

■懐かしの料理 3

もくじ

えんどう豆（乾燥）の甘煮	3
のびるの金山寺味噌和え	3
こごみと納豆の和え物	4
茂倉瓜の味噌漬け	5
甘納豆と甲州もろこし粉の薄焼き	6
おきやあくり	6
白菜漬けの炒め物	7
鯉のすじこの生姜煮	8
むかごの塩茹で	8
鯉の味噌煮	9
くるみのクッキー	9
海苔入りこんにゃく（柚子味噌）	10
じゃが芋の富士種の由来 その1	11
じゃが芋の富士種の由来 その2	12
「富士種からの片栗粉作り」	12
醤油の実	12
姥貝	13
梅干し	13
ピーマン葉の味噌汁と炒め物	14
稲藁から縄を作成	14
えごまと竹炭の豆腐	15
ささげさやの炒め物	16
生姜の佃煮	16
いのしし肉のキムチ煮	17
焼き芋の燻製	18
干しずいき	19
雑穀（キヌア）クッキー	20
あけび皮の糠漬け	21
蕎麦ほうとう	21
なめ味噌の花鯉掛け	23
餅もろこしの薄焼き	23
ところてん	24

えんどう豆（乾燥）の甘煮



えんどうの原産地は旧ソ連のカフカス地方南から西アジアと言われ、古代ギリシャ、ローマ時代から栽培されてきた。えんどう豆は最古の穀物類、豆を乾燥させ利用し13世紀に入りフランスで若さや用の品種が分化し16世紀には青い豆を利用する品種のグリーンピースが普及し、新大陸発見の頃アメリカに渡ったえんどうは、たちまち一大農作物となり、グリーンピースの缶詰や冷凍技術へと発展した。家庭では5月下旬に「グリーンピースご飯」を作る。

えんどうは、子実（種実）用、青実用、さや用に分けられる。種子は球形で外面がなめらかの上、強靱な外皮からなる。色は褐、黄、緑などがある。乾燥子実には茶褐色の赤えんどうと緑色の青えんどうがある。さや用は緑色多肉質で軟らかく、甘味と香気がある。今回のえんどう豆の甘煮は、外皮が強靱であるため十分な浸漬と長時間の加熱後、調味料添加とコツを要する。出来上がりは一粒々、噛み応えのある甘煮であった。更にこのえんどう豆甘煮をマッシャーで潰し「あん」に作り、饅頭の中身他に用いても良い。残った甘煮は、薄焼きに焼くとおやつにもなる。

のびるの金山寺味噌和え



現在、「野菜」として食べられている植物は、もともとは野草あるいは山菜であったものである。味、栄養、育てやすさ、収量などを改善しながら長い年月を掛け「野菜」に品種改良したものである。

たらの芽、ぜんまい、こごみ、のびる、よもぎ等、山菜類の殆んど緑黄色野菜に入る。ビタミンやミネラル類や食物繊維など高度に含有する。強くくせがあるためにあく抜きし、大量には食べられず過度な期待は禁物である。

一般に山菜類はあくの強いものが多い。あくの正体は殆どがポリフェノール類である。近年、ポリフェノール類には抗酸化作用が認められ、癌の予防や、動脈硬化を抑制し老化を遅らせるなど保健機能が知ら

れるようになった。その点から見れば、山菜にも癌や老化予防効果が多少は見られる。

採取したのびるは、綺麗に整えさっと塩茹でし揃えて切り、器に取り上に金山時味噌を適宜のせてすすめる。風味、食感、歯ごたえ、喉ごしが揃った新春の味を紹介した。

こごみと納豆の和え物



“こごみ”とは“屈”と書きオシダ科クサソテツ属多年生草本である。シダの仲間で、形がソテツに似ておりクサソテツの名がある。その幼葉がこごみの名で食用とされる。他の野草に対し採取時期が数日と短く旬内でないと経日的に広がり食用にならない。

世界各地に分布するが、わが国では九州以北の林中の落葉性で株はソテツの幹を縮めたような気質化した塊を持ちシダ類の中では最も味が良いと言われる。早春に、雪国では雪解けと同時に葉を出し始め、ここ山梨身延は4月上旬。ゼンマイのように巻いた若芽を利用する。

