

## 栗まんじゅう

栗は、縄文時代から食糧とされ『古事記』に記されており、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。

改良品種が早く市場に出回り、後に在来種の「山栗（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が、「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。ここ山梨県下の山間地では、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、瓶詰めや甘煮にして、栗羊羹、栗きんとん、栗カステラなどに利用したり、乾燥させて保存すると良い。

### 【材料】

栗……………100g  
小豆粒あん（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

### 【調理法】

- ① 小豆の粒あんを用意する。  
栗は茹でて皮と渋皮を除く。
- ② ボールに小豆粒あんと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個に分けて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」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。
- ・ 栗には糖分が多く甘味が強いいため砂糖が普及するまでは貴重な天然の甘味資源であった。



## 薩摩芋とつずら豆のおねり

「昭和初期の戦争中は、食糧難で甘いものがなく薩摩芋は貴重な食糧だった」と身延町上岩久の磯野とみこ氏が話してくれた。当時、薩摩芋までもが供出されたのである。秋から冬場にかけて「薩摩芋団子」は、熱い内に食べるのが美味しく本当に懐かしい限りであった。身延町清沢から甲府の和裁教室に身延線を利用し片道一時間の道程を通った。その頃、一番の思い出のおやつは「薩摩芋団子」だったと貴重な話をして頂いた。今回は蕎麦粉を入れたが、上新粉や小麦粉など時々に変化して楽しめる。これも「かてもの」である。

上の写真は七月の薩摩芋栽培の畑である。

### 【材料】

薩摩芋……………1kg  
蕎麦粉……………100g  
砂糖……………50g  
食塩……………小さじ1  
うずら煮豆（甘煮）…100g

### 【調理法】

- ① 薩摩芋は3cmの輪切りにし20分間蒸し皮を除く。
- ② ボールに①を入れ熱い内にすりこ木でつぶす。
- ③ ②に蕎麦粉と熱湯100cc、砂糖、食塩を入れよく練る。
- ④ ③にうずら煮豆を入れて混ぜる。
- ⑤ 厚手鍋に④を入れ弱火で焦がさないよう木べらで混ぜゆっくりと火を通す。
- ⑥ ⑤は熱い内に両手にぬるま湯を付け直径5cm位の饅頭型に整える。（そのまま器に盛ってもよい）
- ⑦ 好みで⑥はフライパンで焦げ目を付けると美味。皿に盛り熱い内にすすめる。

### 【メモ】

- 昔は「薩摩芋団子」は、ひじろで厚手鍋を用い時間をかけゆっくりと焦げないように注意し時々混ぜて加熱したようである。
- つなぎには蕎麦粉を用いているが上新粉、小麦粉、もち粉などでも出来る。



## 薩摩芋の揚げ砂糖まぶし

薩摩芋は開墾していたる畑で栽培していた。薩摩芋は、貴重食糧源で主食やおやつに人々の胃袋を満たした。

薩摩芋が庶民に浸透したのは徳川吉宗の頃で蘭学者の青木昆陽が長崎から持ち込み小石川茶園で栽培を成功させた事に始まる。天明飢饉の際に人々を救った。

くちなしの実が近くにあれば実を用い着色すると奇麗に仕上がる。

薩摩芋はかりつと揚げるのがコツ。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。

山梨の山間地では、大正、昭和時代の四〇年頃まで、

薩摩芋はなくてはならない食品の一つであった。

### 【材料】

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

### 【調理法】

- 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からめる。
- ⑤ ④を器に盛る。

### 【メモ】

- ・ 現代は薩摩芋は多種出現しているので調理によって選択する。
- ・ 薩摩芋は寒さに弱いので新聞紙に包み常温保存をする。



## 生姜の砂糖煮

日本でも古くから栽培されていた「生姜」は、香味野菜として料理に使われている。肉や魚の臭い消しとして風味つけなどにも用いられている。風邪の予防にまた毒消の効果として、「生姜の砂糖まぶし」を作ってみよう。「生姜の砂糖まぶし」は、甘酒に入れると風味が増す。生姜はショウガ科の多年草であり、食材・生薬として利用される。

古くは「ほじかみ」と呼ばれたが、サンショウも同じく「ほじかみ」と呼ばれ、サンショウとの区別では「ふさはじかみ」「くれのはじかみ」と呼ばれた。

### 【材料】

生姜	500g
砂糖	300g
味醂	50g
食塩	小さじ1/3

### 【調理法】

- ① 砂糖を 80g、80g、140g の3つに分ける。
- ② 生姜を全部スライスして、ザルに入れ、よく洗って水気を切る。
- ③ 鍋に②と1回目の砂糖(80g)と食塩を入れ弱火で20分煮る。
- ④ ③に2回目の砂糖(80g)と味醂を加え弱火で20分煮る。
- ⑤ バットに3回目の砂糖(140g)を敷き、④が熱いうちに全体を混ぜまぶす。(熱いので充分に注意する)
- ⑥ 冷めたら缶やタッパーなどに入れ保存する。



# 葡萄シヤムとりんごシヤム

「勝沼」と言えば葡萄が固有名詞になっている。江戸後期から勝沼を中心に山梨の代表的な果物として、とても有名である。葡萄は、巨峰、ベリA、キャンベルなど色の濃い品種を用いる。

葡萄は、アジア原産のヨーロッパ葡萄とアメリカ葡萄に大別されヨーロッパでは紀元前二十世紀から栽培されていた。

紫色の果皮色素はアントシアニン系、香気の主成分はアルコール、エステル、アルデヒドなどである。右下の写真は香りが優れている巨峰シヤムである。

## 【材料】

葡萄（色が濃い品種） 1kg  
砂糖（ぶどう可食部80%）

## 【器具】

土鍋、木しゃく、保存瓶、ボール、ざる、皮を煮る小鍋

## 【調理法】

- ① 葡萄をよく洗い、皮と種は取り除き皮は捨てずにとっておく。
- ② 果肉をミキサーにかける。
- ③ 土鍋に②を入れ果肉重量の80%の砂糖を数回に分けて加え一緒に煮る。
- ④ とっておいた皮は、他の鍋に入れ、皮の倍量の水を加えて色が出るまで煮出す。
- ⑤ ④をざるでこし、③に加える。
- ⑥ 糖度60%以上になるまで煮詰めるがコップに水を入れ一滴落として固まったとよい。
- ⑦ 加熱殺菌した保存瓶に⑥を入れて冷ます。



## ころ柿作り (甲州百目柿)

十一月になると塩山市内を中心の特産の「ころ柿作り」が始まる。家族全員で柿もぎ、皮剥き、柿つるしなどをやるがこの時期は、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になっている。「甲州百目柿」はずつしつと大きく、重く、濃いオレンジ色で糖度も高い。「ころ柿」は、年末年始の贈慶用として貴重な山梨の特産品である。

山梨の山間地では、小さい柿を「串柿」として、竹約三十㎝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。昭和四〇年頃までは、柿剥きは、夜なべ仕事として近所の女衆が多勢手伝いに来てくれ夜の二時、一時頃まで行いその後、「小豆粥」を食べ、解散した。今は、懐かしい話をお聞きした。

「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』(二八六一年)には「この国、栗・柿の見えぬ里はあらざれど」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。



## 柚子の砂糖煮

平成二十一年の夏は例年になく猛暑が続き果物は、良質のものが収穫できた。その一つ「柚子の砂糖煮」を紹介したい。柚子は、日持ちしないので、零下になる前に「柚子の砂糖煮」を作っておき保存食にすると良い。なお、この写真の「柚子の砂糖煮」は糖度計で糖度六五度あった。

