

# 郷土食クイズ

問2

富士山山開きの日(7月1日)に  
食べられる郷土食はどれでしょう？

- ① じゃがいもとひじきの煮物
- ② 吉田のうどん
- ③ あわびの煮貝
- ④ さんまめし



ヒント

山の食材と、海の食材を使って、  
夏バテを防止するとされているよ！



答えは次のページへ!!

## 答え①

### 富士山の山開きを祝う！

「**じゃがいもとひじきの煮物**」は、富士山の山開きを祝うご馳走です。7月1日、山麓の各家庭では、新じゃがを一株だけ掘り、ひじきと煮付けました。



### 海のもの × 山のもの

ミネラルや  
食物繊維が  
多い



「じゃがいも」と「ひじき」の組み合わせは夏やせを防ぎ、夏バテを防止すると言われているだよ～。



ほりたての  
じゃがいもは  
水分が多い

### 富士登山の安全祈願と関係する郷土食は他にも！

#### めまき

伝承地域：富士河口湖町河口

めまきとは、ハラアカといった淡水魚を芯にしてアラメという海藻で三角形に巻き、醤油と砂糖で煮た郷土食です。4月25日、河口地区の各家庭では、氏神である河口浅間神社のまごみまつり孫見祭のご馳走に「めまき」を煮ています。



## ふじこう 富士講ってなに！ 御師って誰!?

富士講とは、富士山を信仰する人びとの集まりです。  
開山期になると、代表者が交代で、また江戸からは集団で富士登山にやってきました。  
御師とは、富士山信仰の指導者で、富士講の皆さんを自宅に泊め、精進料理を提供しました。



## 「海のもの」を使用した郷土食

海のない  
山梨県に  
なぜ!?

### あわびの煮貝(にがい)

主な伝承地域: 県内各地域

江戸時代、新鮮なアワビを加工し、しょうゆづけにして木の樽たるにつめて運びました。馬の体温で温められながら何日もほどよく揺られ、甲府に着く頃には醤油がよく染み込み、ひときわ味が増したアワビが甲州名物になったといえます。現在では贈り物として重宝されています。



### さんまめし

主な伝承地域: 県内各地域

さんまと新米を一緒に炊きこんだものが、現在の「さんまめし」になったといわれています。

稲かりが終わり、さんまと新米が出回る秋に、ハレの日(特別な日)などに作られました。

