南瓜 200g ・胡瓜 1本 ・蟹缶 80g ・醤油 大さじ1 ・酢 大さじ1

作り方

- 1) そうめん南瓜は洗い、縦半分に切り種を除き、そのまま水から 15 分中火で茹でる。(型の小さいものは、中央を横に切る。)
- 2) 1) が茹でたら取り出しスプーンで皮の方からそっと取り上げる。
- 3) 胡瓜は小口切りにし、少々塩をまぶす。
- 4) 器に2)、3)、蟹缶を飾り合わせ酢をかける。

メモ

- ・ そうめん南瓜は、ぺぼ南瓜の一種で、北米南部の原産である。
- ・ いと南瓜、きんし南瓜、なますうりの別名がある。
- ・ 近年は、様々の南瓜が見られ重量も 50g から 300g 以上と形態、色、模様など沢山の種類が登場している。南瓜の観賞用もある。

胡瓜の醤油漬け



爽やかな香りと歯ざわりが特有の胡瓜は、一度に沢山収穫した時は簡単にできる「胡瓜の醤油漬け」をすすめたい。

材料

・胡瓜 1 k g ・生姜 3 0 g ・醤油 8 0 c c ・酢 大さじ 2 ・味醂 大さじ 2

作り方

- 1) 胡瓜は輪切りにする。(皮がかたい場合は皮をむく)
- 2) 生姜は薄切りにする。
- 3) 1)、2) と調味料を合わせ重石をのせ2時間くらいおく。

メモ

- ・「胡瓜の醤油漬け」は冷蔵庫で冷やすと美味しい。
- ・夏の胡瓜の栽培は、野菜の中で簡単に育て易い食品の一つであり栽培してみよう。花が咲いて約 10 日で収穫できる。

まくわ瓜と舞茸の辛子酢味噌かけ



夏になるとウリ科の食品が頻繁に出回るので、それぞれに特徴があつておもしろい。「まくわ瓜」は、外観がプリンスメロンのように黄色で、切るとメロンのようないい香りが漂い少々甘い。

材料

・まくわ瓜 400g ・舞茸 100g ・トマト 小1個 ・赤味噌 大さじ1 ・練り辛子 小さじ1 ・味醂 大さじ1 ・酢 小さじ1

作り方

- 1) まくわ瓜は外皮を全部むく。
- 2) 1) は、皮むき器で縦に中央の種までつき当たるまでむいていく。
- 3) 辛子酢味噌を作る。
- 4) 舞茸は洗い、手で縦に裂いて沸騰中でサッと茹でる。
- 5) 器に2)、4) をのせ、トマトを飾り辛子酢味噌をかける。

メモ

- ・まくわ瓜の原産地は、中央アジアらしい。中国の栽培は古く3世紀の記録が残されている。
- ・まくわ瓜の品種群は成歓、銀甜瓜、甘露、梨瓜、悠紀メロン、黄金の6群からなる。
- ・まくわ瓜は、苦味を有するので、一部は催吐剤として製薬原料に使われている。
- ・舞茸の天然物は、北海道から本州の主にブナやミズナラに寄生し9月から10月に発生する。

白瓜の粕漬け（即席漬け）



「白瓜」は、現在では生産量が減少してきている。瓜類の仲間の中でビタミンCの含有量が多く、胡瓜の10倍、冬瓜の3倍の量がある。また、カロチンやビタミンB₁、ミネラルも含まれている。

材料

・白瓜 2本（1kg）・酒糟 200g・焼酎 50cc・味醂 50cc・赤味噌 100g・砂糖 50g

作り方

- 1) 白瓜は洗い水切りする。縦に1／2に切り種を除く。（大きい物は更に1／2に小さく切る）
- 2) すり鉢に酒糟を入れてすり、味醂、焼酎を少しずつ加えのばし赤味噌と砂糖を混ぜる。
- 3) 桶を用意して、白うりに2)をすり込み交互に重ね蓋をのせ重石をしてナイロンで回りを密封する。
- 4) 保存場所は、夏なら冷蔵庫で涼しくなったら室内でも良い。
- 5) 4)は2日から3日後に取り出し皿に盛る。（長期保存の場合は、食塩で下漬けする。）

メモ

- ・白瓜は、まくわ瓜の類縁種。日本へは中国から伝わり古くより食用とされていた。
- ・ウリ科の食品は、日持ちがしないので早く加工する。
- ・白瓜は保存漬けの代表格であった。
- ・地方によって縦に縞のあるもの、形態も長い、短い物と色々見られる。
- ・白瓜は、熟すまでは表面が緑色で完熟すると白くなることからこの名が付けられたという。つまり白くなってから漬物用として、保存漬けに用いバリバリと歯切りよく奈良漬の中心となっている。

