



山梨の食文化！！



Vol.8.1 (R7.2.28 発行)

ー山梨は食のワンダーランド！！ー

山梨県の食文化といえば、ぶどう、桃、ほうとう、ワイン・・・有名どころではこのようなものを思い出される方が多いかもしれません。食の歴史、郷土食、そして新たな地域ブランド食・・・どういったものがあるのでしょうか？今回は「やまなしの食」を中心に、ご紹介していきたいと思います。

【社会生活基本調査のランキング】



山梨県の人はどうのように食事に向き合っているか、「食事時間」ランキングを調べたら、興味深い結果になったよ。

堂下先生

図1 行動の種類別総平均時間（週全体）（※）「食事」時間ランキング

平成13年			平成18年			平成23年			平成28年			令和3年		
順位	都道府県	時間・分	順位	都道府県	時間・分									
1	山梨県	1時間46分	1	山梨県	1時間45分	1	山梨県	1時間46分	1	山梨県	1時間45分	1	山梨県	1時間45分
2	東京都	1時間43分	1	東京都	1時間45分	2	東京都	1時間43分	2	東京都	1時間44分	1	長野県	1時間45分
3	埼玉県	1時間42分	3	秋田県	1時間44分	2	長野県	1時間43分	2	秋田県	1時間44分	3	秋田県	1時間44分
3	長野県	1時間42分	3	長野県	1時間44分	4	奈良県	1時間42分	2	埼玉県	1時間44分	4	奈良県	1時間43分
3	鹿児島県	1時間42分	5	埼玉県	1時間43分	5	秋田県	1時間41分	5	鹿児島県	1時間43分	5	茨城県	1時間42分
						5	千葉県	1時間41分	5	長野県	1時間43分	5	栃木県	1時間42分

「令和3年社会生活基本調査」（総務省）（<https://www.stat.go.jp/data/shakai/2021/index.html>）を加工して作成。

※ 一人1日当たりの平均行動時間。週全体平均とは、（月曜日平均＋・・・日曜日平均）／7で算出。

「食事」とは、家庭、外食店、学校給食、仕事場等での食事・飲食をいう。

連続5回1位・・・すごいですよね！！
山梨県民は、ゆったりと食事を楽しんでいるんですね！！



なみちゃん

【山梨県のスイーツ事情】

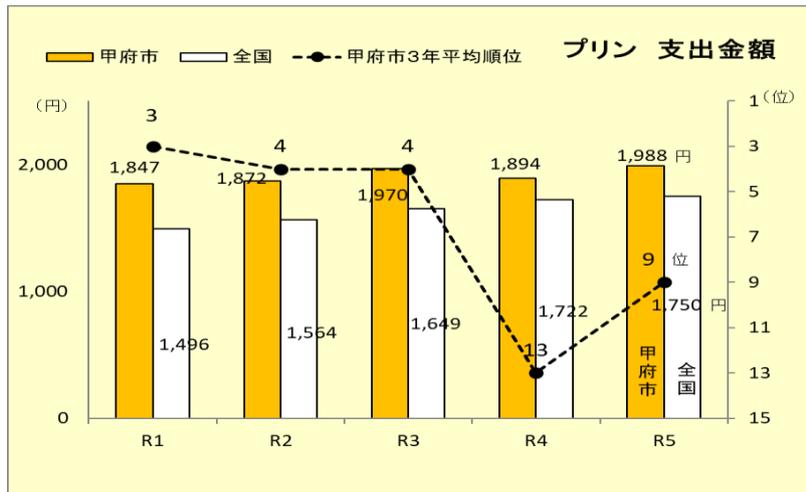


さて、ここで問題！
甲府市で支出金額が多いスイーツが何か分かるかな？

有名なケーキ屋さんがたくさんありますよね
ケーキですか？



図2 1世帯当たりの年間のプリンの支出金額推移、順位（二人以上の世帯）



実はね、プリンなんだよ！



プリンなんですか!?



