

平成 20 年度

— 伝えたいおごっそう —  
『山梨の 100 珍料理』

山梨学院短期大学 食物栄養科

依田ゼミ 郷土料理班

安藤直樹 輿水小津江 豊角友香

角田学子 山崎なぎさ



(写真) 左：北杜市若神子「ほうとう祭り」

右：花開き神社祭りの様子

## はじめの言葉

「海なし県」と言われる山梨県は、他県と異なった独特の伝統的食文化を発達させた。私たちは、今回、「山梨学院チャレンジ制度」を利用し、昭和二十〜五十年を一つの区切りとして食生活の中で人々に伝えられてきた郷土料理に注目し調査をした。その料理が生まれた時代背景や栽培法、調理技術、食品としての機能を調べるなどをし調理の試作を繰り返してきた。山梨の郷土食には豆・芋・野菜は勿論、粉類が多いことが特徴的である。粉類には小麦粉・上新粉を始め、そば粉、もちこし粉などがあり、それらを利用しておねりやおやき、ほうとう・うどん・すいとん・そば等に加工し摂取してきた。ほうとう、おざら、ねりくり、すいとん、みみなどは雑穀、大豆の加工熟成発酵の味噌、芋類を用い山菜食中心の食品・食物で肉魚はごく希で糖分もあまりない。それは食生活と健康長寿の理想であった。また増量を図り「かてもの」とし栄養バランスがよくなる特徴が見られる。一つ一つの料理は、季節感に富み昔から経験と熟練、惜しまない手間をかけ伝えられてきた貴重な食品・料理である。土地や気候の条件から稲作があまり普及せず、そのため雑穀栽培し工夫した粉食文化が発展した。よって粉食は山梨県の特異的で貴重な食文化と語ることができる。

また、「甲州八珍果」は葡萄・梨・桃・柿・栗・林檎・ざくろ・胡桃のように古くから果樹栽培が盛んであり、江戸時代の初期にはすでに果樹の産地として全国にその名が広まっていたと考えられる。幕末期には果樹を積極的に海外へ輸出しようとする動きがあったという。果樹の中でも柿と桃などは弥生時代に水稻栽培と共に中国から渡来したと言われる。桃は中国では災いを祓う呪物として用い、日本の最も古い歴史書『古事記』（七七二年）の中でも「イザナギが黄泉の国から逃げてくるときに醜女に投げつけて追い払った」という伝説がある。

これまでに著した郷土料理は、若い人々に伝承していくことを目的に研究に取り組んだ。多くの方々のご協力を頂き感謝している。食文化の歴史を知るためには様々な人々の協力と時間が要ることを知った。地域の人と一緒に食文化を調べていくことに深く感銘し意義も感じた。

特色は『100珍料理』を一言で伝えるため目次に特徴としてまとめた。

—伝えたいおごっそう—『山梨の100珍料理』が今後益々多くの皆様に調理され伝承していけばと願いを込め祈っている。

平成二十年十二月吉日

郷土食班一同

# ほうとう

ほうとうは山梨県の代表的素朴な郷土料理の一品である。平安時

はくた

代に中国から伝わった餛飩が元と言われている。また、戦国時代に

勢力をふるった武田信玄公が食糧難の戦の折、将兵の意気を高める

ためにほうとうを伝承し、米作困難な山梨県下に広がったと伝えら

れている。

麺をのして直接味噌仕立ての鍋に放り込むので「のし込み」のし

入れ」とも呼ばれ、冬期の栄養、バランスに優れた一品である。

## 【材料】

### ほうとう生地

- 地粉……………300g
- 塩……………少々
- ぬるま湯……………約150cc

### 野菜汁

- 季節の野菜……………好みで600g位
- 煮干出し汁……………2ℓ  
(煮干50g+水2ℓ)

- 味噌……………150g位
- ※野菜おかぼちや、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、長ねぎなどに四季折々の野菜と油揚げを加える。

## 【調理法】

- ① 大きな鍋に分量の煮干出し汁、一口大に切った野菜類を加えて火にかき、野菜類がやわらかくなるまで煮る。
- ② ほうとうを打つ。  
ごん鉢に地粉、塩一つまみを  
入れ、ぬるま湯を加え混ぜ、  
耳たぶ状態になるよう目安に  
なめらかになるまで150回こ  
ね濡れ布巾をかきつけて30分程  
度ねかす。
- ③ 再び②の生地をこね、のし板  
の上でのばし、太めの幅1c  
mに切る。
- ④ ここに半量の味噌、③のほう  
とうを順に加えてひと煮立ち  
させる。
- ⑤ 残りの味噌を溶き入れ、長葱  
を加え味を調べて出来上がり  
熱い内に器に盛り供す。



# みみ

鯉沢町十谷には「みみ」という郷土料理がある。その昔、秋期の収穫に感謝をし、穀物をふるう「箕」<sup>(み)</sup>に山や畑で採れた沢山の食材を入れて神様にお供えした。山のまた山耕地の狭い十谷では、農具の箕は非常に大切にされ、重宝真として奉られ、その道具になぞらえて生麵を箕の型にしたと伝えられている。(写真はミニチュア)

現在、三月下旬に鯉沢町の「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。また学校給食にも夏季「みみ」が提供され、子供たちに郷土料理の由来を伝承している。

## 【材料】

### みみ生地

地粉	200g
食塩	少々
ぬるま湯	約100cc

### 野菜類

南瓜	100g
じゃが芋	100g
油揚げ	10g
きのこ類	50g
長葱	20g
水	6カップ
煮干	20g
味噌	約80g

## 【調理法】

- ① 鍋に水、煮干を入れて出し汁を取る。
- ② 南瓜、じゃが芋、油揚げは一口大に切り①の鍋に入れて火にかき、野菜類がやわらかくなるまで煮る。
- ③ みみを作る。  
ごん鉢こ地粉、塩を入れ、ぬるま湯を加えながら混ぜ、なめらかになるまでこね、濡れ布巾をかきつけて30分程度ねかす。
- ④ のし板の上で②を直径50cmにのばし、5cmの四方に切る。
- ⑤ ③の二つのすみに水をつけてはり合わせ、箕の形に整える。
- ⑥ ②に④を入れ、きのこ、長葱も加えて煮る。
- ⑦ 沸騰したら味噌を溶き入れ、味を調べて出来上がり。



# すいとん

「うまいもんだよ南瓜ほろろ」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、昭和五十年頃までよく作られた。粉の中に水を入れよく練ってしばらくおくとよく粘るのでこうなつた時に汁に加える。季節の材料を沢山入れると二段と美味しくなる。

「すいとん」のドゥは汁に加える時、あまり大きくし過ぎないようにする。土地によっては、「おすいとん」とも呼ばれ、庶民の日常の食として親しまれていた。熱いすいとんをラーフーふきながら冬期家族皆で食へる。

## 【材料】

### すいとん生地

地粉	200g
食塩	少々
ぬるま湯	約130cc

### 野菜汁

水	5カップ
里芋	100g
わらび	50g
人参	50g
野みつば	30g
長葱	30g
煮干し	20g
牛蒡	20g
味噌	80g

## 【調理法】

- ① 地粉にぬるま湯を入れ大さじでよく練って30分程度ねかす。
- ② 水5カップに煮干しを入れ、出し汁を取る。
- ③ 野菜汁を作る。里芋は皮をむき3mm厚さに切り、人参は銀杏切り、牛蒡はささがき、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を味付けする。
- ⑥ ⑤を器に盛り熱い内にすめる。





# おぎらひ

甲州の冬は「ほうとう」が有名だが、夏季には「おぎらひ」が登場する。山峡の山梨で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していた。お盆には七月に収穫したての小麦を用い、「おぎらひ」を作り、夏野菜の天ぷらを添えた。

夏の暑い時の、冷たいこしのある麺は古きわりもよく、夏、ハテ防止にうってつけであったので食された。

具は、好みで、線切りにした人参、玉葱、干しいたげなどの野菜や他に鶏肉や豚肉が入れられ、やや濃い目の麺つゆで食べる。

南部町万沢では味噌仕立ての麺つゆで食す。地域や家庭で若干の相違が示された。

## 【材料】

### おぎら生地

地粉……………300 g  
食塩……………少量  
ぬるま湯……………150 cc

### 麺つゆ

出し汁……………600 cc  
醤油……………大さじ4  
味醂……………大さじ3

### 薬味

小ねぎ……………2本  
みょうが……………2個  
その他、線海苔、わさび、青しそ、生姜など好みで添える。

## 【調理法】

- ① ボールに小麦粉、塩、ぬるま湯を入れてよくこね、濡れ布巾をかけて30分程度ねかせ。
- ② のし板の上で①の生地をのばし、できるだけ細く切る。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、②の生地を両手でほぐしながら入れて沸騰したら1回差し水をする。再度沸騰したら冷水に取り、しっかりと洗い流し、ざるにあげる。
- ④ 麺つゆを作る。
- ⑤ 皿に③の麺をのせ、麺つゆと薬味を添える。

