

～地域の地場産物を活用～

みんなで作る簡単おやつレシピ





研修会で作成した峡南オリジナルねじりんぼう5種



R1.10.30 峡南管内食育推進リーダー研修会

オリジナルレシピ作成のきっかけ

H30年峡南地域創生連携会議より峡南保健所管内食生活改善推進員協議会に各町特産物等を活用したオリジナルの「豆餅レシピ」提供を依頼された。町会長と町事務局を中心にレシピを作成、試食会で5種類の豆餅を展示した。

豆餅レシピ作成をきっかけに、峡南地域の食文化や地元食材の魅力を発信するために「自分たちは（管内協議会として）何が出来るのか」研修会において意見交換を行った。

峡南地域において今でも、道の駅をはじめとする様々な場所で販売されており、誰でも簡単に作れるおやつとして知られている「ねじりんぼう」に着目した。

「ねじりんぼう」を各町の地元食材を使ってアレンジしながら5種類のオリジナルレシピを作成し、みんなで調理実習を行った。その新たなレシピを地域住民の健康づくり推進に向けた事業に活用していきたい。

「ねじりんぼう」って？

- ☆戦後の食糧難の時代に家で作られた「油で揚げた菓子」で、山梨の山間地では小麦栽培が盛んだったので、小麦粉のおやつといえば薄焼きか揚げ菓子、おやきであった。
- ☆小麦粉に少しの砂糖と重曹と水を入れて両手で生地を練るので、いつの頃からかそのように呼ばれるようになった。
- ☆揚げたあるので周りが少々硬く、香ばしく、風味も良いのが特徴！
好みでゴマや落花生を混ぜたり、揚げたてに砂糖やきな粉をまぶすなど工夫して食べられていた。

にん・どん・ぽんスティック

材 料 (25本位) [1個：85 kcal]

小麦粉	-----	250g
牛 乳	-----	50cc
砂 糖	-----	大さじ5
卵	-----	1個
ベーキングパウダー	-----	小さじ1
塩	-----	1g
サラダ油	-----	適宜
打ち粉	-----	適宜

〔 ☆オリジナル☆
大塚にんじん……100g 〕



作り方

1. 大塚にんじんをみじん切りにする。
2. ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、塩を入れて混ぜる。
3. 小麦粉、ベーキングパウダーをふるいにかけて、2.に加え、みじん切りした人参も加えてよくこねる。
4. 生地がまとまったら、打ち粉をした台にのせ、のし棒で厚さ3ミリ程度に伸ばし、横2cm位、縦10cm位に切る。
5. 切り分けた生地中央に切り込みを入れてねじる。
6. 160℃～170℃の油で、2分位ゆっくりときつね色になるまで揚げる。



レシピの紹介や調理のポイント

大塚にんじんは、市川三郷町の特産の野菜です。
長さは80cm～120cm、色が鮮やかで香りがあり、
収穫時期は11月～12月です。
生のにんじんをみじん切りして入れることで香りと色身が良くなります。

食材名：大塚にんじん

生産地：市川三郷町大塚地区（みたまの湯温泉周辺）

【収穫量】： 7.7 t / 3 ha
※H30年度収穫量（JA聞き取り）

【種子名】： 国分鮮紅大長人参

【糖 度】：大塚にんじん 13.7度
県外産長人参 11.7度
一般の人参 10.4度
※糖度は簡易糖度計にて（参考）2006



特徴

市川三郷町の大塚地区（曾根丘陵の西端部）は俗に言う「のっぴい」と呼ばれる肥沃で非常にきめ細かく、作土の深い火山灰土で石がほとんどありません。このため人参や牛蒡等の根菜類の栽培に大変適しています。

この地で栽培された大長人参（国分鮮紅大長人参）は、『大塚にんじん』と呼ばれ、根が80cm～120cm前後と長く、味が濃く、香りが高く、さらに甘みが強いと評判で消費者に根強い人気があります。

成分も普通の人参に比べビタミンCが2.3倍、ビタミンAが2.5倍と高く、鉄分はほうれん草と同じ量が含まれており、栄養価も十分と言えます。



この人参の栽培は江戸時代からで甲斐の国の代表的な産物として甲斐国誌に記されています。



えごまのねじりんぼう

材 料 (15本位)

小麦粉	-----	200g
牛乳	-----	50cc
砂糖	-----	大さじ4
卵	-----	1個
重曹	-----	小さじ1
塩	-----	1g
サラダ油	-----	適宜
打ち粉	-----	適宜