「家計調査」（総務省）(<http://www.stat.go.jp/data/kakei/>)を加工して作成。

※プリンとは、卵、牛乳などを原料として、各種調味料を加えて蒸したり固めたりしたもの。カスタードプリンや抹茶プリンなど。

※支出金額及び順位は3年平均（例：R5年はR3年～R5年平均）なお、図3・図4も同様。

プリンは意外だね。上のグラフは3年平均だけど、単年のランキングだと、令和5年は6位、令和3年は3位だったんだ。（令和4年は残念ながら38位・・・）
山梨県では昔から好まれて、食べ続けられている郷土料理がいろいろあるんだよ。



へえ。



山梨県では、県内で受け継がれる郷土料理のうち、特に次世代への継承に取り組んでいく郷土食等176品目を「やまなしの食」として認定し、このうち代表的な47品目を「特選やまなしの食」に選定しました。その中で、主なお菓子をご紹介します。

「山梨県県民生活部県民生活安全課HP」(<https://www.pref.yamanashi.jp/shokuhin-st/shokuiku/yamanasinoshoku.html>)より

市川三郷町、身延町「あんびん」



甲州市、甲府市「月の雫」



韮崎市、北杜市等「あべかわもち」



「あんびん」	さつまいも、とうもろこし、小麦粉などに熱湯を加え、こねた皮に、粒あんを包み込み、平らにして蒸した食べ物。あんこを入れ、「びんた」をするように作るため「あんびん」と呼ばれるようになったとも言われている。
「月の雫」	「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合せになっている。
「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、お盆さんに仏様にお供えする。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ある。



いろいろあるんだよ～。

おいしそうですね。
なぜその土地で食べられてきたか、
歴史をたどってみるのもいいですね。



【「やまなしの食」について】



なみちゃんはほうとうを知っている??
ほうとうは昔から山梨で、日常的に夕食で食べられていたんだよ。今は、寒い時期に主に食べられているよ。※1



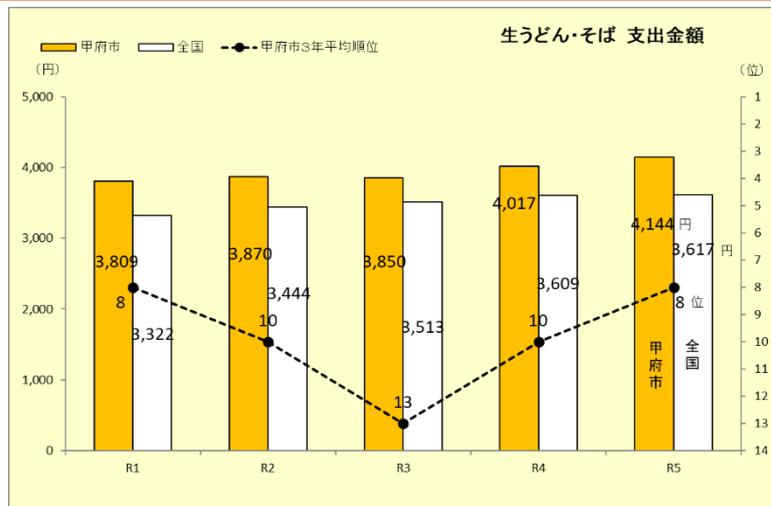
ほうとうを囲んで、みんなでゆったりと
食事を楽しむ・・・いいですね～。



ちなみに昔は手打ち麺が主だったんだけど、今は市販の麺が主に使われているんだ。※2
甲府市民が好んで食べていることが、次の家計調査の結果にも表れているかもね。

※1、2 山梨大学教育学部 時友裕紀子教授 (Vol.8 第1版 (R1年) 発行当時) による。

図3 1世帯当たりの年間の生うどん・そばの支出金額推移、順位（二人以上の世帯）



「家計調査」(総務省) (<http://www.stat.go.jp/data/kakei/>)を加工して作成。

※ 生うどん・そばとは、冷凍・半生も含む。玉うどん、玉そば、きしめん、ほうとうなど。



うどんといえば、山梨県富士吉田市の
「吉田のうどん」も有名ですね？



そうだね。腰のある麺とキャベツをふんだんに使う
ことが特徴的なうどんだね。
付け合わせの肉は馬肉であることが多いんだ！

吉田のうどんのあれこれ



キャベツ

茹でたキャベツはコシが強い麺と一緒に食べるとやみつきになる食感。消化を助けるビタミンを含み、胃にも優しいトッピングです。

馬肉

馬肉の食文化がある富士吉田ではうどんのトッピングとしては珍しい馬肉を使います。醤油、砂糖、酒、みりんで甘辛く煮た馬肉はとても味わい深く、大人気のトッピングになっています。

(「富士吉田観光ガイド」<http://www.fujiyoshida.net/about/udon.html> より)



