



# 山梨の食文化！！



## ー山梨は食のワンダーランド！！ー

Vol.8

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・・・こ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】



堂下先生

前回、食事時間ランキングで山梨県の人たちの「食事時間」が長いことを見たよね。覚えているかな？

図1 行動の種類別総平均時間（週全体）（※1）「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		
順位	都道府県	時間・分	順位	都道府県	時間・分	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
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
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	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
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	千葉県	1時間41分	5	長野県	1時間43分

「平成28年社会生活基本調査」(<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2016/>)を加工して作成。

※1 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4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】

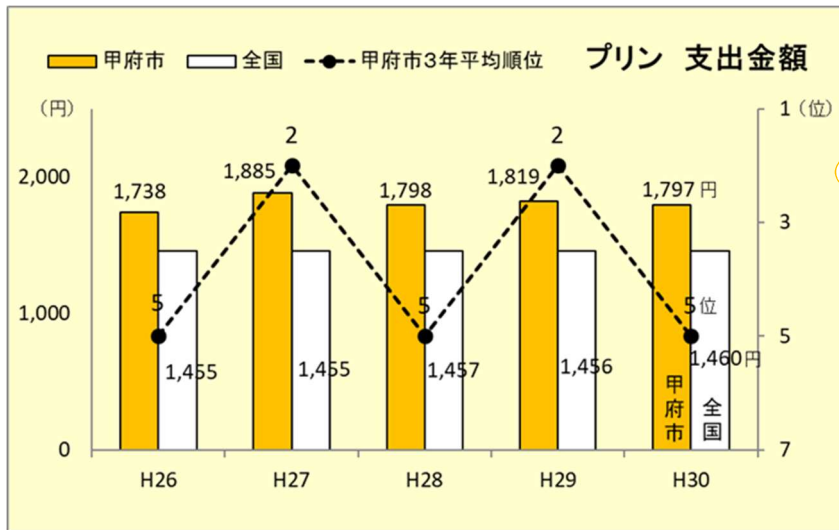


さて、ここで問題！  
甲府市で支出金額が多いスイーツが何か分かるかな？

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（※2）の支出金額推移、順位（二人以上の世帯）（※3）



実はね、プリン  
なんだよ！



プリンなんですか？！



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

※2 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。

※3 支出金額及び順位は3年平均（例：H30はH28～30年平均）なお、図3・図4も同様。

プリンは意外だよな。  
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167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。

⇒ 山梨県県民生活部消費生活安全課HP (<https://www.pref.yamanashi.jp/shokuhin-st/shokuiku/yamanasinoshoku.html>)

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。※4



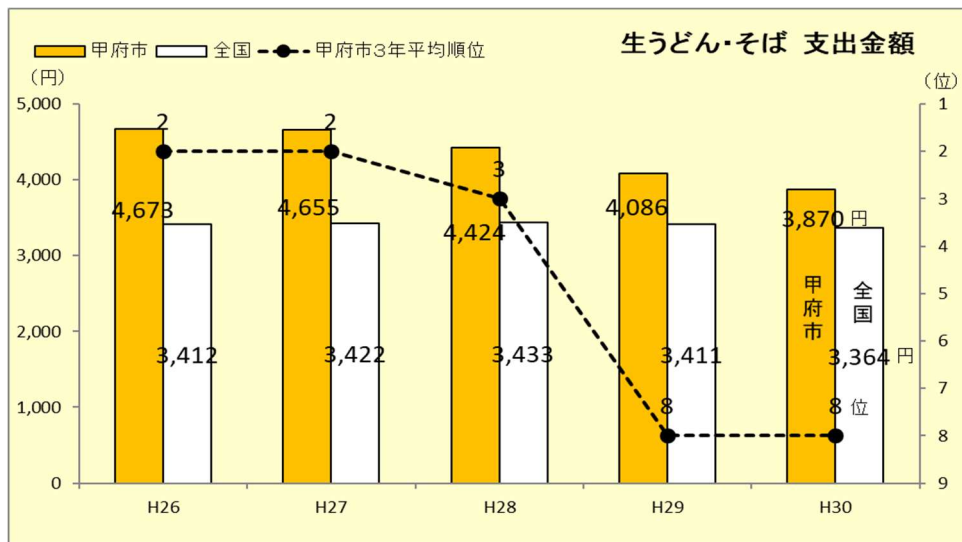
※4 山梨大学教育学部 時友裕紀子教授による。

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。※4  
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。

図3 1世帯当たりの年間の生うどん・そば(※5)の支出金額推移、順位(二人以上の世帯)



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

※5 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いんだんに使う  
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



### なぜキャベツ？

近隣にキャベツの産地があり年間を通じて入手できるものとしてキャベツをのせている店が多い。そのシャキシャキ感が弾力ある麺に合うばかりでなく、消化を助けるビタミンUを含み、硬い麺との相性が抜群。