みょうがと柿の酢味噌和え



「みょうが」は、北海道から沖縄まで至るところの木陰や日陰に自生する。暑い夏に可憐な白い花が咲き数少ない、我が国原産の香味野菜の一つである。みょうがの栽培も日本だけである。独特の香味と辛味が特徴的で、夏から秋の食材としてやくみや酢の物に用いている。「みょうがを沢山食べると物忘れがひどくなる」と高齢者が話していた。

材料

・みょうが 300 g ・甘柿 200 g ・シーチキン 小1缶（60 g） ・赤味噌 40 g ・酢 大さじ2 ・味醂 大さじ2

作り方

- 1) みょうがはスライスして更に良く洗い土が無いように注意する。
- 2) 甘柿は皮をむき線切りする。
- 3) 調味料を合わせる。
- 4) 1)、2)、3) とシーチキンで混ぜる。
- 5) 器に盛る。

メモ

- ・夏みょうがはややこぶり、秋みょうがはやや大型種である。
- ・冬季には、若い茎をみょうがたけとし利用している。

中梅のワイン漬け



小梅、中梅、大梅の順に収穫するが「中梅ワイン漬け」は、地元山梨の赤ワインを用いたい。梅実は生食することがなく、梅酒などに加工して利用され、クエン酸を多く含み防腐効果や食欲増進、整腸作用がある。

材料

・中梅 1 kg ・赤ワイン 1 0 0 0 c c ・氷砂糖 5 0 0 g

用具の用意

・漬け用のビン・フォーク

作り方

- 1) 中梅は洗ってザルにあげ、水気をきる。
- 2) 1) は全体にフォークをさす。
- 3) 漬け用のビンに2) と氷砂糖を交互に入れ、最後に赤ワインを加え密封をしっかりとる。

メモ

- ・中梅の収穫は、時期が大切なので、適した頃に採った青梅を用いる。
- ・「中梅のワイン漬け」は、3ヶ月過ぎた頃から冷やして飲むと美味しい。
- ・梅の機能成分としてクエン酸、ビタミン、ミネラルは体調を整え、酸味や香気成分は食欲増進に大きな役割りを果たす。

飛竜頭蓮根（ひりょうずれんこん）



「かつてこのあたり一面が蓮田だった」と長老がぼつりと話してくれた。この地帯は昭和30年頃が最も盛んで見渡す限り蓮を栽培していた。7月上旬にはピンク色の大輪の花は遠くインドやタイなどの東南アジア諸国を連想させてくれる。

身延線が昭和3年に開通した頃、鰯沢口から市川大門駅間は左右の車窓から「蓮田」が目を楽しませてくれた。この辺りは、昭和57年の台風災害にあい埋め立てにより、それを機会に殆ど「蓮田」は姿を消し、ここは市川大門町下大鳥居にお住まいでした伊藤康雄さんの「蓮田」です。「戦争中の食糧難の時代は掘り立てを生で食べたが甘く美味しかった」と話してくれた。蓮根は正月料理や祝いの膳には、昔から「見通しがきく」と言われ、なくてはならない食材の一つになっている。何ととっても掘るのが大変で上部の泥40cm位を堀あげてからやっと蓮根が現れ、横に並んで伸びている。蓮根の初堀は、毎年決まって11月3日がその日に当てられ、冬場の蓮根堀はとても冷たく重労働である。使う分だけ掘り、後は翌年の発芽の為に残しておく。

材料

・蓮根 300g ・豆腐（水切りしたもの） 1丁 ・木くらげ 5g ・えのき茸 100g ・卵 1個 ・食塩 小さじ1 ・片栗粉 40～50g ・揚げ油 適量

作り方

- 1) 蓮根は皮をむきすりおろし豆腐は布巾に包んで重石をし、水気を除く。
- 2) きくらげは水に戻してせん切り、えのき茸は2cmに切る。
- 3) ボールに全材料を合わせ、溶き卵と片栗粉を入れ直径3cmの小判型にして揚げる。（揚げた物を甘辛く煮ても良い。）

メモ

- ・ 蓮根の原産地は中国である。日本には、古くから神社仏閣の池や沼に観賞用として栽植され8世紀の記録がみられる。
- ・ 食用は16世紀頃からである。蓮の肥大した根茎を「蓮根」と呼ぶ。実も食用になる。
- ・ 「飛竜頭」とは主に関西地方で呼ばれる「がんもどき」の異称である。
- ・ 調理に際しては、鉄鍋を用いないこと。切ったら水か酢水に浸け素早く加熱する。
- ・ 蓮根の穴は、空気穴で表面積が高く味がしみ込みやすい。穴を利用し詰め物や輪切りにはさんで揚げ物もできる。
- ・ 蓮根は、食物繊維とカリウムの含有量が高い。

