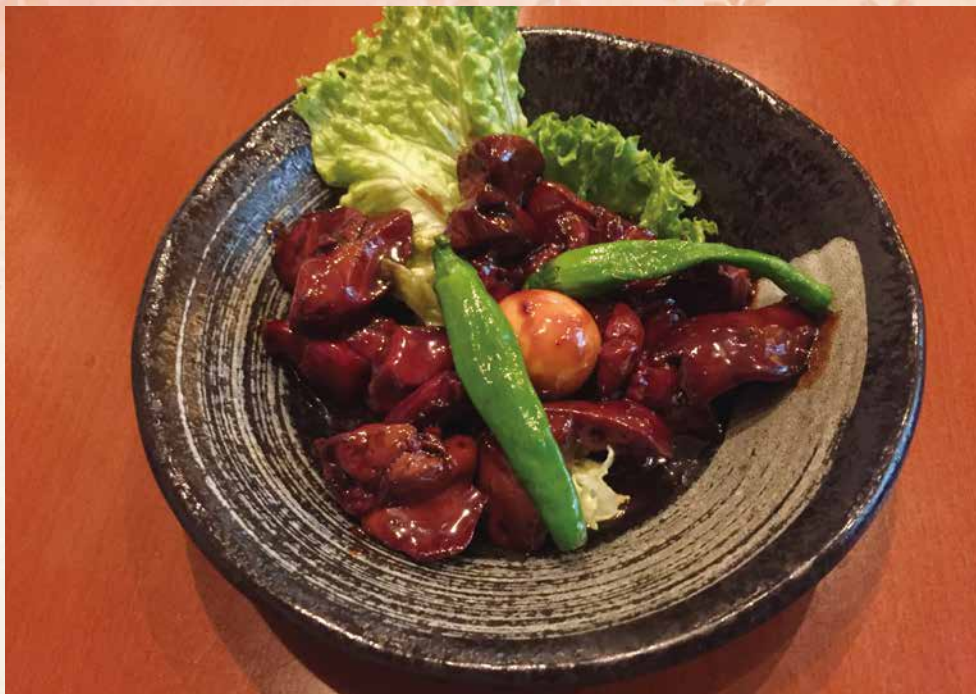


鳥もつ煮



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料理で、甲府市内の蕎麦屋が考案したことから、蕎麦屋やほうとう屋の定番メニューとなっています。「B1グランプリ」では「みなさまの縁をとりもつ隊」がゴールドグランプリを受賞し、「甲府鳥もつ煮」として、全国区の山梨の郷土食となりました。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	…348kcal
たんぱく質	…34.1g
脂質	…9.8g
炭水化物	…28.0g
食塩相当量	…4.4g

材料(4人分)

レバー……………300g
砂肝……………250g
はつ……………50g
きんかん……………50g
ひも……………50g
しょうゆ……………1/2カップ
砂糖……………100g
酒……………少々
水……………少々
レタス……………適宜
ししとう……………適宜

作り方

下ごしらえ

- レバー 赤いハート型の部分だけ(2つ)使う。食べやすい大きさに切る。
- 砂肝 つながっている白い部分とピンク色の部分を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- はつ 縦半分に切り、血のかたまりを取る。
- きんかん つながっている部分を取る。
- ひも 長いひも状の部位であるため、3cm位に切り分ける。

- 1 うすめの食塩水を作り、切ったもつの臭みを取るために、しっかり洗う。洗い終わったら塩水を切っておく。
- 2 フライパンにしょうゆ、砂糖を入れ、強火で煮立たせる。どろっと濃い場合は酒か水を入れてのばす。
- 3 たれから泡が少し出てきたらもつを入れる。
- 4 軽く混ぜてふたをする。焦げ付かないように時々かき混ぜる。フライパンのふちにタレがこびりつく位になったらできあがり。
- 5 好みでレタスや、火を通したししとうなどいただく。

にらまん



蕪崎市商工会の青年部が、蕪崎を元気にする「蕪崎にらの会」を結成し、にらをテーマに街おこしを行った成果の一つ。スタミナがつくと言われるにらがたっぷりに入った大判焼きサイズのお好み焼きで、会では市内飲食店で提供や市内でのにらの栽培促進を目指しています。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	…269kcal
たんぱく質	…12.1g
脂質	…14.7g
炭水化物	…20.5g
食塩相当量	…3.3g