「柚子の砂糖煮」は、使う分を小分けし冷蔵庫に保存すると良い。

柚子の木は成長が遅いことでも知られ、「柚子の大馬鹿十六年」などと呼ばれることがある。

### 【材料】

柚子……………1kg  
砂糖……………500g  
はちみつ……………150g

### 【調理法】

- ① 柚子は輪切りにし種を出す。果肉は刃川にし輪切りの皮だけ、水に半日さらし、柚子皮のこが味を除く。
- ② 砂糖は 250g ずつに分ける。
- ③ 鍋に①と砂糖 250g を入れ、弱火で30分煮る。
- ④ ③に残りの砂糖を加え、弱火で20分煮る。
- ⑤ 最後に、はちみつを入れ更に煮て仕上げる。

### 【メモ】

- ・ 柚子の果汁は日本料理等の調味料として、香味・酸味を加えるために用いられる。



# 柚子羊かん

角寒天は冬場に諏訪 茅野などで冬期の寒さを利用して自然環境の基で作られる。

てんぐさ（天草）を、主原料とし良く煮て体細胞の間に含まれている寒天質を抽出し、冬の凍結乾燥によって製品にする。

角寒天の原料は、天草の原藻の総称で加工して利用するが生食はしない。

主産地は、長野県で角寒天、岐阜県下は細寒天を製造している。栄養価は低いが健康食品として見直されている。

## 【材料】

柚子……………5個  
寒天……………1本  
砂糖……………100g  
味醂……………大さじ3  
食塩……………小さじ1/3

## 【調理法】

- ① 寒天は水に浸漬し戻す。
- ② 洗った柚子は、外皮を卸し金ですりおろす。柚子の液体は絞って使用する。
- ③ 鍋に①を絞りちぎり水2カップを入れ、沸騰させよく煮溶けたら濡れ布巾でこす。
- ④ ③を鍋に戻し砂糖を入れ溶けたら少し冷まし、②を加えてバットに入れ水をはったところで固める。
- ⑤ ④は、適当に切って器に盛りすすめる。

## 【メモ】

- 消費・生産ともに日本が最大である。柑橘類の中では耐寒性が強く、極東でも自生出来る数少ない種である。



## かりん酒

秋になると庭園木のかりんが黄色く硬い実をつける。

よく観察すると長型、丸型や小型、大型といろんな種類がある。別名を「アンランジエ」と呼ぶ。

黄色く実つたら「かりん酒」にしないと十二月中旬には寒さに弱く「茶色のはんてんが出てくるので、かりん酒にはむかないよ」と急ぎ立てる人もいる。

かりんの原産地は中国。近年、近縁の「マルメロ」は長野県で栽培され回りに綿毛があり、柔らかく香りが高いので砂糖漬け、ジャムなどの調理が出来る。

「かりん酒」は風邪予防や咳止め薬とされ予防のために飲用すると良い。

### 【材料】

かりん……………1kg  
焼酎……………500 cc  
氷砂糖……………300g  
瓶……………必要に応じて

### 【調理法】

- ① かりんは回りをぬれ布巾でふき縦1/4に切る。
- ② ①の中央の種を除き1 cmの半月切りに切る。
- ③ ビンに②のかりんと氷砂糖を交互に入れ最後に焼酎を注ぎしっかりとビンの蓋をして暗所に保存する。
- ④ ③は半年以上経ったら氷等で割って飲むと良い。

### 【メモ】

- ・ 乾燥した果実片は香気が高いので、室内に置いて香りを楽しむこともできる。
- ・ 夏に冷やして飲むと美味である。



# こけもも (苦桃) 酒とシヤム

こけももは、小さく真っ赤な甘酸っぱい球状の果実である。「ほまなし、おかまりんご、いわもも」とも言われる。富士河口湖町、富士吉田市など近隣の富士山麓の人々に親しまれている。中国では、紀元前より不老長寿の薬・妙薬として用いられていた。

こけももは、高山の寒地で生育し約一五cmの低木に実る。富士山では九月下旬〜十月に赤色に熟し、適度の甘味もあるので生食も出来る。「こけもも」は、昔から多くの古来伝説にも残され伝えられている。加工品としては、果実酒、砂糖漬け、シヤム、ゼリー、乾燥品などまた菓子として利用されている。今回は焼酎と氷砂糖で「こけもも酒」とした。

## 【材料】

こけもも……………300g  
 焼酎……………300cc  
 氷砂糖……………300g

## 【調理法】

- ① 梅は洗ってざるにあげる。
- ② 一昼夜水漬けをする。
- ③ ②の水気をとり、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す。
- 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】

- ・ 果実を食用とするが、栽培されることは稀で野生のものを採取するほうが一般的である。
- ・ 少し酸味はあるが適度な甘味もあるので生食もおすすめである。
- ・ 各種ビタミンや繊維質などが豊富で美容にも良いと言われる。



## 薩摩芋のねりくり

おねりは昭和四十年頃まで山梨県下の至るところで作られていたようであるが、現在ではほとんど作らず懐かしい料理の一つである。

豊富な種類のおねりの中から「薩摩芋のねりくり」を紹介する。「ねり餅」とも呼ばれ、餅の代用食にもなった。

戦中・戦後直後は砂糖が貴重であったので、そのままの味を楽しんだり、代わりに味噌か醤油を上につけた。

薩摩芋は繊維質が豊富で無機質、ビタミンなど栄養的にも優れている。

### 【材料】

薩摩芋	1kg
蕎麦粉	100g
食塩	少量

※薩摩芋のほか南瓜、じゃが芋を用いても美味。また粉類は甲州もろこし粉、赤もろこし粉、上新粉、小麦粉、大麦粉などで作ってもよい。

### 【作り方】

- ① 薩摩芋をよく洗って4cmに切り、鍋に入れて同量の水を加え、柔らかくなるまで茹でる。
- ② 熱いうちに皮をむき、すりこぎで丁寧につぶして鍋にもどす。
- ③ 鍋の液体を沸かし①と蕎麦粉を入れぼったりとなるまで、ゆっくりと木べらで良く練る。
- ④ ③で塩味をつけ、皿に盛り熱い内にすすめる。

### 【メモ】

- ・ 薩摩芋はでんぷんが豊富である。
- ・ ねりくりの中に小麦粉、米の粉などを入れる場合はよく加熱する。



# 甲州百目柿の寄せもの

柿の種類は、千種以上に及ぶ。

柿の主成分は、ブドウ糖と果糖でシユ糖、マンニトールを含む。渋味はタンニンである。甘柿の果肉ではタンニンが不溶性となつているため生食できず。柿の色はアントシアン、カロテノイドで鮮やかな紅色は、リコピンが多く。ペクチンも0・五〜一%と高い。

「柿の花」は夏、「柿」・「熟柿」・「木守柿」は秋の季語である。甲州百目柿は柿種の中で最も重感に優れている。

## 【材 料】

甲州百目柿 …… 1個(350g)  
寒天粉 …… 1袋 (4g)  
水 …… 100cc  
砂糖 …… 50g  
味醂 …… 大さじ2  
柚子 …… 1/4 個(30g)  
食塩 …… 少々

## 【作り方】

- ① 鍋に水、寒天粉、砂糖を煮溶かし調味料を加える。
- ② 甲州百目柿は布巾で拭き外側の皮を剥く。
- ③ ②は、つぶし種があれば取り除き柚子の液体を混ぜる。
- ④ ゼリー型をぬらし①に③を加え混ぜて型に流し固める。
- ⑤ 皿に④を載せ上に柚子皮を飾る。

## 【メ モ】

- ・ 柿は、熱いところに流すと退色し味もおちるので、寒天液を少々冷ましてから加える。



# 草餅

草餅は餅の一種、和菓子として扱われている。古くは餅草で草餅をつくっていたが、今日では通常の餅によもぎを磨り潰したものを混ぜ、その中に餡を入れることが多い。

今日、草餅といえは蓬餅を指し、餅の種類としてはホピユラーなものとなっており、多くの店で日常的に購入することができる。また、普通の餅と同様、延ばして四角く切って切り餅とし、焼き餅や雑煮、ぜんざいとして、食事で食べられることもある。右下の写真はあんを入れた「草餅大福」である。