栗まんじゅう



2004 年は、例年になくとても暑い日が続いた。栗は改良品種が早く市場に出回り、後に在来の「山栗」（柴栗）が収穫できる。柴栗は全国の山に自生している。今年の夏は暑かった分、「山栗」は非常に甘い。いのししや熊の被害が毎日のように放送されている。ここ身延町常葉付近などの山間地では、山栗の猪や猿に依る被害がとても多く発生している。栗が沢山ある時は、瓶詰めの甘煮や乾燥させて保存すると良い。

材料

・栗 100g ・あずき粒あん（砂糖入り）100g ・小麦粉 200g ・ベーキングパウダー 小さじ 1 ・卵 1 個

作り方

- 1) あずきの粒あんを用意する。栗は茹でて皮と渋皮を除く。
- 2) ボールにあずき粒あんと 1) の栗を入れて混ぜる。
- 3) 小麦粉の中にベーキングパウダーを加え、振るって卵を溶いてぬるま湯と混ぜ、耳たぶの硬さにする。
- 4) 3) のドウを 10 個に分け 2) のあんを入れ丸く作る。
- 5) 蒸気のたった蒸し器に 4) を入れ 15 分蒸す。
- 6) 5) を皿に盛る。

メモ

- ・栗は、縄文時代から食糧とされ『古事記』に記されている。
- ・飛鳥時代には、すでに土地の特産品とされ「焼き栗」が利用されていたようである。
- ・「栗」の字は中国から伝わった。
- ・我が国の主要の栗の品種は、筑波、丹沢、銀寄、国見、利平などの栽培が盛んである。
- ・栗は瓶詰めにして、栗羊羹、栗きんとん、栗カステラなどに利用すると良い。

栗のワイン煮



材料

・栗 1kg ・赤ワイン 2カップ ・砂糖 100g ・味醂 30cc ・食塩 小さじ 1 / 2

作り方

- 1) 栗は渋皮を残し外皮を剥く。(栗は手を切らないように注意し渋皮に傷を付けない。傷がある栗は煮くずれる。)
- 2) 1) は、鍋に入れ、たっぷりの湯を加え、ゆっくり煮たて、2回から3回茹でこぼし灰をぬく。
- 3) 鍋に2) を戻し栗がたっぷりかぶる湯と調味料を加え煮る。(栗の高さの半分位になるまで煮つめる。)

メモ

- ・栗はブナ科の落葉喬木。北米、ヨーロッパ、北アフリカ、アジア原産で世界に12種類ある。
- ・栗を包丁で剥くのが苦手な人は、「栗むき器」が金物屋で販売しているので利用すると良い。
- ・ワイン煮、渋皮煮は日持ちしないので使う分量に小分けし、冷凍保存するか煮沸殺菌して瓶詰する。栗は出来る限り大粒の品質の良い栗を選ぶ。
- ・「焼き栗」は、渋皮が取れ易いので落ち葉を集めて焼いて作ってみよう。

たにしの味噌汁（つぶ汁、つぼ汁）



9月下旬の稲刈りが終わる頃、待っていたとばかりに水田に入り「つぼ採りは窪い処」と言いながらつぼ（たにし）採りが始まる。農薬や除草剤のしていない我家の水田では、安心してつぼ採りが楽しめる。夏が厳しい暑さ程、たにしはよく繁殖すると言う。2004年は特に暑かったのでつぼ採りも楽々と小さいバケツ一杯に採れた。真水で2日程、砂や泥を吐き出させて味噌汁に用いる。

材料

・たにし 300g・水 5カップ・煮干し 30g・昆布 5g・細長葱 3本・赤味噌 70g

作り方

- 1) 鍋に泥を吐かせたたにしと昆布、煮干しを加え水を入れ約2時間程おく。
- 2) 1) を強火で沸騰させ昆布と煮干しを取り除き更に煮る。長葱を小口切りする。
- 3) 2) に赤味噌を加え味をみて火を止める。
- 4) 3) を碗に盛り上に細長葱をのせる。

メモ

- ・たにしは、軟体動物・腹足類・タニシ科淡水産巻き貝の総称。
- ・日本にはオオタニシ、マルタニシ、ナガタニシ、ヒメタニシがあり写真は、オオタニシであった。
- ・沢山あれば茹で、殻から出し身だけにして酢みそ和え、味噌煮にしても良い。

らっきょうの酢漬け



材料

・らっきょう 1 k g ・食塩 1 0 0 g ・食酢 3 0 0 c c ・砂糖 3 0 0 g ・味醂 3 0 0 c c ・昆布 1 枚 ・唐辛子 1 0 本

作り方

- 1) らっきょうは良く洗いざるにあげ水気を取る。
- 2) 1) はボールに移して、食塩をすり込み、桶に入れ、蓋を置き上に重石をのせる。
- 3) 2) が一週間経ったらざるに空け、昆布を敷き、らっきょうと調味料と唐辛子を合わせ、蓋を置き重石をのせ漬ける。約 1 ヶ月経ったら昆布を除き瓶にらっきょうと液体も一緒に入れて涼しい所に保存する。

