

もくじ

さつま芋の茎と生わかめの酢の物 .....	3
むかごの薄焼き .....	4
大根のさっと漬 .....	5
紫花豆の密煮 .....	5
大根とわさびの醤油酢漬け .....	6
古代米粉の揚げ出し団子と安倍川餅団子 .....	6
古代米粉の汁 .....	7
筍のおかか煮 .....	8
むかごの茶碗蒸し .....	9
里芋団子の卸しかけ .....	9
わらびの酢味噌和え .....	10
わらびとわさびのピリ辛煮 .....	10
山椒の天ぷら .....	11
塩麴 .....	12
山芋の糠漬け .....	12
うどの若葉和え .....	13
さしみ筍 .....	13
ぶんご梅酒 .....	14
いわなと新玉葱のソテーかけ .....	14
紫花豆の甘煮 .....	15
新じゃが芋の串揚げ .....	15
けんちん汁 .....	16
栗としめじの炊き込みご飯 .....	17
くり茸のご飯 .....	18
塩茹であけぼの大豆 .....	18
生姜と干椎茸とにが瓜の佃煮 .....	19
こごみとうどと筍の白和え .....	19
うどと胡瓜の酢の物 .....	20
こしあぶらとじゅんさいのすまし汁 .....	20
わらびと牛肉の花かつお煮 .....	21
こしあぶらとえのき茸のサラダ .....	22

のびると筍の卵とじ.....	22
ずいきと筍の炊き合わせ .....	23
山芋とむかごの兄弟煮.....	24
白加賀梅の醤油漬け.....	25
山菜の巻き寿司.....	25
グリーンピースの煮豆と筍とグリーンピースの煮物.....	26
せりの胡麻和え.....	26

## さつま芋の茎と生わかめの酢の物



さつま芋はヒルガオ科に属する多年生草本の塊根である。さつま芋には多くの品種があり利用加工上、特に重要な性質としては、形状は勿論、芋の色沢、食味、成分含量、栽培・貯蔵の難易があげられる。昔は農家が優良な物を選別し大正半ば頃から農林省が人工交配による積極的な品種改良を開始し、以来優良品種が次々と栽培され、現在は多くが育成品種となっている。さつま芋の品種を用途別にみると、①食用②食品加工用③でん粉・アルコール④飼料用に大別される。

主成分は炭水化物、でん粉が大部分を占めるが、じゃが芋に比べると糖分を多く含んでいる。しかし、同量の米や小麦粉に比べて水分含量が多くエネルギーは約 1/3 と低い。満腹感の得られる割には低エネルギーで、食物繊維、ビ、ビタミンCが多くまた便秘を防ぎ大腸癌の予防に有効な食品として再評価されている。肥沃な大地がもたらしたさつま芋は茎も利用したい。今回は懐かしいシャキタ感を表現したさつま芋の茎利用について、薦めたい一品を紹介した。

### 材料

・さつま芋の茎 150 g      ・生わかめ 40 g      ・大塚人参 30 g      ・青柚子 M1個      ・醤油 大さじ1  
・酢 大さじ 1/2      ・清酒 大さじ1      ・食塩 少々      ・味醂 大さじ1

### 作り方

- 1) さつま芋の茎は3 cm位に手で折り切りながらすじを取る。
- 2) 1) は沸騰湯に食塩小さじ1を加え茹で冷ます。
- 3) 生わかめは戻して洗い1 cmに切る。
- 4) 大塚人参は皮を剥き出来るだけ細い線切りにする。
- 5) ボールに2)～4)を入れ青柚子は皮を薄く切り、柚子液も絞り加える。調味し小高く形作り青柚子皮を天盛りしすすめる。

# むかごの薄焼き



「むかご」が2011年11月4日山梨県総合農業技術センターより産官学連携の一環として持ち込まれた。さて、昔はあまり食材がなく珍しいものや量的にもなかったので「むかごご飯」として食べたものだったと高齢者が話してくれた。11月になると地上に落ち、むかごは新たな植物体とし種芋は春に出芽する。