## 【材料】

上新粉	200g
白玉粉	50g
よもぎ	100g
重曹	少量
あん	150g

## 【作り方】

- ① よもぎはゴミをとり洗いざらに上げて水気を切る。鍋に水を沸騰させ重曹を入れさつとよもぎを茹で水にとりしばらくおきあくを抜く。包丁でくきを切り除き、すり鉢で細かくする。
- ③ ボールに白玉粉と水30cc、上新粉を加え熱湯約50ccを入れてよくこねる。
- ④ 蒸し器の蒸気が上がったら③を入れ15分蒸す。
- ⑤ ④をごん鉢に入れよくつく。②を加え更によくつく。手でよくこねる。
- ⑥ ⑤を約30gとり手で直径4cmに丸くのぼし中央に餡をのせ丸く包む。

## 【メモ】

- ・ よもぎは古くから邪気を払う薬草として知られ、日本人には最もなじみ深い野草である。
- ・ よもぎは冷凍保存いつでも使えるようにすると便利である。



## 葉大根と油揚げの煮浸し

葉大根とは、葉を利用するの主目的の大根。専用品種も育成されている。普通の大根の若い葉の利用できる。

発芽良く、生育が早く、葉柄に毛がほとんどない。葉長十五〜二十五cmで収穫する。

栽培は土質を選ばず、春〜秋まきで二五〜四十日夏まきで二十〜三十日、冬まきでは八十〜九十日で収穫できる冬の場合、葉より根が太るが、根も葉とともにおいしく食べられる。

菜類の作りにくい盛賞時栽培に妙味がある。この料理は風味と大根のシャキシャキ感が好まれる。

### 【材 料】

葉大根	300g
油揚	1枚
油	大さじ1
出し汁	50cc
醤油	大さじ2
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ1
唐辛子	少々

### 【作り方】

- ① 葉大根は洗って水気をきる。
- ② 沸騰湯に食塩小さじ1を入れて、①を茹でる。油揚げは油ぬきし線切りにする。
- ③ ボールに茹でた葉大根を入れ、水を取り代えてあくをぬく。
- ④ ③は3cmに切って絞る。
- ⑤ 鍋に油を熱し、④と油揚げを入れよく炒め、調味料を加えて煮る。
- ⑥ 器に盛りすすめる。

### 【メ モ】

- ・ 厳冬を越えて春先に採れる「葉大根」はからし菜に似て、色濃く少々硬いので良く茹でてから用い辛子和え、胡麻和え、炒め物等に向く。
- ・ 通称「大根葉」と呼ばれている。



## 山伏茸の茶碗蒸し

乾物の「山伏茸」は、道の駅 等にあるので色々な料理に応用したい。乾燥食品なので季節を問わずに求めることができ癖が無くどんな料理にも合う。

茶碗蒸しは、冬季には熱くし、夏季は冷やして食べる  
と良い。具は、鶏のささ身、銀杏、海老、栗、筍、百合根、白身の魚など季節の淡泊な食品が好まれる。

蒸し方は、すが立たないように八十五℃で十二〜十五分が最も良い。バリエーションとして、茶碗蒸しの具にうどんを加えたものを小田巻き蒸し、具に豆腐を使い、蒸しあげた後の上から葛あんをかけたものを「空也蒸し」と言っ。

### 【材 料】

干し山伏茸	.....	20g
生いか	.....	80g
人参	.....	40g
銀杏	.....	4粒
卵(L)	.....	3個
出し汁	.....	500cc
食塩	.....	小さじ2/3
醤油	.....	少々
味噌	.....	少々
みつ葉	.....	4本
柚子皮	.....	少々

### 【作り方】

- ① 干し山伏茸は、水に浸して小分けにさき、2〜3回水を取り替えあくを取る。
- ② 鍋の沸騰湯に①を加え強火でさっと火を通す。
- ③ 生いかは、細く線切りにし茹で、ざるに取る。人参は花形こ切り茹でる。
- ④ 冷めた出し汁 500cc を用意し、卵を溶き入れ濡れ布巾でこし調味料を加え味を調える。
- ⑤ 器に具と卵液を加え、蒸気の立っている蒸し器に入れ強火で1分、弱火で14分蒸す。
- ⑥ ⑤を取り出し上にみつ葉と柚子皮を飾り蓋をして、熱い内にすすめる。



## 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、外観が瓜のようで切つて見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。

完熟菓を2cmほどの厚さに切つてゆで、冷水中で果肉を手で引き出すと、糸状にほぐれる。シャキシャキした歯ごたえを生かして、酢の物や和え物に適している。各地で作られているが、市場にはごくまれにしか出回りしない。

北杜市の道の駅や朝市に登場している。

### 【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 そうめん南瓜は洗ひ、縦半分になり種を除き、そのまま水から15分茹でる。(形の小さいものは、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、ペメ南瓜の一種で、北米南部の原産。
- ・ いと南瓜、きんし南瓜、なます瓜の別名がある。
- ・ 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。
- ・ 旬は夏である。
- ・ 19世紀末に中国から渡来してきた。



# こごみの金山寺味噌和えと胡麻和え

四月中旬、こごみは富士吉田市・富士河口湖町の山林のちよつとした湿気の多い場所に芽を出す。シダの仲間、形がソテツに似ていることからオシダ科のクサソテツ属多年生草本と言われる。早春の雪解けと同時に葉を出しゼンマイのように巻いた若芽と葉を採取、長い両縁が白色で幼葉を互生している。山菜の一種で上部がくるくると巻いている姿から「こごみ」と呼ばれるようになった。上部の若芽は約一五cm位を折って取り茹でて用いる。一般的にはくせがなく他に炒め物、天ぷら、煮物に調理されている。その季節になると、富士吉田市の道の駅にこごみが登場する。

## 【材 料】

こごみ……………150g  
金山寺味噌……大さじ3

## 【作り方】

- ① こごみは洗い、水気をきる。
- ② 沸騰湯に食塩小さじ1（を入れて1）をさっと茹で水につけあくをとる。
- ③ ②は、3cmに切る。
- ④ ボールに③を入れ金山寺味噌と和えて器に盛る。（茹でた直後は殆ど粘りが少ないが時間経過と共に増してくる。）



# ふきのとうの味噌和え

ふきは日本原産で野山に自生し野生種が見られる。

一月中旬頃から寒さの中を山菜の花「ふきのとう」が春の訪れを感じさせてくれる。「ふきのとう」はふきの花序（幼花蕾）で天ぷらが一般的であるが、「ふきのとうの味噌和え」は香りも独特の苦味と調和した味を出している。ふきのとうの味噌和えは、熱い飯、浸し物に用いるとよい。

暖かい南の産地の物やあまり成長していない小さなツボミ、採れたてのものなどは、苦味が少ない。どうしても苦味を抑えたい場合は茹でてから水にさらしてアク抜きをするが、同時に香りも失われる。また、油で炒めると苦味はかなり少なくなる。

## 【材 料】

- ふきのとう……10個
- 食塩……小さじ1（茹でる用）
- 胡麻油 ……小さじ1
- 赤味噌 ……100g
- 味噌 ……大さじ2

## 【作り方】

- ① ふきのとうは洗い水気をよくきり沸騰した湯に食塩を入れサッと茹で、約1時間冷水に取りアクを抜く。
- ② ①を細かく切る。
- ③ フライパンに胡麻油を敷き熱し、②と調味料を加え、木べらを使って練り込み苦い香りがしてきたら火を止め冷ます。多く作った場合はビンに詰め冷蔵庫で保存する。

