

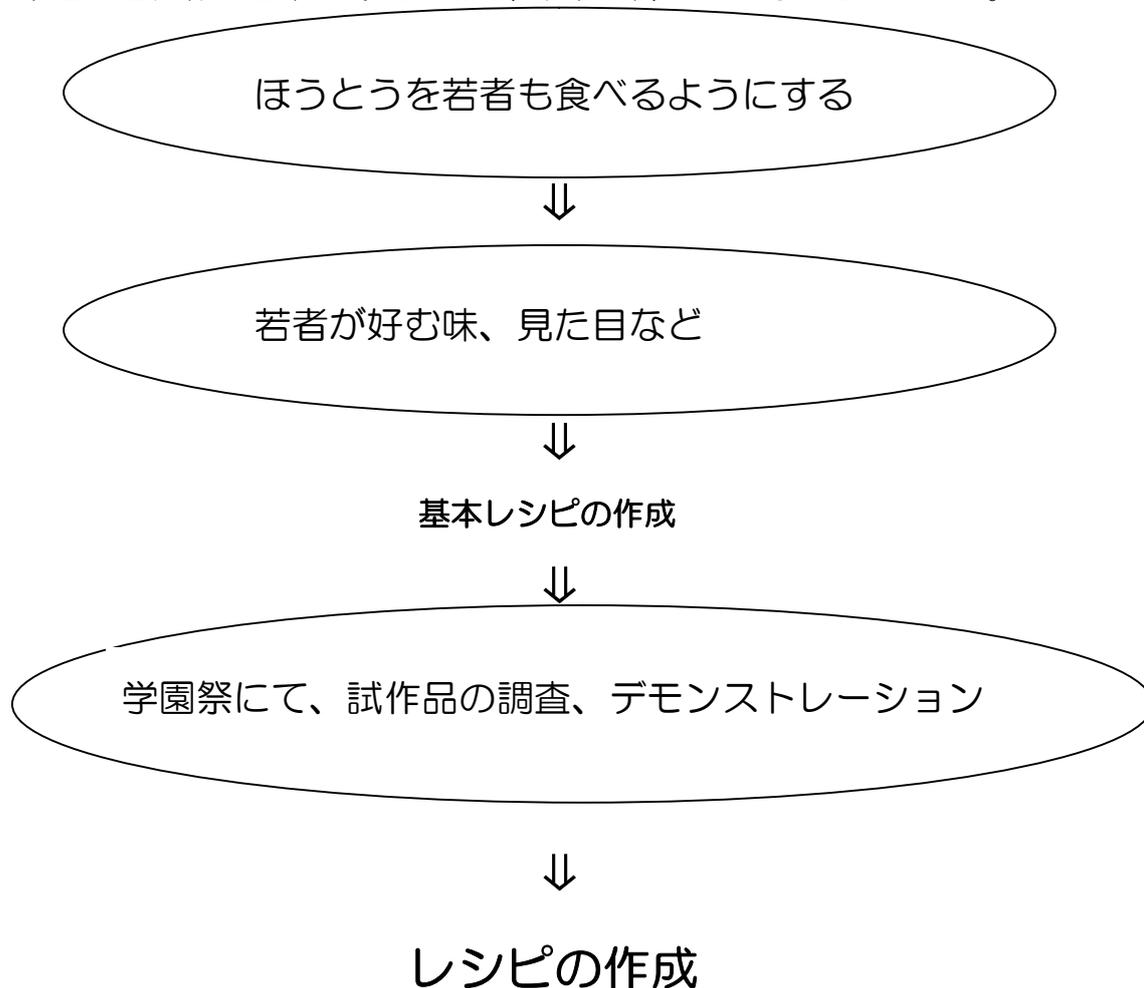
2. ほうとう

1) 目的

近年、若者から郷土食離れが増加しています。そこで、山梨県の郷土食である「ほうとう」について研究し、少しでも多くの私たち世代である若者たちに「ほうとう」を広められたらいいと思い、若者にも好まれるようアレンジを加えたほうとうを考案しました。

2) レシピ作成の経過

吉田のうどんと同様な基本の考えの上で、若者に好まれるものとししました。



ほうとう(基本)

材料 (4人分)

地粉(中力粉) 300 g	里芋	80 g	鶏肉	50 g
ぬるま湯 150cc	にんじん	50 g	きのこ類	50 g
塩 小さじ1/4	大根	100 g	煮干	50 g
打ち粉 適量	ねぎ	1本	水	2ℓ
かぼちゃ 100 g	油揚げ	1/2枚	味噌	70 g

