

炊き込みご飯

白州町



栄養価

【1人分】

エネルギー	362 kcal
たんぱく質	10.1 g
脂質	4.8 g
塩分	2.1 g

お祭りや人呼びの時に、家庭で作られた。
もち米を入れたり、混ぜご飯風にしても美味しい。

材料 4人分

米	2カップ
水	2カップ
えのき茸	40 g
生椎茸	32 g
しめじ	40 g
まい茸	20 g
鶏もも肉	60 g
油揚げ	2/3枚
人参	32 g
ごぼう	32 g
ひじき	4 g
酒	大さじ1強
醤油	大さじ1強
塩	小さじ1
さやいんげん	12 g

作り方

- ① 米は炊く30分前に洗ってザルに取り、水気をきる。
- ② きのご類はほぐし、大きいものは切っておく。
人参・油揚げはせん切りにする。ごぼうは笹がきにして水にさらし、あくを抜いておく。
- ③ ひじきは水で戻し、よく洗う。
- ④ 鶏肉は小さく切り、酒少々を振りかけしておく。
- ⑤ 炊飯器に①～④を入れ水と調味料を加え、炊きあげる。
- ⑥ さやいんげんは色よく茹で、細い斜め切りにしておく。
- ⑦ ご飯を盛りつけ、⑥を飾る。

三色の御柱寿司

須玉町



栄養価

【1人分】

エネルギー	497 kcal
たんぱく質	11.7 g
脂質	4.2 g
塩分	1.3 g

須玉町の諏訪神社では、長野県の諏訪大社の分社として同じように歴史ある祭礼が行われる。

この寿司は祭り寿司として作られ、今日では海苔を使うが、昔は薄く味付けした昆布を中の細巻に使った。

材料 4人分

米	3カップ
水	米と同量
A だし昆布	5cm角1枚
酒	大さじ1
B 酢	55cc
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1/2
海苔	10枚
具 人参	1/2本
ほうれん草	50g
卵	2個
砂糖	小さじ1
油	少量

作り方

- ① 米は炊く30分前に洗ってザルに取り、水気をきる。
- ② 米にAを入れて炊き、炊き上がった後飯台に移し、Bを加えて冷ます。
- ③ 人参は5mm角に切り、ほうれん草は色よく茹で冷ます。卵は砂糖を入れ、厚焼き卵にして切っておく。
- ④ 海苔を半分にし、③の具を芯に細巻を3本作る。
- ⑤ 海苔の上に②を広げ、④を芯にして太巻き寿司にする。

里いもご飯

韮崎市



栄養価

【1人分】

エネルギー	344 kcal
たんぱく質	8.3 g
脂質	2.8 g
塩分	2.1 g

里芋は塩でもんで、ぬめりをとる。

材料 4人分

米	2カップ
水	2カップ
里芋	120 g
人参	40 g
コンニャク	24 g
油揚げ	24 g
煮干し	8 g
だし昆布	4 g
酒	小さじ2強
醤油	小さじ2
塩	小さじ1
刻みのり	少量

作り方

- ① 米は炊く30分前に洗ってザルに取り、水気をきる。
- ② ぬめりをとった里芋・人参・コンニャクは小さく薄切りにし、油揚げは熱湯をかけて油抜きして小さく刻んでおく。
- ③ ①と②を合わせ、頭と腹わたを取った煮干し・だし昆布・水・調味料を入れて炊き上げる。
- ④ 炊き上がった後で、煮干しとだし昆布を除いて混ぜ合わせる。ご飯を盛りつけ、刻みのりを飾る。

さんま飯

小淵沢町



栄養価

【1人分】

エネルギー	522 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	17.9 g
塩分	1.5 g

稲を脱穀する道具を「こばし」と言い、秋の収穫が終わるとこれをきれいに洗い、感謝の気持ちを込めて新米を炊き供える「こばしあげ」の行事食である。

材料 4人分

米	2カップ
水	2カップ
生サンマ	2尾
酒	大さじ3
醤油	大さじ2
生姜	40 g

作り方

- ① 米は炊く30分前に洗ってザルに取り、水気をきる。
- ② 釜に①とサンマ・水・酒・醤油を入れて炊く。
- ③ 炊き上がった後、サンマの頭・わた・骨を取り除き、せん切り生姜を入れ、さっくり混ぜる。