〔 ☆オリジナル☆
えごま・・・15g 〕



作り方

1. ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、塩を入れて混ぜる。
2. 1に小麦粉と重曹、牛乳を加えてよくこねる。
3. えごまをフライパンで軽く煎り、半量をすりこぎで摺る。
4. 2がまとまったら、摺ったえごまと残りのえごまを加えて生地をまとめる。
5. 打ち粉をした台に3の生地をのせ、のし棒で厚さ3ミリ程度に伸ばし、好きなサイズに切る。
6. 切り分けた生地を上の部分だけ残し、切り離す。切り離された2本を交互にねじる。
7. 油で揚げる。



レシピの紹介や調理のポイント

【調理のポイント】

煎る時は弱火で、慎重に。ピチピチと10回ほどはぜる音が聞こえたらOKです。音が小さいので耳を澄ませて、よく聞いてください。

- ◆えごまは、急峻な地形の早川町で、昔から作られてきました。刺身のつまに添えられるシソの花のような穂にできた種をいただきます。口に入るまでには、大変手間暇がかかります。干して、叩いて粒をさやから出し、干石(農機具の一種)などでゴミを飛ばし、5~6回水で洗って(“みのぐ”と言います)石をとり除き、再び干すという工程を経ています。早川のおばあちゃんたちの手で、大切に選ばれた、えごま。香ばしい香りと、プチプチした食感を味わってください。

食材名：えごま（荳胡麻）

生産地：早川町

生産量：個人宅で栽培

近年は栽培する人が減り
ほとんど市場に出回って
いない。



えごまの葉と穂

えごまあれこれ

日本では、インド原産のゴマよりも古くから利用されていたそうで、縄文時代の遺跡のクッキー様炭化物の中から検出されています。菜種油が普及する鎌倉時代ごろまでは、食用以外に塗料、燃料としても使われていました。

早川町でも古くから雑穀とともに栽培されていました。町内に住む「荳本」さんは、鎌倉時代に日朗上人に灯明用のえごま油を献上したことで「荳本」姓を賜ったというエピソードもあります。

シソ科で独特の香りがあり獣害に合わないため、畑を取り囲むように栽培する人がいましたが、最近では鹿の餌食になることが増えています。食べるまでに手間もかかるので、町内で栽培する人がめっきり減りました。町内産えごまは大変貴重な食材となっています。

たべかた

葉も食べられますが、町内では、ゴマと同様に実を摺って食す方が多いです。



えごまのほた餅



青菜のえごま和え

栄養

えごまの実を絞った油には、必須脂肪酸の一種「 α リノレン酸」が豊富に含まれています。その量は種油の中で一番多く成分の60%を占めています。この脂肪酸は、体内で代謝によりDHAやEPAに代わり、コレステロール値や血圧の抑制、アレルギーの改善、アンチエイジングに効果的と言われています。



あけぼの大豆のねじりんぼう



材 料 (10×2cm 15本位)

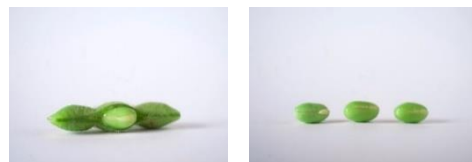
小麦粉	-----	200g
牛 乳	-----	40cc
砂 糖	-----	大さじ4
卵	-----	1個
重 曹	-----	小さじ1
塩	-----	1g
サラダ油	-----	適宜
打ち粉	-----	適宜

〔 ☆オリジナル☆
あけぼの大豆の枝豆・・・60g
※量はお好みに調整してください。 〕



作り方

1. ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、塩を入れて混ぜる。
2. 1に小麦粉と重曹、牛乳を加えてよくこねる。
3. 2がまとまったら、粗く刻んだ枝豆を加えて生地をまとめる。
4. 打ち粉をした台に3の生地をのせ、のし棒で適当な厚さに伸ばし、10×2cm位に切り分ける。
5. 切り分けた生地を上の部分だけを残して切り離す。切り離された2本を交互にねじる。
6. 油で揚げる。



レシピの紹介や調理のポイント

昔ながらのシンプルなレシピに、身延町特産品の「あけぼの大豆の枝豆」を入れました。枝豆の「甘味」「旨味」「香り」「食感」「色彩」を感じ、食べたときの風味が何ともたまりません。小麦粉、重曹、砂糖、塩の代わりにホットケーキミックスを使って手軽に作ることも出来ます。ねじりんぼうが昔の子どもたちのおやつにもてはやされていたように、現在の子どもたちにも身近なおやつとして親しんでもらいたいです。