調理法

- ①出し汁をとる。煮干の頭とはらわたを取り除き、分量の水に煮干を入れ、30分～1時間つけておく。その後、ふたをしないで火にかけて、沸騰させアクをとる。弱めの中火で5分ほど煮て火からおろし、少しおいてからこす。煮干をそのまま使っても良い。
- ②ボールに地粉と塩を入れ、ぬるま湯を徐々に加えてまとめる。丸めたら、表面がなめらかになるまで150回ほどよく捏ねる。固く絞った濡れふきんをのせ、約30分間ねかせる。
- ③かぼちゃなどの具材は、食べやすい大きさに切る。油揚げは油抜きをしてから、麺と同じくらいの太さの線切りとする。ねぎは、小口切りとする。



- ④①を大きな鍋に入れ、ねぎ以外の③の具材を火が入りづらいものから入れて煮ていく。



⑤調理台を片付け、のし板があれば使用するが、平らなステンレス台や大きめのまな板で代用しても良い。②の生地を少し捏ねてから台に打ち粉をし、②をのし棒でのばし広げていく。のし棒に、ある程度のばした生地を巻きつけ、手前に引きながら薄くのばしていく。



⑥のばした生地を折りたたみ、幅1cm位に切る。打ち粉をして、麺どうしがくっつかないようにする。



⑦④に打ち粉を払い落とした⑥の麺を入れ、最後にねぎ、味噌を加え味を調える。

⑧熱い内にどんぶりに盛り付け供する。



栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
393	12.8	5.1	2.8

ほうとう(かぼちゃ麺)

材料

麺にかぼちゃ（50g）を練りこむだけで、材料はほうとうと一緒に。

調理法

- ① かぼちゃを一口大に切り、沸騰しているお湯に入れかぼちゃを茹でる。
- ②茹でたかぼちゃをコシキでこす。
- ③それを作った麺に混ぜて、ねかす。



- ④以降の作業はほうとうと一緒に。

みみ

材料

地粉(中力粉) 300 g	ねぎ	10 g	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>煮干</td> <td>50 g</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>2 l</td> </tr> <tr> <td>味噌</td> <td>60 g</td> </tr> </tbody> </table>	煮干	50 g	水	2 l	味噌	60 g
煮干	50 g								
水	2 l								
味噌	60 g								
ぬるま湯 150cc	油揚げ	10 g							
塩 小さじ1/4	かぼちゃ	60 g							
打ち粉 適量	しめじ	20 g							

調理法

- ①ほうとうと同様の出し汁を作る。
- ②麺生地もほうとうと同様に作り、麺にする幅を3 cm 位に広く切る。
- ③3 × 4 cm ほどの長方形に作り、先端をあわせて箕の形に作る。



- ④鍋に出汁を入れ、野菜、油揚げ、ねぎを加え煮る。少ししたら、みみを入れ煮込み、味噌で味付ける。



栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
362	11.0	4.4	2.8

ほうとうピザ

材料 (1 皿分)

地粉(中力粉)	200 g	ベーコン	20 g
ぬるま湯	45cc	ピーマン	15 g
塩	小さじ1/6	チーズ	80 g
打ち粉	適量	ピザソース	50 g

調理法

- ① 麺を作り、丸い形に伸ばす。
- ② ①をお鍋で茹で、茹ったらピザソースを塗る。
- ③ 適当な大きさに切った材料を、ピザの生地へのせ、チーズをかける。
- ④ 180℃のオーブンで、焦げ目がつくまで焼く。



栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
287	10.6	8.7	0.7

ミートソーススパ風ほうとう

材料 (3人分)

地粉(中力粉)	150 g	トマト水煮	160 g	牛ひき肉	200 g
ぬるま湯	75cc	にんにく	1/2 かけ	赤ワイン	100cc
塩	小さじ1/8	とうがらし	1/4本	セロリ	50 g
打ち粉	適量	たまねぎ	100 g	バター	15 g
オリーブオイル	35cc	にんじん	50 g	ローリエ	1 枚
水	400cc	固形コンソメ	5 g	塩・こしょう	適量

調理法

- ① 麺はソースの出来上がりに合わせてゆでておく。
- ② 鍋にニンニク、とうがらし、オリーブオイルを入れ、火にかけて香りが出たらみじん切りの玉ねぎ、にんじん、セロリを加え炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたら、ひき肉を加え炒めたら赤ワインを加え、アルコール分をとばしてからトマトの水煮、水、固形コンソメ、ローリエを加え、煮込む。
- ④ ほど良く煮詰まれば、ローリエを取り出してからバターを加え調味して、ソースを仕上げる。
- ⑤ 皿に①の麺を盛り付け、④のソースをかけて出来上がり。



栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
349	12.4	22.9	2.4

ラーメン風ほうとう

材料 (1人分)