さて、こごみはさっと塩茹でし約2cmに切り納豆と和え薄味を付けた後、器に盛り付ける。

茂倉瓜の味噌漬け



早川町茂倉地区で約 100 前から栽培されてきた「茂倉瓜」、地名がそのまま固有名詞の瓜となっている。特徴は約 15 cm と短く太く、何と言っても外観が黄色から濃茶色の皮厚の外皮である。太いので、種が入り肉厚でしっかりとし若い茂倉瓜は種も気にならず食べられる。肉厚の分、保存がきき、冷蔵庫では 1 週間位は大丈夫。

さて、肉厚を利用し味噌漬けにした。歯ごたえ充分で、味噌の風味と高いジャキタ感と食感が良い。身延町椿草里在住の吉野政市・志づよ氏に貴重な資料提供を頂戴した。

甘納豆と甲州もろこし粉の薄焼き



甲州もろこし粉は、かつて山梨で昭和 40 年頃まで栽培されていた。当時、「やくもち」と呼ばれ甲州もろこし粉は、大きめの団子、薄焼きにして、食べられた。

もろこしの原産は、熱帯エチオピア地域、紀元前 3 世紀頃エジプトで栽培され中央アジア・インドを経て、中国から室町時代に伝わった。種子は、楕円形、白・黄・褐・赤色など大きさも数々ある。栄養成分はあわと似ていて、たんぱく質はプロラミン、グルテリンが多くリジンが制限アミノ酸となっている。もろこしには、うるち種・もち種がありうるち種のアミロース含量は、22～24%である。今回、甲州もろこし粉の復活で幻の山梨を代表する料理が期待されている。

材料

・小麦粉 130 g ・ベーキングパウダー小さじ 1 / 2 ・甲州もろこし粉 20g ・卵 1 個 ・砂糖大さじ 3 ・甘納豆 30g ・油大さじ 1

作り方

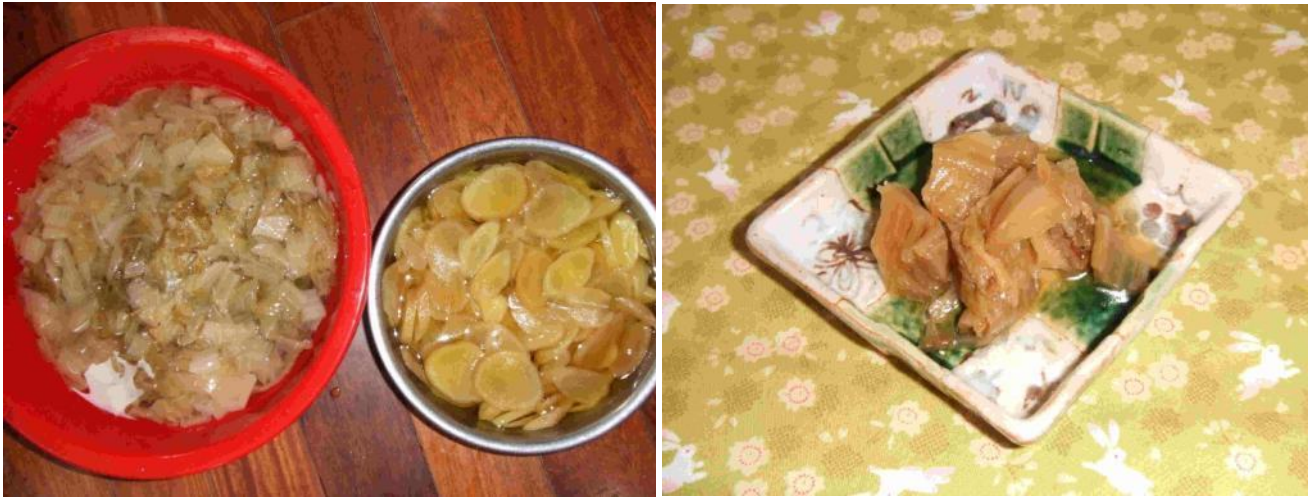
- 1) 小麦粉にベーキングパウダーを入れてふるう。甲州もろこし粉を合わせる。
- 2) 卵を泡立て器で攪拌し砂糖を加えよく攪拌する。
- 3) ボールに全材料を入れる。
- 4) テフロン加工のフライパンに油を熱し 3) を流し入れ、蓋をし両面焼く。
- 5) 4) は切って皿に取り熱い内にすすめる。