- ホットケーキミックス-----150g(1袋)
- 牛乳-----大さじ1/2～大さじ1
- 卵-----1個
- サラダ油-----適宜
- 打ち粉-----適宜
- あけぼの大豆の枝豆-----50g



※牛乳の量は生地の様子を見ながら調整してください。軟らかくなってしまった場合は打ち粉を多めに使いましょう！

食材名：あけぼの大豆

生産地：身延町全域

生産量：あけぼの大豆

枝豆 11.0 t

大豆 8.5 t

※H29年出荷量（JA聞き取り）



あけぼの大豆の歴史

「あけぼの大豆」は、明治時代頃に関西地方から導入されたことが起源とされる、身延町曙地区で広がった在来品種。

昭和45年頃にJAを通じて枝豆として市場に出荷された際に「あけぼの大豆」の名称で呼ばれるようになり、枝豆・大豆兼用利用の生産が続けられている。

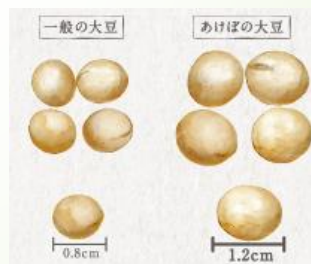


あけぼの大豆の特徴

粒が大きいこと

豆粒を10粒並べると6寸（約18cm）にもなることから、別名「十六寸（とおろくすん）」とも呼ばれていたほど大きい。

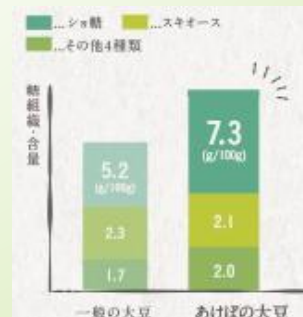
また、重さも百粒重で**67.6g**と一般の大豆の**1.6倍**の重さ。



甘みが強く食味が良いこと

「あけぼの大豆」の糖総量は100gあたり、**11.4g**と一般の大豆の**1.2倍**。

特に、シヨ糖（砂糖の主成分）の割合が高く、甘みが強い。



極晩成品種であること

6月中旬～7月上旬の種まき、8月中旬の開花、**10月の枝豆の収穫、11月下旬～12月中旬の大豆の収穫**と、畑でしっかりと時間をかけて成長する分、強い甘みと深みのある味を保有。



あけぼの大豆の種子

種子は身延町曙地区で栽培。

曙地区は、標高300～700mに位置し昼夜の寒暖差が大きく、霧が多く発生する。また土壌は曙礫岩層と呼ばれ、水はけが良いとされている。これらの条件で育まれた良質な種子を使用。



挽き煎茶入りねじりんぼう

材 料 (15本位)

小麦粉	-----	200g
牛乳	-----	50cc
砂糖	-----	大さじ4
卵(中玉)	-----	1個
ベーキングパウダー	-----	小さじ1
塩	-----	1g
サラダ油	-----	適宜
打ち粉	-----	適宜

☆オリジナル☆

南部茶(挽き煎茶)・・・8g

お好みで



作り方

1. 小麦粉とベーキングパウダー、南部茶(挽き煎茶)をふるう。
2. ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、塩を入れて混ぜる。
その中に牛乳を加えてよく混ぜる。
3. 1に2を加えてよくこねる。
4. 打ち粉をした台に3の生地をのせ、のし棒で厚さ5ミリ程度に伸ばし、好きなサイズに切る。(写真は縦10cm、横2cm)
5. 切り分けた生地中央に切り込みを入れてねじる。
6. 油で揚げる。



レシピの紹介や調理のポイント

- ・南部町の特産品「南部茶」の挽き煎茶を使用したねじりんぼうです。
- ・重曹のかわりにベーキングパウダーを使用することで、苦味がなく、ほんのり甘さを感じる仕上がりになりました。
- ・油で揚げる時は高温になりすぎないように、少し火を弱めて中火で揚げると色よく仕上がります。自然に上にあがってきたタイミングでひっくり返しましょう。

