



## おつけだんご

(大月市)

養蚕が盛んだった大月市の農家で食べられてきた料理。旬の野菜を煮た汁の中に、小麦粉の団子を入れたもの。みそやしょうゆ、塩などの味付けや、団子の形が家庭によって違い、おふくろの味として親しまれている。



## 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。

## 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、地区行事や祝い事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。



## 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。人々は、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。



## 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ぶりが出てくる。この上にたっぷりソース(ウスター)を掛けて食べる。とんかつの肉汁や、ソースがし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。



## 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「のし入れ」「のし込み」とも呼ばれている。



## 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が一般的。のど越しがよく、夏場に食べる人が多い。



## にんじんめし

(市川三郷町)

市川三郷町の大塚地区は、「のっぴい」と呼ばれる土壌で、肥沃なうえに石がほとんどないため、1mもの長さに育ち、食物繊維を多く含み、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、みたまの湯で開催される収穫祭では、にんじんめしが振る舞われる。



## 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みそで煮込む。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いわれている。



## 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揚げ用が必要とされ、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。



## おぼく

(峡東地域、峡南地域、富士・東部地域)

米が作れない土地では、麦が主食であり、大麦の皮を剥いだ丸麦を一晩水に浸し、水をたっぷり入れて柔らかめに炊く。ジャガイモ、サツマイモ、大根、サトイモ、金時豆などを入れ、ねぎみそを付けて食す。漫画「美味しんぼ」80巻でも紹介されている。



## 富士まぶし

(富士河口湖町)

食からの観光まちづくりをテーマとして活動してきた「富士山麓 んめえ〜もん倶楽部」が開発した料理で、富士山の伏流水で育った鱒を、炊き込みご飯で食べ、薬味で食べ、だしをかけてお茶漬けで食べる3つの食べ方で楽しむことができる。「ひつまぶし」を意識した料理。



## かっぱめし

(富士河口湖町)

河口湖に伝わるかっぱ伝説にちなんで、「富士河口湖名物開発委員会」が開発した料理。基本は、きゅうりの浅漬けに長芋(または大和芋)のすりおろしに調味料を混ぜたもので、これをご飯にのせ、刻みのりと胡麻をトッピングするが、その他はアレンジ自由。

# 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