おきやあくり

山梨県がまだ「甲斐・甲州」と呼ばれていた頃から「おきやあくり」が作られた。おきやあくりは。混ぜる意味である。

山間地が多く、その時代の食は貧しく現代の食事とは想像も出来ないくらい粗末な内容であったろう…。南瓜、さつま芋、じゃが芋、をゆっくり煮る又は一品を柔らかく煮て粘度が出てきたら塩味が味噌で薄味付けをする。その中に小麦粉、そば粉、上新粉を入れ更に加熱し良く混ぜる。熱い内に食べないと美味しくない。別名、おねり・ねりくり・べっとうなど地域や家により呼び名が異なっているが本当に懐かしいかぎりである。

白菜漬けの炒め物



白菜の原産地は中国北部で、主に東アジアの国々で広く栽培され食べられている。朝鮮半島や中国ではキムチにも調理加工され一年中出回っている。日本では現在のような結球のものが栽培された。白菜には栽培種類数が約 150 品種あり、一年中出回り甘みがあって美味しいのは、晩秋から冬期にかけてである。淡泊な味は加熱調理の食材とし極めて応用範囲が広くどんな味付けにも合う。

中国料理では八宝菜、西洋料理ではロール煮、日本料理では漬けものにして食べられることが多い。

さて、冬の始めは秋の終わり頃、2～3 日干した白菜を以前は木桶に白菜漬けとし沢山漬け込んだ。春期ぽかぽかになるとと塩出しして、炒め煮などにする。唐辛子、鰹節、昆布、醤油などの風味が詰まった豊かな炒め煮ができる。

鯉のすじこの生姜煮



2012年11月21日の調理実習では、「山梨県の特産品の美味しい料理コンテスト」を開催した。鯉には、すじこが入っており生姜と煮たら美味しかったのでここに紹介した。

鯉は、外見が鮒によく似ているが形態は、色調が黒くうろこがあり魚体もしっかりし口髭がある。身も綺麗な色彩で新鮮であれば刺身にし酢味噌が美味しい。今回、ビックリしたのは、捌いたらすじこがあって、重量は約300gとずっしり重く初めて見た。

鯉と言えば5月の端午の節句に「屋根より高いこいのぼり」として男児の生まれた家で威勢のいい魚にあやかって、元気な子供に育つようにと鯉のぼりを建てる。

むかごの塩茹で

むかごは植物の芽の一種で山芋や手芋が地上部に生じ、養分を貯蔵して多肉となり、母体から離れて栄養繁殖に役立つものに対するやや通俗的な名称である。狭義には肉芽だけをさすが、広義には鱗芽（りん

が) も含む。また、むかごを「珠芽」と呼ぶこともある。殆んどのむかごは葉腋にできる。秋になると腋芽を含んだ節の部分が形成層によらず肥大し、多肉化してその上下に離層ができ、節部だけが分離し栄養繁殖が行われる。これも一種の肉芽であると考えることができる。今回はむかごを塩茹でしよごいで皮を剥いて食べると美味しい。

鯉の味噌煮

食材としての鯉は、「鯉こく」が一般的であり今回は味噌煮を作ったので紹介した。他に洗い、うま煮、甘露煮、唐揚げにして酢味噌や山葵醤油を付けて食べる例もある。生食は安全ではないという説もある。山梨は 3000 メートル級の山々に囲まれ内陸県のため海には遠かったので、川や湖に生息している淡水魚の鯉を食べていた。また、「屋根より高い鯉のぼり」と云われ端午の節句には男児が誕生すると鯉のぼりを立て、威勢の良い男の子に育ってほしいと家族は鯉にあやかって願いをした。江戸時代頃から生きた鯉を行事に料理していたようである。獲した鯉は、調理に際しきれいな水を入れたバケツの中に半日～数日程度入れて泥の臭みを抜く。下処理は、濡れた布巾等で目を塞ぐとおとなしくなる。今回は春日居町の漁業者から仕入れた威勢のよい生きた鯉で鯉の味噌煮を作った。頭をポンと叩き、鱗をしっかりと除き二枚に卸し切り身にして、浸々の出し汁に薄切り生姜を入れ濃いめの生姜味噌煮とする。