食材名：南部茶

生産地：南部町全域（特に佐野地域）

生産量：荒茶生産量 34t

※H30年（JA聞き取り）



歴史

江戸時代には主に自家用として、家の周りや畑の境界、山畑で小規模栽培をしていた。

昭和3年に身延線が全線開通し、お茶も注目を集めるようになった。

昭和39年には南部町茶業組合が設立された。昭和42～55年ごろには補助整備事業が行われ、耕地面積が増加した。

現在は県下最大のお茶の産地となっている。

特徴



甘みがあり、香り高い風味

南部町は県内では温暖な気候に恵まれ、また降雨量も多いためお茶の栽培に適している。

特に栽培が多い佐野地域は水はけがよく、湿度が高いため、霧が多い。そのため、日光が遮られ、お茶のうまみ成分である「テアニン」が増えてお茶の甘みが増す。



優良品種「やぶきた」

明治時代にお茶の研究家である杉山彦三郎が選抜した優良品種「やぶきた」を使用している。





ゆず入りねじりんぼう



材 料 (20本位)

小麦粉	-----	200g
牛乳	-----	30cc
砂糖	-----	大さじ5
卵	-----	1個
重曹	-----	小さじ1
塩	-----	1g
サラダ油	-----	適宜
打ち粉	-----	適宜

〔 ☆オリジナル☆
ゆずの皮・・・15g ゆず果汁・・・5cc 〕



作 り 方



1. ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、塩を入れて混ぜる。
2. 1に小麦粉と重曹、牛乳を加えてよくこねる。
3. ゆずの皮を細かく切り、果汁を絞る。
4. 2に3を加えて生地をまとめる。
5. 打ち粉をした台に4の生地をのせ、のし棒で厚さ3ミリ程度に伸ばし、好きなサイズに切る。
6. 切り分けた生地の真ん中に縦長の切り込みを入れ、ねじる。
7. 油で揚げる。



レシピの紹介や調理のポイント



【調理のポイント】

- ・生地をこねすぎると、出来上がりが、固めになります。
- ・中火で2～3分で揚げると、おいしく仕上がります。

<ゆずの効果>

1. ビタミンC、カロチンを豊富に含み美容・健康に役立ちます。
2. 料理に、さわやかな香味を加えます。香りにはリフレッシュ効果もあります。
3. ゆず風呂には、湯冷めをしない、風邪をひかない効果があると言われ、特に冬至に愛用されます。

食材名：穂積のゆず

生産地：富士川町穂積区

生産量：58.2t（H30年度）



ゆずの木には「とげ」があります

歴史




富士川町穂積区（小室・高下地区）は、関東有数のゆずの産地です。栽培起源は693年に開山した小室山妙法寺の僧侶が精進料理の食材として使うため、種を蒔いて広めたのが始まりと言われています。



葉の下の方がくぼんでいるのが特徴

特徴



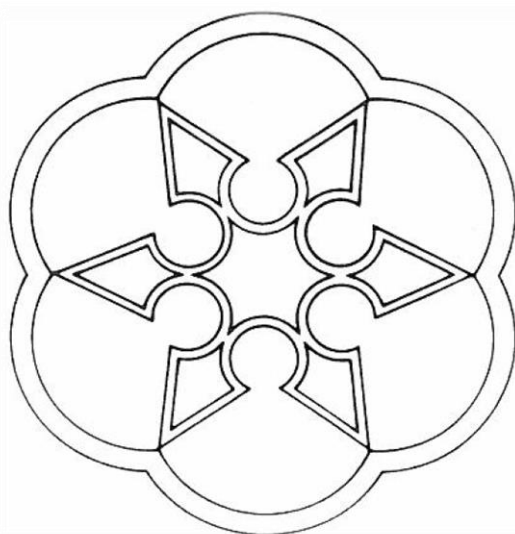
-  皮が厚くて柔らかい
-  色がきれいで大きい
-  香りが高い

ゆずの栽培は、接ぎ木が主流ですが、穂積地区では日当たりの良い斜面の畑で、種から十数年かけ木を育てる栽培方法で品質の高さを守っています。

標高400mから700mで西側に大きな山があり、日照時間は短いものの、夏の強い西陽が当たらず、その分朝日はたっぷり注ぐという立地条件も最適です。収穫最盛期は、11月～12月です。

～私達の健康は私達の手で～

地域活動をとおして、食生活の改善・運動の普及推進を図っている食生活改善推進員を表現したシンボルマークです。



令和2年3月 発行

作 成：峡南保健所管内食生活改善推進員協議会（峡南保健所健康支援課内）

表紙マーク：身延町役場 山田有希子

レシピ提供：市川三郷町食生活改善推進員会・早川町食生活改善推進員会
身延町食生活改善推進員会・南部町食生活改善推進員会
富士川町食生活改善推進員会