## 【メモ】

- キク科フキ属の多年草で日本原産の山菜・野菜である。



## さつまいもくきの胡麻酢和え

さつまいもは、塊根を料理するのが普通であるが収穫時にくきの料理を是非、お勧めしたい。少々甘いので砂糖を控え炒め物、煮物、佃煮にしてみよう。

さつまいもくきが沢山ある時は、茹でて冷蔵庫保存しておくが良い。

くきは柔らかい部分を、油炒め、味噌汁の具、茹でてお浸し等で美味しく食べられる。ただし、くきは取りすぎると、肝心の芋が育たないので、注意する。

懐かしい一品を長老から教えてもらった。

### 【材料】

さつまいものくき…300g  
白胡麻……………少量  
味噌……………大さじ1.5  
醤油……………大さじ2  
酒……………大さじ2  
出し汁……………1/2カップ  
油……………大さじ1

### 【作り方】

- ① 葉のついているさつまいものくき、芯の太い部分は除く。芯から出ているくきを用い葉は捨てる。
- ② 鍋にたっぷりの水を沸騰させ食塩大さじ1/2を入れ、①をさっと茹でざるに上げ、水にしばらく晒す。
- ③ ②を冷まし手に取り、硬い部分は皮をむき長さ3cm位にちぎる。
- ④ 鍋に油を熱し③をよく炒め出し汁を入れて煮、調味料を加える。
- ⑤ ④の汁気がなくなったら切り胡麻をかけて仕上げます。
- ⑥ 器に⑤を盛る。

### 【メモ】

- ・ さつまいものくきは沢山ある時は醤油味、味噌味、マヨネーズ味、辛子味などにしても楽しめる。



## 頭の芋の煮物

里芋の種類も沢山あるが、大きい「頭の芋」は一個が一・五キロもある。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、茎の乾燥器が「ずいき」として出回っている。

頭の芋は、人の頭かしらに立つという名から縁起物とされたが、「唐の芋」とも書かれていた。結納や結婚式のハレの日に料理されているようだ。ゆつくり時間をかけ濃いめの出し汁で煮ると良い。

### 【材 料】

頭の芋 (1個) ……	500g
生小海 ……	80g
昆布 ……	5g
出し汁 ……	500cc
酒 ……	大さじ2
味醂 ……	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つくり煮る。
- 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。
- ・ 皮をむくと手がかゆくなるのは、シュウ酸カルシウムの刺激による。



## みょうがの梅酢漬け

真夏の暑い時期の「夏みょうが」と秋風が吹く、九月のお彼岸頃に「秋みょうが」とう種類のみょうがはその時期一度に収穫される。みょうがは、数少ないわが国原産の野菜のひとつである。十世紀の記録に残されている。どちらも短期間で花が咲き、新鮮さを失うので直ぐ調理すると分けて、すばやく保存するとよい。花が咲く頃は水分も沢山含むので、できることなら花の咲く二日から三日以前に収穫するとよい。独特の風味が楽しめる、保存食である昔の人の智慧を学んだ。その一つの「みょうがの梅酢漬け」を紹介する。

### 【材料】

みょうが……………300g  
食塩……………大さじ1  
梅酢のしそ（すでに漬けてあるもの）……………200g

### 【調理法】

- ① みょうがは、花を除きよく洗い大きいものだけ縦2つに切る。
- ② ①に食塩をまぶし手でもむ。
- ③ ②をボールに入れ重石をのせ一昼夜おく。
- ④ ③の漬け水は捨て、梅酢のしそと合わせビンに詰め冷蔵庫で保存する。

### 【メモ】

- ・ みょうがはショウガ科の多年草。
- ・ 季節はずれの春一番にみょうがたけが出回るがそれも梅酢漬けにできる。
- ・ 「みょうがの梅酢漬け」は、しそのアントシアン色素が色鮮やかで料理の付け合わせ、薬味、浸し物、酢の物などに用いるとよいでしょう。
- ・ みょうがが沢山ある場合は、他に甘酢漬けやピクルスにするとよい。
- ・ みょうがはショウガ科ショウガ属の多年草。



## 蕎麦まんじゅう

水田地帯の少ない山梨では、粉ものを利用し「まんじゅう」を作った。代表はもろこしの粉から「やくもち」さらさらになつたまき粉、あわやまぎの粉、小麦粉や上新粉に至る穀類を粉にひいて「まんじゅう」を作った。中でも春蕎麦と秋蕎麦を粉にひいて「蕎麦まんじゅう」を作った。色は悪いが胃にあまりもたれずかるいので高齢者に好まれている。

口に含むと広がる蕎麦の風味を楽しめる。

### 【材 料】

蕎麦粉……………100 g  
小麦粉……………100 g  
小豆餡(砂糖入り) ……100 g  
ベーキングパウダー ……6 g

### 【作り方】

- ① ボールに蕎麦粉、ベーキングパウダーと小麦粉を合わせぬるま湯を約 100 c c 加えよく捏ねる。
- ② ①を約 40 g とり円形にし中央にあんを入れ丸形に整えとじる。
- ③ 蒸気の立っている蒸し器にぬれ布巾を敷きまんじゅうを並べ強火で 15 分蒸す。
- ④ ③を皿にのせ熱い内にすすめる。

### 【メ モ】

- ・ 粉に対して3%のベーキングパウダーを用いるとふっくら仕上がる。
- ・ 冷めると硬いので、フライパンに油を敷いて焼いてもよい。
- ・ 蕎麦粉は「蕎麦がき」にもした。茶碗に蕎麦粉を入れ熱湯を注ぎ手早く混ぜ鰹節と醤油を少し入れて食べる。好みで長葱をほんの少し刻んで加えてもよい。
- ・ 蕎麦粉は搗粉、篩分けの度合いにより「一番粉」・「二番粉」・「三番粉」他に分けられる。



# 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、かさが真つ黒なこのクロット茸を初めて、ご覧の方には「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。味はちょうど苦味があるのが特徴。平成二十年富士登山客はかつてない約三十万人と多く、「五目銀座」と呼ばれた。

## 【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 鍋にだ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味し火を止め椀によそる。

## 【メモ】

- ・ 珍しい茸なので手に入りにくい。



## 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ご飯や和え物に用いたりもする。干しあみ茸も草土山で採取した。写真は五合目「小御嶽神社」を載せた。

### 【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。

### 【メモ】

・「あみ茸」は、ぬめりのある食感とコリコリとした歯ざわりが美味しい 赤紫色のきのこ。



# 野かんぞうの柚子味噌かけと乾物

野山に四月になると野原に「野かんぞう」が芽を出す。

ユリ科のヘメロカリス属の中間で七月に濃いオレンジ色の花が咲く。この時期、若芽二五cm位を採取し調理には茹でてから使うがくせがなく少々ぬめりと歯、たえがシヤキツとして和え物に使われている。

野かんぞうはユリ科ヘメロカリス属で春先の柔らかい葉を使う。花のつぼみも食用になるが利用されていない。写真の右下には、干した野かんぞうの花芽を載せた。

## 【材 料】

野かんぞう……………200g  
柚子味噌……………大さじ2

## 【作り方】

- ① 野かんぞうは、洗って水気をきり、沸騰湯に食塩小さじ1（分量外）を入れ①をさっと茹で水に取り絞る。
- ② ①は、3cmに切り器で盛り柚子味噌を上にかける。

## 【メモ】

- ・ 野かんぞうの特徴は苦味にあるので、できるだけ若菜を摘む。



## 生姜の甘酢漬け

生姜は根を食べるものとして、酢、塩、砂糖で調味した生姜に甘酢漬けや梅酢で漬けた紅生姜がある。甘酢漬けは寿司と共に出される。紅生姜は、細かく刻んで焼きそば、たこ焼きなどに加えたり、ちらし寿司、牛丼などに添えられる他、関西の一部地域では薄く切って天ぷらの定番食材として用いられている。

