

もくじ

ふろふき大根	2
ぎょうじゃにんにくの餃子	2
玉葱と糸寒天の卸しりんご和え	3
空豆と果物缶の寒天寄せ	3
青菜の塩漬け	4
おけらの天ぷら	5
うるいの胡麻和え	6
ひめたけのこの煮浸し	7
つる菜のえごま和え	7
なまずの天ぷら	8
新生姜の赤ワイン煮	9
菰と海老せんの卵焼き	10
小鯿の揚げみぞれ煮	10
しょうげんじとこんにゃくの煮物	11
南瓜の鶏挽きあんかけ	11
茄子の揚げ煮	12
おぎらのきのこ汁のぶっかけ	13
茄子の唐揚げとろろ昆布添え	14
古漬	15
生姜の甘酢漬け	16
くこ酒と南天酒	17
豚汁	17
ぶり大根	18
鴨肉と里芋の炊き合わせ	19
熊肉のワイン風味焼き	20
赤もろこしの餅	20
水かけ菜の辛子和えと酒粕和え	21
いのしし肉と聖護院かぶの煮物	22
いのしし肉とわらびの煮物	23
親子丼	23
鹿鍋	24
自然薯のとろろご飯	25
大豆もやしとちぢみほうれん草のゆかり和え	26
大塚人参の砂糖煮	27
わさびの浸しと醤油漬け	27
菜の花の塩漬け(浅漬け)	28
うどんと胡瓜の酢味噌和え	29

ふろふき大根



昔、漆器を作るとき、乾きを早くするためにだいこんのゆで汁を風呂に吹きかけたが、その残りの大根を食べたところおいしかったので、この料理を「ふろふき大根」というようになったという。大根を茹でるとき米のとぎ水を用いるか、茹で水に米あるいは米ぬかを入れると苦味がとれる。

左の大根は聖護院である。

ぎょうじゃにんにくの餃子



ぎょうじゃにんにくは高山の湿地に自生している。日本では奈良以北に分布する。昔、修験道の行者が精力剤として食したと言われ、この名が付けられたようである。葉や茎全体に強いにんにく臭がある。刺激成分の含硫化合物は肉の臭みを消しビタミンB₁の吸収を良くする。刺激によって、消化液の分泌を促し胃腸を整える働きがあるようである。

材料

・ぎょうじゃにんにく 100g ・豚肉 80g ・キムチ 40g

《餃子の皮》・地粉 200g ・ぬるま湯約 90cc ・食塩少々 ・打ち粉 片栗粉少々

作り方

- 1) りょうじゃにんにくは洗って荒みじん切りにする。
- 2) 豚肉とキムチも荒みじん切りし、1) を混ぜる。
- 3) 地粉をボールに入れぬるま湯と食塩を加えよくこね、30分ねかせる。
- 4) 3) を約 20g に切り分け円形にする。最後に、片栗粉をまぶす。
- 5) 4) に 2) を包む。

6) テフロン加工のフライパンで5) を焼き、皿に取り熱いうちにすすめる。

メモ

- ・ 付け汁の酢、醤油、ラー油を小皿にとり一緒にすすめる。
- ・ 付け汁にハーブのみじん切りを入れても楽しい。

玉葱と糸寒天の卸しりんご和え



材料

- ・ 玉葱 中1個 ・ 糸寒天10g ・ りんご1個 ・ 岩海苔3g ・ 酢大さじ1
- ・ 食塩小さじ1/2 ・ 砂糖大さじ1

作り方

- 1) 玉葱はスライスに薄く切り流水でさっと洗う。
- 2) 糸寒天は水に浸して戻す。
- 3) りんごは食塩水を作り、皮を剥き浸しすり卸す。
- 4) 岩海苔は水に浸しさっと熱湯を通し細い線切りにする。
- 5) ボールにりんごを卸し、調味料を入れ材料を合わせる。
- 6) 器に5) を盛る。

メモ

- ・ 天草を煮溶かし寒天質を抽出し型に固めたのが「ところてん」で、これを凍結脱水して乾燥したのが「寒天」である。
- ・ 形態によって角寒天、糸寒天、粉末寒天などが見られる。
- ・ 角寒天や糸寒天は食物繊維が100g中に74.1gも含まれる。

空豆と果物缶の寒天寄せ



空豆は世界最古の農作物の一つと言われ、古代ギリシャやローマでは盛んに栽培されてきた。6月になると空豆が収穫できる。「空豆が美味しいのは3日だけ」と言われ、鮮度が急速に落ちる。特有の香りと甘味がある。生の空豆は、野菜として扱われるが、野菜の中では水分の少ないほうである。しかし、その分、たんぱく質を10%以上含み各栄養素はとても豊富なのである。季節の空豆の茹で立ては色彩も美しく皮を剥いて口に入れた触感が何とも言えない味わいである。

材料

- ・空豆100g ・食塩大さじ1 ・ミックス果物缶100g ・粉寒天1本(4g)
- ・水500cc ・砂糖大さじ2

作り方

- 1) 鍋に湯を沸騰させ、剥いた空豆に食塩大さじ1/2をまぶし、鍋にも大さじ1/2の食塩を入れ茹でる。
- 2) 1) が茹で上がったら外皮を除く。
- 3) 鍋に500ccの水、粉寒天、砂糖を入れ沸騰させボールの中で固める。
- 4) 3) を切って器に盛り2) とミックス果物を飾る。

メモ

- ・空豆を剥いたものは出来るだけ早く加熱することと、食べきれない場合には冷凍保存を勧める。
- ・茹でた空豆は色落ちが激しい、しかし急激に冷ますと防ぐことが出来る。
- ・また空豆を揚げる際、切れ目を入れないと破裂するのでとても危険である。

