

峡南地域の食材を活用したレシピ開発事業協力



峡南地域5町「豆もちレシピ！」

市川三郷町



早川町



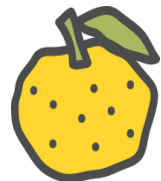
身延町



南部町



富士川町



峡南保健所管内食生活改善推進員協議会

食生活改善推進員（ヘルスマイト）

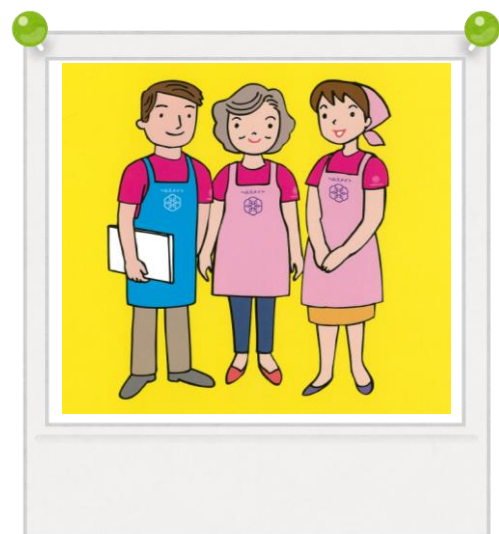
ってどんな人？

わが家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行うことから
出発した食生活改善推進員は「食生活を改善する人」を意味します。

豊かな感性と知性と経験が一人ひとりの力となり結集され、
「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりの
ボランティアとして活動を進めています。

また、食育基本法施行により、地域における食育推進の担い手として
「食育アドバイザー」を併名されました。

子どもから高齢者まで健全な食生活を実践することのできる食育活動
に取り組み、食事バランスガイドの普及・地産地消・郷土料理や行事食、
食文化の継承などという大きな視点から食育を捉え、健康づくり活動を
進めています。



豆餅

『市川三郷町』



材料（約50枚分）

| | | | |
|-------|-------|--------|------|
| もち米 | 1.5kg | 青のり | 10g |
| うるち米 | 0.5kg | 白ごま | 50g |
| 大豆 | 200g | 刻み柚子の皮 | 適量 |
| くるみ | 80g | 砂糖 | 700g |
| ピーナッツ | 150g | 塩 | 大さじ1 |
| レーズン | 150g | 餅とり粉 | 適宜 |

手順

1. もち米とうるち米を混ぜたもの及び大豆は、それぞれ一晩水に浸けておく。
2. 大豆を下に敷き、もち米とうるち米を混ぜたものを入れて蒸し器で蒸す。
3. くるみ、ピーナッツは、あらかじめ荒くつぶしておく。
4. ②が蒸しあがったらAを入れ、約20分餅つき機で搗く。
5. 搗きあがった餅を餅とり粉をまぶしながら棒状に形を整え、少し固くなったら切り分ける。

☆調理のポイントやPRしたいこと☆

- ・具が何種類も入っており、若い人にも食べやすい豆餅です。
- ・餅つき機で簡単に搗けるので、家庭でも簡単に作ることができます。

まめもち

『早川町』



材料 (650gのかまぼこ型 2本)

もち米 4合
うるち米 1合
大豆 50g

A

クルミ (細かくする) 50g
みかんの皮 (みじん切り) 2個分
ゴマ 20g
青のり 10g
砂糖 150g
塩 小さじ2弱

手順

1. もち米、うるち米を混ぜ合わせて洗い、一晩水につけておく。
2. 大豆は1時間ほど、水に浸す。
3. 1をザルに移して水気をきり、水を切った大豆を下にして蒸し器で蒸す。
4. 蒸し上がった3を5分どおりについたら、Aの材料を全部入れ、全部がまんべんなくいきわたるようにつく。
5. つきあがった4を、片栗粉を敷いた上にとり、かまぼこ型に形を整える。

☆調理のポイントやPRしたいこと☆

- ・ 柚子の時期には、みかんの代わりに柚子を使ってもよいです。
- ・ 早川では餅の5分づきは「はんごろし」と言われて、民話にも登場します。

あけぼの大豆入り豆餅

『身延町』



材料（かまぼこ型にして2本分）

| | | | | | |
|----------|-------|------------|-------|-------|--------|
| もち米 | ----- | 3合 | ■くるみ | ----- | 50g |
| 乾燥あけぼの大豆 | ----- | 100g | ■白ごま | ----- | 大さじ3~5 |
| ■砂糖 | ----- | 大さじ8(72g) | ■青のり | ----- | 5~10g |
| ■塩 | ----- | 小さじ1/2(3g) | ■片栗粉 | ----- | 餅とり用 |
| | | | ■ゆずの皮 | ----- | 適量 |