直径約1cmの小指の頭位のむかごは、小さな豆粒の様で、外皮が薄く剥くと濃緑色、更にはほくほくして美味しい。それらの特徴を持ち合わせたむかご、道の駅の店頭に陳列してもどうして食べるか解らず見向きもされない。そこで、「何とか食卓に登場出来ないか」と話があったわけである。今回は、郷土食にある「薄焼き」にすると香ばしさに加えほくほくし食感が抜群に美味しく腹持ちもよかった。

## 材料

・むかご 120g ・小麦粉 100g ・ベーキングパウダー少々 ・卵 1個 ・砂糖 大さじ1 ・味醂 大さじ1 ・バター 大さじ1

## 作り方

- 1) 小麦粉にベーキングパウダーを入れふるう。
- 2) むかごは5分茹で外皮を除く。(つぶしても良い)
- 3) ボールに全部合わせてバターをテフロン鍋で熱し両面焼く。
- 4) 3) は放射状に切り皿に取り熱い内にすすめる。

## メモ

- ・ むかごの外皮にあくが強いので除く。
- ・ むかごは冷めると味が落ちるので熱い内にすすめ、冷めたら加熱し食す。

- ・ むかごはどんな調理でも温かくして食べるような料理に向く。
- ・ 日本食品成分表による山芋とむかごの相違は、むかごは何と野菜類である。
- ・ 栄養価の違いはむかごの食物繊維が高く調理特性は粘りが強くほく々感が強い。

## 大根のさつと漬



### 材料

・大根 500g      ・生姜 20g      ・酢 1/2 カップ      ・醤油 1/2 カップ      ・味醂 1/3 カップ      ・食塩 大さじ 3

### 作り方

- 1) 大根は皮を剥いて、半月切りに薄く切る。生姜も薄く細く切る。
- 2) 深めのガラスボールに 1)を入れ、調味料は合わせてさつと加熱し冷めたら加える。
- 3) 2)を混ぜ合わせ、漬け込み、3 日程たったら食べることができる。

## 紫花豆の密煮



紫花豆は、紫色に黒の斑模様が入った独特の模様を有し、大型で外皮が強靱で量感がある。食品成分表には「べにばないんげん」の名称で載っている。花ささげ、花豆、いんげん豆の別名がある。近年、山梨のお正月料理には欠かせないものとなっている。その年に収穫された紫花豆を用い栄養的には食物繊維や鉄分も豊富である。

### 材料

・紫花豆 150g      ・黒砂糖 150g      ・食塩 少々

### 作り方

- 1) 紫花豆は洗い一昼夜浸漬する。
- 2) 鍋にたっぷりの水を入れ3度にこぼす。時間をかけ、十分に軟らかくする。
- 3) 2) に黒砂糖半分を入れゆっくり煮、さらに軟らかくなったら残りの黒砂糖を入れる。
- 4) 3) が十分に軟らかくなったら火を止め冷ます。

## 大根とわさびの醤油酢漬け



大根は日本の代表的な野菜で、種類も多く、煮物や大根卸し、刺身のつまなど、様々な料理に使われる。葉に近い部分ほど辛みが弱く、下部程辛みが強くなる。それぞれの持ち味を生かすことで美味しく食べることが出来る。

わさびは夏涼しく、冬温暖な山地の沢に生え、収穫までに3~4年かかる。我国原産で栽培の歴史は400年以上あり、香味や辛味があるが時間経過と共に揮発性が特徴で、通常は根茎を利用するが葉や茎などにも辛み成分があり、根茎も総て食べられている。また、4月上旬には白い可憐な花が咲きそれらも漬け込むと香り味よいわさび料理ができる。

## 古代米粉の揚げ出し団子と安倍川餅団子



古代米は200種以上もの種類があり玄米色で分類されている。主なものは黒・赤・緑・黄で分けた後、もち・うるち米の違い、粳の色、生育期間、背丈等で分類している。白米に比べて、たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、ビタミンE、鉄、カルシウム、マグネシウム、食物繊維などが期待できるようである。

