

吉田のうどん



富士吉田市周辺ではかつて織物業が盛んであり、女性が従事していたことから、男性が食事の支度をしていました。そのため簡単に作れ、非常に腰があり歯ごたえがあるうどんがよく作られるようになったと言われています。具にキャベツをふんだんに使うことも特徴で、富士吉田市を中心に50軒以上のうどん店があります。冠婚葬祭の宴や儀式の最後にうどんを食べる習慣もあります。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	…399kcal
たんぱく質	…11.5g
脂質	…2.1g
炭水化物	…79.7g
食塩相当量	…5.2g

材料 (8人分)

【麺】	中力粉	…800g
	(または強力粉 500g)	
	薄力粉	200g
	水	…280cc
	打ち粉	…適量
	(コーンスターチ、片栗粉などを使用)	
	塩	…大きじ1杯
【つゆ】	みそ	…56g
	しょうゆ	…48g
	粉末調味料	…24g
	煮干し	…16g
	かつお厚削り	…20g
	かつおぶし	…6g
	水	…2ℓ
【具】	キャベツ	…1/4個
	塩	…適量

作り方

- 麺**
- ① 粉に、塩水を少しずつついで混ぜる。
 - ② ある程度ませたら、ビニール袋の中に入れて1時間程度寝かす。
 - ③ ビニール袋に入れたまま踏んでこねる。
 - ④ 寝かしたものを踏んで1cm程度にのばす。
 - ⑤ 打ち粉をつけたあと、のし棒で5mm程度まで伸ばす。
 - ⑥ 生地を3つ折りにしてから、5mm幅程度に切っていく。
 - ⑦ ゆでる(12分程度)
 - ⑧ 麺を冷水で締めながらぬめりをとる。※食べる直前に1度湯がいた方が温かくてよい。
- つゆ**
- ① 鍋にお湯を沸かし、煮干し・かつお厚削り・かつおぶしを入れ、煮る。(強火)
 - ② 沸騰する直前に火を止め、煮干し・かつお厚削り・かつおぶしを取り出す。(弱火)
 - ③ 出汁を取ったつゆに、みそ・しょうゆ・粉末調味料を入れ混ぜる。(中火)
※味を調べてからは、弱火～中火にし、つゆを沸騰させないようにする。
- 具**
- ① 鍋に1/6程度お湯を張り、塩をひとつまみ入れる。
 - ② 1/4にカットしたキャベツを鍋に入れて、5分程度蒸す。(箸が刺さる程度)
 - ③ 流水で5分程度冷やす。
 - ④ 芯を除き、5mm幅で切る。さらに、それを半分の長さにする。
※お好みで馬肉を砂糖、しょうゆ、酒で煮た具を乗せてください。

馬刺し



山梨県は主要街道である甲州街道が通り、また、富士山信仰で登山者の荷揚げ用に必要とされたため、馬が身近にありました。このことから馬肉料理が盛んになったとも言われています。馬肉の生産量は全国5位(2015年)。吉田のうどんにも馬肉が用いられることがあります。

由来
この料理の

カツ丼



山梨県で「カツ丼」を注文すると、ご飯の上にキャベツがのり、その上にトンカツがのった丼ぶりが出て来ます。この上にたっぷりとソース(ウスター)を掛けて食べます。トンカツを揚げた肉汁とソースが浸みたご飯も絶品とされています。県外で一般的な「卵でとじたカツ丼」は、山梨県では「煮カツ丼」と呼ばれ、別の料理です。

由来
この料理の

おばく



「おばく」とは「お麦」、つまり麦飯のことです。麦は、米が作れない地域では常食とされていました。大麦の皮を剥いた丸麦を一晚水に浸し、水をたっぷり入れて、柔らかめに炊き、じゃがいも、さつまいも、だいこん、さといも、金時豆などを入れ、ねぎみそをつけて食します。漫画の「美味しんぼ」第80巻でも紹介されていて、岐阜、岐阜、富士・東部地域で主に食べられています。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	…238kcal
たんぱく質	…7.2g
脂質	…1.8g
炭水化物	…48.2g
食塩相当量	…2.2g