くるみのクッキー



くるみの原産地はヨーロッパ南西部からアジア西部とされ、北半球の温帯地域に広く分布する。樹高は 8m から 20m にも及ぶ。日本に自生しているくるみの大半は「オニグルミ」といい、核はゴツゴツとして非常に硬く、種子(仁)が取り出しにくい。なお、クルミとして利用されるのはクルミ属の植物の一部で

ある。「姫クルミ」はたやすくトンカチで割れる。山梨では、「甲州八珍果」や弥生時代の南アルプス市旧甲西町「大師東丹保遺跡」などかつてから盛んにくるみを食べていた。古代より甲斐国の特産品としてくるみがあげられ8世紀の木簡や『延喜式』（927年）に何と甲斐の貢進物とし示されている。5月から6月にかけて開花し、直径3cm程度の「仮果」と呼ばれる実を付ける。仮果の中に核果がありしっかり干され保存がきく。干したら、トンカチで割って種実を取り出す。脂質が実全体の70%を占めている。ビタミンEを始め様々なビタミンやミネラルが豊富に含まれており、非常に栄養価の高いことでも知られる。和え物、ぬた、菓子のトッピングなどに用いられる。さて、今回はくるみを炒って、細かー 9ーく切る。炒った胡麻、えごまもボールに入れ卵1個、小麦粉、少なめの砂糖で捏ね、薄ぺったい円型にし200℃のオーブンで15分加熱し、素朴な「くるみのクッキー」を紹介した。

海苔入りこんにゃく（柚子味噌）

サトイモ科に分類され、植物あるいはその球茎から製造される食品である。こんにゃくを食用としている地域は日本、中国、ミャンマー、韓国の各国であり、こんにゃくの原料となるこんにゃく芋の2007年度（平成19年度）、日本での収穫量は66,900tであった。主産地は群馬県（89.5%）で、第2位栃木県（4.1%）、第3位茨城県（1.7%）と続き、全国の約95%は北関東で生産されている。生こんにゃくを作り時に生姜、山椒、すり胡麻等を入れると風味良く美味しい。そこで香り良い柚子味噌を添えた。

柚子味噌

柚子は、ミカン科ミカン属の常緑小高木に分類される。柑橘類の一つで「本柚子」とも呼ばれる。また、消費・生産量共に日本が最大である。果実が小形で早熟性のハナユ（ハナ柚子、一才柚子）とは別種で日本では両方を「柚子」と言い、混同している場合が多い。また、獅子柚子（鬼柚子）は果実の形状から柚子の仲間として扱われることがあるが、分類上はザボンやブンタンの仲間であり別種である。柚子が沢山ある時は柚子味噌を作っておくと料理上便利である。

じゃが芋の富士種の由来 その1



小菅村には、昔から在来種である「富士種」という小振りだが実の引き締まった、美味しいじゃが芋があり珍重されている。この富士種の名の由来は伝えられるところ次のようである。

江戸時代、小菅村には富士講の道があり各地から富士山に行く人たちで賑わった。その、富士山に行く人たちを「富士衆」と呼んでいた。

当時の小菅村の主食は、ムギ、ヒエ、アワ、トウモロコシ、そしてじゃが芋であったと言われている。貧しい食料の中から富士講に参加する富士衆の携帯食としていたことから「フジシュウのイモ」が「フジシュウのイモ」となり「富士種」として、今日に至っているという話もある。

ちなみに、村内には富士講のモニュメントである「ヤマサン」の笠印をした石碑が坂東、余沢、大成に残っている。余沢地区の迫分に残る富士講の石碑には、天保 13 年（1842 年）に建立され、川久保、池尻、田元、丹波山の住民の名前が刻印され読むことができる。また、村内を流れる川には「ショウジブチ」「コンコンブチ」などと呼ばれている場所もある。

貴重な富士種のじゃが芋は「うまいもんだと南瓜ぼうとう」の中に用いると格段の味のほうとうができた。

折しも、平成 25 年 6 月に標高 3,776m の日本一高い富士山は、世界文化遺産へ登録された。その壮大さと頻繁に繰り返された荒々しい噴火によって、古来より人々の畏敬を集め、信仰の対象となり、円錐形をした美しい姿は、多くの芸術家にインスピレーションを与え数多くの芸術作品を生み出すモチーフとなっている。これからも日本の象徴として、世界中の人々に愛され多くの文化的価値も見直され継承されていくと思われる。