根は砂糖を加えて煮てから、砂糖をまぶした砂糖漬けも作られる。昔からの人々の知恵で沢山収穫後の食材を加工する技術が生まれた。

### 【材 料】

生姜	500g
砂糖	300g
酢	300g
塩	適量

### 【作り方】

- ① 生姜を洗う。
- ② 生姜はできるだけ薄く切る。
- ③ ②を塩で半日漬が込む。
- ④ ③の生姜汁は捨てる。
- ⑤ 生姜と甘酢で重しをして二日漬が込む。
- ⑥ 殺菌した瓶に甘酢を漬け込んで冷蔵庫で保管する。

### 【メモ】

- 生姜の芽を湯通して甘酢で漬けたものを、はじかみあるいははじかみ生姜という。焼き魚等に彩りや口直しとして添えられる。端が赤いことから「はし赤み」が転じて「はじかみ」になったといわれる。
- ショウガの根茎は漢方薬として生姜（しょうきょう）と呼ばれ、発散作用、健胃作用、鎮吐作用があるとされる。
- 欧米では、ジンジャー・クッキー、ジンジャーブレッドなどの焼き菓子にも用いる。



## じゃが芋の丸揚げ味噌煮込み

昭和五十年頃までは家々では人壽りがあり多勢の人が集まった。富士吉田や河口湖、勝山などではその時に「じゃが芋の丸揚げ醬油煮込み」をよく作ったという。

小型の芋をそろそろしつかり洗ってゆっくり油で揚げ煮込む。小型の芋を冬め煮ると芋の旨味、皮に囲まれてこってりと出来上がる。昔の人の知恵が滲み出た一品といえる。

ジャガイモは、地下の茎の部分を食べ用にする。加熱調理して食べられるほかに、デンプン原料としても利用される。比較的保存がきく食材であるが、温度が高く暗いところに保存すると発芽しやすい。芽には毒性成分ソラニンが多く含まれ中毒の元になる。

### 【材料】

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

### 【作り方】

- 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 器に盛り熱い内に供す。

### 【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。



## 栗のワイン煮と干し栗

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十種類ある。

栗を包丁で剥くのが苦手の人は、「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。左上は干し栗である。

### 【材 料】

栗……………1kg  
赤ワイン……………2カップ  
砂糖……………100グラム  
味醂……………30cc  
食塩……………小さじ1/2

### 【調理法】

- 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。



## いちじくの砂糖漬け

いちじくは秋の果物として、江戸時代からわが国で栽培された。「唐柿」、「南蛮柿」の別名が示すように江戸時代になって持ち込まれた果物である。いちじくはブドウ糖や果糖の糖度が高いので取る時には蜂が回りにいるので注意する。いちじくは一日から三日しか日持ちしないので砂糖を使った保存の砂糖漬けなどにすると柔らかく保存性もある。一般には「無花果」とも書く。「無花果」は、花を咲かせずに実をつけるように見えることから付けられた漢語で、これに熟字訓で「いちじく」という読みを付けている。しかし、実際には外から見えないだけで花囊の内部に小さな花をつけている。いちじくを砂糖で煮てジャムに加工してもよい。

### 【材料】

いちじく	500g
砂糖	250g
食塩	少々

### 【調理法】

- ① いちじくは皮をむき、付け根の部分は包丁で切り落とし、大きいものは2つに切る。
- ② ①の砂糖をまぶし、しばらくおく。
- ③ ②は鍋に入れ食塩も加え弱火でゆっくり煮る。
- ④ 器に盛る。沢山のときは瓶に詰め冷蔵庫で保存する。

### 【メモ】

- ・ いちじくはクワ科の落葉高木で小アジア、アラビア南部が原産で種類が多い。現在、市場に出回っている乾燥いちじくはトルコ、イランの地中海地方の乾果である。
- ・ 果肉の色素はアントシアニン系のシアニジンで、付け根から出る白い乳液はたんぱく質分解酵素のフィシンを含んでいる。
- ・ 「いちじくの砂糖漬け」にしておくと焼き菓子や寄せ物に利用でき、またパンにつけても美味である。



# きゅうりちゃん漬け

(きゅうりは塩漬けしておく)

初夏や盛夏の頃には、きゅうりや茄子が一度に沢山収穫される。この時期、日持ちがしないので、塩蔵にしておく。きゅうりのない季節のために備え「きゅうちゃん漬け」などに加工するとよい。

きゅうりはウリ科キュウリ属のつる性一年草。及びその果実のこと。かつては熟した実を食用とした事もあったが、甘みが薄いためにあまり好まれず、現在では未熟な実を食用とするようになった。

日本では平安時代から栽培されている。

## 【材料】

きゅうり (塩蔵責け) ……2kg  
砂糖 ……300~400g  
醤油 ……大さじ3  
味醂 ……大さじ3  
唐辛子 ……3~4本  
生姜 ……50g

## 【調理法】

- ① きゅうりは0.5cm厚さの輪切りにする。一昼夜塩出しし硬くしぼる。
- ② 唐辛子は種を取り輪切りにする。
- ③ 生姜は線切りする。
- ④ 2)と砂糖、醤油、みりんを煮立て冷めたらきゅうりを入れ味をしみ込ませる。
- ⑤ ④を皿に盛る。

## 【メモ】

- きゅうりの原産地はヒマラヤ南麓で、西アジアでは3000年前から栽培されていたという。
- きゅうりは中国においては、6世紀の文献に載っている。
- わが国へは中国から伝来し10世紀の記録に残されている。
- 「きゅうちゃん漬け」を長期保存の場合は味付けを濃くする。



## 竹炭と淡竹粉末クッキー

身延町魚打地区二帯の和田峠は昔から筍栽培が有名である。筍は、春の食材のナンバーワンである。しかし保存がきかないので、多くの竹の加工法を考案し啓蒙する目的で、一九九七年に「身延竹炭企業組合」が創業され、加工製品に取り組んでいる。もつそう竹を釜炭によって燃やす方法で、約20cmに切り揃え、釜に入れ燃焼し二日で竹炭粉末が仕上がる。

竹炭粉末（黒色）と淡竹粉末（黄色）の二種類がある。

食感ほんの少し素朴な竹の風味と食物繊維が含まれているので身体に優しい感じがした。

### 【材料】

バター.....80g  
砂糖.....80g  
卵.....1個  
小麦粉.....200g  
（竹炭と淡竹粉末は粉に対し10%）

### 【調理法】

- ① ボールにバターを入れ湯せんで溶かし砂糖を加えて白くなるまでよく攪拌する。
- ② 小麦粉（薄力粉）はふるう。
- ③ ①と②、溶き卵を合わせてよく混合する。
- ④ ③は、2つに分け竹炭と淡竹粉末を各々加え、直径約3cmの円形に整えて、天板にのせ温めたオーブンで180℃、約10分焼く。（大きさにより加熱時間は異なる）

### 【メモ】

- ・ クッキーのドウは両手で円形に整え上から乾いた布巾で包んだコープの底で押すと綺麗に出来上がる。
- ・ 上に卵黄を塗ると艶が良い。
- ・ 好みでクッキーの上にアーモンド、クルミ、白胡麻などをのせても良い。



## 紅三尺葡萄のジャム

紅三尺葡萄は名が示す様に1房で長さ約六十cm、重量も約1kgと量感がある。粒形色彩はきれいでピオーネに似て皮をむき口に入れると風味こそ少ないが甘味は強い葡萄である。

欧州種として酸味は薄く何といつても長いのが特徴である。甲州葡萄と同様に加工すると色彩は茶色で濃厚なジャムに仕上がった。ジャムの瓶詰は左が紅三尺葡萄、右が甲州葡萄である。

日本に葡萄が輸入されたのは鎌倉時代初期、甲州市で栽培が始められた。色濃い「ヤマブドウ」は日本に自生していた。

### 【材料】

紅三尺葡萄……………1kg  
砂糖……………500g

### 【調理法】

- ① 紅三尺葡萄は一粒一粒房から外し流水で数回洗い水気を切る。
- ② ①はミキサーにかけこす。
- ③ ②と砂糖は鍋に入れ量が半分になるまでゆっくり約30分煮詰める。
- ④ ③を更に加熱（約30分）煮騰した瓶に入れて保存する。