吉田のうどん PR キャラクター
吉田のうどんぶりちゃん

富士吉田市内には40軒以上のうどん店があるんだよ！

※ 「富士吉田観光ガイド」<http://www.fujiyoshida.net/about/udon.html> より

フリーペーパーや
動画配信もしているよ！

県立ひばりが丘高校にはうどん部
があって、「吉田のうどん」の普及
活動に力をいれているんだよ！



※ 「ひばりが丘高校うどん部」https://x.com/yosida_udon

※ 「山梨県立ひばりが丘高等学校」<http://www.hibarikh.kai.ed.jp/>より

へえ～！ぜひ食べに行きたいですね！



ほうとうや吉田のうどんも「特選やまなしの食」に含まれて
いるんだよ。
ところで、なみちゃんはカツ丼を食べたことがあるかな？

ありますよ～！
カツが卵でとじてあって、おいしいですよ。





実は卵でとじたカツ丼は山梨県では「煮カツ丼」と呼ばれて、「カツ丼」とは別の料理になるんだ。



ええ！！
じゃあ山梨県のカツ丼って一体・・・

山梨県のカツ丼



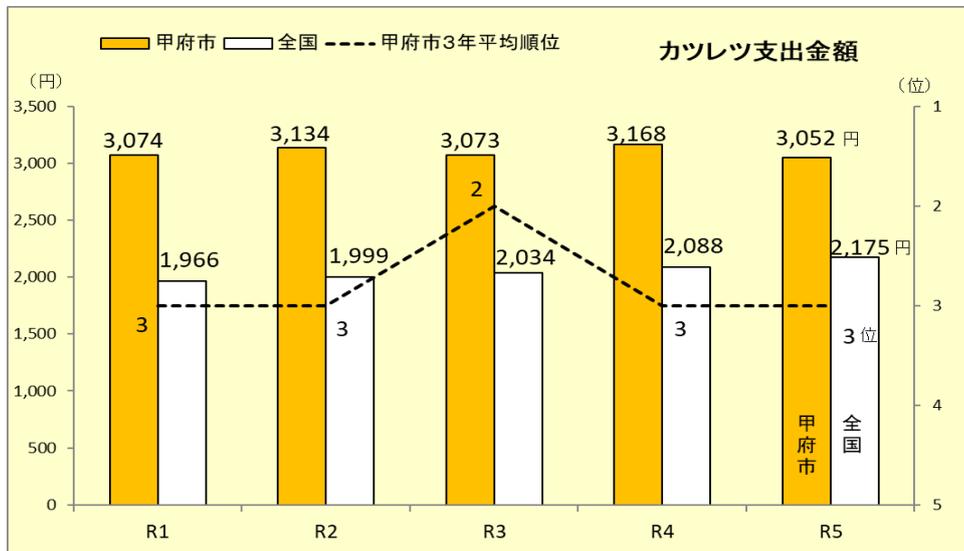
ご飯の上にキャベツがのり、その上にトンカツがのっている。
この上にたっぷりとソース(ウスター)を掛けて食べる。
このカツ丼も「特選やまなしの食」に含まれている。

※「山梨県県民生活部県民生活安全課HP」(<https://www.pref.yamanashi.jp/shokuhin-st/shokujiku/yamanasinoshoku.html>)より



ちなみに、家計調査の結果から、甲府市民のカツの支出金額が多いことがわかるよ。

図4 1世帯当たりの年間のカツレツの支出金額推移、順位(二人以上の世帯)



「家計調査」(総務省) (<http://www.stat.go.jp/data/kakei/>)を加工して作成。

※ カツレツとは、肉に限る。生は含むが、冷凍は含まない。トンカツ、ビーフカツ、チキンカツなど。

カツも好まれているんですね！



ほうとうや吉田のうどん、カツ丼などの郷土食は今でも山梨で食べられているけど、新しい地域ブランド食も誕生しているんだよ！
これらも「特選やまなしの食」に含まれるんだ。

地域ブランド食

道志村等
「クレソン料理」



韮崎市
「にらまん」



中央市「青春の
トマト焼きそば」



青春?!
おもしろいですね!!



甲府市
「鳥もつ煮」



鳥もつ煮は、ご当地グルメの祭典
B-1 グランプリで優勝したこともあ
るんだよ!

甲府市等
「ジビエ料理」



山梨市
「しいのぼた鍋」

クックパッド (cookpad) にレシピ掲載中!! 「やまなしの食★山梨県」 (<https://cookpad.com/kitchen/26288216>)

「山梨県県民生活部県民生活安全課HP」 (<https://www.pref.yamanashi.jp/shokuhin-st/shokuiku/yamanasinoshoku.html>)より



「やまなしの食」に対して、調理技術や知識の継承に取り組む団体・個人を「食の伝承マイスター」として認証して、山梨県の食文化の継承を後押しする取り組みも行われているんだ。18団体・個人が認証されているよ。(令和6年11月時点)
(ちなみに、ひばりが丘高校うどん部もそうだよ!)