2013 年 9 月、まこものことで小菅村を訪れた際に「富士講と小菅村に伝わるじゃが芋の富士種」の話を「源流百姓の会」事務局長の加藤和秀幸氏にお伺いした。

じゃが芋の富士種の由来 その 2

「富士種からの片栗粉作り」

作り方

- 1) 富士種のじゃが芋は皮を除き、適当に切り、ミキサーでペースト状まで潰す。重量を計る。
- 2) 1) は容器に入れ重量の約 2 倍の水を足す。
- 3) 木綿の袋に 2) を入れ漉す。搾りかすは除き、漉した沈殿物は容器に移しアクがなくなるまで水を足し上澄みを注意しながら流す。(この作業はしゃもじで、攪拌しながら白くなるまで約 4～5 回行う)
- 4) 沈殿物が真白になったら少々乾燥し、薄い容器に厚い日本紙(障子紙)の上でしっかり乾燥させる。夢のような白い手作り片栗粉ができる。

注意

最初から沢山の量を作ろうと思わず、最初 2 個のじゃが芋で試し作りし徐々に重量を増して作ると失敗なく作れる。(新じゃが芋の季節、作ってみよう)

以上、「じゃが芋の富士種から片栗粉作り」の話を「多摩源流百姓の会」事務局長の加藤和秀幸氏と奥様の増美氏にお伺いしたのを簡単にまとめた。

醤油の実



「醤油の実」とは、煮た大豆に白米・大麦を用いたれに食塩と合わせ生醤油で仕込み、もろみの状態で発酵熟成し、物により乾燥させる。かつて、各家庭では、炬燵の中で保温し醤油の実が作られていた。ま

た、醤油の実は長野県、新潟県、山形県の郷土料理であり、「しょうゆ豆」とも呼ばれている。麴の量により、甘みの強いものから塩味の強いものまで味にバリエーションがある。現在では酒屋、土産物として道の駅・土産物店で売られている。常温以上では発酵が進み袋の中で劣化・破裂する事もあり秋から春の滋養食物とし重宝されている。今回は、現在も冬場、南アルプス市芦安地区に保存食とし伝承されている幻の醤油の実を紹介した。

姥貝



姥貝（うばがい）と呼ばれる甲州名産は、実はホツキ貝、北寄貝である。二枚貝の一種で、貝の大きさは 10 cm 以上になり、30 年も生きる。東北や北海道でとれる。正式名称の姥貝は生きている期間が長くその名前がついたと言われている。冬から春が旬。寿司種や刺身として生食する他、塩焼き、付け焼き、酢味噌和え、吸い物にする。

「海なし県の山梨」では、乾製品である高価な干し姥貝は、子供の成長を願って食べられている。子供が大病をすると干し姥貝を求め、砕くかぬるま湯に戻しできるだけ細かくする事で香り高く旨味が濃縮した粥を炊き幼児に食べさせた。懐かしく貴重な話を高齢者にお聞きした。

梅干し



梅の果実を塩漬けにした後に日干しにし、紫蘇の葉と一緒に梅酢に漬け込む。または、天日乾燥させたもの。日本の代表的な保存食で漬物の一種であり、ご飯のお供、おにぎりなど食卓に上がる。有名な産地は和歌山県。特に南高梅は梅干しの中でも最高級品として知られている。

梅干しは様々な効果を持ち、健康的な食品として知られている。特に殺菌効果が高く、弁当などに入れる事で食中毒を防ぐ効果が期待できる。強い酸味のもとであるクエン酸には、疲労回復や消化を助ける唾液量の増加などの働きもある。昔から弁当には一粒おすすめで伝えられてきた。

ピーマン葉の味噌汁と炒め物



昔から唐辛子が萎れる頃には、葉を利用し炒め物を作ったが今回はピーマンの葉で作った。辛くはないもののご飯のお供に合うよう少々濃い味付けにした。赤くなったピーマンも線切りし加えると彩りが良い。沢山あればベーコンと炒めても美味しい。

稲藁から縄を作成



稲を脱穀した後に残る稲藁。稲藁は殆どを来年用にそのまま肥料とし燃やすか腐らして 肥やしにする。古くから衣・食・住において多種の用途で活用されてきた。

昔は、夕飯後、夜なべ仕事とし両手を用いて水で濡らし柔軟になった、稲藁を編んだと高齢者からお聞きした。今ではあまり縄は、使われることなく廃棄物として扱われる。

写真は、稲藁から縄作りの様子で、平成 27 年 8 月上旬、宮城県栗駒市内の機械での縄製作を見学した。貴重な稲藁とし神社などの鳥居に祭りの飾りや正月飾りなど、また日常においても時と場合に応じ稲藁は農作業には欠かせない。