メモ

- ・ らっきょうは、中国原産で華中、華東に野生がみられる。中国では 2500 年前に既に栽培の記録がある。
- ・ 日本には、9 世紀に栽培の記録が見られ、薬用としていた。
- ・ らっきょうの食物繊維は、玉葱の 13 倍も含まれ、水溶性食物繊維が 90%を占める。その主成分はフラクタンである。臭気はアルキルジスルフィド類を主体とする。

まくわ瓜の辛子酢味噌かけ



まくわ瓜の特徴は、歯ごたえがシャキとして味が淡白であり、この特徴を生かした料理をしたい。

材料

・まくわ瓜 1 本 ・赤味噌大さじ 2 ・溶き洋辛子小さじ 1 ・酢大さじ 1 / 2 ・味噌大さじ 2 ・胡麻油
小さじ 1

作り方

- 1) まくわ瓜は全部皮をむく。縦半分に切り種を除く。
- 2) 1) は幅 1 cm に切る。
- 3) 沸騰湯に食塩小さじ 1 を入れ 2) をさっと茹でざるに取り水気を良く切る。
- 4) ボールに調味料を合わせる。
- 5) 3) を器に盛り 4) を上にかける。

はやと瓜の即席漬け（塩漬）



はやと瓜は、1917 年アメリカから伝来し、別名「せんなり瓜」と呼ばれていた。九州で栽培が盛んであった。鹿児島県の有名な薩摩隼人に因んでつけられたと言われている。繁殖力が旺盛で、多くの実がなることから「千成」とも呼ばれ、洋なしの形状は人々から慕われている。大型、小型もあるが普通は1個が約200gである。

はやと瓜は白色、薄黄色、緑色の3色が知られ写真で示した。

材料

・はやと瓜 1kg ・生姜 50g ・食塩 30g ・味醂 50cc

作り方

- 1) はやと瓜は皮むき器で皮を剥く。（凹凸の部分の皮が堅いので、そこも包丁で総べてむく。）
- 2) 1) は縦1/4に切る。
- 3) 生姜を線切りにする。
- 4) 材料と調味料の全部を両手で良くすり混ぜ、必ず重石をのせる。
- 5) 4) が1～2日経ったら薄く切り生姜と合わせて器に盛る。

メモ

- ・はやと瓜の時期は、10月上旬から中旬である。
- ・はやと瓜の種類は洋なし形、卵形、円錐形、球形などがある。
- ・変わった漬け方としては、味噌漬け、べったら漬け、粕漬けなどがある。
- ・漬け物の味は、塩加減と重石の重量により左右される。
- ・食塩は、食材の水分を引き出し味をしみ込みやすくする他、微生物の発育を抑えて腐敗を防止する働きもある。

オニクの焼酎漬け



日本一高い富士山には、秋になると珍しい植物や食品が採取できる。その一つ、オニクは「ミヤマハンノキ」に寄生しハマウツボ科のオニク属の一年草である。「和肉従蓉」、「キムウダケ」の名称で知られている。オニクを探し当てたら地下部分の球状の根本から取り出す。根元を水洗いして乾燥させる。瓶にオニクと氷砂糖、焼酎を入れ漬け込み2～3ヶ月すると濃い茶色の液体になってくる。水割りして、飲むと薬効がある。成分はポシニアラクトンやポシニアキンなどである。

ひらたけのおろし和え



材料

・ひらたけ150g・大根150g・はやと瓜50g・枝豆50g・酢大さじ1・味醂大さじ1・醤油大さじ1・かぼす少々

作り方

- 1) ひらたけはゴミを取り除き両手で裂き沸騰させた鍋に食塩を少々入れさっと茹でる。
- 2) 大根は卸し水気を取る。
- 3) はやと瓜は皮を総てむき、線切りした後食塩を少々まぶす。
- 4) 枝豆は食塩を入れて茹で、殻から出し薄皮もむき2つに分ける。
- 5) 材料と大根卸し、かぼすの液、調味料で和え器に盛り、かぼすの表皮も上に添える。

ひらたけの天ぷら



材料

・ひらたけ 200g ・小麦粉 50g ・卵 1／2 個 ・食塩 1 つまみ ・冷水 適量 ・生姜 20g ・大根 80g ・天つゆ 適量 ・揚げ油 適量

作り方

- 1) ひらたけはゴミを除きさっと洗い水気を切り両手で割く。
- 2) 小麦粉に卵液と食塩一つまみを加え冷水を入れ溶く。
- 3) 揚げ油を用意し 170℃位になったら 1) のひらたけに 2) の衣をつけて揚げる。
- 4) 皿に 3) を盛り天つゆとやくみ（生姜と大根を卸す）を添える。

