

水掛菜料理(水掛菜のおひたし)



水掛菜栽培風景

都留市の水掛菜は、稲作後の水田を活用し約10℃から12℃の富士湧水の中で栽培します。収穫は12月～1月頃行われ、都留市では師走の代表的な野菜、また正月料理に欠かせない青物であり、お正月の雑煮やおひたし、炒めものにも利用されています。

由来
この料理の

ゆば料理



「ゆば」とは、大豆を絞った汁(豆乳)を煮立て、その表面にできた被膜のことで、身延町の特産品です。日蓮聖人の体を気づかい、弟子たちが師の栄養源のために供したのが始まりと言われ、肉食を禁じられていた僧侶たちの貴重なたんぱく源として食された、精進料理のひとつです。近年ではゆば豆腐も作られ、風味・食感などが好まれています。

由来
この料理の

みみ



富士川町の十谷(じっく)の集落で伝えられている郷土料理です。小麦粉を練って薄くのばし、「箕(み)」(農作業で使う道具)の形に作り、季節の野菜と一緒にみそで煮ます。言い伝えでは昔、隣村との境界争いに勝ったら福箕(ふくみ)を奉納すると神様に約束し、それ以来、毎年正月の朝には箕になぞらえた「みみ」をお供えし、食べるようになったということです。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	…353kcal
たんぱく質	…10.5g
脂質	…2.3g
炭水化物	…71.9g
食塩相当量	…2.5g

材料(4~5人分)

だいこん	…200g
にんじん	…100g
さといも	…500g
ごぼう	…120g
しいたけ	…90g
長ねぎ	…100g
みそ	…100g
【みみ】	
小麦粉	…300g
ぬるま湯	…150cc
【だし汁】	
煮干し	…20g
水	…800cc

作り方

- ① だいこん(いちょう切り)、にんじん(半月切り)、さといも(一口大)、ごぼう(斜め切り)、しいたけ(細切り)、長ねぎ(小口切り)に切る。
- ② ボウルに小麦粉、ぬるま湯の様子を見ながらいれ、手でよくこね、ぬれ布巾をかぶせて30分置く。板の上のにせ、のし棒でうすく広げ、5cm四方の正方形に切る。2つの角に水をつけ、合わせて箕の形を作り、みみをつくる。
- ③ 煮干して、だし汁を作り、①の野菜を煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、みみを加えて煮込み、最後にみそを加えて味を整えて、器に盛り完成。

茂倉瓜(もぐらうり)の冷や汁



早川町茂倉地区で代々自家播種しながら、100年以上前から栽培されている茂倉瓜は、通常のきゅうりに比べ、太くずんぐりとした形。これを千切りにし、冷たいだし汁にみそ・薬味と一緒にに入れて作る、火を使わず、混ぜるだけの簡単な調理法です。そのままでもよいし、ご飯にかけていただいてもよい、夏にぴったりのメニューです。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	…328kcal
たんぱく質	…8.3g
脂質	…2.8g
炭水化物	…65.7g
食塩相当量	…2.2g

材料(4~5人分)

茂倉瓜……………1~2本
青じそ……………10枚
かつお節…小袋1パック
すりごま……………大さじ6
みそ……………大さじ5
小口ねぎ……………3~4本

【だし汁】

煮干し……………20g
水……………800cc

【ご飯(麦めし)】

米……………2合
麦……………90g
水……………3合

作り方

- ① 煮干しで、だし汁を作り冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 炊飯器に米、麦、水を加え炊く。炊けたら、ボウルに入れ冷ましておく。
- ③ 茂倉瓜の皮をむき、種を取り千切りにする。
- ④ 青じそ(千切り)、小口ねぎ(刻む)を切る。
- ⑤ ①のだし汁にみそを入れて溶き、③の茂倉瓜と、かつお節、すりごま、青じそ、小口ねぎを加えよくかき混ぜる。
- ⑥ 器に②で冷ましたご飯を盛り、⑤のだし汁をかけ完成。



茂倉瓜(もぐらうり)

やはたいも料理(いも煮汁)



甲斐市八幡地区を中心に生産されていたことに語源をもつ「やはたいも」は、一般のさといもに比べ粘りけが強いのが特徴で、柔らかく、口どけもなめらかです。皮のまま茹で、しょうゆや塩などを付けて食べる「きぬかつぎ」など、素材を生かして食べるものも人気があります。「いも煮汁」は秋の家庭料理の定番。収穫した野菜をいれて、手軽に作れます。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	161kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	9.7g
炭水化物	10.0g
食塩相当量	1.0g

材料 (4~5人分)

さといも(やはたいも) … 200g
 だいこん … 120g
 にんじん … 60g
 長ねぎ … 40g
 しめじ … 40g
 牛肉小間切れ … 160g
 しょうゆ … 小さじ1/3
 酒 … 小さじ1/2
 油 … 少々
 みそ … 大さじ1~2
【だし汁】
 煮干し … 20g
 水 … 800cc

作り方

- 1 牛肉に、しょうゆと酒を加えもみこむ。
- 2 さといも(半分くらいにする)、だいこん(いちよう切り)、にんじん(半月切り)、長ねぎ(斜め薄切り)、を切り、しめじは石づきを取り小房に分ける。
- 3 鍋に油を熱し、牛肉を色が変わるまで炒める。だし汁を注ぎ、沸騰させて、あくを取る。
- 4 さといも、だいこん、にんじんを加え、やわらかくなるまで煮る。
- 5 野菜が柔らかくなったら、長ねぎとしめじを加え、ひと煮立ちさせる。
- 6 みそを入れ、味を整え、器に盛り完成。



やはたいも