## 【メモ】

- ・ 麺類はグルテンの特性を生かして粘着性や伸展性を示した料理である。
- ・ 麺に食塩を加えるのはグリアジンの粘性を増しグルテンの働きを高める。



## 薩摩芋のおごもりと精進揚げ

薩摩芋は台風や干ばつなどの気象変化に強く救荒食料として主食にも用いられ他の食材に比べ、安定した収穫であった。山梨の山間地では昭和二十年〜三十年代沢山の薩摩芋を栽培し収穫した。昭和初期の食糧難の時代には、芋粉として主食の「おきもち」、「まんじゅう」などに加工し消費されたが食糧事情の安定化と兵に減少し、現在はそれらは幻の味となっている。

身延町下山では「栗（九里）より（四里）うまい十三里」と言い九月の十五夜の頃に薩摩芋掘りをし早速ぶかしておごもりに練り込んで「薩摩芋のおごもり」を作った。

### 【材料】

薩摩芋	350g
長芋	150g
小麦粉	250g
ぬるま湯	50cc
食塩	小さじ1/2
麵つゆ	適量
薬味は季節のみようがやわけぎ、しその葉など	

### 【調理法】

- ① 薩摩芋は洗い3cmの輪切りにして蒸し器で蒸し、熱い内に皮を剥きごんばちに入れすりこ木でよくつぶす。
- ② 長芋を叩し金でする。
- ③ ①の中に②と小麦粉、ぬるま湯、食塩を入れよくこねぬれ布巾をかけ30分ぬかせる。
- ④ ③をのし棒を使い広げ打ち粉をふりのし広げる。
- ⑤ ④を麵杖に3mm幅こ切る。
- ⑥ たっぷりの沸騰湯⑤を入れ一度さし水をして冷水に取りざるにあげる。
- ⑦ ⑥と器に麵つゆを盛り、季節の薬味を用意する。



## 小豆ぼうとう

北杜市須玉町若神子の下宿にある三輪神社の祭礼は「若神子のドンドン火祭り」として毎年決まつて七月二十日に実施される。境内西側の六地藏障は永享七年申寅（二四三年）に建立され高さ二六八cm、甲州型の特徴をもち室町時代の代表的な遺構として重厚であった。

当日、夕方六時から神官が神事を祝詞し「オデクの祓い」などが挙行される。三輪神社の供物は、大根や人参などの野菜と果物、するめ、酒が必ず供えられる。七時に境内の中央に積まれた材木に点火しドンドン火を燃やす。社殿西側のオデクに進んで神紙を頂戴し自分の身体の痛いところや不自由なところを撫でてハラガケ（前の腹の袋）に納める。オデクに願いを唱える人もいる。長老は孫に向かって「頭が良くなるようにお願いして、神紙でよく頭をなで袋に入れろー」と叫んでいる。この行事は、虫送りの火焚きと藁人形による祓いから構成されている。オデクは須玉川に流していたが昭和六十年頃から環境条例により境内で総てドンドン火祭りにふさわしく祓いの祭りとして威勢良く燃やしてしまう。

地区の婦人方により甘い「小豆ぼうとう」が参詣の人々に提供されている。氏子の各家では、それまでに田の草取り、二番子を取り終えあぜ草も刈って出穂前までに一連の田んぼの仕事を終え祭りを迎えるようにし農作業の大きな節目となっている。「甲州年中行事」に

上るとこの時期 小麦や小豆の収穫に合せて「小豆ぼうとう」を作って祝い供え食べると記載してある。この一連の行事は、常に祭事と食が密着している。





## 【材料】

### 小豆汁

小豆……………150g  
砂糖……………75g  
水……………1ℓ  
食塩……………少量

### ほうとう生地

地粉……………200g  
ぬるま湯……………約130cc

## 【調理法】

### ①小豆を煮る。

小豆は水洗いしてたっぷりの水（分量外）を加えて強火にかき、煮立ったらざるにあげ、煮汁を捨てる。再びたっぷりの水を加えて加熱し、煮立ったら弱火で豆がやわらかくなるまで煮る。これをすりこ木で半殺しし、砂糖で味つけする。

### ② ほうとうを打つ。

③ ①の小豆に分量の水を足して煮立て、ほうとうを加えて麺の表面が透き通るまで煮る。

④ 味を調べ、出来上がり。

⑤ 器に盛りすすめる。

（ひとこと）

小豆ほうとうは“粉ほうとう”とも呼ばれており、米の貴重な山梨ならではの一品。餅入り汁粉の代わりにほうとうを入れ、汁粉ほうとう、または略して粉ほうとうと呼び、伝承されている。



# せり蕎麦

「山のまた山」の甲州では昔から蕎麦が盛んに栽培されており、一年のうちには春蕎麦、秋蕎麦を収穫していた。普段は各家庭でお茶漬けとして「そばがき」、「おきやあくり」、「そばだんご」を作ったが、年に数回のハレの日には女衆が集まり、汗だくになりながら手打ち蕎麦を作ったと高齢者が話していた。

秋から冬になると大根が沢山採れるので蕎麦を作るときにかさを増やしたり大根を入れると消化を助けることもあって「大根蕎麦」を作る。昔から蕎麦打ちの基本は「二が鉢、二がのし、二が包丁」の言葉も残され現代に大切に言い伝えている。春はせり、みつ葉などで風味とあしらいをつけ増量をはかる。

## 【材料】

そば粉	100g
小麦粉	200g
食塩	少量
ぬるま湯	約150cc
せり	50g

## 【そばつゆ】

干し椎茸	2枚
人参	小1本
長葱	1本
鶏肉	50g
油揚げ	1/2枚
醤油	80cc
味醂	大さじ2
鰹節	15g
水	300cc

## 【調理法】

- ① 麵鉢に蕎麦粉、小麦粉、食塩を合わせ、ぬるま湯を入れてこね、濡れ布巾をかぶせ約30分ねかせ。
- ② つゆを作る。野菜類は線切りに切ったつぶりの水を注いで煮る。調味料を加えて味を整える。
- ③ せりはさっと塩茹でし細かく切る。
- ④ ①の生地を伸ばし約2mm幅に切る。
- ⑤ 鍋にたっぷりの水を入れて④の麺を入れて茹でる。途中さし水をする。
- ⑥ ⑤を水に入れて冷やし、よく水気をきって皿に盛る。
- ⑦ 上にせりをちらす。



# 麦おじや

麦おじやは、江戸時代から昭和二十年代頃までの懐かしい主食の食べ物である。当時の山梨の山間地における日常食で大麦は家で雑穀し、村にある精米所に持っていく、丸麦についてももらった。さつま芋は甘味も少なく、それでもさつま芋が加わると美味しかったし変化をつけるために他の材料を沢山加えたようである。食糧難の時代であり膳には「麦おじや」と漬け物くらいで他に副菜はなかった。ほうとうの代用食として、家庭では主食ともなり作られた。高齢者にとっては、丸麦の食感が今と違っては忘れられない懐かしい幻の味となっている。具が多く入るので「かてもの」とも呼ばれている。

## 【材料】

丸麦	1合
里芋	1個
人参	小1/2本
大根	100g
馬鈴薯	1個
小豆	50g
油揚げ	1枚
ずいき(乾)	10g
薩摩芋	150g
煮干し出し汁	1ℓ
味噌	80g

※野菜類は季節に応じて夏はじゃが芋、南瓜、茄子など、冬場は根菜類や茸類、豆類と変化させる。

## 【調理法】

- ① 丸麦を良くといでザルに入れ、水を切る。ポットに丸麦を入れて沸騰湯をたっぷり加え一晩つけておく。ずいきは洗い、湯につけてもどし1cmに切る。小豆も湯に浸して柔らかく煮る。
- ② 里芋は皮をむき銀杏切り、人参は半月切り、大根、薩摩芋、馬鈴薯は銀杏切り、油揚げは油ぬきし線切りにする。
- ③ 煮干しの出し汁5カップを取り、鍋に入れ根菜類と丸麦、小豆を加え具が柔らかくなったら味噌で味をつけ味を整え火を止める。
- ④ 器によそり、熱い内にすめる。



# 麦とろ

麦ご飯にはとろ芋がよく似合う。味噌も自家製なら風味もよい。(とろ芋は山芋と呼ばれる)

大麦は、世界最古の作物として、穂の形状により分けられ、六条大麦は西アジア、二条大麦は西南アジアが原産。わが国には、まず六条大麦が朝鮮半島を経て二〜三世紀頃渡来した。六条種は麦味噌、麦茶など、二条種はビール原料に加工されている。

大麦を精白し加熱後、ローラーで平らに伸ばした「押し麦」は、消化を助けるために考案され、ビタミンB1やミネラルが補給でき、腸の運動を活発にして便秘を予防し血中コレステロールの減少や上昇抑制効果も知られている。

## 【材料】

精白米……………2カップ  
押し麦……………30g  
山芋……………150g  
出し汁……………100cc  
赤味噌……………40g  
花鰹または焼き海苔・少々

## 【調理法】

- ① 麦ご飯は普通に炊く。
- ② 山芋は洗って皮をむき、すりおろす。
- ③ 鍋に②と出し汁、赤味噌を混ぜ合わせ沸騰直前で火を止める。
- ④ 丼に①を盛り、上に③をかけて熱内にすすめる。

## 【メモ】

- すりおろし時間が違うと黒変するのはポリフェノールが強力なポリフェラーゼに酸化されるためである。
- 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、たいじょの3種類
- ヤマイモ類の主成分はでん粉と粘質物である。
- 粘質物はグロブリン類の蛋白質にマンナンが結合したものである。
- ヤマイモ類は酵素が強くアミラーゼ、オリフェラーゼ、オキシターゼが強い。





