

あべかわもち



山梨県では、もちにきな粉をまぶして黒蜜をかけ、これをあべかわもちと呼び、お盆に仏様にお供えし、食べます。県内のスーパーや和菓子店などでは、お盆の時期になると、四角く切ったもちにきな粉、黒蜜がセットになった商品が特に多く並びます。ちなみに、静岡県の安倍川もちは、きな粉もちに白砂糖をかけたものと、あんこを絡めたもちです。

由来
この料理の

あわびの煮貝



海のない山梨県において海の幸のあわびが名産品となった理由は諸説あります。その一つとして、江戸時代、あわびをしょうゆ漬け、たる詰めにし、伊豆から甲州に運ぶ道中、馬の背で日を重ねるうちに、あわびはひときわ味を増し食べ頃になったと言われています。現在では、贈答用に重宝されるなど、「あわびの煮貝」は山梨県を代表する逸品となっています。

由来
この料理の

ころ柿(枯露柿)



軒先で作られるころ柿

甲州市や南アルプス市などでよく作られるころ柿は、庭先に皮をむいた柿を並べ乾燥させる際に、陽があたるようにコロコロと転がしたことからその名がついたと言われていました。「甲州枯露柿」の名称で販売されることもあります。同じ干し柿でも「ころ柿」は水分が25～30%で白い粉が吹いており、水分が50%前後で軟らかいものは「あんぽ柿」と呼ばれています。

由来
この料理の

ひなづる漬



東京長かぶ

上野原市秋山地区で昔から栽培されている「東京長かぶ」という品種を塩漬けにし、しょうゆで味付けをするため、一般的なかんやかぶの漬物とひと味違った甘辛い風味や歯切れの良さがあります。ひなづる漬の名称は、旧秋山村に伝わる雛鶴姫の伝説に因って付けられています。

由来
この料理の

月の雫



果樹王国山梨のぶどうを代表する品種「甲州ぶどう」の粒を、一つずつ砂糖蜜で塗り固めたお菓子。昔菓子職人が、偶然甲州ぶどうを砂糖蜜に落としてしまったのが起源と言われ、甲州ぶどうの甘酸っぱさと砂糖の甘さが絶妙の組み合わせになっています。

栄養成分(1粒分)	
エネルギー	22kcal
たんぱく質	0.0g
脂質	0.0g
炭水化物	5.8g
食塩相当量	0.0g

材料(約200粒分)

砂糖…………… 1kg
水…………… 360cc
甲州ぶどう…………… 1kg



甲州ぶどう

作り方

- 1 ボウルに砂糖と水を入れ強火で加熱する。
(仕上がるまで強火のまま)
- 2 砂糖が溶けるまでボウルに水滴がはねないように静かに混ぜる。
- 3 大きな泡が次第に小さな泡になってくる。112～114度まで加熱すると糸を引く程度の粘着力が出てくるので火から下ろす。
- 4 下ろしたボウルはすぐ水につけ、40度になるまで冷やす。
- 5 冷めたところでボウルを水から引き上げ、すりこぎで一杯練る。
すりこぎが動かないほど固くなるが、更に力を入れて素早く練ると柔らかな月の雫の素(フォンザン)が仕上がる。
- 6 ぶどうの軸を長めに一粒ずつ切り取る。
- 7 フォンザンを小鍋に取り、200度に設定したホットプレートに乗せる。
ゆるく溶けてきたら温度を160～180度に下げ、ぶどうの軸をピンセットで持ちフォンザンをくぐらせ、クッキングシートを敷いたパット(大きめな皿)に取り出す。冷えたら長めの軸を切り取る。

鳴沢菜の加工品(鳴沢菜漬けの炒め物)



鳴沢菜は、鳴沢村で伝統的に栽培されてきた品種で、栽培の起源は江戸時代と言われています。茎は柔らかく食味は良好であり、浅漬けやしょうゆ漬けに最適ですが、みそ汁、混ぜご飯、油炒め、また、おやきの具としても用いられています。今回は鳴沢菜漬けの炒め物のレシピをご紹介します。

🌿	栄養成分(1人分)	🌿
🌿	エネルギー …… 80kcal	🌿
🌿	たんぱく質 …… 6.9g	🌿
🌿	脂質 …… 3.4g	🌿
🌿	炭水化物 …… 6.0g	🌿
🌿	食塩相当量 …… 3.6g	🌿

材料(4人分)

鳴沢菜漬け …… 350g
ちりめんじゃこ …… 50g
たかのつめ …… 少々

【調味料】

しょうゆ …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1
油 …… 適量

作り方

- 1 鳴沢菜の漬物を3cm程度に切る。
- 2 フライパンで油を熱し、たかのつめを入れる。
- 3 ②に鳴沢菜の漬物と、ちりめんじゃこを加え炒める。
- 4 調味料を加え炒めたら完成。

※調味料は漬物の漬かり具合により分量が変わるため調整が必要。



鳴沢菜