クロット茸の味噌汁



富士山麓一帯には珍しいきのこが見られる。その一つ、かさが真っ黒なこのクロット茸を初めて、ご覧頂く方には「この世のきのこ」かと思われる程、珍種である。クロット茸は、鮮やかな食材と合わせると良い。味はちょっと苦味があるのが特徴。

材料

・クロット茸 150g ・絹豆腐 150g ・油揚げ 1／3枚 ・オクラ 2本 ・長葱 1本 ・赤味噌 60g ・出し汁（煮干し）4カップ

作り方

- 1) クロット茸は、ゴミを取り除きぬれ布巾で拭き、大きい物は手で裂くと良い。
- 2) 豆腐は角切りにしておく。油揚げは熱湯をかけ線切り、オクラは斜め切り、長葱は小口切りにする。
- 3) 鍋に出し汁を入れ沸騰したら、油揚げ、豆腐、オクラ、クロット茸、長葱、味噌の順に入れ味を調節し火を止め椀によそる。

杉わかいの白酢和え



表裏白いこの杉わかいの採り立ては、臭いはなめこの様な匂いを発している。くせがほとんどなく他の食材により杉わかいを引き立たせるようにすると良い。山芋でシャキシャキ感を出した「杉わかいの白酢和え」を作ってみよう。

材料

・杉わかい 200g ・豆腐 100g ・山芋 50g ・茄子 70g ・オクラ 20g ・みょうが 2個 ・酢 大さじ1 ・食塩 小さじ1／2 ・味醂 大さじ1 ・醤油 小さじ1 ・砂糖 大さじ1 ・柚子少々

作り方

- 1) 杉わかい はゴミを取り除く。
- 2) 1) は、沸騰湯に食塩小さじ1／3を入れさっと茹でる。
- 3) 豆腐は熱湯をかけ布巾に包んで重石をのせ、水切りし泡立て器で良く混ぜる。
- 4) 茄子は、へたを除き布巾でふいて中央に竹串をつき刺し通し油でころがしながら揚げ、熱いうちに冷水に取り、皮を剥き竹串で縦にさく。
- 5) 山芋は線切り、オクラは色よく塩茹でし小口切りにする。
- 6) みょうがは良く洗って薄切りにする。
- 7) 具をさっと混ぜ調味料で和える。
- 8) 器に7) を盛り上に柚子皮をのせる。

メモ

- ・杉わかい はくせがほとんどなく味噌汁や炒め物に向く。
- ・沢山あれば乾燥させて保存すると良い。

なめこのりんご酢和え



材料

・なめこ 200g ・紅玉りんご200g ・山芋 70g ・柚子 1個 ・甘柿 100g (1/2個) ・酢 大さじ 1/2 ・味醂 大さじ1/2 ・食塩 小さじ1/3

作り方

- 1) なめこはゴミを取り、さっと洗いザルに入れて水気を切る。
- 2) りんごは洗い皮を剥き、縦1/4に切り、芯を取り1%の食塩水に浸し、全部摩り御ろす。柚子は半分に切りレモン絞り器で果汁を絞る。
- 3) 山芋は、皮を剥き長さ4cmのできるだけ細い線切りにする。
- 4) 甘柿は皮を剥き山芋同様に細い線切りにする。
- 5) 摩り卸したりんごに調味料を入れ、柚子の果汁も加え材料を和える。
- 6) 5) を器によそり、上に柚子皮をのせる。

メモ

- ・ なめこは、独特のぬめりと歯切れが特徴である。日持ちしないので、早く使いきる。
- ・ なめこは好みで、大根や山芋などの卸しに和えても良い。

やはた芋（里芋）のきぬかつぎ



旧竜王町では、特産品として、やはた芋を栽培している。200年からの歴史があり里芋の中でもきめの細かさと粘り気の強い球状の芋である。小ぶりのもので「きぬかつぎ」を作ってみよう。

材料

・やはた芋も600g ・食塩小さじ1 ・醤油大さじ1 ・溶き辛子小さじ1 ・生姜20g ・黒胡麻と白胡麻適量

作り方

- 1) やはた芋は、一つ一つをかめのこ束子で良く洗う。
- 2) 1) は、縦て中央の皮面に包丁目を入れる。
- 3) 2) は蒸し器で20分蒸す。針生姜を作る。
- 4) 熱いうちに皿に盛り芋皮の上部を除く。小皿に醤油、辛子、針生姜、胡麻を飾る。

頭の芋の煮物



里芋の種類も沢山あるが、大きい「頭の芋」は1個が1.5kgもある。大きさを揃えて切り、十分に味をしみ込ませたい。普通の里芋に比べ大きく、堅く、噛み応えがあることが、「頭の芋の煮物」と言われる由縁である。市場や道の駅などには、茎の乾燥品が「ずいき」として出回っている。