# かつちぎぎ飯(炊き込みぎ飯)

一月十四日の夕食は決まって「かつちぎぎ飯」だった。身延町栃代地区のその日の夕方は「どんどん焼き」の小正月の行事が催される。かつての時代は化学肥料がなく、夏から秋にかけて野山で沢山の草を刈り束ね「こよう」にしておき、田の回りで、こようを腐らせ春になったら「かつちぎぎ」として、水田にそれらを押し切り、草を切る道具を使い沢山入れ「今年も沢山の米が収穫されますように」と祈りを込めて作業した。それになぞらえ、干し椎茸や人参などの家庭にある食材を沢山取り合わせ「かつちぎぎ飯」を料理し、五穀豊穡を祈り神棚や仏壇にお供えしてから家族団らんで供す。「かつちぎぎ飯」の具には、季節の食材を選択する。

## 【材料】

精白米……………3カップ  
牛蒡……………100g  
人参……………70g  
油揚げ……………1枚  
ずいき……………30g  
干椎茸……………3枚  
出し汁……………3と2カップ  
醤油……………大さじ2  
味噌……………大さじ1  
砂糖・食塩……………各小さじ1

## 【調理法】

- ① 米は洗ってざるに上げる。ずいきは水に浸して戻し1cmに切り、茹でてあくをとる。
- ② 人参は線切り、油揚げは油抜きして線切り、干し椎茸は戻して線切り、牛蒡は皮をこそげてささがきにし、水に浸してあくをとる。
- ③ 小鍋こ下処理した、牛蒡、人参、油揚げ、ずいき、干椎茸を入れ2カップの出し汁を加え弱火で煮て材料が柔らかくなったなら調味料を加え、煮汁がなくなるまで加熱する。
- ④ 炊飯器に①の精白米と3カップの具と出し汁を加えて普通に炊く。
- ⑤ 器に盛って熱い内にすすめる。



## 大豆飯（疱瘡飯）

江戸後期 明治 大正 昭和 二十年代は、各地で天然痘やはしかなどの悪性の伝染病が長い年月、流行を繰り返し乳幼児を悩まし続けてきた。その歴史は古くエジプトのミイラに天然痘らしい痕を見ることができるといふ。

天然痘は「疱瘡・痘瘡」と呼ばれ書物の『続日本紀』七五三年に「碗豆瘡（れんずかさ）」として出現している。

原因は子供の患者が空気に感染と水泡液やかさぶたの接触により「天然痘ウイルス」が感染して、発病し一度罹ると免疫ができて一度と罹ることはない。疱瘡は発症から約一週間と長く感染、発病、終結と症状がはつきりしているのも特徴である。

「七歳までは神のうち」といい疱瘡、はしか、大腸カタルなどで死亡した子供が多くやつと七歳を迎え社会の一員のとみなされた。全国的には、「疱瘡成就の祝いの食」として「赤飯」、「団子」、「まんじゅう」が多い。山梨県でも昭和二〇年代まで、各集落ごとに神社、寺、地蔵尊などを守護神としてお参りをした。

身延町板代の赤池萬志氏のお宅に残る話として、江戸後期頃、可愛い我が子が病に罹り一家の働き盛りの大黒柱（父親）が子供の命を助けるために大升一升に煎ったかやの実割った胡桃などを持ち自ら地下のお墓に行き身代わり」となった悲しい話も伝えられている。

次は、こま郡河口湖町西湖の「薬明神社」を訪ねて、東側に奉られた「疱瘡神」をお参りした。その時代、疱瘡に罹ると富士吉田や河口周辺から母親が子供を背中に背負ってお参りに来たという。勝山や鳴沢では、疱瘡に罹ると「さんだあら」と呼ばれる藁で直径四十センチの円型を作り、上部に「おしめ」と呼ばれる細竹二本に赤色の神紙を刺す。それを屋根の中央にのせて「疱瘡が軽く過みますように」と一心にお願し同時に近所には「大豆飯」を茶碗一杯に盛り配った。忘れられた懐かしい話を西湖の元助産婦の三浦つな枝氏、同町勝山の堀内益子氏に貴重な語頭提供をして頂いた。

歴史的に見ると病原微生物の発見、伝染病予防、種痘法の発明、ワクチンの開発と利用、特效薬の開発などにより伝染病に対する大きな成果を得た。

疱瘡は、一九八十年にWHOより撲滅宣言されたのである。



# やいめ

前年に収穫した稲の中から選りすぐった種もみを残しておき、新しい年の苗代に播くのである。稲作農家にとってこの苗代の種播きは、一年のうちで最も大切な行事とされており、田の水口に収穫の神様を迎えて、「やいめを供え、豊かな実りを祈る行事をする。その語源は「焼米」であり、種もみの一部を焼く（煎る）ことで穀霊の出現を促し、その匂いで悪霊や害虫を追い払う呪い術である」と言われている。

山梨では地域性であろうが、種もみ残る程なく、前年度の米に大豆を混ぜて増量し、これを供えるようになったのであろう。

## 【材料】

もち米	200g
大豆	80g
食塩	5g

## 【調理法】

- ① もち米は洗って一晩水に浸ける。
- ② 大豆はフライパンに入れて弱火で煎る。
- ③ ②を塩水に1時間位浸け、十分に柔らかくなったなら皮を取り除く。
- ④ 蒸気の上があった蒸し器に①、②を入れて1時間蒸す。
- ⑤ 茶碗に④を盛り、すすめる。

## 【メモ】

- 大豆を煎る際、かつては厚手の鉄製の「ほうろく」を用いていた。
- 調理法が「蒸す」調理なので、塩味が足りないようなら補足する。
- 電気炊飯器を使用の際は、もち米に対して2割のうるち米を入れるとよい。もち米を使わないでうるち米と大豆で炊飯することもある。
- 米と大豆を組み合わせることでアミノ酸価が高くなりよってたんぱく質の補足効果になる。



# 赤飯

誕生日、七五三、入学式、成人式、卒業式、結納、結婚式などの通過儀礼や節句と田植え他の年中行事、祭り、上棟式や更には選挙の当選時など祝いの日には、赤飯を炊いて盛大に祝宴を開く。別名「おこわ」、「こわ飯」とも呼んでいる。赤飯はハレの食の筆頭として江戸時代後期頃から庶民の行事や儀礼食とし、日本各地に浸透していったようである。

以前はささげを茹で、その茹で汁を用いて赤色を出していた。現在は食紅を用いたり、ささげも小豆へと変化しているようである。赤飯の下には「難を転す」ということわざから南天の葉を敷く。

## 【材料】

もち米……………3カップ  
ささげ……………80g  
食紅……………少々  
黒胡椒……………小さじ1  
塩……………小さじ1/2  
南天の葉……………適宜

## 【調理法】

- ① もち米は洗って一昼夜水に浸ける。(水は食紅少々で色づけしておく。)
- ② ささげは洗って湯を用い2～3時間、浸漬し小鍋こささげと10倍の湯を入れて、ふたをし中火で30分煮る。
- ③ 蒸し器に敷きのうを敷き、①、②を混ぜて入れ、強火で50分蒸す。(30分加熱したら一度ふり水、さし水をする。)
- ④ 蒸し上がった器に南天の葉を敷き、「赤飯」を盛り、胡椒塩をふる。

## 【メモ】

- ・ ささげの原産はアフリカやインドなどとされ、中国を経て日本に伝わった。
- ・ ささげを茹でる時は、豆をすくって空気にふれると美しいアントシアン色素が鮮やかに出現する。
- ・ 小豆の場合は中央の腹切れに注意する。





# きび餅

きびは、あわと同様にユーラシア大陸全域で有史以前から栽培されてきた穀物で、日本へはあわの後に中国から朝鮮半島を経て伝わったとされている。

日本では、正月用として暮れに、角餅を作る場合に用いるのが一般的。秋の収穫が終わる頃に「きびおこわ」をふかし、神棚や仏壇に感謝の願いを込めて、お供えし家族で供する。

「初えびす」とは、台所に飾ったえびす様にお供え物をして、稼ぐ人を送り出す日である。この日は、里芋、大根、にんじんなどの煮物とけんちん汁、尾頭つきのさんまを焼いて食べる。

## 【材料】

もち米……………5カップ  
きび……………160g  
胡麻塩……………50g

## 【調理法】

- ① もち米は洗い、一昼夜浸す。
- ② きびは目の細かいざるでとぎ、ごみや砂を除いて一昼夜浸漬する。
- ③ ①と②を混ぜる。
- ④ 蒸し器に敷きのうを入れ、③を加え強火で50分蒸す。途中でさし水を一回する。
- ⑤ ④を茶碗に盛り好みで胡麻塩をふる。

## 【メモ】

- 古名は“キミ”と呼ばれ種実の黄色からきている。
- きびの原産地は、アジア中央部から東部地域にかけての温帯地域で五穀の一つとされ、もち種とうるち種がある。
- 栄養価は、米や麦に劣らず消化も良い。
- きびは、きび団子、きび餅としても有名である。
- 中国ではきび黄酒（ホアンジョウ）の原料とし利用している。
- 松の実、丹波栗、あねだ豆、大福豆などを入れても美味しい。