### なぜ馬肉？

古くから富士吉田には馬肉の食文化があり、現在でも馬刺しや馬モツ料理は家庭の食卓によく並ぶ。この馬肉食文化の背景で、吉田のうどんの付け合わせとして醤油、酒、みりん、砂糖で煮付けた馬肉がいつしか使われるようになる。

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



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50軒以上のうどん店があるんだよ！  
店主さんの住むご自宅をそのまま、吉田のうどん店として営業しているところもあるの。※6

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

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！



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、おいしいですね。





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

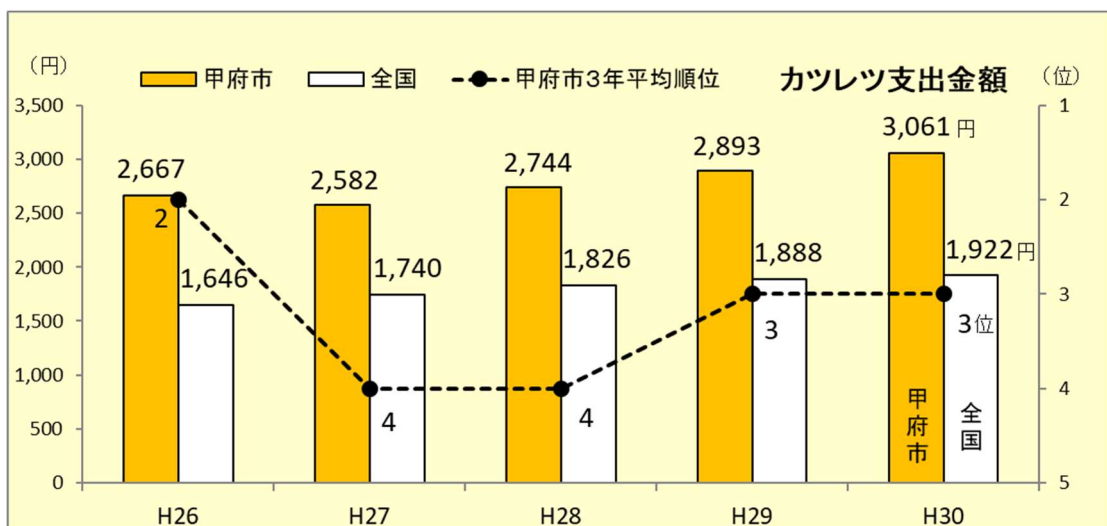


ご飯の上にキャベツがのり、その上にトンカツがのっている。  
この上にたっぷりソース(ウスター)を掛けて食べる。  
このカツ丼も「特選やまなしの食」に含まれている。



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カツ（※7）の支出金額推移、順位（二人以上の世帯）



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

※7 カツカツとは、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**で優勝したんだよ！

甲府市等  
「ジビエ料理」



山梨市  
「いのぶた鍋」

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>)



「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。  
昨年度認証されたのは5団体あるんだけど・・・  
(ちなみに、ひばりが丘高校うどん部もそうだよ!)



たまじまる

上野原せいだのたまじ本舗※8じゃがよ〜。

※8 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。

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、全国規模で頻りに飢饉が発生し、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

**1日分**

- 5.7 主食 (ごはん、パン、麺) 1日あたり200g～300g (ごはん、パン、麺) 4種類程度
- 5.6 副菜 (野菜、きのこ、豆) 1日あたり200g～300g (野菜、きのこ、豆) 4種類程度
- 3.5 主菜 (肉、魚、卵、大豆製品) 1日あたり100g～150g (肉、魚、卵、大豆製品) 3種類程度
- 2 牛乳・乳製品 1日あたり200g (牛乳、乳製品) 1種類程度
- 2 果物 1日あたり200g (果物) 2種類程度

**料理例**

- 1: コロカシ、カレーライス、焼きそば、お好み焼き
- 2: 中華丼、肉じゃが、肉味噌、肉あんかけ
- 3: 肉じゃが、肉味噌、肉あんかけ、肉のそぼろ
- 4: 肉じゃが、肉味噌、肉あんかけ、肉のそぼろ
- 5: 肉じゃが、肉味噌、肉あんかけ、肉のそぼろ

**大切にしたい郷土山梨の食材を使った料理例**

- 甲州ほうとう、みみ、おぎら、吉田のうどん、麦とろ、やとめ
- じゃがいもの権兵衛揚げ、なすの油みそ、大塚にんじんのサラダ、大根のゆず味噌、野菜いっぱい汁、せいだのたまじ
- 合戦と精のライチ炒め、ワインビークのストロガノフ、れんこんハンバーグ、にじまの百寿菜、やまめの塩焼き、腰こく
- 厚焼き餅の三色巻、かぼちゃの煮物、富野豆腐の揚げ煮、流石の山梨鍋め、生海菜、舞貝
- ぶどう、桃、さくらんぼ、リンゴ、柿、いちじく