青菜の塩漬け



ふるさと

作詞 高野辰之 作曲 岡野貞一

兎(うさぎ)追いし かの山
小鮒(こぶな)釣りし かの川
夢は今も めぐりて
忘れがたき 故郷(ふるさと)

如何(いか)に在(い)ます 父母(ちちはは)
恙(つつが)なしや 友がき
雨に風に つけても
思い出(い)ずる 故郷

志(こころざし)を はたして
いつの日にか 帰らん
山は青き 故郷
水は清き 故郷

年間を通して小松菜、菜の花、高菜、冬期には白菜が収穫できる。簡単な「青菜の塩漬け」を紹介する。
青菜は洗ってしっかりと水気を切る。根本が太い野菜は隠し包丁を入れる。漬け込む容器を用意し洗って乾いた状態にする。食塩は材料の重量の5%を用意し長期の保存の場合は食塩を2度に分けて漬けるとよい。まず容器に食塩を少し入れ野菜を並べそれを交互に行い上まできたら残りの食塩をふり、蓋をし重石をのせる。数日で水が上がるので水を切り一方の食塩と好みで唐辛子と昆布を入れ蓋をし再び重石をのせる。冷暗な所に保存する。重石と食塩により野菜から水分が溶け出して高濃度の食塩水となる。したがって野菜の原型分離を起こす。野菜の酵素や微生物の作用で呈味成分も細胞中に浸透し、漬物特有の風味が発せられる。

古漬けは塩抜きして細かく切りおやき、薄焼き、油炒め、炒飯にと利用されている。

おけらの天ぷら



てるてる坊主

作詞 浅原鏡村 作曲 中山晋平

てるてる坊主 てる坊主
あした天気に しておくれ
いつかの夢の 空のよに
晴れたら金の鈴あげよ

てるてる坊主 てる坊主
あした天気に しておくれ
私の願を 聞いたなら
あまいお酒を たんと飲ましょ

6月上旬、おけらを採取した。おけらは、天ぷらが一番と長老が教えてくれた。おけらはキク科の多年草、林野に自生する。

天ぷらにすると風味はあまり無いが、ねちっとする食感と山菜特有の貴重な味わいがある。おけらは全体が白毛で覆われ成長すると硬質となるので、それ以前に採取する。葉が楕円型で互生し下部の葉が3～5片に羽製しへりに細かいトゲ状の鋸歯がある。

若菜を食用とし、浸し物、和え物、汁の実などに用いられる。根は乾燥して漢方で健胃剤とする他、正月の屠蘇散(とそさん)にも使われている。利尿、血糖降下、抗菌、抗カビ作用などの薬用効果が知られている。

うるいの胡麻和え



あめふり

作詞 北原白秋 作曲 中山晋平

あめあめ ふれふれ かあさんが
じゃのめで おむかい うれしいな
ピッチピッチ チャップチャップ
ランランラン

かけましょ かばんを かあさんの
あとから ゆこゆこ かねがなる

ピッチピッチ チャップチャップ
ランランラン

6月になると山地や草原に「うるい」が自生する。多年生草本、ユリ科ギボウシ属。昔から山菜の一つとして食べられ近年では栽培化が勧められている。別名「ぎぼうし」とも呼ばれている。根元が黒い毛で覆われ根から葉までの茎が長く、真っ白で水々しくこの部分がシャキシャキ感とぬめり、それにあくが殆んどないのも特徴である。さっと茹で和え物、浸し物、汁物に用いられている。特に茎を茹でて干したものは、「山乾びょう」と呼ばれ、土地の人には昔から保存食として使われる。

ひめたけのこの煮浸し



日本列島は四季が豊かで春になると筍料理が頻繁に食卓にお目見えする。筍の種類の中でもひめ筍はアクが少なく柔らかい特徴がある。今回は煮浸しとした。

つる菜のえごま和え





数年前、親戚から「つる菜」の種をいただいた。「この菜ばは毎年、収穫できるよ。」と言いながら置いていった。種を播いた所がキュウイフルーツの棚下の日陰でつる菜が適地として広がり暑い夏は、更に水道水をしばしばまいてやる。すると当たり一面、盛んに増え6月から10月頃まで取っても取っても増えてくる。地産地消がうたわれている現在、筆頭におすすめなのがつる菜であり、ちょっと木陰の場所に蒔いてみよう。

つる菜は「浜ぢしゃ」とも言い食用、胃腸効果があるとされ薬用とし利用してきた。「ニュージーランドのほうれん草」は日本名、英名は「ニュージーランド・スピナッチ」と呼ぶ。

緑黄色野菜の仲間でミネラル、カロチン、鉄などを含む。茎が盛んに半つる状に分枝し伸びる。葉は肉厚でザラザラ感がある。たっぷりの沸騰水に食塩を入れ手早く茹で、冷水でアク抜きをする。保存が利かないので、新鮮な内に調理をするとよい。金気をきらうので、包丁で切ったり、ステンレスボールの中で和えたりするとたちまち、黒ずんでしまう。

精進揚げの天ぷらにすると色鮮やかにできる。

なまずの天ぷら



砂 山

作詞 北原白秋 作曲 山田耕作

海は荒海 向こうは佐渡よ
すずめ鳴け鳴け もう日は暮れた
みんな呼べ呼べ お星様出たぞ

暮れりや砂山 潮鳴りばかり
すずめ散り散り また風荒れる
みんな散り散り もう誰も見えぬ

京都へ豪商、角倉了位は慶長12年と19年の両度にわたり、幕府から富士川開きを命じられ、静岡県岩淵から山梨県鯉沢町間約70kmを難工事の未完成した。明治44年の中央線が開通するまでの300年間「富士川水運」として、人や物資を運ぶ小運交通として駿河と甲斐南部との間で栄えていた。その富士川の魚類は、鯉、鮎、やまめ、うなぎ、それになまず等が住んでいる。なまずは6月中旬から10月頃まで、鴨狩の地で釣り糸に餌は、ザリガニやみみずで獲れる。7月下旬に、なまずを親戚が釣ってきた。