# 百合根ときびのおいむ

早川町では秋季、行事や祭り、収穫祭などで「百合根ときびのおこわ」を料理する。

古名を佐備、三枝と言い、「塞の河原」のサイと意味が同じで霊力が天上の扉を開くと謂われている疫病追求を神々に祈ることが中世より伝えられている。

百合根は、いのししの大好物なので今は貴重な存在となっている。芋に似たほくほくとした食感とほろ苦さが特徴的である。

日本原産で、オニユリ、コオニユリ、ヤマユリなどの種類があり球根を利用する。日本での栽培は十七世紀に入ってからで現在は殆どを北海道で生産している。

## 【材料】

もち米……………3カップ  
きび……………100g  
百合根……………200g  
白胡麻……………大さじ1  
食塩……………小さじ1

## 【調理法】

- ① もち米は洗って一昼夜浸す。
- ② きびは目の細かいざるでとぎ、ごみや砂を除いて一昼夜浸漬する。
- ③ ①と②を混ぜる。
- ④ 百合根の根元に包丁を当て、気をつけながらはらずして洗う。
- ⑤ 蒸し器に敷きのうを入れ、③④を混ぜて蒸気が立ったら入れ50分蒸す。
- ⑥ ⑤を器に盛り、胡麻塩をふり、熱い内にすすめる。

## 【メモ】

- ・ 調理生の特徴は、粘質物のグルコマンナンで煮くずれやすいので火加減に注意を要する。
- ・ 百合根の調理は、茶碗蒸し、きんとん、茶巾しぼりなどがある。
- ・ 百合根の成分特性は炭水化物28.3%（でん粉、非還元糖、粘質物のグルコマンナン）が特徴的である。
- ・ きびの栄養成分はタンパク質が100gあたり10g、炭水化物の大部分がでんぷんと粟（あわ）と似ている。



## 香茸の炊き込みご飯

一瞬「乾燥の椎茸か」と思われるこの茸、実は富士山の天然の「香茸」といい、人工栽培ができません。秋期の天然茸として希少価値がある。食用茸の中で臭いとあくが強く一見毒々しい。茸は一般的になめこの様につるんとしたのと越したが、香茸は異なる。水には二〜三回戻して下処理しないとあくが強い。上部は椎茸に似て内側はピロロドの様で、触るとなめらかな肌触りの珍しい茸である。調理した香茸は、味付けしなくともかめばかむほど特有の味が出てくる。栄養、バランスのため約「割の押し麦を「香茸の炊き込みご飯」に混入した。押し麦は無機質と食物繊維が高く健康的に良い。

### 【材料】

精白米	.....	3カップ
押し麦	.....	100g
香茸(乾)	.....	50g
人参	.....	100g
油揚げ	.....	1枚
出し汁	.....	3カップ
酒	.....	30cc
醤油	.....	大さじ2
食塩	.....	小さじ1と1/2

### 【調理法】

- ① 香茸は湯に戻して2〜3回ぬるま湯を取りかえあくを抜く。精白米と押し麦は、合わせざるに入れて洗う。
- ② 香茸は硬いので、できるだけ薄い線切りにし、ざるに入れ流水で洗い流す。
- ③ 人参は線切り、油揚げも油抜きして線切りにする。
- ④ 炊飯器に①、②、③と調味料、出し汁を加えて炊く。
- ⑤ ④が炊けたら混ぜて器によそる。

### 【メモ】

- ・ 香茸は、学名「皮茸」と「草茸」の呼び名がある。地方によって「いのはな」「ししたけ」「くろきのこ」(岩手県)、「しゃくい」(三重県)、「しゃくび」(滋賀県)、「たばころうじ」(長野県)などの地方名がある。



# 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。二百年からの歴史があり里芋の中でもきぬ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。

小芋の土をきれいに落とし、皮のままやわらかく蒸すか茹でるかする。そのまま熱いうちに、親指と人差し指で芋をつるつとつまみ出しながら、砂糖醤油をつけて食べる。

腹持ちがよく、お月見の晩には、このきぬかつぎを供える。里芋は耐寒性品種が縄文中期に日本に伝わり、太良時代には食用となり食糧となっていた。

## 【材料】

やはた芋	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・白胡麻	適量

## 【調理法】

- ① やはた芋おめのか束子で良く洗う。
- ② ①は、縦中央の皮面に包丁目を入れる。
- ③ ②を蒸し器で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。
- ⑤ 小皿に醤油、辛子、針生姜、胡麻を飾る。

## 【メモ】

- ・ 里芋は熱帯アジアのインド、スリランカ、マレー半島が原産である。
- ・ わが国では1年生作物として栽培しているが熱帯では多年生である。
- ・ やはた芋は丸形で里芋の品種分類したもので、よく締まって形状がそろい皮が薄い。
- ・ さと芋の粘りは多糖類のガラクトンとたんぱく質が結合したものによる。
- ・ 零下になると腐敗するので地中に保存する。





## せいだのたまじ

昭和五十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。

小型の芋をそろえしっかりと洗ってゆっくり油で揚げ煮込む。小粒の芋を含め煮ると芋の旨味が、皮に包まれてこつてりと出来上がる。昔の人の知恵が滲み出た一品といえる。

小粒のじゃが芋のことを「たまじ」といい、じゃが芋のことを「せいだ」ともいう。また、これを油で炒めて煮たものも「たまじ」と呼ぶ。

小粒のせいだを洗って、皮のままゆっくり揚げ、味噌や醤油で煮込む。長期保存の場合は味を濃くする。

### 【材料】

じゃが芋(小) ……500g  
出し汁 ……2カップ  
醤油 ……大さじ5  
砂糖 ……大さじ5

### 【調理法】

- ① じゃが芋は皮ごとよく洗い水気をとる。
- ② 油を熱し①のじゃが芋をゆっくり揚げる。焦がさないようにさい箸でまわしながら中心まで柔らかく揚げる。
- ③ 鍋に出し汁を入れ沸騰させ②を加えふたをして煮る。出し汁が半分になったら調味料を加える。
- ④ ③の煮汁が殆んどなくなったら火を止める。
- ⑤ 器に盛り供す。

### 【メモ】

- ・ 馬鈴薯、じゃがたら芋、五升芋などの別名が呼ばれている。
- ・ 原産は南アメリカで日本への伝来は1606年オランダ人がジャカルタから渡来した。
- ・ じゃが芋はうま味が強く油脂や肉類とも合い調理幅が広い。
- ・ 調理法に合わせた適する品種を選ぶこと。



## 新じゃがが芋と挽肉の煮物

「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よつと早い時期に旬を先取りして作る。収穫し立ては忙しい六月の田植え麦刈り等の農繁期と重なつて、家では少し多めに作つて一回程食卓に登場するのである。家庭によつて豚肉、鶏肉、馬肉、牛肉とその物に従い味も異なつてくる。

じゃが芋の保存の際には、光に当てると酸化が進むので暗い所に貯蔵する。新じゃが芋は水々しく食感と風味が少なく収穫仕立ての芋は特に好まれている。

違つた男爵に比べるとホクホク感はあるが、サクサクとしてるのが特徴である。

### 【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
味醂	大さじ2
出し汁	2カップ
砂糖	大さじ1

### 【調理法】

- ① 新じゃが芋は洗ひながら皮をむき乱切りにする。
- ② 新玉葱は皮をむき櫛型切ほぐしておく。
- ③ 鍋に油を入れ煙が立ったら挽肉を炒め②、①の具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、メイクーンは緻密で煮くずれしにくく、農林1号は肉質は球粉質でポテトチップ他に用いられる。重要なのは、じゃが芋の調理法に適した品種を選ぶ。



## 干しずいきの細巻き寿司と太巻き寿司

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や乾ひのように似ている。

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。

昔からずいきには「古血を洗う」といわれ、出産後の女性に食べさせると体力が早く回復するとされ、産後の儀式には欠かせないものであった。鉄分、カルシウムが豊富で、食物繊維やカリウムも含まれ、慢性的な便秘や高血圧症にも効果的である。

あくが強いので何度も茹でこぼしが必要である。上の写真は干しずいきである。

### 【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  
出し汁……………1カップ  
海苔……………3枚  
醤油・味醂…各大さじ1

### 【器具】

すたれ、うちわ、寿司桶

### 【調理法】

- ① 精白米を先に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、水に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②を入れうちわであおぎながら混ぜる。
- ⑥ すたれに海苔を置き⑤を均一にのせ③の煮たずいきをのせて巻く。



# こんにゃく

大正時代頃から牧丘、上丸一色、境川他は「こんにゃく」の産地として固有名詞で呼ばれ、栽培に適した土地であった。その根茎は「蒟蒻芋」（こんにゃくいも）といふ三年から四年で約十七〜十八cmになり収穫できる。日当たりのよい斜面の土地が適し、当代より自家製で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、歯心えや喉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作ることになる。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。

こんにゃくは食物繊維が豊富なので健康食としておすすめである。

## 【材料】

こんにゃく芋……………1kg  
水……………4リットル  
水酸化カルシウム(ソーダ)75g

## 【器具】

おろし金(ミキサー)・鉄鍋・木べら・羊羹流し、ゴムへら

## 【生こんにゃくの調理法】

- ① こんにゃく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を鉄鍋こすりおろし、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、ゴムべらで上を平らにし約1時間放置し固める。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。