えごまと竹炭の豆腐



えごまは縄文遺跡の土器からしばゞ痕跡が発見され注目されている。縄文人は多くの栽培食物を粘土の土器に練り込み数千年の時間が経ち現在は走査型電子顕微鏡により観察でき農耕の歴史が変わるような発見が明らかになっている。えどまもその一つである。

えごまは弱火で炒って、丁寧にペースト状とし竹炭と寒天の煮溶かした中に泡立器で混合して、型に流し込む。冷やして切りソースやだれを付けても良い。今回はえごまと竹炭の豆腐に途中で砂糖を加え冷やした。

ささげさやの炒め物



稲を脱穀した後に残る稲藁。稲藁は殆どを来年用にそのまま肥料とし燃やすか腐らして 肥やしにする。古くから衣・食・住において多種の用途で活用されてきた。

昔は、夕飯後、夜なべ仕事とし両手を用いて水で濡らし柔軟になった、稲藁を編んだと高齢者からお聞きした。今ではあまり縄は、使われることなく廃棄物として扱われる。

写真は、稲藁から縄作りの様子で、平成 27 年 8 月上旬、宮城県栗駒市内の機械での縄製作を見学した。貴重な稲藁とし神社などの鳥居に祭りの飾りや正月飾りなど、また日常においても時と場合に応じ稲藁は農作業には欠かせない。

生姜の佃煮



生姜は、歴史ある食材で主材料にはなかなかなりにくい。漢字では、「生薑（きょう、はじかみ）」とも書

く。地方によって、つちはじかみ、あなはじかみ、くれのはじかみ、しょうこう等と呼ばれた。インド・マレーが原産とされ3世紀に日本に伝来し多彩な品種分化を成し遂げ色彩、辛味、根茎の形態など分けつ性が見られる。栽培や収穫の相違で、根生姜、芽生姜、葉生姜に分けられる。我が家で栽培しているのは葉生姜である。10月下旬、一度に収穫し保存が利かないので、佃煮に調理加工した。

いのしし肉のキムチ煮



野生のいのししは、田畑に出没し農作物を荒らし厄介者になっている。さて、いのしい肉が手に入ったので市販のキムチと煮物にしたらとっても美味しかった。

いのしい肉の特徴は赤身が強いから「ぼたん肉」と呼ばれた。冬場、「ぼたん鍋」と言ったら「いのしい鍋」をさす。

いのししは、栄養価が高く、100g 当たりエネルギー268kcal、たんぱく質 18,8g、脂質 19,8g、脂肪酸（飽和脂肪酸 5,83g、一価不飽和 9,37g、多価不飽和 2,55g）である。

歴史は、古く『日本書記』の天武天皇によって出された食肉禁令はいのしいが除かれていた。甲斐の国は 3000m級の山々に囲まれている地形から獣に恵まれている土地柄でもあり、平安時代の『延喜式』には、鹿皮、猪脂などが特産物であったようである。縄文時代の土器にイノシシは表現される事も多く、特別な意味をもった動物とし崇拝されていたようでもある。江戸時代の浮世絵師、歌川広重（1797－1858）は「びくにはし雪中」の左絵の中に「山くじら」の文字を残し獣肉料理店として有名な絵画を示しいのしし肉は当時から持てはやされたのである。

焼き芋の燻製



最近では、地球温暖化でさつま芋の栽培が盛んである。古からさつま芋は「琉球芋、唐芋」の呼び名が示す通り、中央アジア・メキシコ原産で、日本へは、琉球経由で持ち込まれた。近年品種改良が盛んで、種類も多く色彩、光沢、形状、成分、食味、貯蔵の難易などの相違から大別されている。

さて、洗ったさつま芋は 2～3 日天日干しする。「もみ殻くん炭」を作っているのです、さつま芋をホイルで包み、その中に入れる事、約 3 時間、焼き芋の燻製ができた。ホイルを開けるといい香り、柔らかな燻製の焼き芋が出来た。甘くトロツとし今まで味わったことのない食感であった。