なまずは全長約50cm、約2kgの淡水魚で河川、湖、池沼に生息している。特徴として平たい頭、大きな口、4本の鬚がある。背びれは短く、尻びれは長く、尾びれとつながっている。暗褐色の体色でうろこがなく手で触るとぬるぬるとしているのが特徴で、気を付けながら調理する。脂肪が少ないので、かば焼きがおすすめ。他に味噌汁、煮付けなどに調理するとよいが今回は酒と生姜で下味を付け天ぷらとしてみた。

新生姜の赤ワイン煮



猛暑の夏、熱帯アジア原産の「生姜は発声にいいよ」と友人が「新生姜のワイン煮」をすすめて教えてくれた。生姜の特徴は風味と辛味、中でも辛味成分のショウガオールも強力な殺菌力で食中毒を防ぎ胃液の分泌を促進して消化吸収を助け食欲増進にも一役かっている。

真夏に収穫した新生姜の皮をむき適当に切り（余り大きくしない）鍋に同量の赤ワイン、砂糖は生姜の約20%入れ、ゆっくり煮詰める。多少色は悪いが、辛く風味の良い「生姜の赤ワイン煮」が出来上がった。殺菌した瓶かタッパーに入れ冷蔵庫で保管し、毎朝少し食べることをおすすめしたい。

菰と海老せんの卵焼き



菰菜(ジィオウツァイ)と中国語で発音する菰は東アジア原産で中国東北部からシベリアに野生が見られる。中国では身近な野菜として花茎も花菰とう立ちしたものが、利用され別の品種を栽培している。

春になると野山に菰がお目見えする。畑で菰を栽培すると年に数回と採取でき、便利である。菰の臭気は硫化アリルで肉類の臭み消し、消化酵素の分泌を促してビタミンBの吸収を高めると言われる。カロチンが高く風邪予防、疲労回復、強壮作用、殺菌作用など薬効が多い野菜である。

写真の大皿に盛った「菰と海老せんの卵焼き」、右の白い可憐な花は、菰の花である。

小鰺の揚げみぞれ煮



鰺は日本の代表の魚であり、まあじ、むろあじ、まるあじ、めあじ、しまあじなどの種類が知られている。鰺類は、鰹、鮪はもちろん、秋刀魚、鯖などと比べても煮熟肉が柔らかく煮くずれしやすい欠点があり、そこで今回は片栗粉をまぶして揚げた。これは水分が多いことや、筋繊維間に熱凝固たんぱく質が少ないためとも考えられている。また、かなりの脂質を含有し、季節によって含有が変動し、駿河湾一帯では夏季小鰺つりで釣り人らに人気を博している。

小鰺なので揚げ時間を長くすることで、しっかり揚げられ骨も丸ごと食べるとカルシウムも合わせて摂取でき大根卸しとミックスすれば消化も助けてくれ一石二鳥である。

材料

・小鰺 8尾 ・生姜 20g ・醤油 小さじ2 ・片栗粉 大さじ2 ・揚げ油 適量 ・大根 80g ・出し汁 1カップ ・酒 大さじ1 ・醤油 大さじ1 ・酢 大さじ1 ・味醂 大さじ1 ・甘柿 1／6個

*わけぎか大葉、みょうが、生姜、柚子をあしらいに用いる。

作り方

- 1) 小鰯は開いて、大きめに切る。生姜醤油に漬ける。
- 2) 鰯に片栗粉をまぶし油で揚げる。大根を卸す。
- 3) 小鍋に調味料を煮立て、2) を入れゆっくり煮る。
- 4) 煮上がったら器に盛る。あしらいを上には飾る。

しょうげんじとこんにゃくの煮物



うさぎ

作詞作曲不詳（わらべうた）

うさぎ うさぎ

なに見てはねる

十五夜（じゅうごや）お月さま

見てはねる

しょうげんじは、秋に松などの針葉樹林地上に発生する。かさは黄色で直径 5～15 c m、高さ 7～15 c m、幼菌のかさの表面には絹糸状の繊維が見られ成菌になるとなくなり、放射状の溝線が現れる。茎は太く、上部に膜質のつばをもつ。しょうげんじは、卸し和え・煮物・きのこ飯・揚げ物などに料理する。

こんにゃくは、地下に球茎を生じ、これを採取する。わが国ではこんにゃく芋をそのまま食用にすることはなく、すべて加工（粉、板、糸状）され、利用している。日本でのこんにゃく芋の主産地は群馬を中心に北関東及び東北南部である。山梨の産地として、昭和 6 0 年頃まで芦川、境川、牧丘はかつて有名なこんにゃくの生産地であった。

南瓜の鶏挽きあんかけ



南瓜は、西欧ではハロウィーン、カトリックの諸聖人の日、前晩の10月31日に行われる伝統行事で
 玄関など悪い霊を追い払うため南瓜をくり抜き内側に蝋燭を用い照らし明かりがシンボルとなっている。

日本は、冬至に南瓜を食べる習慣があり芸術性や栄養的価値の高さを物語っている。また、甘みが強い
 ことから砂糖の少ない江戸、明治時代には南瓜の甘みが珍重され、山梨では「ほうとう」、「ねりくり」他
 に用いられた。民間伝承の冬至に南瓜を食べると風邪を引かない、中風（脳卒中）にならない、長生きで
 きるなどの言い伝えがある。これは当時、冬に野菜が払底したころ保存していた南瓜を食べ体調管理を図
 った昔からの生活の知恵が伺われる。ここでは、茶巾南瓜の定番を紹介する。