## 【メモ】

- ・あくがあるので茹でこぼして使用する。





# 手作り豆腐

南巨摩郡早川町塩之上地区を尋ねた。早川町役場から更に約4kmの山道を車で走らせること二十分、目の前になだらかな傾斜地の集落が広がっている。昨年の暮れに降った雪が辺り一面に残り、ここは銀世界である。

この土地でも昭和五十年頃まで冠婚葬祭や年中行事、祭りなどに「手作り豆腐」を、集落単位で行なっていた。隣り町の身延町曙地区で昨年収穫した曙大豆をやつと手に入れ「豆腐作り」が実現した。この豆腐は、大豆の水性たんぱく質を固めた食品である。木綿豆腐に近く硬く、大豆の風味が強くしつかりしていた。おからも料理に利用すると良い。豆腐専用の木枠は、太玉さんに二丁、五丁分と頼んで作ってもらつと家で豆腐が作れる。

## 【材料】

850~900g×10丁分

曙大豆……………5kg

にがり液……………300cc

## 器具

- ・ミキサー・鍋・針金の輪  
中に入った晒しの袋・豆腐専用の木枠・豆腐専用の竹のすだれ
- ・絞る大きい板・竹の棒(下の方ば”ささら”状である)・バケツ・箆・杓・木のへら・桶・包丁  
(ひとつ)
- ・手間暇かけた「手作り豆腐」は重量感、歯応え共に良好である。



### 【調理法】

- ① 大豆は前日に洗い 水に浸する。
- ② ①は、ミキサーにかける。(昭和50年頃までは、豆腐専用の石臼で挽いた)
- ③ 大鍋にミキサーで挽いた大豆と水を入れ焦げないように約 30 分煮る。(火力に注意する) 絶えず大きな木へらで鍋底を注意しながら加熱する。
- ④ ③の鍋から泡が出て吹きこぼれそうになったら冷水を約 100cc ずつ足す。(出来ることなら天然の湧き水が良い)
- ⑤ ④は、熱い内に針金の輪中に入った晒しの袋を通し絞る。(液は豆乳) 竹のすだれを置きこの上に④を載せ板の上から両手で力いっぱい 絞り出す。下に桶を置く。(賣け物桶は、塩分があるので避ける。)
- ⑥ ⑤の絞り液ここにがり液を 150cc 入れ、竹の棒 (竹の先が” ささら” 状) でかき回す。様子を見て残り 150cc をちよつとずつ加える。少しずつ凝固してくるのが、肉眼でとらえる事ができここは微妙なポイントとなる。
- ⑦ 豆腐専用木枠にさらしを敷き杓を使い ⑥を流し木枠 (成型) の蓋をし重石 3 個のせ約 3 時間程で固め、压榨させる。
- ⑧ 固まったら型から出し包丁で切り水をはった桶の中に放す。
- ⑨ 出来立ての豆腐を皿に盛る。



## おからの煮物

「おから」は「御穀 雪花菜」の字が当てられている。また「うのはな、きらぎ」とも呼ばれる。

豆腐の製造過程で豆乳が作られ、絞り粕である「おから」はたんぱく質、脂質、食物繊維が豊富で、しかも低エネルギーであり料理に用いたい。おから自体は味がないので味付けに工夫を用いる。

春先の柔らかい長葱をたくさん入れて炒めると味が良くなり香りも抜群に増す。水分が多いとだぼだぼになるので、出し汁の調整が難しい。

その他おからの利用法としては茶巾絞り、コロツケ、白和え、薄焼きなどに用いられる。

### 【材料】

おから	300 g
細長葱	200 g
人参	80g
油場	1枚
干し椎茸	3枚
牛蒡	50g
油	大さじ3
出し汁	300cc
酒	大さじ2
醤油	50cc
味醂	大さじ3
砂糖	大さじ2
食塩	小さじ1/2
胡麻油	大さじ1

### 【調理法】

- ① 人参は皮をむき線切り、長葱は短く斜め切り、干し椎茸は戻し線切り、牛蒡は皮をこそげさがきにして水の中であくを抜く。
- ② 鍋か北京鍋に油を熱し、①の具を良く炒めおからを入れ更に熱する。
- ③ ②にだし汁を加え、調味料を入れ蓋をして弱火で煮る。
- ④ ③は味を整え最後に胡麻油大さじ1を加えると風味が増す。
- ⑤ ④を皿に盛る。



## 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」と長老がぽつりと話してくれた。この地帯は昭和三千年頃が最も盛んで蓮田において見渡す限り蓮根を栽培していた。身延線が昭和三年に開通した頃、鯉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、昭和五十七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。結納、結婚式、出産祝、上棟式、家見など「ハレの日」に決って蓮根が食べられた。

### 【材料】

蓮根	300g
豆腐	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

### 【調理法】

- 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 木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の小半型にして揚げる。（揚げた物を甘辛く煮ても良い。）

### 【メモ】

- ・調理に際しては、鉄鍋を用いないこと。切ったら水が番水に浸け、素早く加熱する。
- ・「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。
- ・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。





## 黒大豆の煮豆

身延町あげぼの地区は、標高約五百mで富士見山の南方、小高い中腹に位置する。大豆は、「畑の肉」と言われ栄養価の高い食品である。「あげぼの大豆」は、大粒で味噌や豆腐の加工食品の主原料であり町の特産品としても名高く直売場で人気がある。

あげぼの地区で昔から栽培されている在来種で、この土地にあつた気候や風土から生まれ優れた大豆である。当地は他よりも日照時間が長いのに影響していると思われる。

黒大豆は、お正月のおせち料理の煮豆としても珍重され「まめに働くように」と祈ってから食す。ここでは、「黒大豆の煮豆」を紹介する。

### 【材料】

黒大豆……………200g  
砂糖……………100g  
味醂……………100cc  
食塩……………小さじ2/3

### 【調理法】

- ① 黒大豆は洗って一昼夜浸漬する。
- ② ①をザルにあげ圧力鍋こたつぷり湯を入れ15分加熱する。
- ③ ②のふたを取り砂糖と味醂を加え煮汁がなくなるまで煮詰め食塩を入れ仕上げる。

### 【メモ】

- ・ 外観上の種皮色は黄、緑、褐、黒、くらかみに分別できる。
- ・ 大豆中のポリフェノールには、老化・癌・動脈硬化の予防効果だけでなく、いろんな効能が知られている。また、大豆にはイソフラボンと呼ばれる女性ホルモンのバランスを調整する働きもある。
- ・ 黒大豆は十分に煮てから、砂糖などの味つけをしないとふっくらと煮えない。
- ・ 煮豆は十分に浸漬し、組織を膨潤して加熱する。



# 味噌

平成十九年（目）大安吉日、身延町常葉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」と昔から言われてきている。

大豆は、昨日洗って水に浸漬しておき早朝の六時から二つの釜で六回に分け約五時間かけ加熱した。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。

## 【材料】

黄大豆……………1.2kg  
麦麴……………8枚  
米麴……………4枚  
食塩……………6kg  
板昆布（幅のあるもの）…5枚

## 【器具】

味噌ミキサー・木臼と杵・釜・  
味噌用木桶・ばねつ・竹箆・籠・  
木へら・杓・障子紙



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<sup>28</sup>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糍（二種類）と食塩、「あめ」を入れ杵と箆、木べらを用い良く混合する。この作業も六回に分割して混ぜる。共同作業ですので家族団欒いろいろな話かとびかう。

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与える。土蔵の中の木桶に移し上部に板昆布をのせ木蓋をしながら重石をおき密閉して出来上がり。終了し時計は、五時を過ぎていた。土蔵に二年から三年間ねかし、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与える。

## 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。

「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ておくと気分爽快となり、また風邪をひかないと言われる。

柚子は寒さに弱いので沢山ある時は砂糖煮などに早めに加熱し瓶詰めにして加工するとよい。

### 【材料】

柚子……………5個  
赤味噌……………300g  
三温糖……………200g  
味醂……………50cc

### 【調理法】

- 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 柚子はよく洗う。
- ③ ②の柚子は皮を包丁で剥き線切りする。液体も絞っておく。
- ④ ①に味醂を入れる。
- 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】

- ・ 柚子は中国揚子江上流が原産と言われている。
- ・ 日本への渡来は奈良か飛鳥時代らしい。
- ・ 柚子の成分特性は香気成分のリモネン、 $\alpha$ -テルピネン、ミルセル、リナロール、 $\alpha$ -ピネンなどである。



## きやらぶき (佃煮)

「ゆき五月」ともなると山菜の王者であるたらの葉、わらび、うど、山椒の葉、あぶらこし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「きやらぶき」に加工するとよい。

五月上旬の山ぶきは、柔らかいので皮はむかなくて良い。野山の沢にある水ぶきも美味しい。山の沢の水が流れている所や丘では葉が大きいので山ぶきや水ぶきが自生しているのが目に付く。あくで手が真黒になるのでゴム手袋が必要である。次の採取の為に根を痛めないように両手でぬき、葉は山においてくる。きやぶらきは小分けにしナイロン袋に入れて冷凍保存しておいても良い。

### 【材料】

山ぶき……………2kg  
醤油……………2カップ  
砂糖……………100g  
味醂……………100cc  
酒……………50cc

### 【調理法】

- ① 山ぶきは洗って揃えて、約3cm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、味醂、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】