黒米からの古代米粉は、生活習慣病の予防効果として注目されお勧めである。古代米粉と白玉粉1:1の割合でこね、丸く作り蒸して揚げ出し汁と大根卸しをつけた。

アントシアニン色素が強いため白玉粉を多く用い淡い色に仕上げた方が好まれる。  
あと1品は同分量の団子に丸め加熱後、皿にのせ黄粉と黒蜜をかけ勧めると喜ばれた。

## 古代米粉の汁



### 材料

・古代米粉 100 g ・上新粉 50 g ・鶏肉 40g ・清酒 少々 ・大塚人  
参 30 g ・山芋 30 g ・油揚げ 1/2 枚 ・里芋 30 g ・さつま芋 30  
g ・白菜 30 g ・大根 30 g ・牛蒡 20 g ・出し汁（煮汁） 6 カ  
ップ ・赤味噌 80 g

### 作り方

- 1) ボールに古代米粉と上新粉を合わせ、ぬるま湯を入れて、直径 2 c m の球状にする。
- 2) 鍋にお湯を沸かし、1) を入れ 8 分茹でる。鶏肉には清酒をふる。
- 3) 材料を下処理し鍋に出し汁を入れ、具を軟らかく煮る。
- 4) 3) に 1) を入れ、味を確認し器に盛る。
- 5) 4) は熱い内にすすめる。

### メモ

- ・寒い日にはおすすめの古代米粉の汁は家にある材料で作れる。
- ・栄養バランスがとても良い。
- ・団子のアントシアニンの色調が濃くなるので上新粉や白玉粉を多くすると淡色になる。

## 筍のおかか煮



愛育のうた

こんにちわの　ひと声が  
愛の言葉であり様にー  
励ましていこうー　愛のめで  
力をかそう愛の手をー  
産声あげる　その日まで

こんにちはの　ひと声が  
やさしい言葉であり様にー  
我が子の様にー　見守ろう  
桜の苗がいつの日かー  
大きく育つ　その日まで

今年もまた、ありがたいことに筍の季節がやってきた。近所のやさしい奥さんが「筍のおかか煮」を作っ  
て持っていたので、作り方を聞いた。筍は掘ったらその手で、半分に切り茹で（早ければ早い程よい）ア  
クを抜き、鰹出しを濃い目に取り清酒、味醂、醤油で加熱する。ゆっくり味が染みるように煮る。しばら  
く其のままで冷まし器によそったら花鰹をのせる。風味・食感が抜群に良い。

## むかごの茶碗蒸し



むかごの料理開発は、山梨県総合農業技術センターから「産官学の一環」として、平成 23 年秋に話があった。手芋の地上に秋季実がついて落下する、道の駅に陳列しても、なかなか手を出そうとはしない。そこで茹でるか揚げたりし『むかごの茶碗蒸し』を作った。澱粉質が高いため熱い内に食する料理には何でも用いることが可能で、外皮のあくが低下する料理ならば美味しく召し上がれる。

## 里芋団子の卸しかけ



里芋は親芋を食する、小芋を食する、両方を食するものの 3 通りがある。親芋は粘度が低く、小芋は柔らかく粘度が高い特徴がみられる。今回は小芋を利用してしっかり茹で、皮を除き、熱い内に上新粉を混ぜ団子にし、油で揚げた。出し汁を作り味付け、器に揚げ立ての団子を入れ、出し汁を注ぎ、更に大根卸しを添えた。嗜好の変わったところが皆に喜ばれたので紹介した。

## わらびの酢味噌和え



わらびは世界各地に分布し日本でも日当たりの良い草地や林に自生している。食用にするのは茎が緑色系の太いものが良い。近年、耕作放棄地帯が多くなり、獣が荒らして困っている。耕作放棄地には栽培用のわらびが植えられ、アクが少ない特徴がある。採取したらできるだけ早く、熱湯をかけ重曹か灰でアクを除去する。

今回は、アクを除いたわらびをさっと茹でて酢味噌と和えたものを紹介した。

## わらびとわさびのピリ辛煮



わさびは日本特産の多年草で、四月になると、山梨の水温の低い沢に自生する。わさびの辛味は、「アリルイソチオシアネート」と呼ばれ鼻にツーンとくるのが特徴である。四月は、わらびが野山に発芽するので採取し、アクをぬいて切り調味料で煮て、最後に擦りおろしたわさびを絡めるとピリ辛煮ができる。わさびの辛味は加熱に弱いので、最初にわさびを入れると辛みがなくなってしまう。また市販調味料の「わさび塩」でも代用可能である。いつもとは異なった風味と食感が楽しめる。