あなたの一日の食事バランスをチェックしよう！

### 適量チェック！CHART

性別	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	2000	4～6	5～6	3～4	2	2
女性	1800	4～5	5～6	3～4	2	2

※1身体活動量の見方  
「低い」：一日中座っている。  
「ふつう以上」：「低い」に該当しない。



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！！

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、医師となつてから、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、令和元年春～初夏には「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が、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。



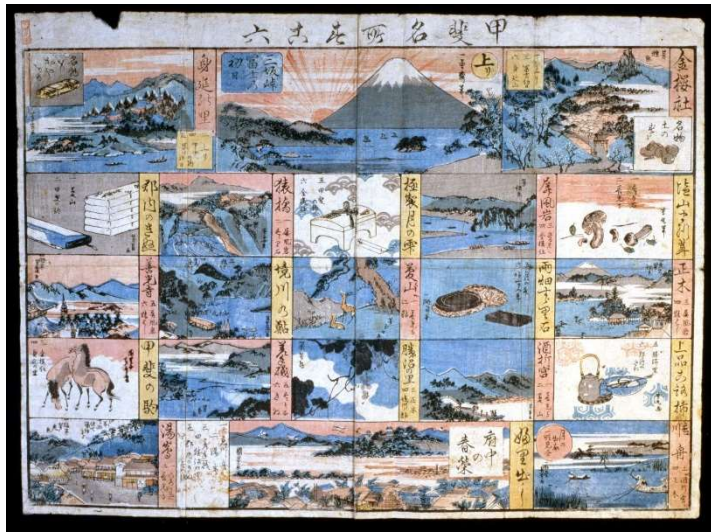
← 日本で2番目の国産ビールは甲府発！！

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。



← 甲斐名所寿古六

甲斐国内の名所や名産品をめぐるすごろく。甲府をふりだしに、富士山の初日の出が上がりとなっている。名物として、月の栗、塩山の松茸、境川の鮎、枯露柿などが描かれている。

大日本物産図会  
甲斐国葡萄培養図 →

第1回内国勸業博覧会に際して制作された各地の名産品の情景を描いたシリーズ物の錦絵のひとつ。山梨県においてはぶどうの栽培を描いた本作品と「ころ柿」の生産を描いた作品が制作されている。



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！

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。



【食のイベント】

第14回食育推進全国大会 in やまなしが、令和元年6月29日、30日に山梨県で開催されました。

食育推進全国大会は、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施する6月の「食育月間」における全国規模のイベントです。

試食や調理体験のブース、著名人による食育に関する講演・セミナー等があり、テーマは「食がつなぐ人と未来 ～健康寿命日本一の富士の国やまなしから全国へ～」でした。



令和元年度  
やまなし食の安全・食育推進大会

9月は「食の安全・安心推進月間」です。食の安全・安心の確保や食育についての知識や理解を深め、連携して取り組んでいくきっかけとするため、「やまなし食の安全・食育推進大会」を開催します。

**講演**

**安全な食を、安心して食べるために**  
～消費者として知っておきたいこと～

講師  
Food Communication Compass 代表  
消費生活コンサルタント  
森田 満樹氏

**日時** 令和元年9月27日(金)  
開会：午後1時～4時(受付：12時30分～)

**場所** 山梨県立次学館 講堂(甲府市黄川1-5-35)

**内容** 1 やまなし食の安全・食育優良活動表彰  
2 表彰団体による優良活動事例発表  
3 講演

**参加無料** どなたでも参加できます！  
事前参加申込書またはお電話でお申し込みください

問合せ・申し込み先  
山梨県 消費生活安全課  
TEL 055-223-1355 FAX 055-223-1320  
※内容は予告なく変更になる場合があります

山梨県消費生活センターの地図

<関連企画>  
「食の安全・安心、食育に関するパネル展示」を開催します!!  
9月4日～9日午前 県庁階新館1Fオーンスクエア

また、9月27日には「やまなし食の安全・食育推進大会」が開催されました。

また、みんなで課外授業にいきたいですね！



そうだね～。  
食については、ここで紹介したことは一部分だから、もっと勉強していきたいね。  
きっと面白い発見があるよ！



今年度は「全国家計構造調査」「農林業センサス」が行われます。  
統計調査に、御協力よろしくお願いたします。



図1～図4出典：総務省統計局ホームページ(<http://www.stat.go.jp/>)  
※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。

「なるほど統計学園」 <https://www.stat.go.jp/naruhodo/index.html>  
「なるほど統計学園高等部」 <https://www.stat.go.jp/koukou/index.html>



今回はなみちゃんと堂下先生が登場しています。