干しずいき



ずいきは、里芋の「芋がら、葉がら」の名で親しまれている。夏は生ずいき、天日に干して「干しずいき」にし保存が利くので一年中「巻き寿司等」に用いられる。

滝沢馬琴（1767－1848）の『馬琴日記』に「ずいき」は年間を通し登場することから夏場は「生を茹で和え物等」冬は「乾燥品を煮物等」に使われたようである。

里芋の歴史は、インドやスリランカ、マレー半島が原産で中国書の『齊民要術』（560年頃）には里芋15品種が記載されている。日本にも古くからあり『万葉集』（783年頃）に記載が見られる。

里芋の種類も多く、京芋、赤芽、大吉、唐芋、八つ頭など山梨県は「八幡芋」が特に有名で特産品になっている。干しずいきは、あくとえぐ味が強いので種類によっては、茹でて皮を除き天日干しする。1か月程で、出来上がる。一回分小分けにし保存する。

雑穀（キヌア）クッキー



唱歌 鎌倉

1. 七里ガ浜の いそ伝い
稲村ヶ崎 名将の
つるぎ投ぜし 古戦場
2. 極楽寺坂 越え行けば
長谷観音の 堂近く
ろざの大仏 おわします
3. 由井の浜べを 右に見て
雪の下村過ぎ 行けば
八幡宮の おんやしろ

平成 27 年、上野原市では、「国産キヌア栽培」に取り組んでいる。キヌアは、南米アンデス原産擬穀類で、原産国と気象条件が類似しているので栽培が可能と考えられる。近年の雑穀ブームにのり徐々に特産品の気運が高まっているようである。キヌアパウダー10%入れたキヌアクッキーを作った。風味と

食感、其れにも増して芳香が良かった。

山梨県は「甲斐八珍果」に胡桃が入っている。桃、葡萄、李、柿等は知られているが意外や「胡桃」が加わっている。縄文時代三内丸山遺跡から多くの胡桃の炭化も出土している。八世紀の平城京での出土物、木簡から山梨郡からの「胡桃子付札」（くるみの貢進物）が知られている。キヌアと胡桃が混合され、その上にオーブンで加熱する事でいい味あいになった。

あけび皮の糠漬け



山に自生しているあけびは 10 月中旬、採取し中身を食べるのが普通である。アケビ科のつる性落葉樹である。子供の頃は、毎年決ってこの時期、食べていた。

友人から「あけびの皮は糠漬けする」とお聞きしたので、挑戦した。それは々、味わったことのない苦みの強い風味、食感、味、一度食べたら忘れられない味であった。できるだけ薄く切ってすすめる。

蕎麦ほうとう





そば粉は小麦のようにグルテンを形成しない為粘りがない。「山梨の郷土料理の筆頭は、ほうとう」である。さて、ほうとうの生麺に1／3の蕎麦粉を入れよく練って、「蕎麦ほうとう」を作った。

その「蕎麦ほうとう」の話を高齢者にする機会があった。なんと、昭和の激動の時代、「蕎麦ほうとう」を作って食べた。とお聞きし何とも不思議な御縁である。昭和の16年から20年は「太平洋戦争」の真っ最中、食糧難で大変な時代、その期間は、「かてもの」を食べ、食糧難を偲んだと高齢者にお聞きした。

昭和15年に政府は食糧の国家管理を実施し、配給制度の導入で切符制・配給制となり砂糖やマッチ等昭和17年には殆ど総ての食糧・燃料にまで及んだのである。米は供出させられ、食べ物は極少量となり僅かな配給米の中に大根、芋、南瓜等の野菜や芋類を混ぜ込んで何とか食いつないでいた。

第二次世界大戦時では小麦粉の生産、加工の記録は殆ど残されていなかった。ところが最近になりその点を探る史料が発見された事から山梨県における小麦粉の生産状況を調べ、栽培、製粉技術、調理加工の変遷を調査した。第二次世界大戦時下、小麦粉増産のため地域的展開がどのようになされたのかを知る事ができた。農業会とは「農事組合、農会」とも呼ばれ、昭和18年に発足した農業統制機関で市町村農業会、道府県農業会、全国農業経済会、中央農業会の三段階級のピラミッド型から構成されており産業組合その他の郷業団体を一元的に統合し国策に沿う農業のあり方を強力にすすめた。