## 山椒の天ぷら



みどりのそよ風

清水かつら 作詞 草川信 作曲

みどりのそよ風 いい日だね  
蝶蝶(ちょうちょ)も ひらひら 豆の花  
七色畑に 妹の  
つまみ菜 つむ手が 可愛いなー

みどりのそよ風 いい日だね  
ぶらんこ ゆりましょう 歌いましょう  
巣箱(すばこ)の円窓(まるまど) ねんね鳥  
ときどき おつむが のぞいてるー

山野に自生している山椒は、四月上旬頃若芽を料理に用いるととても清々しく香りが良い。友人が珍しく「山椒の天ぷら」を揚げ頂いたので紹介した。山椒の辛味は、「サンショウオール」と呼ばれ、生のわさびと違い加熱に強い特徴が見られる。カリッと揚がった山椒天ぷらは風味良く辛味が多少残っていた。山椒を束ねて、揚げるのでまとまった量が必要となる。

## 塩麴



「塩麴」の作り方は、麴の種類も多くあり、香り高い生麴（塩なし）で作ると美味しい。

生麴 1 kgを用意しボール（ガラス）に米麴をほぐして入れ水と食塩 400g をひた々に浸かる程度に加え約 1 週間冷蔵庫で発酵保管する。程良い塩麴が出来たらその後、ガラス瓶に移し 2～3 つに分け夏の食材の胡瓜、茄子、大根、カブ等を塩麴漬けなどにし一日で美味しく食べられる。

塩麴は本短大の中川裕子氏に頂戴した。

## 山芋の糠漬け



山芋と呼ばれるのは、ヤマノイモ科ヤマノイモ属の植物のうち、栽培作物として発達したものの総称である。この種に属する植物は全世界で 600 種と言われ大部分が熱帯及び亜熱帯地方に分布している。芋類は、日本では副食として使われることが多いが熱帯地方の一部では現在でも重要な主食の一つに数えられている。主成分はデンプンからなりアミラーゼなどが豊富で消化吸収がよく健康的である。

現在日本で栽培されている山芋には、長芋、いちょう芋、大和芋が殆どである。大部分は晩秋に収穫、貯蔵され、冬場にかけて出荷され、貯蔵状態により長期保存が可能である。今回は珍しい「山芋の糠漬け」を紹介した。写真はタッパー中の手前に示した。

## うどの若葉和え



うどは日本原産で、宿根草の硬い外皮を剥くと香り高く、苦味成分はポリフェノール化合物、風味成分はピネン、サピネンなどが特徴であり栽培されている。江戸時代の書物『本草別録』（1851年）に「風を得て動かず、風なくして自ら動く、故に独揺草」とある。独活（うど）とも書かれる。江戸後期から明治時代にかけて甲府盆地の婚礼膳には吸物、鱈にそれも時期の11月うどが登場している。香味野菜だけの素材の使い方だけでなく料理に白色を引き立たせた魚と共に活きの良さを強調させたに違いない。

うどは、山梨県は勿論、北海道から沖縄まで分布し積雪地方では雪解けの時期になると気温が上昇する為、若芽の伸びが早く、茎が長く軟らかいものが採取出来る。

野生のうどと栽培用に品種改良された、軟化うどの2種がある。現在は野生のうども栽培され市場に出回っている。軟化うどの産地は、大半が東京の様な大都市近郊で栽培されている。殆どが水分で根には、強壯、鎮痛の薬用作用がある。

うどの柔らかい若葉は天ぷら・和え物としての利用を勧めたい。一度茹でアクを抜き使用すると味はたらの芽によく似ている。

## さしみ筍



もうそう筍は、大きいもので切り口の直径は10~20 cm、高さは20 cm前後で、重さは1~2kg程である。3~5月が旬で柔らかく香りがあり、えぐみがないのが特徴。その筍は新鮮さが命で、掘り立てを早速米のとぎ汁で茹で、さしみとし酢味噌・胡麻味噌・辛子味噌和えなどに登場している。

