

なすの味噌炒め

由来

なすは昔から地元でたくさん採れ、良く使われていた材料の一つです。

なすは、ほとんどが水分で栄養価の少ない野菜ですが、油ととても相性が良く、油炒めにすれば、知らず知らずの間にカロリーが摂れ、夏バテ気味でスタミナをつけたい時や食欲の落ちた時などには最適です。



作り方

- 1 なすは乱切りにして水にさらしてアクを抜き、水気をよく切る。
- 2 調味料をよく混ぜ合わせて調味液を作っておく。
- 3 中華鍋に油を熱し、①を入れ、強火でサッと薄く焼き色が付くように炒める。なすがしんなりしてきたら②を回し入れ、手早く混ぜて調味する。
- 4 仕上げに大葉の粗切りと白ごまを散らす。

材料 [4人分]

なす	6本	
サラダ油	適宜	
大葉	4枚	
白ごま	適宜	
調味料	味噌	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ2
	だし汁	大さじ2

きびごはん



由来

昔、山梨では米作りが難しくお米がほとんど収穫できなかったため、「きび」や「あわ」が主食として食べられていました。

また、きびだけでは、主食として量が少ないので、うるち米やもち米に混ぜ、量を増やして食べられていました。

作り方

- 1 うるち米・もち米・きびは洗って釜に入れ、4カップの水に30分以上浸水する。
- 2 ①に酒、塩を加えて炊飯器で普通に炊く。

材料 [4人分]

うるち米	3カップ
もち米	1カップ
きび	40g
酒	大さじ1
塩	少々

やこめ



由来

苗代の種播きは、稲作農家にとっては一年のうちで最も大切な行事です。収穫の神様を迎えて豊かな稔りを祈るとき、水口に供える供物をやこめと呼びました。語源は「焼米」であり、昔は苗代に播いた種もみを少し残しておいて、もみ殻を取ってから煎ったものでありましたが、現在やこめと呼ばれるものは、うるち米またはもち米と大豆を原料としています。いつの頃からか、田んぼの畔に作った大豆を使ったものが一般化したのでしょう。

現在では、にんじんの細切りや三つ葉を加えて色どりを添えています。

材料 [4人分]

うるち米	2カップ
もち米	2カップ
大豆(乾)	80g
塩	小さじ1

作り方

- 1 うるち米ともち米は合わせて、炊く1時間位前にとぎ、ザルに上げて水気を切っておく。
- 2 大豆を炒って、熱いうちに熱湯につける。少しおくと皮がふやけてむけてくるので、皮を除きザルにあけておく。
- 3 釜に米を入れ、塩と大豆も入れて少し硬めに炊く。
- 4 蒸れたら、よくかき混ぜる。