近年は小型の南瓜が出回っており南瓜の詰め物をするのにはピッタリの大きさである。挽肉、炒めた玉
 葱、卸し生姜など下味をつけ蒸したり、焼いたりするのも良い。

材料

・南瓜 300 g ・出し汁 300 c c ・食塩小さじ 1/2 ・鶏挽肉 80 g ・長葱 1 本 ・油小さじ 1 ・
 生姜 10 g ・醤油大さじ 1 ・砂糖大さじ 1 ・酒大さじ 1 ・味醂大さじ 1 ・片栗粉少々

作り方

- 1) 南瓜は種を除き 2 cm 角に切りさつと茹でる。
- 2) 1) は包丁で外皮を剥き除く。
- 3) ゆっくり出し汁で 2) を煮てマッシャーでつぶす。
- 4) 濡れ布巾を使って、3) を茶巾に形作る。
- 5) 長葱をみじん切りする。小鍋に油を入れ、長葱、生姜、鶏挽肉を炒め調味し水溶き片栗粉で仕上げ
 あんにする。
- 6) 器に茶巾を盛り 5) をかける。

茄子の揚げ煮



赤とんぼ

作詞 三木露風 作曲 山田耕筰

夕焼小焼の 赤とんぼ
負われて見たのは いつの日か

山の畑の 桑(くわ)の実を
小籠(こかご)に摘んだは まぼろしか

十五で姐(ねえ)やは 嫁に行き
お里のたよりも 絶えはてた

夕焼小焼の 赤とんぼ
とまっているよ 竿(さお)の先

茄子の原産地はインドで日本へは8世紀頃伝播し、以来全国各地で栽培されるようになり、その色や形、淡泊な味わいから「最も日本的な野菜」とも言われている。茄子は水分と糖質が多く、ビタミン類、ミネラルの含有量は少なめである。果肉は柔らかく調理の際に油の吸収率が高くなり香味が加わって、美味しくなるのも特徴である。「茄子紺」と呼ばれる独特の紫紺色は、アントシアニンの色素によるもので、高温の揚げ油で素揚げすると、安定した色調を保つ。

おざらのきのこ汁のぶっかけ



少し紅葉が始まった、9月下旬から、この時期天然のきのこがお目見えする。数ある食用きのこは、芳

香が高く、風味、食感が人々に好まれている。嗜好食品としてきのこを摂ることが多く栄養的にはビタミンDの母体であるエルゴステリン含量が比較的高い特徴がある。この時期山梨では、ほうとう、おぎらの麵つゆにしばしば呈味成分が多いので天然のきのこ類を用いる。今回は、おぎらの上にきのこ汁をかけた丼ぶりものを紹介する。

郷土食のおぎらは、冠たる山梨の夏期の粉食文化の筆頭に数えられている。麵幅も細いのや太い、丸型と家庭や地域に相違が見られた。おぎらの麵つゆは南部町万沢地区では味噌味、身延町岩欠や常葉地区は醤油味とまた出し汁や具まで地区や家庭により差異が見られる。

シバ栗の果実酒煮



わが国では、栗は古くから山野に広く分布し、食用は、縄文時代に遡る。史上に記されたのは『古事記』（712年）の日本最古となる歴史書が最初である。飛鳥時代には地域の特産物となり、「焼き栗」などに利用されたと言われている。平安時代には、「ひらぐり」（蒸して粉にしたもの）、「かちぐり」（乾燥して皮をとったもの）など、保存食として食べられた。また、栗は古くは「久利」と記し、中国から「栗」の漢字は伝わったと言われている。栗は、地中海沿岸や小アジアが原産である。有史以前から、中国と並んでこれらの両地域でよく食べられていた。栄養豊富な実で、フランス南部、イタリア、コルシカ島、北アフリカを始めとする世界の地域で、長い間主要な食物であった。

栗の木には100種類以上がありそれらのいくつかは、葉の付け根に2～3個のいがの群を付ける。1本で生えている栗の木は、植樹時「桃栗三年」と言い実が付くまで、密集して植えた木によくなるには、長い年月が必要とされる。

栗の実は、とげや殻のいがに包まれている。いがの中に3～1個の小さくて扁平な栗形の実を持つ。それぞれの実は、しわの多いクリーム色の仁を持っており、一層の茶色の薄い皮で覆われ外皮は、堅くて食用にならない赤茶色の果皮膜によって保護されている。品種改良された栗の木は、果肉が多く、風味もより強い、1個の大きな実を付け採取期間が短いものもある。

今回のシバ栗は、縄文時代から栽培され形状が小さく黄色みが強く、甘味があり、ほくほく感が特徴で長い期間採取も出来る。シバ栗を勝沼の果実酒を使って、渋皮煮をした。写真左の奥がシバ栗である。

茄子の唐揚げとろろ昆布添え



紅葉

作詞 [高野辰之](#) 作曲 岡野貞一

秋の夕日に 照る山紅葉
濃いも薄いも 数ある中に
松をいろどる 楓や蔦は
山のふもとの 裾模様

溪の流れに 散り浮く紅葉
波にゆられて 離れて寄って
赤や黄色の 色さまざまに
水の上にも 織る錦

紀元前から食べられていたとされる昆布には、刻み昆布、削り昆布、塩昆布などの調理加工品がある。とろ昆布は、砂を除き細切り酢に浸して柔らかく無駄なくすぐに食べられる工夫から生まれた食材である。今回調理に使った「とろ昆布（とろろ）」は、酢漬け後、何枚も重ね圧縮し、その面に対して直角に薄く削ってふわっとし、とろっとした少々の酸味の食感である。吸い物や温かいご飯の友に、おにぎりに巻いて食べると風味があり美味である。