### 【メモ】

- ・ 巨峰や甲州葡萄でも代用できる。
- ・ 瓶はしっかりと殺菌しておく。
- ・ ジャムを使って、水菓子や焼き菓子を作ってみよう。
- ・ 暑い夏の日、ジャムに冷水や氷で割ってジュースで飲むとおいしい。



## ズッキーニのカレー炒め

ズッキーニは、ペポかぼちやの仲間の中で一番人気がある。イタリアン・ベジタブル・マローという名でイタリア人が「ズッキーニ」という名で世界に広めた。ズッキーニはイタリア料理には不可欠であり、オリブオイルを用い、トマト煮込み、グリルなど加熱の調理が殆どである。また、味が淡泊でソテー、詰め物、香辛料を利かせた焼き物などの料理が多い。

皮には「ククルビタ」の苦味成分があるので皮をむいて調理する。カロチンは豊富に含まれ低カロリーである。外皮は堅いため、保存がきき暑い夏、近年特に山梨で栽培が盛んになった。

### 【材料】

ズッキーニ……………1と2/1本  
豚肉……………50g  
カレー粉……………適量  
サラダ油……………大さじ1

### 【調理法】

- ① ズッキーニを洗い、一口大に切る。
- ② 豚肉は食べやすく1cm幅に切る。
- ③ フライパンに油をしき、②を炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったらズッキーニを入れて炒める。
- ⑤ ズッキーニが炒められたら、カレー粉で味を整え皿によそる。

### 【メモ】

- ・ カレー炒めではなく、カレーにしてもおいしい。スパイシーなカレー、パンチのきいたカレーには、ズッキーニが良く合う。



## マルメロの砂糖漬け

マルメロは、バラ科マルメロ属落葉性低木か中高木となり中近東、トルコが原産である。ギリシア、ローマ時代から栽培され古い果実である。日本には、江戸時代の一六三四年に長崎に導入し、その後アメリカより改良種が渡来し長野や青森県で栽培が始まった。

果実は直径約10cmで西洋梨の形をし芳香を放ちエキスが咳止めの薬用利用されている。

マルメロの切り口は、空気に触れると茶色に変色するので手早く調理する。

砂糖漬けは、ビンに密閉し約二日で食べられる。二〜三ヶ月間冷蔵庫で保存ができる。食べると食感がシャキシャキし、何よりも風味が好まれる。

### 【材料】

マルメロ……………1.3kg  
(可食部……………1.2kg)  
砂糖(白糖)……………600g  
塩……………少々

### 【調理法】

- ① マルメロは表皮に独特な保護毛があるので、水で保護毛を取り除く。
- ② 分量の砂糖と塩を混ぜてボールに入れておく。
- ③ マルメロを4つ割りにし、芯とその周りの固い部分を切り落とす。
- ④ マルメロはなるべく薄くスライスする。
- ⑤ 砂糖とマルメロを混ぜながらガラスの容器につめる。
- ⑥ 残った砂糖は全部入れる。
- ⑦ 容器に入れ密封し、1週間漬けておく。

### 【メモ】

- ・ 広口の瓶を用意し、殺菌しておく。
- ・ マルメロの切り口は、空気に触れると茶色に変色するので手早く調理する。
- ・ マルメロはジャムやゼリー、シロップ漬け、果実酒としても用いられている



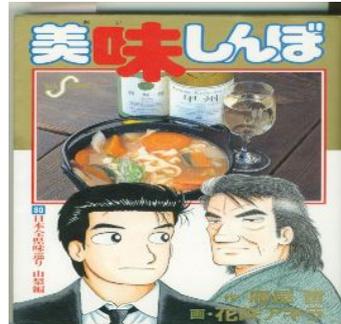
# 凍み芋

山梨県鳴沢村では、じゃが芋を凍らせ乾燥させる「凍（し）み芋」作りが有名である。夜間の冷え込みを利用した同村の伝統的な保存食だ。どういふ風に保存するかと言つと、「凍結させ、足で踏んで「脱水」して「乾燥」させるのである。そうすることにより、十年や二十年の間保存できるそうだ。なぜ凍結させるかというつと、じゃが芋を「脱水」させるためである。じゃが芋は、生のままではきわめて脱水しにくい。

別名「チューニョ」とも呼ぶ。チューニョとは、じゃが芋のふるさと、アンデスの伝統的な保存食品である。乾燥したチューニョはまるで小石のように見える。塩味のスープに入れて長時間煮込んで食べるが、質の悪いチューニョはアンモニアのような臭いがすることがある。また、若干作り方が異なり、イモの種類も異なるが、原形的にはチューニョと同じ凍結乾燥ジャガイモに、トウシタと呼ばれるものがある。これも、ペルー南部やボリビアなどで広く食べられている。

凍み芋は、凍結したじゃが芋を解凍させ、足で踏んで脱水して作っているため、「毒」が抜けて、無毒の「陽性食品」に変化する。

凍み芋はなんと、漫画の「美味しんぼ」にも紹介されていた。



## 南瓜のしるい

南瓜の漢字は中国語の南瓜（チングア）に由来する。または、「暹罗子（とうなす）」「南京（なんきん）」という呼び名も使用されることがある。

日本に伝えられたのは十七世紀。カンボジアからきたので南瓜の名が、このときの品種は、今という日本かぼちゃ。江戸末期になると西洋南瓜が導入された。

日本で栽培されているのは日本南瓜、西洋かぼちゃ、ペポ南瓜の3種類。日本南瓜は粘質でねっとりしていて、醤油との相性がよく、日本料理に向いている。現在はほとんども、調理法の多い西洋南瓜（別名栗南瓜）が使われている。右下は幼児の「食育教室」である。

### 【材料】

南瓜……………150 g  
片栗粉……………120 g  
あんこ……………80 g

### 【調理法】

- ① 皮をむいた南瓜を茹でて、つぶしてペースト状する。
- ② 南瓜に片栗粉を加え、こねながら混ぜる。
- ③ 一口大に丸めて茹でる。浮いてきたら取り出し水の入った容器に移す。
- ④ 別の鍋にあずき缶を半分分量の水で薄め、温まったら南瓜団子を加え一煮立ちさせ出来上り。

### 【メモ】

- ・ 柔らかすぎてまとまりにくい時は片栗粉の量を少しずつ増やして調整する。
- ・ えびすの品種を選択した方が美味しく出来る。



# 人参の蒸しケーキ

細長い東洋系品種と、太く短い西洋系品種の二種類に大別され、共に古くから薬や食用としての栽培が行われてきた。日本では江戸時代に栽培されていた品種は東洋系が主流だったが、栽培の難しさから生産量が減少し、西洋系品種が主流になっている。

人参は、根を食べる野菜の中では珍しく緑黄色野菜。オレンジ色の色素はカロテン。体内でビタミンAに変わる。緑黄色野菜の中でも、カロテン含有量はトップクラス。約50g食べれば、成人に一日に必要な量のビタミンAがカバーできる。右下の写真は市川南幼稚園での食育教室の一場面で左上は大塚人参である。

## 【材料】

人参……………25g  
小麦粉……………50g  
ベーキングパウダー……………小さじ1/4  
砂糖……………30g

## 【調理法】

- ① 人参は皮をむき、すりおろす。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を合わせていっしょにふるう。
- ③ ①と②、水カップ1/4を混ぜ合わせ、アルミカップに流す。
- ④ 蒸気の立った蒸し器に入れて12～13分蒸す。

## 【メモ】

- ・ 好みでアーモンドやレーズンなどをトッピングするのも良い。
- ・ 卵と牛乳を使わなかったため、アレルギー対策にもなる。



# 南瓜プリン

ビタミンAを豊富に含む。皮は硬いが長く煮ることでやわらかくして食べることができる。日本には冬至に南瓜を食べる風習がある。サツマイモと同様にデンプンを糖に変える酵素を含んでおり、貯蔵によってあるいは低温でゆっくり加熱することによって甘味が増す。従って収穫直後よりも収穫後、約1ヶ月頃が糖化のピークで食べ頃となる。

