

うらじろまんじゅう



由来
この料理の

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こんだまんじゅうで、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」と呼んでいます。ヨモギとは違った風味があり人気のまんじゅうです。



オヤマボクチ

材料

オヤマボクチの葉
上新粉
水
もち米
あんこ

※天候や気温などにより、
材料の量を変えて調理
するため、分量は記載
していません。

作り方

- ① 5月中～下旬、オヤマボクチの若い柔らかい葉を収穫し、当日のうちに水洗いし、あくを抜く。
- ② 上新粉を水で練り生地を作る。
- ③ せいろでふかしたもち米について餅を作り、
①のオヤマボクチの葉と②の生地を白でつきあわせる。
- ④ ③の生地であんこをくるむ。

おざら



おざら(おだら)は古くから伝わる、山梨県を代表す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入れて食べるのが一般的。冷たい麺はのど越しがよく、特に夏場には夏バテ防止によいとして、よく食べられています。

🌿	栄養成分(1人分)	🌿
🍴	エネルギー …277kcal	🍴
🍴	たんぱく質 ……6.8g	🍴
🍴	脂質 ……1.2g	🍴
🍴	炭水化物 ……56.6g	🍴
🍴	食塩相当量 ……0.1g	🍴

材料(4人分)

【おざら麺】

地粉……………300g
食塩……………少量
ぬるま湯 ……150cc

【麺つゆ】

だし汁……………600cc
しょうゆ ……大さじ4
みりん……………大さじ3

【薬味】

小ねぎ……………2本
みょうが……………2個
その他、お好みで、のり、わさび、
青しそ、しょうが など

作り方

- ① ボウルに小麦粉、食塩、ぬるま湯を入れてよくこね、濡れ布巾をかけて30分ほど寝かせる。
- ② のし板の上で①の生地をのばし、できるだけ細く切る。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、②を茹でる。
- ④ 再度沸騰したら冷水に取り、しっかりと洗い流し、ざるにあげる。
- ⑤ 麺つゆを作り、薬味を添える。

酒まんじゅう



炊いた米と米麴を合わせて一晚発酵させたものを生地練り込んであんこを包んだ、上野原の粉文化が生み出した郷土食。かつて、上野原の甲州街道沿いは、甲斐絹(かいぎ)の里として市が立ち、江戸と甲州の多くの商人が行き来しましたが、この地に集まった商人達に愛され、広く伝えられたとされています。

由来
この料理の

手打ちそば



江戸時代に入り、甲州市大和町の天目山栖雲寺(せいうんじ)でそば切りが始まったとの説があり、「そば切り発祥の地」とされています。山梨県では昔からそば栽培が盛んであり、普段はそばがきやそばだんごが作られていましたが、ハレの日には手打ちそばを作ったと言われています。地域によって、せりと一緒に茹でた「せりそば」や、千切り大根と一緒に食す「大根そば」といった料理も郷土食として残っています。

由来
この料理の

まつげだんご



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

栄養成分(1人分)	
エネルギー	…393kcal
たんぱく質	…11.2g
脂質	…6.6g
炭水化物	…69.5g
食塩相当量	…1.9g

材料(4人分)

だいこん	…100g
ごぼう	…40g
にんじん	…40g
きのこ	…40g
さといも	…140g
ねぎ	…40g
豚肉	…50g
だし汁	…800cc
みそ	…60g
小麦粉	…300g
水	…200cc

作り方

- ① 煮干しでだしを取る。
- ② にんじん、だいこんは厚さ3mm位のいちよう切り、ごぼうはささがきにし、水にさらしてあくを抜く。
- ③ さといもは皮をむいて食べやすい大きさに切り、塩でもんでぬめりを洗い流す。
- ④ ねぎは小口に切り、豚肉は一口大に切り、きのこは石づきを取ってほぐす。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ、②～④の食材を加えて煮る。
- ⑥ 小麦粉と水を混ぜ合わせただんごを作る。
- ⑦ スプーンですくいながらだんごを入れ、みそを溶き入れて出来上がり。
- ⑧ ねぎを添えて完成。