「秋茄子は味がしっかりし美味」と高齢者が話していた。秋茄子は硬くあくも夏季に比べ強く油と相性が良いので、中火の揚げ油で揚げナスニン色素を保つ。他に茄子は、塩漬け、味噌漬けなど保存する工夫が生まれた。

古漬



古漬は、塩漬け、醤油漬け、麴漬け、粕漬け、沢庵漬け、味噌漬けなど古くから長期保存のできる漬物である。材料は牛蒡、人参、胡瓜、茄子、白瓜、はやと瓜、野沢菜、生姜、大根などが漬けられている。季節に沢山収穫された食材を一度食塩で漬け、二度目に醤油や味噌、酒粕漬けなどで漬け込む。家庭によって味、風味が異なり、唐辛子や漬物石の下に筍の皮を広げ敷くことにより、保存効果が高まると身延町栃代の赤池静代氏が教えてくれた。以前は、近所の人々が寄り集まって、井戸端会議などで人々の交流がありそれぞれの家の漬物の批評が盛んに行われ、和やかな冬の風物詩が模様されたのである。古漬保存の工夫は四季折々の食材を気候風土の中で、長い年月をかけ人々の創作工夫が作り上げた家や地域の伝統食の資産とも言える。

生姜の甘酢漬け



秋になると生姜が収穫される。沢山ある時は、甘酢漬けや砂糖煮、焼酎漬けに加工保存する。生姜の辛味成分はジンゲロン、ショーガオールである。生姜の臭いの香気成分はモノテルペン類の α -ピネン、 β

- ピネン、カンフェン、ミルセン、リモネンなど多彩に混在し、食用価値を高めている。生姜は辛味と風味が強いので一度に調理し多く摂ることはなく、料理のあしらい、付け合わせに用いることが多い。昔から身体に良いからとか風邪の予防として少量食べる場合が多い。

くこ酒と南天酒



くこは中国原産の落葉低木で食用、薬用に利用される。日本や朝鮮半島、台湾にも入り分布を広げている外来種である。枝は長くなり細くしなやかに伸びる。山梨では湿気のある場所に植えられ石垣近く、畑の隅、空き地の周辺に見られる。開花日は夏から初秋で、直径1 cmほどの小さな薄紫色の花が咲き、果実は直径1～1.5 cm程の楕円形で、秋に赤く実る。実は焼酎と氷砂糖でガラス瓶に漬け込む。お隣の韓国では、乾燥し粥、煮込み、煮物など日常の食事に登場している。薬利効果は、血圧や血糖の低下、脂肪肝の抑制作用などが知られる。更には精神が萎えているのを強壮する作用、視力減退効果もあるらしい。

南天の実、くこと違って料理で食用にすることはない。南天酒として飲用している。葉は「難を逃れる」と言って、赤飯の下に敷く。

12月に入ると寒気が厳しくなるのを待って、真赤に実った南天を両手で収穫しざるに入れさっと洗って水気をきる。次に瓶に氷砂糖と焼酎、南天を交互に入れ密閉し保存する。2～3ヶ月で南天酒が出来上がる。とても苦い味覚は健胃、強壮、咳止め薬などの薬利効果として利用されているそうだ。

上段左がくこ、下段左が南天の写真である。

豚汁



豚汁とは、豚肉と野菜を煮込んで味噌で調味した日本各地でよく食べられる冬の料理である。西日本や北海道では、「ぶたじる」とも呼ばれている。豚肉を主具材として作ることから、明治以降に発達した料理ではないかと考えられている。豚汁の食材は地域により様々である。まず、鍋に油を敷いて強火で豚肉を炒め下処理された里芋、人参、牛蒡、大根などを加えて混ぜ、煮干しの出し汁を入れて柔らかくなるまで煮る。上のあくを取り除き味噌で味付けするのが一般的のようだ。具材が多いので具と豚肉、味噌の風味が混ぜ醸され出て万人に好まれる。栄養のバランスが摂れるなど身体の暖まる一品である。

ぶり大根



雪

雪やこんこん あられやこんこん

降っては 降っては ずんずんつもる

山も野原も わたぼうしかぶり

かれき残らず 花が咲く

雪やこんこん あられやこんこん

降っても 降っても まだ降りやまぬ

犬はよろこび 庭かけまわり

猫はこたつで 丸くなる

鰯（ぶり）はアジ科の海魚で日本全土の沿岸に分布して秋冬に南下する回遊魚である。旬は晩秋に南下した新鰯で、卵を備え太って脂ものり、別名を「寒鰯」と呼び有名である。鰯はワカシ、イナダ、ワラサ、ブリと名前を変える出世魚である。

旨みを感じるエキス分はサバと同様、ヒスチジンやトリメチルアミノオキサイドなどが多いので、これらが生臭みの原因であるヒスタミンやトリメチルアミンに変化しないように食塩で保存する。「塩鰯」は、理にかなった食品である。冬期、旬の大根、昆布と合わせてゆっくり煮付ける。鰯の旨みは脂肪分が筋肉組織の中に入り込み寒鰯を刺身で食べても脂っこさを感じない。

鴨肉と里芋の炊き合わせ



鴨肉は、肉食文化が一般的でない明治維新前に日本の一部の地域で食用とされた数少ない獣鳥類である。鴨肉料理は、焼き物、鍋やすき焼きなどが代表的。

特徴は、歯応えがあり、鶏肉に比べて脂肪分が多いことにある。脂肪分は旨味につながり、鴨は牛肉などに劣らず沢山蓄えている。その脂肪分は牛肉などと異なり、不飽和脂肪酸が多く、善玉脂肪酸として血中コレステロールを抑える効果があり健康食である。ビタミンA、E、B₂、鉄分も多く、美肌や貧血にもよい食肉である。