- ・ ふきはキク科の多年草で山野に自生している。
- ・ きやらぶき長期保存の場合は調味料を多くする。





## 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。モウソウ筍は、中国華南原産で日本には十八世紀初頭に入ってきたという。

筍の加工法には缶詰め、塩蔵、乾燥があるがここでは、保存食の一つ「筍の瓶詰め」を紹介する。筍は鮮度低下が早いので採取後はただちに加工するとよい。

### 【材料】

筍 …………… 1kg  
水 …………… 300cc  
食塩 …………… 小さじ1  
酢 …………… 大さじ1/2  
保存瓶 …………… 800cc

### 【調理法】

- ① 筍は穂先を切りすて縦半分になり、水から茹で沸騰したら30分間沸騰を続け火を止める。
- ② ①の皮をむき、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の瓶の蓋をしめる。

### 【メモ】

- 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て冷まし保管する。
- たけのこ特有のえぐ味はアミノ酸のチロシンが酸化したホモゲンチジン酸とシュウ酸による。
- 掘り立ては軟らかく、旨みもある。時間の経過したものは、えぐ味も出て硬くなるので茹でてから用いることをすすめる。



# わらびと油揚げの煮物

わらびは、全国各地の野山に自生する最も親しみ深い山菜の筆頭にあげられる。繁殖力が旺盛で、すすきや野草をかきわけて芽を出す。古木や腐葉土の場所では大きく品質良好のわらびが採取できる。四月から六月頃まで芽を出し続けるが春先の方が柔らかくて香りが高い。

わらびは長時間煮ると、香りや味が悪くなるので、調理するときには注意が必要である。また、わらびには特殊成分である、チアミナーゼやサイカシンが含まれているので、木炭につけてあく抜きをすることが大切である。油揚げを載せた。

## 【材料】

わらび……………250g  
油揚げ……………1枚  
出し汁……………1/2カップ  
醤油……………大さじ2  
味噌……………大さじ2  
山椒の芽……………3枚

## 【調理法】

- 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 鍋に出し汁を入れ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を盛り山椒を飾る。

## 【メモ】

- ・ わらびは長時間、煮ると香りや味が悪くなる。
- ・ わらびの特殊成分はビタミンB<sub>1</sub>分解酵素のチアミナーゼや発癌物質のサイカシンが含まれている。



## ぜんまいの煮物

春の若布「ぜんまい」採りにでかけた。過熟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する。また、無機質や食物繊維も豊富である。

ぜんまいの煮物には、こんにゃく、油揚げ、鶏肉やするめなどを入れると相性がよい。

生ぜんまいは、湯通し後揉みながら、約10時間天日でしっかりと乾燥させる。栄養的には無機質と食物繊維に富んだ食材である。

### 【材料】

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

### 【調理法】

- 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。
- ・ 昔から救荒作物として日本人に親しまれている山菜の一つ。



## みつばのくるみ和え

四月になると野山のちよつとした木陰に「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。

「野みつば」はわが国原産で、山菜の一つとして珍重されている。香りが一番なので茹で過ぎないようにする。みつばは、その香りを生かした料理が望ましい。みつば独特の香りは、クリプトテニンという成分で、神経を沈めたりストレスを改善したりする効果がある。また、葉の部分にはビタミンAが含まれており、美肌や視力にもよいとされている。宿根草なので畑は勿論、庭や鉢植におすすりである。

### 【材料】

みつば……………150g  
くるみ……………60g  
赤味噌・味噌……………各大さじ1  
酢……………小さじ1

### 【調理法】

- ① みつばは洗って水気をよくきり、沸騰湯こ小さじ1の食塩（分量外）を入れ①を加え茹でて水の中であくをぬく。
- ② くるみはフライパンでいり、すり鉢でよくする。
- ③ ②は水気を取り1cmに切り、調味料と合わせ、器に盛る。





## せりの酢味噌和えと金山寺味噌

せりは、日本原産の宿根性湿地性の草木で「春の七草」に数えられている。東アジアに広く野生種が分布し、各地に自生する。根元が赤と緑色の二種に大別でき赤色は水気の少ない場所であくが多く、緑色のせりは水質量の多い湧き水の場所にあくが少なくない。

せりは、独特のカンフェン、ローピネン、ミリスチン、カルバクロールなどの香氣成分がある。

せりの料理は、せり蕎麦、味噌汁の具、天ぷら、和え物などにも向く。上の写真はせり、みつ葉、わらび、のびるを載せ、右下の写真は金山寺味噌を載せた。

### 【材料】

せり……………200g  
赤味噌……………大さじ1と1/2  
酢……………大さじ1  
味噌……………大さじ2  
炒りすり胡麻…50g

### 【調理法】

- ① せりは、洗って根元を切り落とし沸騰湯に食塩小さじ1を入れ茹でる。
- ② ①を浸して水を取りかえあくをぬく。
- ③ せりは、絞って2cmに切る。
- ④ ボールにすり胡麻と調味料を入れ和える。



## のびるの松前漬け

松前漬けは、塩昆布を多くすると塩味が強く保存食となる。好みで、にんにくやキムチの素を入れてもよい。

のびるは、日当たりのよい畑や原野などに群落を形成する多年生の草本植物で、春先に採取する。萼のような香りがし、ユリ科ネギ属に属する。

ツーンとした香りと、ぬるっとした食感があり、胃腸を丈夫にし身体を温める効果があると言われている。

栄養的には無機質とビタミン類、食物繊維に富んだ食品である。

### 【材料】

のびる……………200g  
人参・わさび……………各10g  
塩昆布……………100g  
するめ……………80g  
醤油……………大さじ3  
味噌……………大さじ2  
酒……………大さじ2

### 【調理法】

- ① のびるは、ごみを取りきれいに洗い3cmに切る。
- ② 人参は細線切り、わさびの葉は線切り茎は3cmに切る。するめは軽く焼いて、手で細く裂く。
- ③ ボールの中に材料を全部入れて和える。
- ④ ③に重石をのせ3日間位、保存する。漬物器を利用しても良い。  
(気温が高いようなら冷蔵庫内で漬ける。)

### 【メモ】

- ・ のびるは味噌との相性も良いので、球根の部分を生のまま味噌を付けて食べる。



## わさびの酒粕漬け

わさびは、初夏に穂先にかれんな真白い花を咲かせる。わが国原産の半陰性の多年生草本で、北海道から九州までの湧き水の清流など山地溪流に自生する。わさびの葉や茎の柔らかい三月下旬から四月上旬に「わさび漬」を作ると良い。身延町栃代の赤池けさ氏に貴重な「わさび漬」を教えてもらったので紹介する。わさびは、この地に大正時代頃から伊豆より伝播したと話していた。大正昭和五〇年頃までほそぼそと自家用に栽培されたが現在は少ない。

### 【材料】

わさび（葉・茎を含む）…100g  
酒粕……………300g  
味醂……………50cc  
酒……………30cc  
食塩……………大さじ2/3  
砂糖……………小さじ1  
酒……………大さじ2

### 【調理法】

- ① わさびはきれいに洗って、根は押し金ですりおろす。
- ② 葉と茎は、みじん切りにして食塩小さじ1としっかり混ぜる。
- ③ 酒粕は、すり鉢こ入れすりこ木でよくすり調味料を加える。
- ④ ③の中に①を入れ、更によくすり練り合わせる。
- ⑤ 加熱殺菌したビンに入れ密閉し冷蔵庫で保存する。

### 【メモ】

- ・ わさびはアブラナ科ワサビ属多年生草本である。
- ・ わさび漬けは酸敗しやすいので、夏季には食塩を2%程度濃くすると共に、密封して低温で貯蔵する。
- ・ わさびは野菜の中では水分が比較的少なく、炭水化物が多い。でんぷん粉をかなり含む。





## なす料理（四種）

なすは、水分が九十%以上で栄養成分は乏しいが、果皮の色のナスニンや褐変物質のクロロゲン酸は抗酸化作用をもつポリフェノール類を有する。これらは、がんや動脈硬化の予防、血統値の安定化に効果があるといわれている。

種類は多く、丸なす、長なす、米なす、卵形なすなどさまざまである。淡白な味と形状を生かし、漬物、焼き物、煮物、揚げ物などいろいろな調理法がある。一枚目の写真は白なすと長なすを載せた。





## 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薬味や酢の物に用いる。

「みょうがを食べると物忘れがひどくなる」と高齢者が話していた。これは、お釈迦様の弟子で物忘れのひどい人がいて、その人のお墓の跡から生えてきた植物がみょうがであったという伝説に基づいている。

### 【材料】

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

### 【調理法】

- 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。
- ・ 春季には、若い茎をみょうがたけとして利用している。
- ・ 辛味があつて香りも良く、酢の物や吸い物などによく使われる。
- ・ みょうがは中国にも古くからあるが、食用とはされておらず野菜としての栽培は、わが国のみである。



## きしめじの卸し和え

「きしめじ」は、きのこの中にあつて一見毒々しい。それもそのはず食用きのことして、富士山麓の森林で九月から十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、富士山の広葉樹林帯では、きしめじ・はないぐち・しよ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。

