

小豆ほうとう



小豆ほうとうは、正月や盆、村の祭り、また田植えの時期など、地区行事や祝い事のおりに食べられてきました。北杜市須玉町若神子の三輪神社で毎年7月末に行われるお祭りは、小豆ほうとうがふるまわれることから、「ほうとう祭り」の異名を持ちます。本来は、あずき汁に餅をいれるのがふさわしいのですが、水田の少ない山国の山梨では、餅はたいへん貴重な物であったので、ほうとうの麺を小豆の汁粉にために切って入れ、代用にしたそうです。「しるこほうとう」とも呼ばれています。



栄養成分(1人分)	
エネルギー	…547kcal
たんぱく質	…14.9g
脂質	…1.8g
炭水化物	…117.0g
食塩相当量	…1.5g

材料 (3~4人分)

【麺】

小麦粉……………200g
ぬるま湯 ……100cc
塩……………適宜

【あずき汁】

小豆……………200g
水分……………2l
砂糖……………200g
塩……………小さじ1

作り方

ほうとう麺生地

- ① 小麦粉にぬるま湯を加え、やや固まる程度に手でこねる。30分ほどねかし、さらにこねる。
- ② 打ち粉をしながら①を薄くのばし、うどんよりも幅広に切る。

あずき汁

- ① 水洗いした小豆はたっぷりの水に入れて強火にかけ、沸騰したらざるにあげて汁を捨てる。
- ② 再びたっぷりの水で煮て、煮立ったら弱火にし、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 煮上がったたら小豆をすりこぎなどでつぶして砂糖と塩で味付けする。
- ④ ほうとう麺はたっぷりのお湯で茹で、さっと水洗いし、あずき汁に入れて、ひと煮立ちさせたら完成。

おしゃかごり



4月8日はお釈迦様の誕生日で、花まつりが行われます。この時に作って、お供えし、村中でお寺へお参りし、甘茶をいただいてから食べます。これを食べると智慧が授かるという言い伝えがある地域もあります。大豆をまぜてごり(固まり)に仕上げ、お釈迦様の頭に似せてごつごつ感をだしています。あられなどを入れることもあるなど、県内各地域・家庭によって材料が少し違い、見た目が黒っぽかったり白っぽかったりと様々です。今回は牛乳を用いたレシピを紹介します。



栄養成分(1個分)	
エネルギー	113kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	2.6g
炭水化物	18.0g
食塩相当量	0.1g

材料(10個分)

大豆……………100g
三温糖……………70g
塩……………少々
小麦粉……………100g
牛乳……………1/2カップ強

作り方

- ① 大豆は水に3~4時間位ひたして、水気を切り、中火で焦がさないように炒る。
- ② 小麦粉に①と砂糖、塩を合わせて温めた牛乳を少しずつ加え、耳たぶぐらいのやわらかさに練る。
- ③ ②を10等分してアルミカップに入れ、蒸し器に入れて10分蒸す。

さんまめし



海の幸さんまは、山国の山梨県でも秋になると大量に出回り、ハレの日のご馳走にはさんまめしは欠かせなかったと言われていました。特に秋の収穫が終わった時、中北地域などの農家では新米と一緒に炊き収穫の喜びを祝いました。忙しいときでも、さんまをならべて調味して炊き上げる簡単な調理法なので、現在でも多くの家庭で作られ続けています。



栄養成分(1人分)	
エネルギー	…489kcal
たんぱく質	…16.8g
脂質	…16.7g
炭水化物	…60.2g
食塩相当量	…1.7g

材料 (3~4人分)

米…………… 2カップ
水…………… 2カップ
さんま(切り身)… 250g
※生さんまの場合は大2尾
酒…………… 40g
しょうゆ…………… 40g
生しょうが…………… 50g

作り方

- ① 米は炊く30分前に洗ってざるに取り、水気をきる。
- ② しょうがを2mm幅の千切りにする。
- ③ 釜に①の米、さんまの切り身、水、酒、しょうゆを入れて炊く。
- ④ 炊きあがったら、さんまの切り身を取り出し、身をほぐす。
- ⑤ ④でほぐしたさんまを釜に戻し、②のしょうがを入れ混ぜる。
- ⑥ お椀に盛り完成。

八朔の泣きまんじゅう



9月1日は「お八朔さん」と呼ばれ、豊作を祈り、災害がないよう、このまんじゅうを神様にお供えしました。この頃から農家は忙しくなり、嫁や奉公人にとっては、苦勞の始まりであったため、「まんじゅうは食いたいし、夜なべは嫌だし」と言われ、「泣きまんじゅう」の名前がつきました。峡南地域や中北地域で主に食べられています。今回はベーキングパウダーを使用した、現代風の作り方を掲載します。



栄養成分(1個分)	
エネルギー	64kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.2g
炭水化物	14.4g
食塩相当量	0.1g

材料 (20~30個分)

【まんじゅうの皮】

小麦粉……………200g
砂糖……………130g
ベーキングパウダー 10g
水……………60ml
打ち粉用小麦粉…適量

【あん】

つぶあん(市販のもの)
200~300g程度
孟宗竹の皮(干)…5枚

作り方

- 1 つぶあんを親指の先くらい大きさに分けて丸めておく。
- 2 小麦粉はふるいにかけておく。
- 3 ボウルに砂糖とベーキングパウダーを入れ、水を入れて泡立て器でよく混ぜる。
- 4 2の小麦粉を3のボウルへ数回に分けて入れ、ヘラで切るようにさっくり混ぜる。
- 5 バットに打ち粉用小麦粉をふるいにかけて敷き、その上に、4の生地を置き、手に生地がつかなくなるまで小麦粉を生地につける。
- 6 5の生地をちぎって、指で平たくのばし、あんを包む。
- 7 6を俵型にととのえたら、蒸し器で15分蒸す。
- 8 5cmくらいの幅に切った竹の皮で、7のまんじゅうをくるむ。