材料

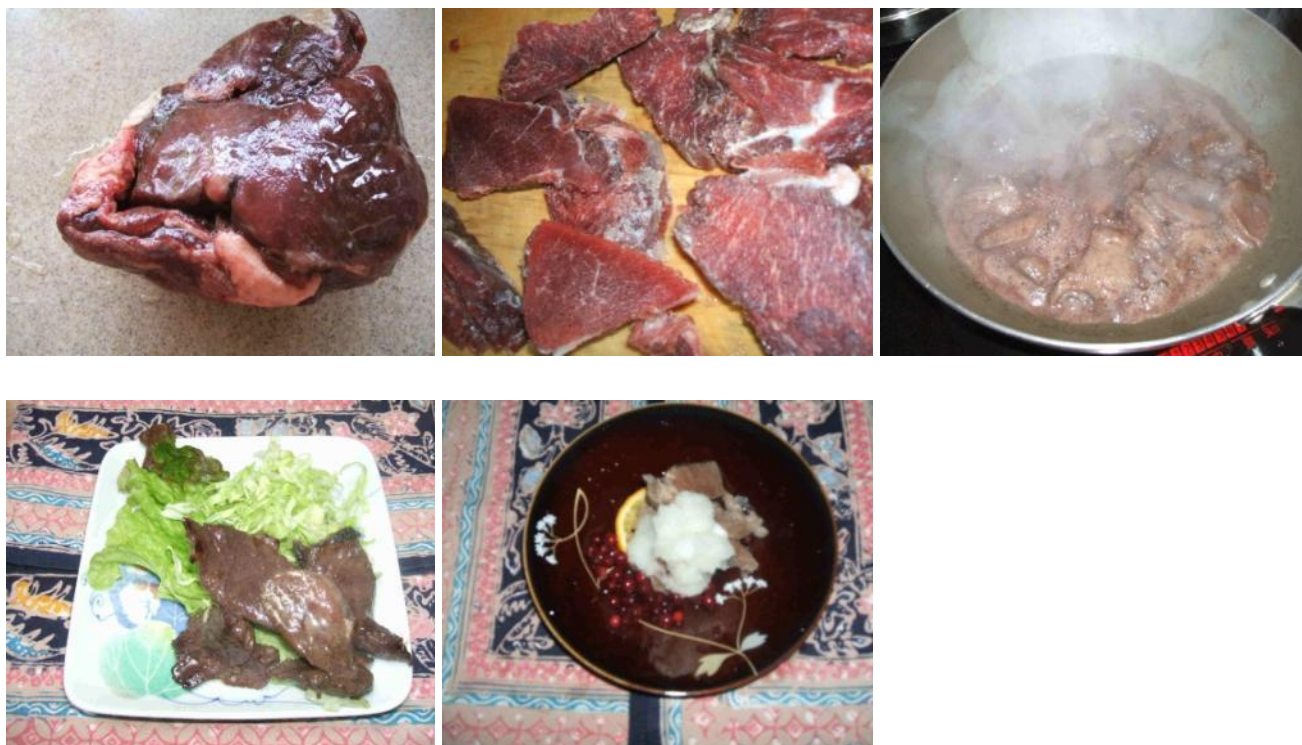
・鴨肉 150 g ・里芋 150 g ・南瓜 80 g ・出し汁 2 カップ ・醤油大さじ 2 ・味酛大さじ 1 / 2 ・酒大さじ 1 / 2 ・砂糖小さじ 1

作り方

- 1) 鴨肉は薄く下味を付け、羽皮面に切り込みを入れテフロンフライパンを用い強火で焼き油は除く。
- 2) 1) は、一口大の薄切りに切る。
- 3) 里芋は皮をむき適当に切る。

- 4) 南瓜は正方形の交互飾り切りする。(写真参照)
- 5) 鍋に出し汁を入れ1) から4) をゆっくり煮、柔らかくなったら調味し、盛り付ける。

熊肉のワイン風味焼き



酷寒の中、知人が熊肉を届けてくれた。熊の生態を実際に見たことはないが、熊は3～4カ月岩陰や大木の根元などに冬眠しているそうだ。そのため供給量が少なく、また凶暴な性格から熊肉は貴重な肉とされている。見た目は赤みが強く、独特の香りや量感もあった。風味が強かったので、冷凍にしておき、凍った肉を食べやすいように薄く切り、下味を付け赤ワインに浸した。強火でしっかりと焼き付け一口大に切った。旨みがあり、ジューシーな味わいであった。

熊肉は、個体により強い臭いがあるもの、ほとんどクセがないものと風味に大きな差があると言われている。

熊肉には重篤な症状を起す旋毛虫が筋肉中に潜んでいる場合があり、生食は避ける。

最後の写真は、風味焼きに調理したつぶり大根卸しとこけもも酒を添えた。

赤もろこしの餅



たこのうた

たこたこあがれ 風よくうけて
雲まであがれ 天まであがれ

絵だこに 字だこ どちらも負けず
雲まであがれ 天まであがれ

あれあれさがる ひけひけ糸を
あれあれさがる はなすな糸を

赤もろこしは、日本へは室町時代に渡来した。熱帯アフリカが原産とされる「ソルガム」の一種で、中国東北部の寒冷な気候に適応したものである。茎は直立し、幅の広い線形の葉は互生して茎を抱き、葉の中心部は白色が特徴。夏から秋に、茎頂の総状花序に花を咲かせる。中国では、種子は飯や粥などに料理され、更には茅台酒や汾酒などアルコール類の原料にもなる。