## ぶんご梅酒



豊後(ぶんご)は、淡紅色の花で一重と八重がある。大実品種、鑑賞用として植えられている。梅実には、ビタミンEが豊富だが未熟な実に含まれるアミグダリンが酵素によって青酸を生じるため、生食はしない。ところで梅の収穫は5月中旬甲州小梅、下旬中梅と形態が段々と大きくなる。このぶんご梅の収穫は6月中~下旬で最後の梅の収穫である。1粒が大きく約40gと量感がある。収穫後は洗って水気を取り梅酒漬けにする。

## いわなと新玉葱のソテーかけ



いわなの体長は50~60 cmと大型である。

玉葱は、ビタミンなどの含有量は少ないが毎日の食生活に欠かせない野菜。

特有の刺激臭やビタミンB1の吸収を助け、肉や魚の香りを消す働きがある。

天然のいわなは冷たい水を好みやまめよりもさらに上流の高山溪流に棲むという。山紫水明の山梨県では

いわなの養殖にも力を入れ、今回いわな料理に挑戦した。白身でさっぱりな食感で溪水魚特有の香りも少なく歯もろいのでソフト食にも向く。

## 紫花豆の甘煮

山梨県の富士吉田市、富士河口湖町、北杜市を中心に紫花豆を積極的に栽培している。夏の暑い時期、棚栽培の中にオレンジ色の可憐な花が人々の目を引く。人々から「花豆」の呼称で親しまれお正月、行事、通過儀礼食、特にあらたまった祝日に甘くにて食卓に出現している。今回は、100日の「おくいぞめ」に出現したので紹介した。

豆類の中で最も大きく外皮が硬く貯蔵性に優れ、煮豆にするのに時間を要する。中には蜂蜜、重曹を使って煮こぼしたり、圧力鍋で炊いたりもしている。

## 新じゃが芋の串揚げ



さんぽ

作詞 中川 李枝子      作曲 久石 譲

歩こう 歩こう 私は元気  
歩くの一大好き どん々 行こう  
坂道 トンネル 草っぱら  
一本橋に でこぼこ砂利道  
くもの巣くぐって 下り道

歩こう 歩こう 私は元気  
歩くの一大好き どん々 行こう  
みつばち ブン々 花一畑  
日向にとかげ へびは昼寝  
バッタが飛んで 曲がり道

新じゃが芋は、6月上旬に収穫される。普通のじゃが芋より小さめを選別し良く洗い水気を払って、串

に刺し油で揚げる。(大きい場合はふかす) 新じゃが芋は、特徴として、ビタミンやデンプンが豊富に含まれている上に、加熱してもビタミンが失われない。揚げたら、少々のお塩を振ると美味しさが増す。アツアツを食べるとまた美味しい。この新じゃが芋の収穫時期しかできないので残念である。

## けんちん汁



母さんの歌 作詞・作曲 窪田 聡

かあさんが 夜なべをして  
手袋 あんでくれた  
木枯らし 吹いちゃ 冷たかろうて  
せっせとあんだ だよ  
ふるさとの 便りはとどく  
いろいろの においがした

かあさんは 麻糸つむぐ  
一日 つむぐ  
おとうは 土間で わら打ち仕事  
お前も がんばれよ  
ふるさとの 冬はさみしい  
せめて ラジオ 聞かせたい

冬の定番の汁物に「けんちん汁」がある。家にある多くの野菜を加えそれに豆腐が必ず入り栄養バランスも良く、木枯らしの吹く寒い日は温まる。

### 材料

・豚肉 50g ・清酒 少々 ・豆腐 100g ・里芋 1個 ・大根 4cm ・人参 1/3本 ・蓮根 70g ・  
茸 50g ・こんにゃく 50g ・油 大さじ1/2 ・出し汁 6カップ  
・醤油 大さじ1 ・食塩 小さじ1

### 作り方

1) 豚肉は、適当に切り清酒少々をまぶす。豆腐は切って、熱湯をかける。

- 2) 牛蒡は、ささがき牛蒡にし、水に浸漬する。大根は銀杏切りし、蒟蒻は小さく切り茹でこぼし、里芋は皮を剥き乱切りする。茸は大きかったら切る。
- 3) 出し汁をとる。鍋に油を入れ材料を炒め、出し汁を加え軟らかくなったら味付けする。
- 4) 3) は味を確認し熱い内に盛りすすめる。

