

目次

	発行にあたって 峡北地域振興局健康福祉部長 柳本克彦 1	
	ヘルスマイトとレシピ集 葦崎保健所管内食生活改善推進員協議会長 坂本礼子 2	
	峡北の味マップ 3	
主 食	炊き込みご飯	(白州町)	里いもご飯 (葦崎市) 4	
	三色の御柱寿司	(須玉町)	さんま飯 (小淵沢町) 5	
	トマト入りピラフ	(高根町)	五目おこわ (長坂町) 6	
	そば米雑炊	(大泉村)	大根入り湯盛りうどん (明野村) 7	
	小豆ほうとう	(双葉町)	スキムミルク入り 長芋すいとん (武川村) 8	
	副 食	豚肉のこんにゃく巻	(白州町)	あじのみそはさみ揚げ (須玉町) 9
		うなぎの柳川風	(長坂町)	おからハンバーグ (小淵沢町) 10
		豆腐小判焼き	(武川村)	凍豆腐の野菜巻煮 (葦崎市) 11
薄焼き卵の ロールサラダ		(大泉村)	麻婆南瓜 (双葉町) 12	
大根天ぷら		(明野村)	トマトのファルシ (高根町) 13	
その他	白菜とベーコンの ホワイトスープ	(長坂町)	完熟トマトのスープ (高根町) 14	
	ごはんのおやき	(白州町)	そば粉入りお菓子 (大泉村) 15	
	アップルスチームケーキ	(葦崎市)	きな粉団子 (双葉町) 16	
	ころ柿のしそ葉漬け	(明野村)	豆腐のレアチーズケーキ (武川村) 17	
	花豆のブラマンジェ	(須玉町)	ユウガオ羹 (小淵沢町) 18	

発行にあたって

食についての思いは、人様々、また一人ひとりの人生の各ステージごとにもその思いは、様々であろうと思います。

幼少年期は、母親がつくる料理がすべてであり、「おふくろの味」がその味覚にばかりではなく心にも深く記憶されることでしょうし、青年期から壮年期にかけては、外食の機会が増えて自分なりの好みの味を開拓したり、またその伴侶がつくる愛をスパイスとした料理に舌鼓を打つことにもなりましょう。そして、人生の完成期にあつては、自らの様々な食遍歴、つまり料理の自分史にふさわしい結実を誰もが目指すこととなるでしょう。

この度、目前に迫った峡北地域の市町村合併を契機として、当健康福祉部と葦崎保健所管内食生活改善推進員協議会のヘルスマイト（食生活改善推進員）の皆様とで、日頃の活動の成果を集大成して本書を発行する運びとなりました。

「健やか山梨 21」を推進していただく最前線の担い手のヘルスマイトの皆様と一緒に取り組むことのできた本書の発行に、心からお慶び申し上げますとともにお礼申し上げます。

本書には、峡北 10 市町村の〔主食〕・〔副食〕・〔その他おやつなど〕の 3 ジャンルに、それぞれ自慢の料理がエントリーされてそのレシピが詳述してあります。昔懐かしい「伝統料理」、アイデア溢れる「創作料理」、地元の農産物を使った「新作料理」、意表をつく楽しい「デザート」など、まさに、老若男女、様々な年代の人々に役立つであろうレシピ集となったものと自負しております。

本書が、ヘルスマイトの活動の中で有効に使われることはもちろんのことですが、より多くの皆様が手に取って豊かな食生活の実現にお役立ていただければと願っております。

ところで、本書は、峡北産農産物の「地産地消」を促すためのテキストとして、また峡北地域の食文化を後世に引き継ぐ「伝承本」として発行された「峡北の農と食」の別冊として、作成したのもでもあります。

最後に、このレシピ集が本冊である「峡北の農と食」とあいまって、峡北農業の活性化とその食文化の振興に寄与することを確信して、発行にあたってのあいさつといたします。

平成 16 年 3 月

峡北地域振興局健康福祉部長