現在、山梨で赤もろこしを栽培している農家はわずかしかない。以前は、白餅の中に増量のため大豆、黍、よもぎ、粟等を一緒に混合し搗いた。赤もろこしの餅を焼くとボロ々とはするが白角餅より少々香ばしく焼き上げ食べてみると風味と特有の食感が好まれる。右の写真は焼きあがった赤もろこしの餅である。

水かけ菜の辛子和えと酒粕和え



雪の降る町を

作詞 内村直也

作曲 中田喜直

雪の降る町を 雪の降る町を
思い出だけが 通りすぎてゆく
雪の降る町を 遠い国からおちてくる
この思い出を この思い出を
いつの日か包まん
あたたかき幸福の ほほえみ

雪の降る町を 雪の降る町を
足もとだけが 追いかけてゆく
雪の降る町を 一人心に満ちてくる
この哀しみを この哀しみを
いつの日か解（ほぐ）さん
緑なす春の日の そよかぜ

都留市名産の「水かけ菜」は冬場の食材として、珍重されている。別名「とう菜」と呼ばれ、他の葉菜類、茎菜類と比較すると葉や茎がしっかりし弾力がある。早春のとう立した茎を1本々根こそぎ取り揃えて水洗いし根元を藁で束ねる。冬でも温かい富士山の湧き水で栽培する。この保温効果が、霜や冬枯れから根や葉を守るため、寒さの厳しいこの地区で、青々とした水かけ菜が育ち湧き水からミネラル、ビタミン、食物繊維をたっぷり吸い上げ栄養的に優れた食材である。

茹でて浸し物にすると全体のシャキタ感に根本の部分がひりひりと少々「イソチオシアネート類」の辛味成分が残るのが特徴的である。浸し物は勿論、味噌汁、炒め物、煮物、和え物、更に即席漬けにも向いている。

いのしし肉と聖護院かぶの煮物



材料

・いのしし肉 150 g ・聖護院かぶ 1 / 4 個 200 g ・京芋 1 / 4 本 100 g ・柚子少々 ・出し汁 1 カップ
・酒大さじ 2 ・醤油大さじ 3 ・味酛大さじ 1 ・砂糖大さじ 1

作り方

- 1) いのしし肉は一口大に切り酒大さじ 1 を振っておく。
- 2) 聖護院かぶは、皮を剥き縦に楕形切りする。
- 3) 京芋は皮を剥き半月切りにする。
- 4) 鍋に 1) から 3) を入れ一度、茹でこぼす。
- 5) 4) を柔らかくなるまで煮て調味料を加え仕上げ器に盛る。

いのしし肉とわらびの煮物



材料

・いのしし肉 250g ・わらび(冷凍) 100g ・生姜 30g ・酒 50cc ・味酛大さじ 2 ・醤油大さじ 3 ・砂糖大さじ 1 ・出し汁 100cc

作り方

- 1) いのしし肉は適当に切り薄切りの生姜と混ぜしばらく置く。
- 2) わらびは 3cm に切り茹でこぼす。
- 3) 鍋に出し汁を沸騰させ 1) を煮る。
- 4) 3) にわらびと調味料を加え加熱し味は調える。
- 5) 器によそる。

親子丼



数ある丼物の中で、昔から一般的に好まれている丼が「親子丼」である。鶏肉と鶏卵を用いることからこの名が広がった。

鶏肉の種類も数多くあるが地元の風味ある「甲州地鶏」なら格別美味しい。鍋に油を熱し一口大に切った鶏肉に下味をつけ、よく炒めて玉葱のスライスを加える。少々濃い目の味付けの中に溶き卵を流し出来上がり。熱いご飯を丼によそり卵のとじ汁を上からかけてすすめる。何よりも熱い内がよいので、喫食者が待っているところに盛り付けるとよい。上にもみのり、みつば、かいわれ大根、せりなどの風味を加えると直一層美味しいのである。

もし、鶏肉でなく豚肉や牛肉を用いるとおもしろいことに「ままこ丼」、「他人丼」と呼ぶそうである。

左の写真は、鉢で育てたみつばである。

鹿鍋



冬の夜

ともしび近く きぬ縫う母は

春の遊びの楽しさ語る

居並ぶ子どもは 指を折りつつ

ひーかずかぞえて 喜び勇む

囲炉裏火はとーろとーろ

外は吹雪

囲炉裏のはたで 縄なう父は

過ぎしいくさの手柄を語る

居並ぶ子どもは ねむさ忘れて

みーみを傾け こぶしを握る

囲炉裏火はとーろとーろ

外は吹雪

近年、狩人が野山の動物を狩猟し、猪、鹿、熊、うさぎ、鳥などを料理したものを「ジビエ料理」と呼んで人気が高い。

中でも鹿は春先特に作物の芽を食い荒らす被害にあっている。昨日、友人が鹿肉を届けてくれたので、「鹿鍋」に挑戦した。肉色は濃く脂肪が少なく特有の臭みがあるので薄切りし酒につけて料理をした。鍋には一般的に季節の野菜をたっぷりと並べ、中央に薄切りの鹿肉を入れ点火した。タレは大根、人参、大根と唐辛子などの卸しと柚子酢の付け汁を用意した。

寒い冬は鍋物に限る。家族団らんで、珍しい食材を加えた鍋であれば一層食欲もすすむのである。

自然薯のとろろご飯



自然薯（じねんじょ）はすり金で、すると「スル々」、「とろ々」、「とろーろ とろ」など擬態語が知られ何とも言えない食感が多くの人に好まれている。

自然薯は山野に自生し、長さは50～60cmに伸び収穫までには約3～4年かかる。細くくねくねと曲がっているのが特徴的である。なんと言っても風味はなく粘りが強いので、滋養強壮として珍重されている。