## 栗としめじの炊き込みご飯



菌床栽培であるしめじは年中出回っているのが最も一般的な茸と登場している。キシメジ科シメジ属のホンシメジをさす。栗は9～10月が旬なのでしめじと合わせて炊き込みご飯としたので紹介した。

### 材料

・精白米 3 カップ ・しめじ 150g ・清酒大さじ 2 ・栗 150g ・みつ葉 40g ・醤油大さじ 1 ・味醂大さじ 2 ・食塩大さじ 1 / 2

### 作り方

- 1) 栗は水にしばらく漬け、包丁で剥く。大きい栗は切る。
- 2) しめじは根本を切り離しバラバラにしさっと洗う。
- 3) 精白米はざるに入れ良く洗い、浸漬する。
- 4) みつ葉はみじん切りにする。
- 5) 炊飯器に1)～3)、水と調味料を加え普通に炊く。炊きあがったら茶碗に盛り4)を散らし熱い内にすすめる。

## くり茸のご飯



傘の上部がつるとして栗に似ているからか10月上旬～中旬にかけて出回っている。レンガ色で風味、味が良いので炊き込みご飯にすると見栄えが良くしっかりと茸の食感が感じられ天然の茸の中で混ぜご飯としている。味付けは薄くする方がくり茸の良さが表現できる。天然ものの「にがくり茸」はくり茸と良く似ているので注意を要す。

## 塩茹であけぼの大豆



2012年の夏は30℃以上の真夏日が続き、食物を育てるには最適な気候であった。大豆の原産国は中国と言われ、栽培の歴史は5000年前まで遡られる。日本では、秋田、静岡、山梨などの各地の弥生後期の遺跡、縄文中期の北杜市の酒呑場遺跡の土器から大豆が出土している。

現在では中国が世界最大の生産国となり、採油用、蛋白源として最大の作物となっている。

身延町あけぼの地区は日照時間が長くその地で伝統的に栽培されているあけぼの大豆は粒も大きく煮豆にすると見栄え良く甘実もあり美味しく、豆腐、湯葉、味噌他に積極的に食品加工調理されている。

## 生姜と干椎茸とにが瓜の佃煮



生姜は熱帯アジア原産で、多年草の香味野菜である。葉は長く先のとがった円形で、食べるのは地下の塊茎部分である。そのまま味噌を添えたり、ぬか漬けにしたりする。すがすがしい香りはすり卸して薬味にし肉や魚料理に使って臭みを消しながら風味を付ける。生姜の辛味はジンゲロンとしまた、風邪の予防や毒消しの効果もある。

にが瓜は、「ツルレイシ」とも呼ばれ、九州南部、沖縄地方で生産され、沖縄ではゴーヤーと言われ、重要な野菜である。完熟すると中の種が黄橙色になり、先端がザクロのように割れ、中に深紅の種が見える。にが瓜は独特な苦味が特徴ですが、食塩で揉むと苦味がやや薄らぎ、鮮やかに仕上がる。2012年の夏は盛暑続きでにが瓜が沢山とれたので生姜と合わせ佃煮にした。

## こごみとうどと筍の白和え



春の山菜の中でアクやくせがないのが「こごみ」である。毎年、春先の4月上旬、同じ所で採取でき鮮やかな若草色でソテツの小型化した状態で自生している。同様下部から数日おきに採れる。採り立ては、

さっと塩茹でし歯ごたえはシャキ々、少々粘り気があり美味しい。淡白な食材と合わせてごみを主に引き立たせると良い。炊き込みご飯、和え物、精進揚げなどあるがお浸しが最もごみ独自の新鮮さを味わえると思われる。