南瓜は日本では北海道での生産量が高い。

甘みの強い品種は菓子作りにも向いており、パンプキンパイやプリンなどに加工される。

今回はプリンに料理してみた。幼児には大変喜ばれた。

## 【材料】

南瓜	200 g
牛乳	400cc
卵	3個
卵黄	1個
生クリーム	50cc
砂糖	85 g
〈カラメルソース〉	
三温糖	大さじ4
水	大さじ2
熱湯	大さじ2

## 【調理法】

- ① 南瓜は種を取って薄切りにし、ラップをして電子レンジで5分加熱し、やわらかくする。熱いうちに砂糖を全体にまぶして簡単につぶし、室温で冷ましておく。オーブンは160℃に設定し、予め温めておく。
- ② フライパンに三温糖と水を入れ、沸騰してきつね色に加熱し、熱湯を加える。
- ③ ②をプリン型に流し込む。
- ④ ①を裏ごし器に通し、それを、カラメルソースを敷いておいたプリン型に均等に流し込む。
- ⑤ 熱湯をはった天板にプリン型を並べ、160℃で45～50分加熱する。  
(大きさにより加熱時間は異なる)



## 梅シヤムのケーキ

六月下旬の熟れた大梅を洗って水切りし果肉、砂糖味醂で煮詰め「梅シヤム」に保存しておく。和え物や菓子類にいつでも用いられる。

梅は、花を觀賞するほか、果実を梅干し、梅酢や梅酒にする。クエン酸をはじめとする有機酸などを多く含む。健康食品として人気が高い。

完熟しても果肉に甘味を生じることはない。

梅花は、日本の気候に馴染んでいないため、冬の終わりから春先にあたる二月中旬から三月初頭くらいという、花粉を媒介する虫の少ない時期に花をつける。

### 【材料】

梅ジャム	.....	50 g
卵	.....	3 個 (L)
砂糖	.....	100 g
小麦粉	.....	100 g
バター	.....	50 g
ベーキングパウダー	.....	
.....	.....	大さじ1

### 【調理法】

- ① オブンを180℃に温めておく。
- ② 小麦粉はベーキングパウダーを合わせふるう。砂糖と卵を合わせ白くなるまで攪拌する。バターを溶かしよくまで混ぜる。
- ③ 材料を全部さっくりと混ぜる。
- ④ ケーキ型にシートを敷き③を流し入れて表面を平らにする。
- ⑤ ④をオーブンに入れ約40分焼く。
- ⑥ ⑤を型から出し、冷めたら1cm幅に切る。
- ⑦ 皿にのせ、出来上がり。

### 【メモ】

- ・ ふっくらしたスポンジを作るコツは卵を十分に泡立てること。また、キメ細かい生地にするためのコツは、粉をていねいに混ぜること。



## さくらんぼ酒

六月になるとさくらんぼが収穫される。南アルプス市では、昭和の中頃から盛んに栽培されていると言う。変わったところでは「さくらんぼ酒」を作り夏場に冷やして飲むと美味しく中のさくらんぼは料理に飾ったりする。さくらんぼの果実は丸みを帯びた赤い実が多く、品種によって黄白色や葡萄の巨峰のように赤黒い色で紫がかったものもある。サクランボという名前の由来は「桜の坊」。つまり桜の実という意味である。

### 【材料】

さくらんぼ……………1kg  
焼酎……………1000cc  
氷砂糖……………500g

### 【調理法】

- ① さくらんぼを洗う。
- ② 洗い終わったら水気を切る。
- ③ ガラス瓶に②と氷砂糖を交互に加え焼酎を入れ蓋をする。2～3ヶ月以上過ぎたら飲む。

### 【メモ】

- ・ さくらんぼの原産はアジアの西部らしい。世界的には歴史がある果物の一つ。
- ・ 日本には、明治初期に輸入された。
- ・ さくらんぼの品種により色彩が異なるので色良いものを選択する。



## 桃の瓶詰め

瓶詰とは、野菜や果物などの食品を、塩水、酢、油、酒等による調味液とともにガラス等を材質とする容器に封入したもの。もしくはそれを詰める行為のこと。瓶詰めにすると一二年は保存が可能である。

桃はバラ科モモ属の落葉小高木。春には五弁または多重弁の花を咲かせ、夏には水分が多く甘い球形の果実を実らせる。七月〜八月に実り、「桃の美」は秋の季語。球形で縦に割れているのが特徴的な果実は赤みがかった白色の薄い皮に包まれ、果肉は水分を多く含んで柔らかい。水分や糖分、カリウムなどを多く含んでいる。栽培中、病害虫に侵されやすい果物であるため、袋をかけて保護しなければならぬ手間の掛かる作物である。また、収穫後すぐに軟らかくなるため、賞味期間も短い。一般的な桃は、皮には柔らかい毛が生えている。現在日本で市場に出回っている品種は、白桃系の桃と白鳳系の桃がほとんどである。果肉の黄色い黄桃は、缶詰に加工されて出回ることが多かったが、現在では生食用も多くなっている。その他、あかつき、ゆうぞら、川中島、白桃、まどか、冬に実が熟す名月などの品種がある。

収穫量は全国で山梨県南吹市が一位である。写真の右下は珍しい「ロイヤルクリスマスピーチ」を載せた。



# うずら豆の薄焼き

昔から人気がある個性的な味の豆。うずら豆は別名「金時豆」とも言う。効能は、便秘や疲労回復などがある。

採取時期は秋である。

うずら豆の茹で方は、豆の三〜四倍の水に一〜二時間位浸け軽く水洗いする。厚手の鍋に豆の三倍の水を加え蓋をしないうで五〜七分中火でかける。煮立てから弱火で蓋をして五〜六十分位煮る。途中豆がお湯から出てくれば差し水をし、少し皮が裂けたしたら出来上り。目安として、豆を指で押さえて潰れるくらいに柔らかさになるまで煮る。出来上がったら、水分を逃がさないために冷めるまで鍋の蓋をしておく。「うずら豆の煮豆」は祭りなどのハレの日に登場する。



