



みみ
(富士川町)
富士川町十谷の集落に伝えられている郷土料理。小麦粉を練って薄く延ばし、3cmの正方形に切り「箕」(農作業で使う道具)の形を作り、季節の野菜と一緒に煮込む。昔、神様に奉納した「福箕」になぞらえて食べられるようになったともいわれている。



吉田のうどん
(富士吉田市)
富士吉田市では織物業が盛んで、女性が中心的な働き手であったことから、男性が食事の支度をしてきた。そのため簡単に作れ、非常に腰があり歯ごたえがあるうどんが、よく作られるようになった。具にキャベツをふんだんに使うことも特徴で、富士吉田市を中心に50軒以上のうどん店がある。



ほうとう
(県内全域)
「うまいもんだよ カボチャのほうとう」といわれ、誰もが知る山梨県の代表的な郷土食。武田信玄公が考案した陣中食であったといわれているが、文献上は江戸時代以降に多く登場する。峡南地域では「しの入れ」「しのしみ」とも呼ばれている。



カツ丼
(県内全域)
山梨県で「カツ丼」を注文すると、ご飯の上にキャベツがのり、その上にとんかつがのった丼が出てくる。この上にたっぷりとソース(ウスター)を掛けて食べる。とんかつの肉汁や、ソースが浸み込んだご飯も絶品とされている。県外で一般的な「卵でとじたカツ丼」は「煮カツ丼」と呼ばれ、別の料理である。

山梨の郷土食

各地域で受け継がれる山梨の食文化
Local cuisine of Yamanashi

富沢こわめし
(南部町)
南部町の名産品たけのこを用いたおこわで、旧富沢町で作られていたことから「富沢こわめし」と呼ばれている。地元で採れた旬の山菜も使用し、春の季節を感じることができる。毎年4月に、たけのこまつりが開催されている。



おざら
(中北地域、峡南地域)
おざら(おだら)は古くから伝わる郷土料理の一つで、ほうとうに使用するより細めの冷やした麺を温かいしょうゆベースのつゆにつけて食べるのが一般的。のど越しがよく、夏場に食べる人が多い。



せいだのたまじ
(上野原市)
たまじと呼ばれる小さなジャガイモをみそで甘辛く煮詰めた郷土料理。江戸時代の名代官・中井清太夫は、飢饉の際にジャガイモ栽培を広めて窮地を乗り切った。人々が感謝を込めてジャガイモのことを「せいだ」と呼ぶようになったのが、名前の由来といわれている。



鳥もつ煮
(甲府市)
鶏の砂肝、ハツ、レバーなどを甘辛く濃厚なしょうゆダレで照り煮した甲府独自の料理で、市内のそば屋やほうとう屋の定番メニューとなっている。「B1グランプリ」でゴールドグランプリを受賞し、山梨の郷土食として全国区となった。

小豆ほうとう
(中北地域、峡南地域)
まず小豆を甘く煮立て、さらにほうとうを入れて煮た小豆ほうとうは、地区行事や祝いの折にも食べられてきた。北杜市須玉町若神子の三輪神社で毎年7月末に行われる祭りでは、小豆ほうとうが振る舞われることから「ほうとう祭り」とも呼ばれている。



にんじんめし
(市川三郷町)
市川三郷町の大塚地区は「のっふい」と呼ばれる土壌で、肥沃な上に石がほとんどないため、1mもの長さに育ち、食物繊維を多く含む、栄養価が高い「大塚にんじん」を育てるのに適した地域。毎年12月に「のっふい農産物直売所」で収穫祭が開催されている。



酒まんじゅう
(上野原市)
炊いた米と米麴を合わせて一次発酵させたものを生地に入れて練り込んであんこを包んだ、上野原の粉文化が生み出した郷土食。かつて、上野原の甲州街道沿いは、甲斐綱(かいぎ)の里として市が立ち、江戸と甲州の多くの商人が行き来しましたが、この地に集まった商人達に愛され、広く伝えられたとされています。



馬刺し
(県内全域)
山梨県は主要街道である甲州街道が通り、また、富士山信仰で登山者の荷上げ用が必要とされ、馬が身近であったことから、馬肉料理が盛んになったともいわれている。馬肉生産量全国5位、吉田のうどんにも馬肉が用いられている。



月の朧
(甲府市、甲州市)
果樹王国山梨を代表する品種「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いわれ、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る。



うらじろまんじゅう
(甲州市)
日当たりの良い山野に生息するキク科のオヤマボクチの葉を練り込んだまんじゅう。甲州市大和町では、オヤマボクチを葉の裏が白いことから「うらじろ」と呼んでいる。ヨモギとは違った風味がある。



ジビエ料理
(県内全域)
ジビエとは、狩猟により得られた野生鳥獣の食肉のこと。野生鳥獣による農林業被害が深刻な状況の中、捕獲したシカ肉等の料理や加工品など、素材を活用した特産品づくり、地域振興に生かす取り組みが広がっている。県では、やまなしジビエ認証制度を創設し、より安全・安心なシカ肉の流通を推進している。