## うどと胡瓜の酢の物



### 材料

・うど 100g ・胡瓜 1本 ・春雨 10g ・山椒の葉 4枚 ・オリーブ油大さじ1 ・酢大さじ1  
・砂糖大さじ1/2 ・醤油小さじ1 ・食塩少々

### 作り方

- 1) うどは皮をむき3cmに切り線切りする。酢水にさっと浸ける。
- 2) 胡瓜は塩ですり3cmの線切りする。
- 3) 春雨はさっと茹で3cmに切る。
- 4) ボールの中に1)~3)を入れ調味料で味を調える。器に盛り山椒をのせる。

## こしあぶらとじゅんさいのすまし汁



春から初夏の旬の食材の一つに「じゅんさい」があげられる。東北地方の池や湖沼に自生する水草の一種で古くからつぼみ・芽・茎を食用としてきた。色はグレーの臭いも香りもなく食感は、つるんとし特有の食材に加えられる。

こしあぶらは食塩の入った沸騰湯で、さっと茹で冷水に取り椀に加える。

#### 材料

・こしあぶら 60g ・じゅんさい 50g ・生湯葉 40g ・えのき茸 30g ・出し汁 4カップ ・食塩適量  
・醤油少々 ・清酒小さじ 1

## わらびと牛肉の花かつお煮



#### 材料

・わらび 150g ・牛肉 80g ・花鰹小 1袋 ・出し汁 1カップ ・油大さじ 1 ・醤油大さじ 1 ・赤砂糖大さじ 1  
・清酒大さじ 1 ・七味唐辛子少々 ・山椒の若芽少々

#### 作り方

- 1) アクを抜いたわらびは約 3 cm に切る。
- 2) 牛肉は線切りし下味を付ける。
- 3) 鍋に油を敷き煙が上ったら 1)、2) を炒め出し汁と調味料を加える。煮立ったら花鰹を入れ味の確認し器によそり山椒をのせる。

## こしあぶらとえのき茸のサラダ



### 材料

・こしあぶら 50g ・えのき茸 50g ・トマト 1個 ・夏みかん 30g ・中華ドレッシング適量

### 作り方

- 1) こしあぶらは洗って1%の熱湯湯でさっと茹で冷水に取り約2cmに切る。
- 2) えのき茸も房に分けさっと洗い茹でる。
- 3) トマトは楕形に切る。夏みかんは果皮を剥きふくろから分ける。
- 4) 器に盛って食べる直前、ドレッシングをかける。

### メモ

- ・こしあぶらは新鮮な内に調理する。季節の食材と浸し物・和え物・サラダにすると香りや食感が楽しめる。
- ・茹でたこしあぶらは芹のような特有の香りがし食感も良い。

## のびると筍の卵とじ



### 材料

・のびる 150g ・茹で筍 150g ・油大さじ1 ・卵 2個 ・花鰻 小1袋 ・胡椒少々 ・食塩

適量 ・バター小さじ1 ・白ワイン少々

## 作り方

- 1) のびるはよく洗い3cmに切る。
- 2) 茹で筍も薄切りしさっと茹でる。
- 3) 鍋に油を熱し1)、2)を良く炒め溶き卵を入れ更に加熱し調味料を加え仕上げ皿に盛る。

## ずいきと筍の炊き合わせ



山梨が「甲州」と呼ばれた頃から「ずいき」は保存も利き貴い食材だったようである。かの有名な江戸神田で生活していた「滝沢馬琴の嫁の路（1806～1858年）女日記」の書き物には和え物や煮しめとし調理されていたようである。栄養的には一度に沢山、摂取する食品ではないが特徴は、食物繊維に優れているし乾燥さえ充分にしておくとも保存が長期間きく。

## 材料

- ・ずいき 40g ・筍 250g ・昆布 10cm ・鰹出し汁 2カップ ・昆布出し汁 2カップ
- ・山椒の芽 4枚 ・醤油大さじ3 ・清酒大さじ2 ・味醂大さじ2 ・砂糖大さじ1

## 作り方

- 1) ずいきは湯で充分に戻す。
- 2) 1) は約3回茹でこぼしアクを抜く。適当に縛る。
- 3) 下茹でした筍は適当に切る。
- 4) 2種の出し汁を用意する。とった出し昆布は、切っておく。鍋に2)・3)と蓋をしてゆっくり煮る。
- 5) 具がしっかり煮えたら器に盛り山椒の葉をのせる。