地粉(中力粉)	100 g	卵	1 個
ぬるま湯	45cc	なると	20 g
塩	小さじ1/6	長ねぎ	20 g
打ち粉	適量	メンマ	10 g

調理法

- ①麺は細めに切っておく。ほうとうの特性を生かしあまり細すぎないように注意する。
- ②材料は適当な大きさに切る。
- ③麺を茹でる。
- ④どんぶりに市販のスープの素を入れて、お湯でうすめる。
- ⑤④に③の麺を入れ、②をいろいろよくのせる。



栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
549	19.3	12.5	7.1

キムチほうとう

材料 (1人分)

地粉(中力粉)	100 g	鶏肉	50 g	こんぶ	4cm
ぬるま湯	45cc	白菜	30 g	煮干	10 g
塩	小さじ1/6	じゃがいも	20 g	味噌	20 g
打ち粉	適量	にんじん	20 g	水	500cc
キムチ鍋の素	50cc	にら	10 g		

調理法

- ①鶏肉は角切りにする。油あげは湯通しをして油抜きをし、1センチ幅の短冊に切る。
- ②だいこん、にんじんは5mm厚さのちょう切りにする。しいたけは軸を取って、2つにそぎ切りにし、かぼちゃは種を取り除いて、一口大に切る。長ねぎは小口切りにする。
- ③鍋にだしを入れ沸騰したら、まず鶏肉を入れ、アクを取りながら中火で5分ほど煮る。さらにだいこん、にんじん、かぼちゃ、しいたけを加え、中火で5分ほど煮る。
- ④ここへほうとうをほぐし入れ、中火で10分ほど煮たら、キムチ鍋の素を入れ、油あげを加えてさらに2分程煮る。みそを溶き入れて、さらにひと煮立ちさせて長ねぎを入れ、火を止める。



栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
599	22.7	13.5	4.2

ラザニア風ほうとう

材料 (3人分)

地粉(中力粉)	100 g	ホワイトソース	ズッキーニ	1本
ぬるま湯	45cc	牛乳	オリーブ油	適量
塩	小さじ1/6	ブイヨンスープ	チーズ	100 g
打ち粉	適量	塩・こしょう		適量

調理法

- ①麺は広めに切っておく。麺は固めに茹でる。
- ②ズッキーニは輪切りに切り、オリーブ油で炒めておく。
- ③ホワイトソース用に調味料を混ぜ合わせておく。
- ④耐熱皿にうすくオリーブ油をぬり、②をしいた後、①をのせ③を流し込み、上にナチュラルチーズをふりかける。
- ⑤200℃で10分程度焼き上げる。



栄養価

エネルギー	kcal	たんぱく質	g	脂質	g	食塩相当量	g
527		23.2		32.7		2.7	

カレーほうとう

材料（2人分）

地粉(中力粉)	100 g	豚肉	100 g	カレールウ	50 g
ぬるま湯	45cc	たまねぎ	1/2 個	水	400cc
塩	小さじ1/6	にんじん	50 g	固形スープ	1/2個
打ち粉	適量	じゃがいも	100 g		

調理法

①鍋に水と固形スープを入れ、肉、ジャガイモ、にんじんを加えて火にかける。



②少し煮てからほうとうを入れ煮込む。

③麺や野菜が柔らかくなったら、ルーを加えて味を調える。



栄養価

エネルギー	kcal	たんぱく質	g	脂質	g	食塩相当量	g
	468		17.4		16.0		2.2

みみの抹茶デザート

☆材料☆（2人分）

- ・アイスクリーム…カップ 1/4
- ・あんこ…20 g
- ・きなこ…5 g
- ・中力粉…40 g
- ・水…10cc
- ・抹茶（生地に練りこむ用）…1つまみ

☆ 作り方 ☆

- ①ほうとうの生地に抹茶を練りこむ。
（他の作業はほうとうの作り方と同じ）
- ②麺をのばして、色紙形に切っても良いし、
のばさずに扁平なお団子にしても良い。
- ③生地のお団子の大きさや厚さによりゆで加減を調節して
芯まで火が通ったら水に取り冷やす。
- ④グラスなどのカップに食べやすい大きさのアイスや水気をきった③、あんこを
盛り付け、上からきなこをふる。



栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
176	4.7	4.8	0.1

白玉風いちごミルク

☆ 材料☆ (1人分)

- ・ 中力粉…20 g
- ・ 水…9cc
- ・ 牛乳…50cc
- ・ 苺シロップ…10cc

☆ 作り方

- ① 麺を作り、みみの形にする。
- ② 麺を茹で、茹であがったら氷水に入れて冷やす。
- ③ 器に牛乳とシロップを混ぜて入れ、水気をきった②を入れる。



栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
135	3.5	2.3	0.1