材料

・頭の芋（1個）500g ・生小海老80g ・昆布5g ・出し汁500cc ・味酛大さじ3 ・醤油大さじ3 ・柚子皮少々

作り方

- 1) 頭の芋の皮をむいて、輪切りにし1cmの厚さの放斜状に切る。
- 2) 鍋に出し汁と1)を入れ海老と細かく切った昆布を加えゆっくり煮る。
- 3) 頭の芋に竹串が通る程度になったら調味料を加え更に煮る。
- 4) 3) が煮詰まったら火を止め器に盛り上に柚子皮をのせる。

メモ

- ・頭の芋は煮物や甘煮、栗と合わせてきんとうんにもできる。
- ・頭に立つ意味から、正月のお節に使われる。関西では、雑煮に入れる。

ころ柿作り（干し柿）



11 月になると塩山市内を中心に特産の「ころ柿作り」が始まる。家族全員で柿もぎ、皮剥き、柿つるしなどをするがこの時期は、とても忙しい。家を包んだ晩秋の陽の光は「ころ柿」を眩しく輝かしいもののにしている。今年は、夏がかってない暑さに見舞われたので、「甲州百目柿」はずっしと大きく、重く、濃いオレンジ色で糖度も高い。「ころ柿」は、年末年始の贈答用として貴重な山梨の特産品である。この写真は、塩山市小屋敷の土屋宝秀さま方でご協力いただいた。

山梨の山間地では、小さい柿を「串柿」として、竹（約30cm）を割り煮てあくを取り剥いた柿を通し藁縄で縛って軒下に吊るしている。昭和40年頃までは、柿剥きは、夜なべ仕事として近所の女衆が多勢手伝いにきてくれ夜の12時、1時頃まで行いその後、「小豆粥」を食べ解散した。今は、懐かしい話として身延町杉山に伝えられている。

「干し柿」は、ブドウ糖と果糖からなり、白粉が果皮表面に多くあるものは、品質が良いとされている。「干し柿」は、そのまま摂ってもよく、柿なますや天ぷらの料理、羊羹などに加工してもよい。

『なまよみ日記』（1861年）には「この国、栗・柿の見えぬ里はあらざれぞ」と言うように甲州の栗、柿、葡萄、梨は幕府への献上品となっていた。当時、他の柿の加工品としても、すでに「さらし柿、枝柿、袋柿」の固有名詞が著されている。

下段の写真はあんぽ柿ところ柿である。

甘酒



「餅が主役の正月行事」が過ぎ2月、3月の寒い日には「甘酒」が登場する。雪の降る中、炬燵で一家団らん「甘酒」を飲むのは、甲州の冬の風物詩と言える。米糰を用意し同量の柔らかめのご飯または、粥に混合して水量が少ない時は、湯を加える。炬燵か現代は発泡スチロールなどで約 50℃前後を保ち約 12 時間保温すると甘くなってくる。

これは、米糰とご飯によって麹菌のジアスターゼ、マルターゼが澱粉をブドウ糖や麦芽糖に変化させるのである。一定時間を過ぎ長時間になると酸味や異臭を生じるので温度と時間には十分に注意を要する。鍋に移し湯をつぎ足して加熱し砂糖、食塩を入れ好みの甘さに加減する。器によそり熱い内に「甘酒」をすすめ生姜を添える。

薩摩芋の揚げ砂糖まぶし



材料

・薩摩芋（金時、紅あずま）500 g ・みょうばん小さじ1／3 ・揚げ油適量 ・砂糖 200 g

作り方

- 1) 薩摩芋は皮をむきマッチ棒より一回り太く切る。
- 2) ボールのみょうばん水に1) を入れ約20分置く。
- 3) 2) はざるにあげ水気を取り揚げる。
- 4) 鍋に薄く油を塗り砂糖を加え3) の揚げた熱い薩摩芋を入れ強火で砂糖をからめる。

メモ

- ・くちなしの実が近くにあればくちなしで着色すると奇麗に仕上がる。
- ・薩摩芋はかりっと揚げるのがコツ。冷えると砂糖が付きにくいので熱い内にかからめると再結晶する。
- ・「揚げ砂糖まぶし」は、山芋や胡桃でも出来る。

やまめの柚子味噌付け焼き



材料

- ・ やまめ 4匹・食塩 小さじ 1 / 2・柚子味噌 大さじ 4・筆生姜 4本

準備

- ・ 竹串 4本・竹笹・南天の葉

作り方

- 1) やまめは、包丁のせでぬめりを取り腹わたを除く。
- 2) 1) は竹串で踊るように刺す。
- 3) 全体に薄塩をふる。
- 4) 3) は柚子味噌を中央に塗りこんがり焼く。
- 5) 4) は焼物皿に盛り笹か南天を飾り、手前右に筆生姜を添える。