江戸時代、東海道の宿場の一つ、鞠子宿（まりこじゅく）は旅人にとろろ汁が提供された。歌川広重の「東海道五十三次・万子」はあまりにも有名な絵で「丁子屋」が示されている。

近年、自然薯は掘り出すのに大変な労力があるので穴のあいたパイプで栽培されている。山野の自然薯の方が粘り強く味も濃厚、収穫も少量である。

すって味噌味、醤油味にし、熱いご飯にかける。ある友人は鮭のぶつ切りの上にかけたり、小口切りのオクラや納豆の上にのせたりと楽しんでいる。

大豆もやしとちぢみほうれん草のゆかり和え



春よ来い

作詞 相馬御風

作曲 弘田龍太郎

春よ来い 早く来い

あるきはじめた みいちゃんが

赤いはおの じょじょはいて

おんもへ出たいと 待っている

春よ来い 早く来い

おうちのまえの 桃の木の

つぼみもみんな ふくらんで

はよ咲きたいと 待っている

もやしと言ったら、緑豆もやしが一般的だが大豆もやしは他に比べ栄養価が高くシャキタ感が好まれている。

もやし類にはブラックマッペもやし、緑豆もやし、アルファもやしなどが知られ、一年中天候に左右さ

れることなく人工的に暗所で発芽させ、供給できる利点がある。

大豆もやしは粒が大きいので、少々長めに茹でる。ちぢみほうれん草は、近年人気があり色濃いと葉が肉厚なゆえ、料理により多彩な料理に応用できることから話題性が高い。薄味にしてゆかりと和えることで風味が一層引き立つ。

大塚人参の砂糖煮



市川三郷町、曾根丘陵は甲府盆地の南方に広がる肥沃な土地で昔から牛蒡、蓮根、里芋、大根、人参などの根を食用とする重量感があり根菜類に富み恵まれた土地である。約20年前からその地名を取って、「大塚人参」として商品化されている。平成20年12月6日には「大塚人参収穫祭」がみたまの湯駐車場特設会場で盛大に開催され、その筆頭は「大塚人参ご飯」であった。

さて、秋季収穫し保存がきかないので、甘く煮て加工しておくことで常時使うことができる。大塚人参の全重量の50%の砂糖とレモン1個を用意する。皮をむいた人参を適当に切り、柔らかく煮てザルに上げ、ミキサーでドロ々にする。鍋に戻して、砂糖を数回に分けて煮、最後にレモン汁を加えると、人参色調のリコペンが鮮やかになる。煮沸した瓶に詰め、冷蔵庫で保管する。

わさびの浸しと醤油漬け





わさびは我が国の特産である。すでに 10 世紀の記録に登場している。栽培が盛んになったのは、16 世紀頃からである。水温が 5～18℃位に生育し、産地により伊豆系、信州系などに分かれ山梨、ここ身延町相又産は伊豆系と思われる。

わさびの辛味は、シニグリンという配糖体が酵素ミロシナーゼで分解され、他に 2～3 の物質が混じりアリルカラシ油となるためである。特徴の辛味主成分はアリルイソチオシアネートであり、唐辛子のカプサイシンに比較し揮発性が特別強く分解も早く消失しやすい。

わさびの葉にも辛味があり、刺身のつまなどの他、茹でて浸し物や三杯酢で和えても風味が良い。全体に芳香、辛味があり、特に根茎は辛味が強く、この香味が鮮魚、米飯、醤油などによく合うため、香辛料、漬物に用いられる。今回は知人から頂戴したので、浸し物と醤油づけを紹介する。醤油漬けもさっと茹で約 3 c m に切り味漬け調味料に入れ、瓶中で保存すると良い。

菜の花の塩漬け(浅漬け)



おぼろ月夜

なのはな ばたけえに いりひうすれ
みわたす やまのうは かすみふかし
はるかぜ そよふく そらをみれば
ゆうずうき かかりいて においあわし
さとわの ほかげえも もりのいろも
たなかの こみちいを たどるひとも
かわずの なくねも かねのおとも
ささながら かすめえる おぼろずきよ

春になると菜の花が沢山咲き始める。菜の花と呼ばれ分類は「なばな類」である。在来種のナタネは洋種ナタネと混在してきたようである。よく観察すると蕾や花、葉、丈など多少違っている。いずれもまだ咲ききらない蕾を採取し、芯が固い部分を除き塩漬けすると香り、食感が楽しめる。塩出しして、炒めて、卵焼きや卵とじ、お焼きの具にも良い。

うどと胡瓜の酢味噌和え



この道 北原白秋作詞 山田耕作作曲

この道はいつか来た道
ああそうだよ
あかしやの花が咲いてる

あの丘はいつか見た丘
ああそうだよ
ほら白い時計台だよ

この道はいつか来た道

ああそうだよ

お母様と馬車で行ったよ

うどは有史以来、日本の各所の里山に自生している。現在は、春を代表する日本料理に、なくてはならない食材の一つである。

うどの風味成分は、 α -ピネン、 β -ピネン、サピネン他 60 種類以上の成分が混在して特有の香味を表し天然物は、栽培のうどよりも約 3 倍もの香りを発するようである。香り高く、風味良く、生のシャキタ感が好まれている。外皮は除き、アクを除去し料理に用いている。特有の渋みは、タンニンを含み切り口が空気によって褐色するので、酢水につけ防止する。胡瓜の緑色とうどの白色それに酢味噌と唐辛子少々を用いてピリ辛味にする。

春先の柔らかいうどの葉だけを採取し塩茹で、しっかりアク抜きして和え物も喜ばれる。

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