## 山芋とむかごの兄弟煮



耕作放棄地が年々増加の一途をたどっている。北杜市では、あまり耕作に手間の掛からない山芋や手芋などを栽培している。秋になるとそれから「むかご」が採取でき、かつては「むかごご飯」とし食べられていた。今日ではあまり見向きもなくなった食材を何とか調理し美味しくよみがらせたいと方々で声をあげている。外皮さえ除去したり油で揚げたり炒めたりすると調理し易い。食物繊維も結構高く保存も長期可能である。今回は外皮を除き炊き合わせとした。

### 材料

・山芋 200g ・むかご 100g 出し汁 3カップ ・醤油大さじ2 ・味醂大さじ1 ・砂糖大さじ2 ・清酒大さじ1 ・山葵少々 ・山椒の葉 4枚

### 作り方

- 1) 山芋は洗って皮をむき半月切りし薄い酢水を通しさっと茹でこぼす。
- 2) むかごは茹で皮を剥く。
- 3) 鍋に出し汁を入れ1)と2)を入れゆっくり煮、調味料を加え仕上げに山葵を隠し味に入れる。
- 4) 器に盛り山椒の葉をのせる。

## 白加賀梅の醤油漬け



2013年の春は雨が少なく例年よりは梅もぎも早かった。「梅」と言えば甲州小梅が当地では有名で、毎年梅干しに漬ける。

「桜きる馬鹿 梅きらね馬鹿」と言われ、春には梅や桜の見事な開花を迎え、この言葉は、剪定の注意を最も強く示している。白加賀梅は大粒種であり甲州小梅の約5～6倍もの大きさであるので剪定は必ずしないと良い実が付かない。一般的に南高梅は梅干し用、白加賀梅は梅酒に用いられている。ところで、白加賀梅は果肉が厚く硬いので種を除き、即席の「醤油漬け」にしたら美味しく夏バテ防止、食欲増進になりそうである。甘塩なので、冷蔵庫に保管する。

## 山菜の巻き寿司



四方を山々に囲まれた山梨県は山林が80%以上なので、春を待っていたとばかりうど、たらの芽、のびる、せり、みつば、わらび、筍、山椒の芽などが食卓を賑わしている。そこで、山梨の郷土料理のハレ

の日の筆頭に登場する「太巻き寿司」にし近所に配った。そしたら随分と好評で身も心も嬉しくなったのである。春先の山菜はアクが随分強いのでそれぞれ適度に除去する。

## グリンピースの煮豆と筍とグリンピースの煮物



さやえんどう豆は未熟なさやから出して集め箆に入れ半日、乾燥させる。沢山あると「煮豆」に炊く。今回、さやえんどう(豆)が思いの外、沢山収穫したので、半分は茹で冷凍保存、半分は煮豆にした。随分と畑で最後まで収穫しなかった場合は茶色くなりしっかりと乾燥させそれはそれで、保存のきいた乾燥煮豆で使える。

グリンピースの煮豆は、思ったより噛み応え有り風味も良くこれならみんなに進められる。餡なので、饅頭や夏なら寒天の寄せ物の水羊かんも作れる。

えんどうは地中海沿岸や中東が原産国で、日本には奈良時代に入り普及は中世後期、さやえんどうの方は江戸中期オランダ船からのようである。

ここではグリンピースの豆として、扱い保存性、調理性を紹介した。

## せりの胡麻和え



せりは川名、根白草の名称がありみつばと分けるためか通称は「本ぜり」とも呼ばれている。5月上旬、沢や湧水の所でせりを見つけた。そのまま採取すると根元まで取れてしまう。根元を傷めるので、ハサミかカッターナイフで切って取ると又、脇芽がでて、1週間位でまた延びてくる。良く観察すると根元は、赤と緑色がある。

日本原産の種根性の野草、東アジア原産で春の七草、10世紀の栽培記録がある。香気成分が特徴でカンフェン、 $\beta$ -ピネン、ミリスチン、オイゲノール、シンナミルアルコールなどが知られている。調理に際

し香り、シャキタ感を保つようにするため根本は硬いので軟らかく茹で、せりの葉は香りを残す様にサッと茹でる。

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