美味しく作るんじゃがよ!



上野原せいだのたまじ本舗※じゃがよ〜。

※ 上野原市の郷土料理「せいだのたまじ」を活かし、地域活性化の新たなムーブメントを作ること
を目的とした、上野原市役所若手職員中心によるボランティア集団。平成23年9月17日設立。

たまじまる

かわいい〜!!



せいだのたまじとは・・・?

「小さなジャガイモを味噌で甘辛く煮詰めた」
上野原市の伝統的な郷土料理



江戸時代には、全国規模で頻繁に飢饉が発生し、郡内地域でも多くの被害が出ていました。
その飢饉対策として、甲府代官で谷村代官も兼務し、併せて郡内も治めていた当時の名代「中井清太夫」は、郡内の村にジャガイモ栽培を広め、飢饉を乗り切ったと伝えられています。
このジャガイモにより飢饉を乗り切った住民は、感謝の気持ちを込めてこのジャガイモを「清太夫芋」と呼ぶようになったと言われています。



たまじまる、紹介ありがとう!!

食べてみたいです。



あとね、認証団体の1つに山梨県栄養士会があるんだけど、食育推進など色々な活動を行っているんだよ～。
例えば、次のようなチラシを発行しているんだよ!

学ぶじゃん 山梨版 食事バランスガイド

あなたの一日の食事バランスを手エクツしよう!

1日分	料理例	大切にしたい郷土山梨の食材を使った料理例
5.7 主食 (ごはん・パン・麺) ごはん(中盛り)2つから4杯程度	1皿: ご飯(中盛り)1杯、味噌汁、漬物、納豆 2皿: ご飯(中盛り)1杯、味噌汁、漬物、納豆、卵焼き	甲州ほうとう、みみ、おぼろ(主菜2つ)、吉田のうどん(主菜2つ)、栗とろ(主菜2つ)、やこめ(主菜2つ)
5.6 副菜 (野菜、きのこ) 野菜料理5品程度	1皿: ほうろく、人参、きのこ、豆腐、油揚げ、わかめ、わかめ、わかめ 2皿: ほうろく、人参、きのこ、豆腐、油揚げ、わかめ、わかめ	じゃがいもの種貝塩揚げ、なすの油みそサラダ、大塚にんじんのサラダ、大塚のゆず味噌がけ、野菜いっぱい汁、せいだのたまじ
3.5 主菜 (肉・魚・卵) 肉・魚・卵(大豆料理)から3品程度	1皿: 鶏肉、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐 2皿: 鶏肉、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐 3皿: 鶏肉、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐	合鴨と柿のワイン炒め、ワインビーフのストロガフ、れんこんハンバーグ、にじますの甘辛煮、やまめの塩焼き、鱈こく(主菜3つ)
2 牛乳・乳製品 牛乳2つから1杯程度	1皿: 牛乳、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト 2皿: 牛乳、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト	味噌汁、かぼちの、味噌汁、味噌汁、味噌汁
2 果物 みかん2つから2品程度	1皿: みかん、りんご、りんご、りんご 2皿: みかん、りんご、りんご、りんご	味噌汁、かぼちの、味噌汁、味噌汁、味噌汁

※2学校給食を含めた子供向け摂取目安について
成長期に特に必要なカルシウムを十分に取るためにも、牛乳・乳製品の過量は少し減らせて1日2～3つ(S.V.)、「基準形」よりもエネルギー量が少い場合は、4つ(S.V.)程度までを目安にするのが適当です。

平成18年度 農林水産省 民間における食育活動促進支援事業
作成:社団法人 山梨県栄養士会 協力:山梨県政事務所・山梨県・山梨学院短期大学食物栄養科・山梨県食生活改善推進員連絡協議会・(社)山梨県調理師会



なんと、山梨県の郷土料理等で紹介されているんだ!