ほとんどの茸に、β-グルカンが含まれ、食物繊維、抗腫瘍効果、免疫機能活性化などの予防や改善効果があると謂われている。

### 【材料】

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

### 【調理法】

- ① きしめじはごみを除き、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、広葉樹林帯に自生。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。
- ・ 身近な食草。似たキノコに毒菌が多い。においは溫和、ほろ苦味がある。苦味抜きは3～4片に裂き、流水30分で消失する。
- ・ 秋季、松林、雑木林に群生または点生する。



## なめこのりんご酢和え

「なめこ」は、独特のぬめりと歯切れが特徴である。日持ちがしないので、早く使い切る。

現在、天然もののなめこは、なかなかないが、ブナをはじめとする広葉樹の枯れ木の下に生えてくる。

一般的には味噌汁の具にするが、好みで大根や山芋などを加えてもおいしい。

### 【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
塩	小さじ1/3

### 【調理法】

- ① なめこはゴミを取り、さつと洗いざるに入れて水気をきる。
- 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、全部摩り卸ろす。柚子は半分こ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 器こよそり、上に柚子皮をのせる。

### 【メモ】

- ・ 食用で味噌汁やそばの具、お浸し、炒め物をはじめとして、料理に多用されている。



## 岩茸のみぞれ酢和えと天ぷら

「岩茸」は、標高 千 m 以上の弾丸絶壁の花崗岩石に着生する。表面は灰褐色、裏面は暗褐色で細かい毛が密生し葉状田形で直径二から七 cm 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。このときしっかりと洗い磨ることが調理のこつ。みぞれ酢和え、天ぷらのほか、白和えなどの和え物や汁物に用いる。

「岩茸」は富士周辺の「道の駅」に観光用として陳列してあるのをよくみかける。

### 【材料】

#### みぞれ酢和え

岩茸……………15g  
大根……………200g  
酢……………小さじ1  
醤油……………小さじ1  
食塩……………少々  
柚子……………少々

#### 天ぷら

小麦粉……………適量  
卵……………1個  
食塩……………少々  
揚げ油……………適量

### 【調理法】

#### みぞれ酢和え

- 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づきをとり線切りする。
- ② 大根は皮をむきおろし水分を除く。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のせる。

#### 天ぷら

- ① 岩茸を上記同様に下処理する。
- ② 天ぷら衣をまぶし揚げる。





## 茹で干し大根の煮物

木枯らしの吹く大寒の寒さと乾燥を利用した「茹で干し大根」は、あめ色で味もシャキシャキと歯ごたえが特別に美味しい。この茹で干し大根は、大根保存の一つで、輪切りにしてしっかりと茹で、ザルにあげ約一週間天日で乾燥させる。

栄養価としては、ビタミンA、B<sub>1</sub>、Cなどを含み、葉の方が高いが、根にもビタミンCが含まれていて、利用度は高い。また、大根には独特のジアスターゼが含まれており、消化の助けとなる。

### 【材料】

茹で干し大根（筒切り） 100g  
油……………大さじ1  
出し汁……………3カップ  
醤油……………大さじ3  
味醂……………大さじ1  
砂糖……………大さじ2  
唐辛子……………1本

### 【調理法】

- ① 茹で干し大根は、ボールに入れ、ぬるま湯でもどす。
- ② ①を絞り鍋に油を入れ戻した大根はよく炒める。
- ③ ②に出し汁と調味料を加え、蓋をしてゆっくりと柔らかく煮、唐辛子を入れ煮切る。



## 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。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。

柚子の果皮は香りがよく、果肉には強い酸味がある。そのため、柚子の皮をほんの少し料理に加えただけで、一段とおいしさが増す。

柚子に含まれる成分により、血液循環をよくするなど、の効果もある。

### 【材料】

柚子……………4個  
大根……………300g  
人参……………70g  
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

### 【調理法】

- ③ 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。
- ④ 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、皿に盛り柚子の線切りを上このせる。

### 【メモ】

- ・ 柚子は11月の下旬から着色する。
- ・ 「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。
- ・ 果皮はすりおろして薬味にするとよい。



## 小梅の醤油漬け (即席)

五月下旬に二者に小梅漬けに入る。

「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てている。

梅の成分としては、クエン酸、各種ビタミン、ミネラルが挙げられる。また独特の酸味、香気成分は、食欲増進に効果がある。

### 【材料】

小梅……………1kg  
食塩……………150g  
(小梅の15%下漬け用)  
花鰹……………50g  
糸昆布……………50g  
醤油……………1カップ

### 【調理法】

- ① 小梅はゴミを除き水洗いしざるにあけ水気をとる。
- 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、醤油で混ぜ瓶で保管する。

### 【メモ】

- ・ 山梨は葡萄や桃などの果樹の出荷がさかんな所なのだが、甲州小梅も産地である。
- ・ 一口サイズなので、子供や女性にも食べやすい。
- ・ 長期保存にはきかない。



# 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（甲州最少）、甲州黄熟、甲州深紅、薬師、王梅、南高、白加賀など約五〇種あるという。樹木は直立せず冬季に毎年選定をしないと八分枝が多く不整形となり良質の梅の実がならない。作物は昭和四〇年から五〇年にかけて養蚕が衰退し梅などに切り替えた。選定や梅木の回りの下草を刈らないと良質の梅はならず残念なことに、手の加えぬ斜面の梅畑が年々多くなっている。山梨県下の梅畑では、小梅は五月下旬、中梅は六月上旬、大梅は中旬と形状に応じて採取する。さて、手でもかか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。

## 【材料】

小梅……………1kg  
食塩（梅の20%）……200g  
赤しそ（梅の20%）……200g  
赤しそ用食塩（しその5%）10g

## 【調理法】

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、鰹節、酒、醤油で作る梅の酸味を生かした調味料。
- ・「甲州小梅」は、毎年漬けたものである。
- ・いろいろの加工用には、大梅をすすめる。
- ・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、酸味や香り成分は食欲増進に大きな役割りを果たしている。





## 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。梅美は生食するところがなく、梅酒などに加工して利用され、クエン酸を多く含む防腐効果や食欲増進、整腸作用がある。

梅は元来、生食ができないため、梅酒としてよく利用される。

バラ科ウメ属に属し、ビタミンEが豊富で、未熟な実にはアミダクリン酵素の青酸を生じるので生食できない。

### 【材料】

中梅……………1kg  
赤ワイン……………1000cc  
氷砂糖……………500g

### 【用具】

漬け用のビン・フォーク

### 【調理法】

- 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。



# らっきょうの甘酢漬け

らっきょうは、中国原産で華中、華東に野生がみられる。中国では一五〇〇年前に既に栽培の記録がある。日本には、九世紀に栽培の記録が見られ、薬用としていた。らっきょうは、一年栽培と二年栽培があり、一般用一年の栽培である。

らっきょうの食物繊維は、玉葱の十二倍も含まれ、水溶性食物繊維が九〇%を占める。その主成分はフラクタンである。臭気は硫化アリルのアルキルジスルフィドを主体としビタミンB1の吸収をよくする。

梅漬げと同様に「らっきょう漬けも毎年漬けるもの」と長老が話していた。

## 【材料】

- らっきょう……………1 kg
- 食塩……………100 g
- 食酢……………300cc
- 砂糖……………300g
- 味醂……………300cc
- 昆布……………1枚
- 唐辛子……………10本

## 【調理法】

- ① らっきょうは良く洗いにあげ水気を取る。
- 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】

- ・ らっきょうは主に塩漬け、甘酢漬け、醤油漬けで食べる。



## 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、胡瓜の二十倍、冬瓜の三倍の量がある。また、カロチンやビタミンB1、ミネラルも含まれている。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。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。

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、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。つまり白くなつ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つている。

### 【材料】

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

### 【調理法】

- 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、味噌、焼酎を少しずつ加えのぼ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、食塩で下漬りする。)

### 【メモ】

- ・ 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。



## はやと瓜の即席漬け（塩漬け）

はやと瓜は、一九二七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「干成」と呼ばれ、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一個が約一〇〇gである。はやと瓜の時期は、十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。緑色と白色のはやと瓜を示した。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。表皮が緑と白の二種類を載せた。

### 【材料】

はやと瓜	1kg
生姜	50g
食塩	30g
味醂	50cc

### 【調理法】

- 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。生姜は線切りにする。
- ③ 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。
- ④ 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】

- ・ 塩漬けにすると無機質は60%、ビタミンは40~50%溶出する。
- ・ 奈良漬も美味である。





## 白菜の麹漬け

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、「白菜の麹漬」を紹介する。米麹を用いて漬けるので独特の乳酸発酵し美味しい。

米麹は精白米を洗って蒸し麹菌のアスペルギウス・オリゼーの作用で作られる。米麹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、米麹を用いた大根の漬物も登場している。

白菜の原産地は中国北部で明治末期頃から普及した。

現代では韓国キムチの流行も見られる。

### 【材料】

白菜	3kg
水	1ℓ
食塩	150g
ざらめ	30g
昆布	20cm
米麹	100g
味醂	30cc
唐辛子	5本

### 【調理法】

- ① 白菜は、株の所に包丁を入れ6個に分け1日干す。
- ② 下漬けをする。食塩 50g と水 1ℓで一度煮立てて冷ます。
- ③ ①の白菜に②を入れ約 3日漬ける。
- ④ ③が浸かったら液体をすて食塩 100g、ざらめ、昆布、米麹、みりん、唐辛子を入れ混ぜ重石をのせ約 10日間漬ける。
- ⑤ ④を皿に盛る。



