



# やまなしを食べる！

## 4月の食材

### ほうとうめん

この食事は何点かな…？



### 山梨県 ほうとうとは

「うまいもんだよ、かぼちゃのほうとう」を知っていますか？山梨県を代表する郷土料理のおいしさを表す言葉ですよね。「ほうとう」は「特選やまなしの食」に認定されています。誰もが知る山梨県の代表的な郷土料理で、山梨全域で食べられています。小麦粉をのして麺をつくり、そのまま鍋で煮ることから「のし入れ」「のし込み」とも呼ばれます。敬称をつけて「おほうとう」と呼ぶこともあります。

出典：山梨県 やまなしの食データベース

### 献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
706kcal	21.6g	19.3g	121.4g	3.8g

山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ 植村佳世 植松奈々 松岡奈緒美 (イラスト出典 いらすとや)

### 材料と分量(1人分)・作り方

#### <ほうとうアレンジ 辛肉みそ入りほうとう>

ほうとうめん	120g	豚ひき肉	40g
いりこだし	300g	にんにく	1g
味噌	13g	しょうが	1g
かぼちゃ	45g	長ねぎ	5g
大根	30g	茹で筍	15g
チンゲン菜	20g	炒め油	2g
長ねぎ	5g		
人参	10g		

豆板醤	1g
甜麺醬	3g
味噌	3g
砂糖	3g
酒	1.5g
しょうゆ	1g

#### ◆減塩のポイント

- だしをしっかりとると減塩効果が期待できます。辛みと肉みそで薄味をカバーしています。
- ①煮干しだしを作る。だし汁に適当な大きさに切った大根を入れて煮る。かぼちゃとほうとうめんを入れて煮込み、味噌で味を整える。
  - ②にんにく、しょうが、長ねぎ、茹で筍はみじん切りにする。
  - ③フライパンに油を入れ、にんにく、しょうが、ねぎを炒め、香りがたったら肉とたけのこを入れて炒める。火が通ったら、調味料を入れて汁けがなくなるまで炒める。
  - ④チンゲン菜は切らずに茹でる。長ねぎは白髪ねぎにする。人参は花型に抜いて茹でる。
  - ⑤器にほうとうを盛り付け、その上に③の辛肉みそをのせる。④のチンゲン菜、白髪ねぎ、花型人参を飾る。

#### <春野菜のマヨネーズ和え>

春キャベツ	20g	マヨネーズ	6g
かぶ	20g	塩	0.2g
スナップエンドウ	20g	胡椒	少々
いりごま	1g		



- ①キャベツはざく切り、カブは薄切り、スナップエンドウはすじをとっておく。
- ②鍋に湯を沸かし、スナップエンドウを入れて1分ほどたったら、キャベツとかぶを入れてさっと火を通してザルにあげて冷ます。スナップエンドウは食べやすい大きさに切る。
- ③ボールに②を入れて、マヨネーズと塩を加えてよく混ぜ、いりごまを入れる。

#### <桜咲く 二色ゼリー>

牛乳	40g	水	40g
水	20g	さくらシロップ	20g
粉寒天	0.3g	粉寒天	0.3g
砂糖	6g	桜の花の塩漬け	適量



- ①桜の花は水に10分ほどつけて、よく水けをとっておく。
- ②鍋に牛乳と水を入れ、粉寒天を振り入れてよく混ぜる。火にかけ砂糖を入れて沸騰し始めたらいりごまを入れてよく混ぜ、器に入れたら完全に固まるまで冷ます。
- ③水にさくらシロップを加え、さらに粉寒天を入れてよく混ぜて溶かす。火にかけ沸騰したら火を止めて冷ます。冷めたら②の上に注ぎ、①を入れて固める。