



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いた。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「のし入れ」「のし込み」とも呼ばれている。



カツ井

(県内全域)
 山梨県で「カツ井」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井が出てくる。この上にたつぷりとソース(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「卵でとじたカツ井」は「煮カツ井」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月に開催されるたけのこまつりでは、たけのこご飯を食べることができる。



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、夏場に食べることが多い。



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「のつぶい」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もいわれている。



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。



おねり

(笛吹市、甲州市、身延町)
 ジャガイモやカボチャなどの穀物とトウモロコシの粉に塩湯を入れてかき混ぜて、ねっとり固まるところを食べる郷土食。山間地域の米の生産量が少ない地域では、妻やそばなどの雑穀を使って作られ「朝はおねり、昼はおやき、夜はほうとう」という言葉が残るほど、盛んに食べられていた。



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。



いのぶた鍋

(山梨市)
 戦後、三富地区で飼育が推奨されていたインシシとブタを掛け合わせた「いのぶた」肉は、豚肉と比べて柔らかく、赤身が強いのが特徴とされている。いのぶた鍋はごま味噌または、みりんと味噌がベースのスープに、地元で採れた野菜やキノコと一緒に煮込んだ料理。