材料(お茶碗20杯分)

丸麦……………500g
 米……………2合
 じゃがいも……………200g
 だいこん……………200g
 金時豆……………125g
 さつまいも……………300g
 さといも……………200g
【付け合わせ ねぎみそ】
 みそ……………適量
 ねぎ……………1~2本
 花かつお…5g×1~2袋
 砂糖……………小さじ1

作り方

- おばく ① 前日に、丸麦を煮る。(3~4時間程度水に浸し、玄米の水位4合あたりで炊飯器で炊いておく)また、金時豆を前夜から水に浸す。
 ② 米を研いで水に浸す。(米2合と水800cc程度)
 ③ 金時豆を鍋に入れ水3~4リットルくらいで煮立てておく。(最初から水を多く入れすぎず足りないようなら足す気持ちで)
 ④ だいこんを厚さ2mmくらいの短冊切りにする。
 ⑤ さといも、じゃがいも、さつまいもを約1~1.5cm程の角切りにして食べごろに茹でておく。
 ⑥ 金時豆が煮立っている鍋に④のだいこんと、①の丸麦を加え、焦げないように時々混ぜる。
 ⑦ 金時豆、だいこんがややかためになったら、②の米と水をすべて鍋に加える。※焦げないように常に鍋底からヘラでかき混ぜる。
 ⑧ 米が軟らかくなり、混ぜると鍋底が見えるようになったらさといも、じゃがいも、さつまいもを加えて仕上げる。

- ねぎみそ ① ねぎを薄切りにする。
 ② みそ、ねぎ、花かつお、砂糖を混ぜる。



山梨の郷土食



南アルプス市ふるさと文化伝承館
館長 中山 誠二

山梨の郷土食といっまず頭に浮かぶのが、“ほうとう”、“うどん”、“そば”などの麺類の他に、“うすやき”や“おねり”などの粉食の種類が実に多いことに気づきます。それでは、このような食文化の特徴はなぜ生まれたのでしょうか。それは、山梨独特の地形や気候、生業が深く関わっています。

山梨県は、地域の約8割が山林でおおわれている自然豊かな土地柄で、季節が織りなす美しい山々の景色は、毎日見てもあきません。しかし、限られた耕作地の中で、水田は江戸時代に人工的な用水路が作られるまで甲府盆地などの一部の平坦な地域に限られ、山麓部や丘陵地、扇状地などでは畑作物が育てられていました。

山梨ではアワやキビなどの雑穀などが今から2600年前頃から普及しはじめ、やや遅れてイネやオオムギなどの作物の生産が開始されるようになりました。これらの作物が生活の中に普及する弥生時代から、人々の食生活は穀物を粒のまま調理して食べる粒食が定着していきます。ところが、鎌倉時代以降、こね鉢、すり鉢、つき臼、回転式石臼などの製粉具が、武士や僧侶の間に広がり、コムギなどを使った粉食の割合が次第に高まっていきます。江戸時代になると回転穀臼などの製粉具の普及に伴って、粉食製品は一般民衆にも急速に受け入れられていきます。

山梨でこの粉食が定着した理由は、もう一つあります。周囲を山に囲まれた山梨には、傾斜地を流れる小川がたくさんあります。江戸時代後半になると、この川の流れを動力として利用した水車が村々に作られるようになり、コムギやソバ、トウモロコシなどの粉食製品が安定的に食べられるようになりました。明治時代中頃の統計では、山梨県内には3千機を超える水車が稼働していたことがわかっています。つまり、製粉具の発達と水車の普及が、“ほうとう”、“うどん”、“そば”など、本県の食文化の特徴である粉食文化を育んだこととなります。

江戸時代に甲府奉行から出された蕎麦切り屋の夜間営業を禁止するお触れなどを見ると、当時の甲府城下では蕎麦屋やうどん屋が相当数営業していたようです。興味深いことに、蕎麦やうどんの商いは、菓子屋と兼業するものも多く、粉製品を扱う共通の職人がいたと考えられます。

このような歴史を持つ粉食文化は、今なお山梨の郷土食として生活の中に深く根付いているのです。