市町村別の特産物を表した
地図もわかりやすいよね。

多彩な山梨の特産物



そういえば・・・その土地の
道の駅などでよく見かけますね！！



山梨県には大自然で育った
新鮮な特産物がたくさんあります。

様々な団体の方が、一生懸命「やまなしの食文化」
を伝えていこうとしているんですね！！



そうなんだ！！

【山梨の食文化の歴史】

山梨県立博物館で平成20年度に、企画展「甲州食べもの紀行」が行われました。江戸時代に甲州を旅した人はどんな食べ物に興味を惹かれたか、他国からの旅人の視点を手がかりに甲州の食の歴史が紹介されました。

ここでは一部抜粋して紹介します。



荻生徂徠（おぎゅうそらい）
儒学者。柳沢吉保の命により甲斐国を視察。勝沼宿で葡萄棚を見るなど、甲州の特産物を目の当たりにした。



泉光院（せんこういん）
修験者。日向国（宮崎県）から修験の霊山をめぐる廻国の旅にでる。甲州にも滞在し、日々の食事を日記に記した。



歌川広重（うたがわひろしげ）
浮世絵師。甲府道祖神祭りの幕絵を描くために来甲。
連日連夜の飲食が日記に記されている。



古守豊甫（こもりとよすけ）
医師。代用教員として桐原（ゆずりはら、上野原市）に滞在したことをきっかけに、医師となってから、村人の健康長寿と食生活の関係を追究した。



「甲陽軍艦」を元に
戦国時代武家の食膳
も復元されました。



また、令和6年秋～冬には「満腹！万福！やまなしの豊かな食文化」というテーマ展示が行われました。

山梨県は、桃やぶどうに代表されるフルーツやワインなどの特産品に彩られています。山国ではありながら、昔から海産物を多く消費するといった独自の食文化を育んできました。

こういった食材や料理をはじめとした山梨の食文化にまつわる資料・作品が数多く展示されました。

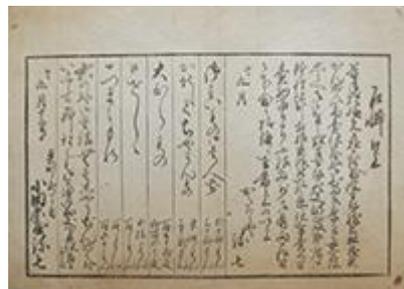


さかなつくし

歌川広重（1797-1858）が天保年間（19世紀前半）に作成した連作「魚づくし」を、近代になって折本装のかたちで再版したもの。

はばかりながらこうしょう 乍 憚 口上（小田原屋引札）

甲府魚町二丁目小田原屋弥七（魚・乾物問屋）の広告。
御吸物・茶碗物・大平物・御刺身・御つまみ物の5種類の品書きと料金が記される。



てんりゅうどうじん 葡萄図（天龍道人筆）

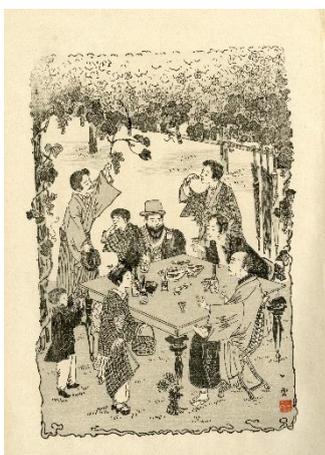
葡萄和尚とも呼ばれた、天龍道人による三幅の葡萄図。大木家に伝わった。墨の濃淡だけで表現した葡萄の粒や、筆の勢いにまかせて描く蔓や葉が特徴的である。

日本で2番目の国産ビールは甲府発！！

東日本で最初（全国で2番目）に日本人の手でつくられたビールのラベル。



葡萄三説



祝村（現在の甲州市勝沼町）の大日本山梨葡萄酒会社からフランスにワイン醸造技術伝習のために留学した高野正誠が著した技術書。

「山梨県立博物館かいじあむ展示案内」

http://www.museum.pref.yamanashi.jp/3nd_tenjannai_03kansyo_02osusume24.html より

昔から山梨の食文化は、様々な文献に書かれるくらい、豊かなものだったんですね。



食文化を継承していくこと、食生活をよりよいものにしていくこと・・・すごく大切だよね！



身近で大切な食生活、しっかり考えていきたいと
思います。



国、山梨県及び市町村では、他にも様々な統計調査が行われています。
統計調査に、御協力よろしくお願いたします。

(参考) 総務省統計局が開設している統計学習サイトを紹介します。

「なるほど統計学園」 <http://www.stat.go.jp/naruhodo/index.html>

【キャラクター紹介】



今回はなみちゃんと
堂下先生が登場
しています。

※キャラクターは総務省統計局の承諾を得て使用しています。