

掲載品目を食べられる・買えるお店について

山梨県ホームページ内に、本ハンドブックに載せてある品目を食べられる・買えるお店の情報を掲載しています。情報は随時更新しております。詳細はQRコード、または下記URLにアクセスし、ご覧ください。

なお、主に家庭で受け継がれているものなど、食べられる・買えるお店がない品目もありますのでご承知おきください。



特選やまなしの食を食べられる・買えるお店紹介ページ

https://www.pref.yamanashi.jp/shokuhin-st/shokuiku/taberareru_tenpo.html

※「特選やまなしの食を食べられる・買えるお店紹介ページ」掲載情報募集要項に基づいています。

掲載品目の分類について

郷土食

地域に根付いた農畜水産物を使い、またはその地域独自の調理方法で作られ伝承されている料理



行事食

本県、または地域固有の食文化に基づき、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる、特別の料理・加工食品



加工食品

地域の特色ある農産物などを利用して作られた加工食品



ブランド食

歴史は浅いものの、地域おこしや地域振興のために作られた、地域の特性を生かした料理・加工食品



あんびん



市川三郷町や身延町などで、よく農作業の合間に食べられた料理です。特に水田のない山間の地域では、米飯の代わりとしてこれを食べ、お腹を満たしていました。「作り方」にあるように、あんこを入れ、「びんた」をするように叩いて作るため「あんびん」と呼ばれるようになったとも、「びん」は餅、つまり「べい」が訛ったものとも言われています。

🌿 栄養成分(1人分) 🌿	
エネルギー	…158kcal
たんぱく質	……3.7g
脂質	……0.5g
炭水化物	……34.2g
食塩相当量	……0.5g

材料(33個分)

さつまいも粉 ……700g
小麦粉……………300g
さつまいも ……200g
食塩……………大さじ1
熱湯……………600~800cc
あんこ……………1,000g

作り方

- ① さつまいもは5mm位のさいの目に切り、水に浸しておく。
- ② さつまいも粉、小麦粉、食塩、さいの目に切ったさつまいもを混ぜる。
- ③ ②に熱湯を入れ、みみたぶ位の柔らかさになるまでこねる。
- ④ ③を1個(60g)に丸め、あんこ(30g)を入れ、手で叩きながら平たく形を整える。
- ⑤ 蒸気があがった蒸し器で15分程蒸す。

あけぼの大豆料理(曙揚げ)



あけぼの大豆は、身延町曙地区などで明治時代から栽培されており、通常の大豆よりも大きく、糖度も高く、特産物として生産振興が町全域で図られています。豆腐やみそにも加工されて食べられています。レシピは、曙地域で、昔から伝えられている「曙揚げ」を紹介します。野菜を加えてかき揚げのようにしてもよいですが、昔ながらのシンプルなものも美味しいです。

🌿	栄養成分(1人分)	🌿
🌿	エネルギー … 281kcal	🌿
🌿	たんぱく質 …… 16.9g	🌿
🌿	脂質 …………… 14.4g	🌿
🌿	炭水化物 …… 20.1g	🌿
🌿	食塩相当量 …… 0.5g	🌿

材料 (5人分)

乾燥あけぼの大豆… 1カップ
スキムミルク… 大きじ1
スキムミルク用の水… 大きじ3
卵…………… 1個
小麦粉………… 70g
じゃこ………… 30g
桜エビ………… 20g
塩…………… 少々
揚げ油………… 適宜

作り方

- ① 乾燥あけぼの大豆を前日から水に浸しておく。
- ② スキムミルクを水で溶き、卵と小麦粉を入れて混ぜる。
- ③ 浸した大豆、じゃこ、桜エビ、塩を②と混ぜ合わせる。
- ④ 揚げ油にさい箸を入れ、泡が出るくらいの温度になったら、スプーンで適当な大きさにして揚げる。
- ⑤ きつね色になる手前で油から取り出す。



あけぼの大豆の枝豆

ずいき(いもがら)料理(ずいきのしょうゆおかか炒め)



山中湖村、忍野村、南部町、中央市をはじめ県内各地で食べられている、ずいき(いもがら)を使った郷土食です。ずいきは、さといもやすいもなどの葉柄を乾燥させたもので、保存食として古くから利用されてきました。一晩水で戻し、混ぜごはんに加えたり、巻きずしの芯に入れたり、みそ汁の具にするなど、先人の知恵を生かした食べ物です。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	41kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	2.0g
炭水化物	3.7g
食塩相当量	0.7g

材料(5~6人分)

ずいき(いもがら) .. 200g
ごま油 .. 適量
おかか .. 適量

【調味料】

酒 .. 大さじ1
しょうゆ .. 大さじ1.5
みりん .. 小さじ2
砂糖 .. 小さじ2

作り方

- 1 生のずいき(いもがら)は茎の部分以外を切り落とし、5~6cm程の食べやすい大きさに切る。太いものは厚さを半分にするとうい。※乾燥させたものを使う場合は、一晩水で戻し使用する。
- 2 ①ごま油で1~2分炒める。あまり箸で転がさないように。
- 3 調味料を加えてふたをして中火で煮詰める。
- 4 箸でつかんで少し柔らかい程度になったらおかかを入れて混ぜ、火を止める。器に盛った時におかかを少しまぶす。



ずいき(いもがら)