メモ

- ・ 山女 (やまめ) は、「いわな、あまご」と並ぶ溪流魚で別名を「やまべ、あめご」とも呼ばれている。
- ・ やまめの特徴は、表面に綺麗な赤い斑点がある。
- ・ 塩焼きが一般的であり小ぶりのやまめは天ぷら、甘露煮などにすると良い。

柚子なます



秋になると日本料理には、かかせない柚子が出回るので是非すすめたい一品である。柚子の姿を生かしたなますは、見た目が美しく香り高い「柚子釜」とも呼ばれている。大根と人参が主体で、酸味には柚子液を用いたなますである。

材料

・柚子 4 個 ・大根 300 g ・人参 70 g ・味醂大さじ 2 ・砂糖大さじ 1 ・酢大さじ 1 ・食塩小さじ 1 ・柚子ジャム大さじ 2

作り方

- 1) 柚子はさっと洗う。上部を包丁で輪切りにし蓋にする。下部の中身を取り出し液体は、なますに入れる。
- 2) 大根と人参は細い線切りにし、ボールに入れ食塩小さじ 1 と混ぜ、しばらくしたら両手で水気を絞り除く。
- 3) 2) は食塩以外の調味料と混ぜ、最後に柚子ジャムと和える。
- 4) 柚子の下部に 3) を入れて、皿に盛り柚子の蓋を右にのせる。

メモ

- ・「柚子なます」はお正月料理にも合う。
- ・大根や人参は出きるだけ細く切るときれい。

大学芋



材料

・薩摩芋 600g ・砂糖 大さじ 5 ・蜂蜜 大さじ 2 ・白胡麻 大さじ 2 ・揚げ油 適量

作り方

- 1) 薩摩芋は洗い皮をむき 1 個が約 20g の乱切りにする。
- 2) 油を熱し約 160℃になったら 1) を入れゆっくりときつね色に揚げる。
- 3) 胡麻を軽くいる。
- 4) テフロン加工のフライパンに砂糖、ハチミツを熱し 2) は熱い内に加え醤油を入れ 3) の胡麻をかき混ぜて仕上げる。
- 5) 器に油を薄く塗り 4) を盛りすすめる。

メモ

- ・ 薩摩芋は、紅赤（金時芋）が最も最適でありくちなしの実で色付けをすると前にも増して綺麗に仕上がる。
- ・ 薩摩芋の成分は、澱粉が主だがビタミン C も安定し調理後でも 9 割が期待できる。

鹿肉の香り煮



天然の鹿肉は珍しい。野山で静かに住らす鹿はよいが近頃、困った事に田畑の農作物を荒らした話をよく耳にする。ここでは、身延町大城で捕れた天然の赤身肉での「鹿肉の香り煮」を紹介する。

材料

・鹿肉 500g ・生姜 20g ・酒 50cc ・にんにく 1かけ ・赤味噌 60g ・砂糖 30g ・味醂 大さじ2 ・醤油 大さじ2

作り方

- 1) 鹿肉は1口大に薄切りし水に入れ血抜きをする。
- 2) 1) は鍋に入れひた々の水と酒を加え生姜を入れゆっくり約30分煮る。最初、煮立つとあくが浮くので取り除く。
- 3) 2) にんにくの薄切りと赤味噌、砂糖、味醂も加え煮る。
- 4) 3) が煮詰まったら醤油、味醂を入れ味を整える。
- 5) 器に4) を盛り熱い内にすすめる。

メモ

- ・鹿肉は、たんぱく質に富み脂肪が少なく淡白な味で特有の風味がある。
- ・鹿特有の臭いがあるので、ハーブ、香辛料、香味野菜を使って調理すると良い。

いのしし肉の田舎煮



材料

・いのしし肉200g ・人参70g ・牛蒡80g ・里芋100g ・干椎茸3枚 ・長葱80g ・出し汁2カップ ・赤味噌大さじ5 ・砂糖大さじ3 ・唐辛子1本

作り方

- 1) いのしし肉は一口大に切る。酒大さじ1をふりかけておく。
- 2) 人参は乱切り、牛蒡は線切りしアクを取る。里芋は乱切り、干椎茸は戻して線切り、長葱は小口切りにする。
- 3) 鍋にだし汁を入れ沸騰したら1)、人参、牛蒡、里芋、椎茸を加え柔らかくなるまで蓋をして煮る。
- 4) 3) が柔らかくなったら調味料を入れ唐辛子の小口切りを加える。
- 5) 4) は、味をみて長葱を加え煮あげる。

メモ

- ・いのしし肉は、豚肉やいの豚肉と比較すると無機質が若干高く、殆ど栄養価は変化ない。
- ・いのしし肉やいの豚肉は特有の香りがあるので、味噌仕立ての料理が多く長時間煮ると臭みも消え多少柔らかくなる。