## 野沢菜の塩漬け油炒め

昔から山梨の山間地では、秋に採れ野先で二から三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重たい石で重しをした。冬の常備菜、ご飯のおかずにもまた春になると塩出しし油で炒めなどして食していた。

「塩漬け野沢菜の油炒め」はおやきのお好み焼きの具にしても美味しい。この写真のハウス栽培は市川二郷町から中央市に至る野沢菜とトウモロコシ栽培で有名な菅根丘陵である。右下の写真はJR身延線 鯉沢口駅の「朝市」の様子を載せた。

### 【材料】

塩漬け野沢菜・200g  
 鰹節……………30g  
 唐辛子……………1本  
 醤油……………大さじ2  
 味噌……………大さじ2  
 油……………大さじ1

### 【調理法】

- ① 野沢菜は1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を炒めかつお節と調味料を入れ味をつける。

### 【メモ】

- ・ 調味料は好みで加減する。
- ・ 野沢菜はアブラナ科の野菜でカブの一品種である。
- ・ 別名、信州菜とも呼ばれている。



# 蜂の子の炒め物

初夏になると身延町の山間地では、屋根の軒や石垣、草むらに「斉」に巣を作る。特にクロスズメバチ、オオスズメバチ、ミツバチ、アシナガバチの四種類が知られている。蜂は人間の生活に身近で有益な存在である。ミツバチは蜂蜜を集め「蜂蜜」として、他の蜂も「蜂の子」で食用とした。

「蜂が家の中に巣を作るとその家は栄える」と言い伝えられている。まして「クロスズメバチ」なら喜びも大きい。ここでは、「通称「クマン蜂」と呼ばれているクロスズメバチの巣と幼虫を、覧頂きたい。蜂の子は昔から貴重なたんぱく源として、珍重された素材の味である。写真の巣は六層から成り重量は三〇〇gで正味は二五〇g

## 【材料】

- 蜂の子……………250g
- 胡麻油……………大さじ1
- 食塩……………少々

## 【調理法】

- ① 巣から竹串2本を用い幼虫を取り出す。
- ② フライパンに油を敷き熱し幼虫を入れ、弱火でじっくり煎る。
- ③ ②に塩少々をふって仕上がり。保存の場合は厚手のナイロン袋で冷凍保存する。

## 【メモ】

- ・ 沢山の場合は、煎ってから蜂蜜で絡めても美味しい。
- ・ たんぱく質の他、糖類、鉄、ビタミンA、B1など栄養価の高い食品である。
- ・ 「蜂の子」の種類により餌が違うので、栄養成分が異なる。

え去った後は、気をつけながら取り外して家の守り神として、女関に飾っておく家もある。  
昭和二〇年〜四五年頃までの話として、「へボ蜂」は地中に巣を作るのでおとりを使つて巣を探し、小麦わらで入り口を燦やし巣を壊して「蜂の子」をとる。当時、蜂の子採りは、男衆の二〜三人が組みとなつて賑つた。今でも北巨摩地区では続いている。娯楽のようにも思え懐かし「郷土の食文化」を秘めている。



# たにし味の味噌汁（つぶ汁、つぼ汁）

九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。二〇〇八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。真水で二日程、砂や泥を吐き出させて味噌汁に用いる。

たにしは、軟体動物・腹足類・タニシ科淡水産巻貝の総称。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味噌和え、味噌煮にしても良い。

## 【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

## 【調理法】

- 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、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を椀に盛り細長葱をのせ熱々に供す。





# いのしし肉の田舎煮

いのしし肉は、豚肉やいのしし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「いのしし豚肉」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。

上の写真は鯉沢口駅の朝市の様子を載せた。

## 【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

## 【調理法】

- 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 鍋に出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器に盛る。

## 【メモ】

- ・ 寒い時期のいのししは脂肪がのって美味である。
- ・ 特有の臭みを除く様配慮する。



## 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。

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。栄養的にはたんぱく質を始めビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>が豊富で優れている。脂肪分が少なくあっさりとしている。

### 【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

### 【調理法】

- ① 鹿肉は一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。



## しるこ

しるこは行事や祭りなどに出現する。一月十一日は、お正月関連食行事の一つ「鏡開き」がある。お正月様の棚神棚、床の間、仏壇、お水神などにお供えの二つ重ねた丸餅の「鏡餅」を厳かに降ろしてきて、当日は適当に手で割って「しるこ」に入れた。これは、お目出度い行事なので鏡餅は、「割る」、「切る」という言葉を使わず「開く」と言われたようである。商家に飾られた「鏡開き」の餅は、特別に「蔵開き」と呼ばれた。他に中に入れる餅は、ついた角餅や白玉や上新粉の丸こねたものなどいろいろとある。餅は、焼いて用いるとパリパリと歯ごたえがよく香りも増す。

小豆餡も粒餡、つぶし餡、こし餡など多くの種類が見られる。一般的に関東では「こし餡」「しるこ」と呼び、関西ではつぶし餡を用い「ぜんざい」と言う。

しるこは粒とこしあん状と二種あるが、好みのほうを作るとよい。こしあんは、小豆を柔らかく煮、裏こししてからあんを煮詰めて作る。

小豆には、数種のサポニンが0.3%存在し、腸の刺激作用を活発にし、食物繊維と併用し便通を整える作用がある。昔からの知恵が感じられる一品である。

### 【材料】

小豆……………200g  
砂糖……………200g  
味醂……………50cc  
食塩……………小さじ1/2  
湯……………1リットル  
鏡餅(適量)か角餅8枚(1枚60g)

### 【調理法】

- ① 小豆は洗って、一昼夜、浸漬する。
- ② ①は鍋に入れ、小豆の約3倍の水を入れ、沸騰したら茹でこぼして捨てる。「しぶきり」と言う。
- ③ ②の小豆と湯1リットルでゆっくり煮て、小豆がつぶれる程度になったら、すりこ木で押し混ぜ煮て味を整える。
- ④ 餅網かフライパンを用いて餅を焼き、③のしるこに加える。
- ⑤ 器に④を盛り熱い内にすすめる。

### 【メモ】

- ・ あずきの主成分は、炭水化物と蛋白質でアミノ酸組成はシスチン、メチオニン、トリプトファンが乏しいため良質蛋白質とはいえないので、他の食品と合わせてバランスを図るとよい。



# あられ

一年間の行事食で暮れ、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」に切ってしっかりと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。残った餅は角切りし、しっかりと乾燥しておくと後で料理に使いやすい。





# ぼた餅

彼岸の中日には「ぼた餅」を神棚、仏壇、お墓にお供えをする。「豆餡ときな粉の二種類を作る。「ぼた餅」の餡は、小豆つぶ餡、さらし餡などで中身の餅もよくついたものからあまりつかないものなど、大きさや形態も地域や家庭によって異なっている。白でよくついたものは「つけこ」と呼び「ぼた餅」同様「餡ときな粉をつけて仕上げる。

「中日、ぼた餅、明け団子」とおばあさんが話してくれた。三月と九月のお墓参りには、お花、線香、ぼた餅水を必ず持参する。

## 【材料】

もち米……………3カップ  
餡（砂糖入り）……200g  
きな粉……………30g  
砂糖……………大さじ1  
食塩……………少々

## 【器具】

ごん鉢、すりこ木

## 【調理法】

- ① もち米は前日にといで浸かっておく。
- ② 炊飯器に①を入れ炊く。きな粉はフライパンに入れサッと火を通し砂糖を塩を加えて混ぜる。
- ③ ごん鉢に②を入れ熱い内にすりこ木で餡のようにつく。
- ④ 両手を水でぬらし③の餅を餡の方は30g、きな粉の方は40gに丸く作る。
- ⑤ ④に餡ときな粉をまんべんなくつけて器に盛る。



## 小麦まんじゅう（お八朔の泣きまんじゅう）

八朔は「昼寝の終日、夜なべの初日」と呼ばれ夜長で、労働の厳しい時期へ入るための覚悟の日とされた。

北杜市、西八代、南巨摩郡の農耕地帯では、旧八月一日、現在の九月一日には「お八朔の泣きまんじゅう」を作った。皮は小麦粉が多いが上新粉も一部あり、中に小豆餡を入れまん丸くし蒸して撰っていた。その時期から「夜なべ」が始まる節目の行事食で、地域によって「嫁さん泣かせのまんじゅう」とも呼び、生業に関連したものである。それは、昔の人の知恵から生まれ精神文化をかきたたせたものの一つで、伝統的行事の食でもある。

明治、大正、昭和初期の夜なべの仕事は、藁置履（わらぞうり）、炭俵作り、縄綱い、縫い物で昭和四五年頃までは十一月に柿の柿むき（干し柿、縫い物など）をし「良く働いたもんだ」と懐かしい話を長老がしてくれた。その年に収穫した小麦を粉に碾き作るのが一般的で時としては、もろこし粉でも「お八朔の泣きまんじゅう」が出現し、包む外皮は竹の皮、かしの葉など地域や家庭によつて異なっていた。まず、「お八朔の泣きまんじゅう」は、温かい内に神棚や仏壇にお供えしてから家族で食べた。懐かしい話しを身延町柅代の赤池静代氏にお伺いした。