小麦粉増産の史料を基にその変遷を調べると共に高齢者から製粉技術と麺食の広がりや調理加工について聞き取り調査を行い、その状況を明らかにした。

山梨の製粉技術、小麦粉の調理を調べると、昔から親しまれてきた小麦粉主体の調理である、ほうとう、おざら、蕎麦、おやき等は伝統的な食文化は季節感があり四季折々美味しく食べられるように先人たちは、調理工夫されてきた。今年的小麦(シラネ小麦)収穫は6月中旬に行い2週間天日干し、雑穀後、市川三郷町芦川にある製粉所(写真参照)に運んで製粉し蕎麦粉と混ぜ「蕎麦ほうとう」を作った。

なめ味噌の花鰹掛け



金山寺味噌に似た「味噌加工品」も多く見られ時期、地域、家によって、多少の相違が見られる。これらの味噌加工品も材料や種類、分量、ねかせによって、調理過程によっても差異が認められる。今回はなめ味噌を紹介した。暑い時期は、新鮮な胡瓜、茹で茄子、夏野菜と合わせて食べると食欲増進につながる。

餅もろこしの薄焼き





甲府盆地のスイートコーンの収穫は6月から7月いっぱい終了する。8月下旬から9月上旬は小型でモチ々感がある歯に貼り付く「もちもろこし」が登場する。茹でて食べるのも良いが昔懐かしい薄焼きに加えて作った。フライパンに少量の油を熱し米の粉を溶きもちもろこしを入れ中央に甘い餡を加え、しっかり蓋をして弱火で加熱し円形に両面焼き放射状に切り皿に載せ子供のおやつにした。回りはカリッ、中はもっちり甘く、喜んで食べていた。

ところてん





長崎の鐘

作詞 サトー ハチロー 作曲 古関 裕而

1、こよなく晴れた 青空を
悲しと思う せつなさよ
うねりの波の 人の世に
はかなく生きる 野の花よ
なぐさめ 励まし 長崎の
あゝ 長崎の鐘が鳴る

2、召されて妻は 天国へ
別れて一人 旅立ちぬ
かたみに残る ロザリオの
鎖に白き 我が涙
なぐさめ 励まし 長崎の
あゝ 長崎の鐘が鳴る

3、つぶやく雨の ミサの音
たたえる風の 神の歌
耀く胸の 十字架に
ほゝえむ海の 雲の色
なぐさめ 励まし 長崎の
あゝ 長崎の鐘が鳴る

昔ながらのところてんの作り方を身延町常葉の深沢さんに教わった。原料は静岡県賀茂郡南伊豆町石廊崎産のさらし天草を用いた。天草30gをざるに入れ洗いに浸漬後、2ℓの水、酢小さじ2と共に沸騰させその後弱火でゆっくり約1時間加熱し漉し羊羹流しで固める。固まったらところてん搗きで容器に流し冷蔵庫でしっかり冷たくする。好みの食材、付け汁を掛けすすめる。ところてんは市販より柔らかく何よりも風味が高く、好みの材料をトッピング出来るのが楽しみである。

天草は寒天用の原藻を総称し呼ばれている。天草を加工し羊羹、粉寒天、ところてん等が作られるが天草そ

の物は、加工しないと食用にならない。貴重な作る方を教わった。ところてん搗きは金物屋さんに置いてある。

皿うどん



山梨は、自然条件・国策などから昭和50年頃まで小麦栽培に力を注いだ時期もあった。今は本当に懐かしい限りである。現在は小麦栽培をしても「製粉所」がどこも店閉いし小麦栽培している農家にとっては大変である。製粉所が営業している所と言ったらはるか遠方の製粉所まで行かなくては地粉にならない。

米は精白するのに製粉機さえあったら家庭でもできるが小麦粉はそうはいかない。

昭和 50 年頃までの身延町常葉には 3 軒の製粉所があったので、ありとあらゆる穀類は粉（赤もろこし、大麦、蕎麦他）状にでき多彩な郷土食を誕生させたのである。

今は懐かしい製麺機で捏ねた地粉で、麺を作りたっぷりの沸騰湯の中で、茹でて水で冷やし「夏野菜をたっぷりのせた皿うどん」を作った。製麺機を用いての麺作りではあまり技術を要しないので子供達が楽しんで麺りできる。

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