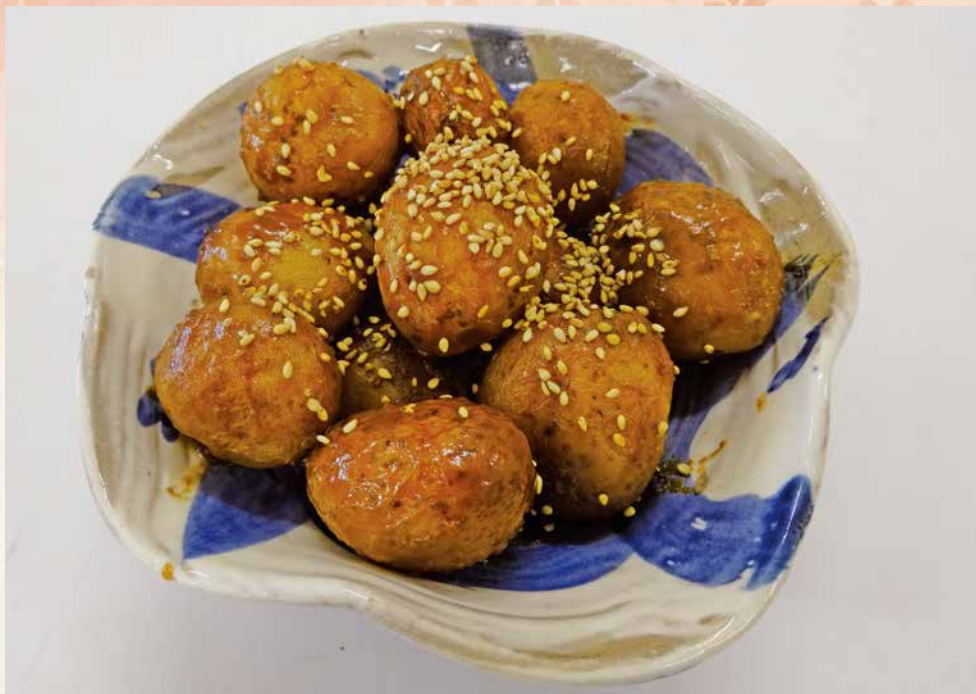


せいだのたまじ



「たまじ」と呼ばれる小さなじゃがいもをみそで甘辛く煮詰めた上野原の郷土料理。江戸時代の名代官、中井清太夫(なかいせいだゆう)は、飢饉の際にじゃがいも栽培を広めて窮地を乗り切りました。人々は、感謝を込めてじゃがいものことを「清太芋」「せいだ」と呼ぶようになったのが、「せいだのたまじ」の名前の由来と言われています。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	…284kcal
たんぱく質	…5.7g
脂質	…6.0g
炭水化物	…51.7g
食塩相当量	…1.1g

材料(4人分)

じゃがいも(小粒)… 1kg
サラダ油…………… 適量
だし汁…………… 適量
みそ…………… 大さじ2~3
砂糖…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ1
ごま…………… 少々

作り方

- 1 じゃがいもは皮付きのままよく洗い、水気を拭き取る。
- 2 ①を皮のついたまま中火でじっくり揚げる。
- 3 皮がしわしわになってきたら別の鍋に移し、じゃがいもがかぶるくらいのだし汁を入れ、火にかける。
- 4 沸騰してきたら、中火にしてみそ、砂糖、みりんを入れて煮こむ。
- 5 煮つまってきたら弱火にして、煮汁にとろみが出るまで煮て、皿に盛りごまをふる。

じゃがいもの権兵衛揚げ



南アルプス市などで食べられる郷土料理で、焼き揚げた小さなじゃがいもをしょうゆ、砂糖、酒などで煮詰めたものです。「せいだのたまじ」はみそ味ですが、権兵衛揚げは砂糖としょうゆがベースです。大正時代初め、料理上手で、特にじゃがいも料理が得意な山師の権兵衛が考えたのが最初と言われているなど、そのネーミングの理由は諸説あります。

🌿	栄養成分(1人分)	🌿
🍷	エネルギー ……136kcal	🍷
🍷	たんぱく質 ……3.0g	🍷
🍷	脂質 ……2.6g	🍷
🍷	炭水化物 ……24.8g	🍷
🍷	食塩相当量 ……1.3g	🍷