生姜の砂糖まぶし



生姜にも色々と種類があるのに驚かされた。大生姜、中生姜、子生姜また、葉生姜、根生姜、芽生姜、赤生姜、黄生姜、長型や丸型など形、色、辛味などさまざまな品種が見られる。生姜の食用価値は、香気と辛味など栄養・調理上の効果が高い。

材料

・ 生姜 1 k g ・ 砂糖 8 0 0 g ・ 味醂 1 0 0 c c ・ 食塩 小さじ 1 / 3

作り方

- 1) 生姜は良く洗いざるに入れ一日干す。
- 2) 1) はできるだけ薄く切る。(砂や土がある場合はもう一度洗う。)
- 3) 砂糖を3つに分ける。鍋に2) を入れ 1 / 3 の砂糖を加え弱火で煮詰める。
- 4) 3) に2回目の砂糖と味醂を入れ弱火で煮詰める。
- 5) 4) が煮詰まりそうになったらバットに残りの砂糖を広げ、その上に流し込み冷めたら両手で砂糖をまぶしばらばらにする。ナイロン袋に小分けにし密閉をし冷蔵庫で保存する。

メモ

- ・ 生姜の原産地は、インドやマレー半島付近とされている。
- ・ 日本では、すでに3世紀の記録がみられ薬用として使われた。
- ・ 生姜は、1～2.7%の精油を含み約190種類の化合物が同定されている。
- ・ 生姜の香気成分は、モノテルペン種のピネン、カンフェン、ミルセンなど、辛味成分はジンゲロール、ショウガオール、ジンゲロンなどで抗酸化効果も期待されている。
- ・ 生姜の特性は、賦香作用、矯臭作用、辛味作用、殺菌作用がある。

味噌



平成 17 年 2 月 13 日（日）大安吉日、身延町常葉の我家の味噌造りを紹介する。大寒、立春が過ぎこの頃は一年を通し最も厳しい寒さである。「味噌造りは大寒」と昔から言われている。

材料は、昨年の秋に収穫した黄大豆 12kg、麦粃 8 枚、米粃 4 枚、食塩 6kg、板昆布 5 枚を用意した。

大豆は、昨日洗って水に浸漬し早朝の 6 時から二つの釜で 6 回に分け約 5 時間かけ加熱した。竈に薪をくべながらふきこぼれないように火燃しの当番が一人つく。鍋底が焦げないように時々へらで混ぜ上部の泡は除く。（大豆はふきこぼれ易いので火力に注意を要する）良く煮ると薄茶色に色調が変化し、液体は”あめ”として（煮汁）として取っておく。煮た大豆は柔らかくなり熱い内に「味噌ミキサー」により突き出しノギスから糸状につぶし広げ冷ます。木臼に潰して冷めた大豆と粃（二種類）と食塩、”あめ”を入れ杵と篋、木べらを用い良く混合する。この作業も 6 回に分割して混ぜる。

この温度と水量、塩分加減が味噌造りの経験と熟練とを要する。大豆のたんぱく質はプロテアーゼによりアミノ酸やペプチドに分解され旨みを呈する。土蔵の中の木桶に移し上部に板昆布をのせ木蓋をし上に重石をおき密閉して出来上がり。終了し時計は、5 時を過ぎていた。土蔵に 2 年から 3 年間ねかし、その内部は年間を通し温度と湿度が保たれ味噌造りには、最適である。熟成期間が長い程、良い酸味と香気成分が生じ独特の色濃い着色を呈する。

器具

・味噌ミキサー・木臼と杵・釜・味噌用木桶・ばけつ・竹筴・篋・木へら・杓・障子紙

蓮根の炒め煮



材料

・蓮根 300 g ・酢 小さじ 1 ・油 大さじ 1 / 2 ・出し汁 1 カップ ・味醂 大さじ 2 ・醤油 大さじ 2 （好みで唐辛子少々）

作り方

- 1) 蓮根は皮を剥き 2mm の厚さに切る。（太い蓮根は、縦 1 / 2 に切る）
- 2) 鍋に水と蓮根、酢を入れ茹で蓮根をざるに上げる。
- 3) 鍋に油を熱し蓮根を炒め、出し汁と調味料を入れ煮汁がなくなるまで煮る。
- 4) 3) を器に盛る。

こごみの胡麻和え



材料

・こごみ 150g ・白すり胡麻大さじ3 ・味醂大さじ1 ・醤油大さじ2

作り方

- 1) こごみは洗い水気を切る。
- 2) 沸騰湯に食塩小さじを入れ1)をさっと茹で水の中であくをぬく。
- 3) 2)は3cmに切り、すり胡麻、調味料と和えて器に盛る。

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