手順

1. もち米、大豆はそれぞれ洗って一晩水につけておく。
2. 大豆はかために15分くらいゆで、ざるにあげておく。
3. もち米は水を入れて炊飯する。
4. ゆずの皮を細かく刻んでおく。
5. もち米が炊けたら、■の材料を入れてよく混ぜ合わせる。
6. 大豆を加えて、麺棒などでつく。粒を半分くらい残したところで出来上がり。
7. 片栗粉を敷いたまな板の上に、2つに分けた餅の塊を置いて、長細くかまぼこ型に成型する。
8. 3~4時間経つと切りやすいかたさになるので、包丁で切り分ける。切り口に粉をまぶす。
※このまま食べてもよし。1つずつラップで包んで冷凍し、食べるときにトースターやグリルでこんがり焼いてもおいしい。

☆調理のポイントやPRしたいこと☆

十日夜にはどこの家でも餅をたくさんつき、きび餅、あわ餅、豆餅など1軒の家で10日もつくことがあったそうです。働く農家の楽しみは正月の餅、8月のお盆の餅、11月の十日夜の餅と、この3回の餅はどんなに苦しい生活の中でも必ず餅をついて神様や仏様にお供えし、五穀豊穡と家内安全を祝ったものです。地域や家庭で受け継がれてきた行事食や郷土料理が家庭で伝えられることも少なくなっている現在…日がなくてもより簡単に家庭の炊飯器で食文化が伝えられるように考案したレシピです。身延町の特産物である「あけぼの大豆」を使い受け継がれてきたものであり、地産地消と地域に根ざした伝統的な食文化を継承できたらと思います。

南部茶としょうがの豆餅

『南部町』



材料 (かまぼこ型にして2本分)

| | | | |
|------|-----|-------|--------|
| もち米 | 5合 | 南部茶粉末 | 小さじ1/2 |
| ピーナツ | 50g | しょうが糖 | 3枚 |
| 砂糖 | 30g | 片栗粉 | 適量 |

手順

1. もち米を一晩水にひたす。
2. 1の水をきり、ピーナツと一緒に蒸す。
3. 蒸しあがった2をつく時、砂糖・南部茶粉末・小さく切ったしょうが糖などを入れる。
4. 3がつき終わったら片栗粉を敷いた上に取り形を整える。

☆調理のポイントやPRしたいこと☆

- ・町の特産品「南部茶」と「しょうが」を使った豆餅のレシピです。
- ・材料にはゆず・のりなどを入れても美味しく食べることができます。
- ・全体に材料がいきわたるようにつくことがポイントです。

ゆず餅

『富士川町』



材料（かまぼこ型2本）

もち米・・・・・・・・・・5合

砂糖・・・・・・・・・・100g

落花生皮なし（又はバターピーナッツ）・・・・・・・・・・100g

ゆずの皮（白い皮を除く）・・・・・・・・・・2個分

片栗粉・・・・・・・・・・適量

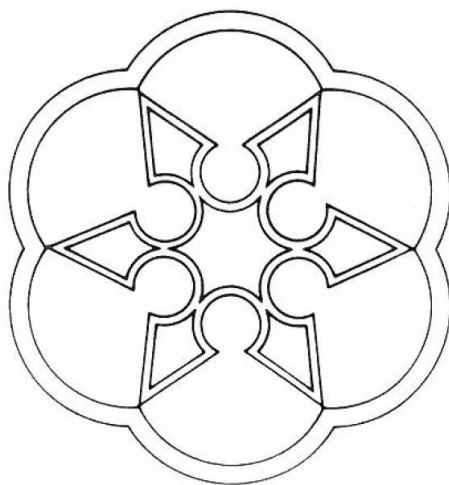
手順

1. 落花生とゆずの皮をミキサーにかけて細かくする
2. もち米は前日より水につけておいたものをザルにあけ、水をきり蒸し器で蒸す（15分ほど中火で蒸す）
3. 蒸しあがったもち米をつき、1と砂糖を中に入れ込んで更についていく。
4. つき終わった3をまな板やのし板に片栗粉をまぶした上にのせ、形を整えて完成。（家庭により、丸餅や切り餅の形にする）

☆調理のポイントやPRしたいこと☆

- ・ゆずの皮は苦味が出ないように白い部分が入らないように皮をむくことがポイントです。
- ・それぞれの家庭によって甘味やゆずの切り方（千切りやみじん切り）、ゆず餅の形やレシピが異なるが、ゆずの皮を細かくすることで苦味を感じにくくさせる工夫をしています。
- ・富士川町小室にある「日出づる里 活性化組合」でつくるゆず餅は、ゆずと落花生ですが一般家庭では青のりやゴマを入れます。ゆず餅は、大法師さくらまつり・小室山あじさい祭り・甲州富士川まつり・ゆずの里まつりにて販売を行っています。

～私達の健康は私達の手で～



地域活動をとおして、食生活の改善・運動の普及推進を
図っている食生活改善推進員を表現したシンボルマークです。



平成30年12月 作成
峡南保健所管内食生活改善推進員協議会
(峡南保健所 健康支援課内)