材料(4人分)

じゃがいも …… 500g
油 …… 適宜
【調味液】
砂糖 …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ2
酒 …… 小さじ1強
水 …… 1/4カップ
さんしょう又は生姜汁 …… 少々

作り方

- 1 じゃがいもはきれいに洗い、とろ火で焦がさないように楊枝が通るくらいに焼き揚げる。
- 2 鍋に、砂糖・しょうゆ・酒・水・さんしょう又は生姜汁を入れて煮詰める。
- 3 2で煮詰めた調味液に1で揚げたじゃがいもを入れて、煮からめる。

大塚にんじん料理(にんじんめし)



市川三郷町の大塚地区には、「のっぴい」と呼ばれる、肥沃なうえに石がほとんどない土壌があります。ここでは、食物繊維を多く含み、栄養価が高い「大塚にんじん」を育てるのに適した地域であり、1mもの長さまで成長します。この「大塚にんじん」を使った炊き込みご飯の「にんじんめし」は、毎年12月にみたまの湯で開催される収穫祭でふるまわれるなど親しまれています。

🌿	栄養成分(1人分)	🌿
🍴	エネルギー ……424kcal	🍴
🍴	たんぱく質 …… 10.4g	🍴
🍴	脂質 ……5.1g	🍴
🍴	炭水化物 …… 80.2g	🍴
🍴	食塩相当量 …… 3.0g	🍴

材料 (5人分)

米…………… 3カップ
大塚にんじん …… 300g
(または乾燥にんじん 13g)
ごぼう…………… 100g
干し椎茸…………… 3枚
油揚げ…………… 2枚

【調味料】

しょうゆ …… 大さじ2.5
酒…………… 大さじ2
塩…………… 小さじ1
だし…………… 小さじ2
水…………… 適量(炊飯用)

作り方

- ① 米をとき、30分水に浸す。
- ② 椎茸は水で戻す。
- ③ ごぼうはささがきにしてあく抜きをする。
にんじん、椎茸、油揚げは千切りにする。
- ④ 調味料と③の材料を炊飯器に入れ、米と一緒に炊き上げたら出来上がり。



大塚にんじん

ほうとう(のし入れ、のし込み)



「うまいもんだよカボチャのほうとう」とも言われる、誰もが知る山梨県の代表的な郷土料理。武田信玄が考案した陣中食であったとも言われていますが、文献上は江戸時代以降に多く登場します。小麦粉をのして麺をつくりそのまま鍋で煮ることから、峡南地域では「のし入れ」「のし込み」とも呼ばれています。また、敬称をつけて「おほうとう」と呼ぶ地域も多くあります。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	…417kcal
たんぱく質	…14.1g
脂質	…5.3g
炭水化物	…75.8g
食塩相当量	…4.5g

材料(5人分)

小麦粉	…400g
ぬるま湯	…150~200cc
じゃがいも	…100g
かぼちゃ	…75g
だいこん	…60g
にんじん	…25g
はくさい	…100g
しいたけ	…5枚
長ねぎ	…35g
油揚げ	…25g
煮干し	…75g
水	…2.5ℓ
みそ	…180~200g

作り方

- 鍋に煮干しと水を入れ、だし汁を作っておく。
- 小麦粉にぬるま湯を少しずつ加えながらこね、耳たぶよりもややかためのもち状にまとめる。ぬれた布巾をかけて、30分くらいねかす。
- じゃがいもとかぼちゃは乱切りにする。
- にんじんとだいこんはいちょう切りにし、しいたけは太い千切りにする。はくさいはざく切りにする。
- 油揚げは短冊に切り、長ねぎは薄い斜め切りにする。
- ①にかたい野菜から入れ、柔らかくなるまで煮込む。
- ②に打ち粉をしながら薄くのばし、うどんより幅広く(1cmくらい)切ってほうとうめんをつくる。
- 油揚げとみそ半分の量と⑦を入れて煮込む。ほうとうめんが透き通ってきたら、残りのみそを加えて、味を調べ、煮立ったらねぎを入れて火を止め、ふたをして2~3分蒸らす。