ページ	料理名	ページ	料理名
6	小豆ぼうとう	33	ぜんまいの煮物
7		8	せり蕎麦
80	頭の芋の煮物	19	せいだのたまじ
58	あられ	76	そうめん南瓜の二杯酢
89	あられ	82	蕎麦まんじゅう
55	いのしし肉の田舎煮	31	筍の瓶詰め
42	岩茸のみぞれ酢和えと天ぷら	54	たにしの味噌汁
102	うずら豆の薄焼き	12	大豆飯
99	梅ジャムのケーキ	91	竹炭と淡竹粉末クッキー
46	梅のしそ漬け	23	手作り豆腐
25	おからの煮物	24	
4	おざら	38	なす料理(四種)
17	香茸の炊き込みご飯	47	中梅のワイン漬け
11	かっちきご飯(炊き込みご飯)	41	なめこのりんご酢和え
96	南瓜のしるこ	97	人参の蒸しケーキ
98	南瓜プリン	36	のびるの松前漬け
69	かりん酒	52	野沢菜の塩漬け油炒め
40	きしめじの卸し和え	85	野かんぞうの柚子味噌かけと乾物
15	きびおこわ	51	白菜の麴漬け
30	きゃぶらき	53	蜂の子の炒め物
90	きゅうちゃん漬け	50	はやと瓜の即席漬け(塩漬け)
73	草餅	74	葉大根と油揚げの煮浸し
61	栗まんじゅう	26	飛竜頭蓮根(ひりょうずれんこん)
88	栗のワイン煮と干し栗	65	葡萄ジャムとりんごジャム
27	黒大豆の煮物	78	ふきのとうの味噌和え
83	クロット茸の味噌汁	92	紅三尺葡萄のジャム
72	甲州百目柿の寄せもの	84	干しあみ茸の佃煮
45	小梅の醤油漬け(即席)	1	ほうとう
70	こけもも(苔桃)酒とジャム	21	干ずいきの細巻き寿司と太巻き寿司
95	凍み芋	59	ぼた餅
77	こごみの金山寺味噌和えと胡麻和え	94	マルメロの砂糖漬け
60	小麦まんじゅう	2	みみ
66	ころ柿作り(甲州百目柿)	28	味噌
22	こんにやく	34	みつばのくるみ和え
100	さくらんぼ酒	81	みょうがの梅酢漬け
62	薩摩芋おねり	39	みょうがと柿の酢味噌和え
5	薩摩芋のおざらと精進揚げ	9	麦おじや
63	薩摩芋の揚げ砂糖まぶし	10	麦とろ
71	薩摩芋のねりくり	101	桃の瓶詰め
79	さつま芋くきの胡麻酢和え	13	やこめ
56	鹿肉の香り煮	18	やはた芋(里芋)のきぬかづき
57	しるこ	75	山伏茸の茶碗蒸し
49	白瓜の粕漬け	16	百合根ときびおこわ
20	新じゃが芋と挽肉の煮物	43	茹で干し大根の煮物
64	生姜の砂糖煮	44	柚子なます
86	生姜の甘酢漬け	29	柚子味噌
87	じゃが芋の丸揚げ味噌煮込み	67	柚子の砂糖煮
3	すいとん	68	柚子羊かん
93	ズッキーニのカレー炒め	48	らっきょうの甘酢漬け
14	赤飯	32	わらびと油揚げの煮物
35	せりの酢味噌和え	37	わさびの酒粕漬け

## レシピ集のまとめ

この度の「伝えたい山梨のおごっそう」『山梨の100珍料理』は日本に誇る山梨の食文化を後世に伝えんがため現代の調理技術の粋を結集したものである。学生によるチャレンジ制度を利用し、100珍の料理を目次の項目に分かりやすく特徴として一口でまとめた。

山梨には、地域の風土の中で、先人たちが長い年月をかけて作り上げてきた食文化がある。国宝や重要文化財のように形として残らなくても、郷土料理のそれらも立派な地域の遺産である。地域の食を見直すことは、地域を元気にすることでもある。

山梨の郷土料理は、第一に季節がとても重要であることがわかった。その季節でなければ作れない料理がたくさんある。旬の食材を惜しげもなく使うことにより、その食材本来の旨味を引き出すことが出来るのだ。また、豆腐や味噌、穀物の粉類、漬物など、一人では到底成し遂げることの出来ない料理がある。多くの人と協力しながら作られる豆腐や味噌などは格別に美味しい食品になしとげられる。山梨の郷土料理は、人と人の関わりも大切なことであることがわかった。

私たちは、この「伝えたい山梨のおごっそう」『山梨の100珍料理』を作成することにより、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。最近では、ファミリーレストランやコンビニエンスストアでの外食や個食、または、スーパーなどのお惣菜を買ってきてそのまま食事の時、食卓に出す中食が増えてきている。それでは郷土料理に対しての意識が薄れるのは、必然である。もっと家庭で食事をし、家族みんなで郷土料理を作ることは、家族団欒の場を持つ機会という理由でも、現代の家族には必要なことだと考えられる。

したがって、学校の行事や地域の行事にも私たち若者が積極的に参加し、郷土料理について学び、それを家族や友人に伝承していくことが郷土料理を広げる上で必要となってくると考える。

かえりみると、江戸時代「甲州八珍果」と呼ばれた葡萄を始め桃、柿、栗、梨、林檎、ざくろ、くるみは幕府の献立品としてもてはやされた。明治には勝沼の古屋氏、高野氏の功績により山梨はワインの発祥の地となるのである。

現在も、名水、すもも、桃など日本一の生産を誇っている。地産地消の言葉の通り、フルーツは勿論、やはた芋、生湯葉、花豆、クレソン、スイートコーン、鳴沢菜、わさび、甲州ころ柿他手近に上質の食材がめじろ押しとなり山梨県内の道の駅は繁盛している昨今である。

豊かな自然の国土に育まれた郷土食を見つめ直す機会ともなった。

## お世話になった方々

赤池 静代	南巨摩郡身延町栲代
赤池 萬志	南アルプス市百々
秋山 悠	西八代郡市川三郷町大塚
磯野 とみ子	南巨摩郡身延町上岩欠
伊藤 宗範	南巨摩郡身延町西島
伊藤 真知子	南巨摩郡身延町西島
伊藤 米子	西八代郡市川三郷町下大鳥居
今村 恵子	西八代郡市川三郷町下大鳥居
遠藤 悦子	西八代郡市川三郷町黒沢
遠藤まつの	西八代郡市川三郷町下大鳥居
岡本 裕子	八王子市散田町
小林 節子	西八代郡市川三郷町山家
佐野 明恵	南巨摩郡身延町丸滝
佐野 恵津子	南巨摩郡南部町福士
標 雅子	韮崎市竜岡町下条南割
田草川 憲男	笛吹市一宮町金田
田原 さだこ	韮崎市竜岡町下条南割
田原 美江子	韮崎市竜岡町下条南割
内藤 恵	甲府市塚原町
中田 薫	北杜市須玉江草
中村 みどり	笛吹市一宮町南野呂
堀内 久美	南都留郡富士河口湖町勝山
堀内 恵子	南都留郡富士河口湖町勝山
堀内 益子	南都留郡富士河口湖町勝山
堀田 和江	韮崎市竜岡町下条南割
丸山 良江	甲府市大里
望月 悦子	南巨摩郡南部町福士
望月 玉恵	南巨摩郡早川町赤沢
望月 つねえ	南巨摩郡早川町塩之上
望月 久男	南巨摩郡身延町西島
吉野 志づよ	南巨摩郡身延町椿草里
吉野 政市	南巨摩郡身延町椿草里
依田 侑子	甲府市朝気
渡辺 かま子	南巨摩郡身延町常葉
渡辺 サト子	南巨摩郡身延町常葉

## 協力団体

- ・ 身延竹炭企業組合
- ・ 伊那食品工業株式会社
- ・ 市川南幼稚園及び保護者会にこにこクラブ
- ・ 南部町教育委員会
- ・ 北杜市須玉若神子三輪神社氏子社中

## 参考文献

大森義憲鍵（山梨民族の会）	『甲州年中行事』	1952年
財団法人山梨県民生活協会	『ふるさとの味』	1982年
山梨写真研究会（文一総合出版）	『甲州の祭り』	1982年
石川 寛子（弘学出版）	『食生活と文化』	1989年
日本の食生活全集山梨編集委員会	『聞き書 山梨の食事』	1990年
峡南郷土研究会（市川大門町教育委員会）	『峡南の郷土』	1995年
農山漁村文化協会	『江戸時代人づくり風土記 <sup>⑩</sup> 山梨』	1997年
小島 民雄（集英社）	『野菜基本大百科』	1997年
依田 萬代（山梨日日新聞社）	『山梨の郷土食』	2007年
杉田 浩一（医歯薬出版）	『日本食品大辞典』	2003年
山崎 清子（同文書院）	『調理と理論』	2008年
増澤 とし子 上野晴朗（山梨栄養学園）	『保存版ほうとう 郷土食今昔』	2004年
中村 丁次（成美堂出版）	『栄養の基本』	2005年
科学技術庁資源調査会（大修館書店）	『食品成分表』	2008年
山梨県立博物館	『甲州食べの紀行』	2008年
雁屋哲（小学館）	『美味しんぼ』	2001年

尚、本料理の一部は2007年山梨日日新聞社発行『山梨の郷土食』を引用した。

ホームページの山梨県栄養士会「山梨の郷土食」も参考にした。