材料 (12個分)

お好み焼き粉	…200g
水(お好み焼き粉溶き用)	…250~300cc
卵(Sサイズ)	…12個
顆粒だし	…大さじ2
水(顆粒だし溶き用)	…2~3カップ
にら	…80g
キャベツ	…150~180g
紅生姜	…大さじ2~3
【鶏そぼろ】	
鶏ひき肉	…150g
刻みねぎ	…適量
【調味料A】	
酒	…大さじ1
しょうゆ	…大さじ1
みりん	…大さじ1
ニンニク(チューブ)	…2cm程度
生姜(チューブ)	…2cm程度
豆板醤	…小さじ1
【調味料B】	
ソース	…適量
マヨネーズ	…適量
かつおぶし	…適量

作り方

- 1 鶏そぼろを作り冷ましておく。(フライパンで、鶏ひき肉と刻みねぎ、調味料Aを加えよく炒める)
- 2 にら、キャベツ、紅生姜はみじん切りにする。
- 3 お好み焼き粉と顆粒だしを水で溶いてから、①と②を入れてよく混ぜる。※生地の硬さはホットケーキミックスくらいが目安。
- 4 フライパンを熱し油をひく。丸型の内側にも油を塗る。
- 5 フライパンに丸型を置き、③の生地を八分目ほど入れて焼く。
- 6 表面がプツプツしてきたら、丸型をひっくり返し裏側も焼き、型から外して皿にあげておく。
- 7 ④の工程をし、卵を割り入れる。卵が少し固まったところで⑥の生地を卵の上のせる。
- 8 卵と生地がくっついたら、丸型を抜き、皿に盛り、調味料Bをかけて出来上がり。

与一汁



中央市の豊富地区ゆかりの、平安から鎌倉時代に活躍した弓の名手、浅利与一に因んで名付けられた与一汁は、大きめに切った大根や人参、白菜などの野菜、豚肉と、カルシウムが簡単に取れるようスキムミルクを混ぜた団子が入ったすいとんです。市内のイベントなどでもふるまわれています。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	…465kcal
たんぱく質	…17.0g
脂質	…17.6g
炭水化物	…58.3g
食塩相当量	…2.2g

材料(4人分)

だいこん	…10cm
にんじん	…中1本
はくさい	…1/4個
ごぼう	…1/2本
さといも	…中4個
しいたけ	…中2個
長ねぎ	…1/3本
油揚げ	…1枚
こんにゃく	…40g
地粉	…150g
スキムミルク	…大さじ3
豚肉	…150g
煮干し	…5匹
みそ	…適量
顆粒だし	…少々

作り方

- 煮干しでとっただし汁に、いちよう切りのだいこん、にんじん、そぎ切りのごぼうを入れ中火で煮立て、豚肉・油揚げ・こんにゃくを入れる。
- 沸騰したら、はくさい、しいたけ、さといもをいれ、再度煮立ててあくを取り、中火で煮込む。
- 小麦粉にスキムミルクを加えて水で練り、スプーンで団子状にすくってひとつずつ鍋に入れる。
- ③のすいとんが浮き上がってきたら、好みの分量のみそを溶き入れ、顆粒だしで味を整えて一度煮立てる。
- 器に盛ったら、小口切りにした長ねぎを乗せて出来上がり。

いのぶた鍋



笛吹川の上流地域、山梨市三富地区の特産料理。三富地区は、昔から狩猟が盛んで、いのししを食べることも多い地域であり、戦後、いのししと豚を掛け合わせた「いのぶた」の飼育が奨励されました。いのぶた肉は豚に比べても柔らかく、赤身が強いのが特徴です。いのぶた鍋は、ごまみそ、またはみりんとみそがベースのスープに、地元でとれた野菜やきのこと一緒に煮込んだ鍋料理です。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	…314kcal
たんぱく質	…19.0g
脂質	…20.1g
炭水化物	…15.7g
食塩相当量	…2.6g

由来
この料理の

材料(4人分)

いのぶた肉 …… 300g
はくさい …… 500g
えのき …… 100g
生しいたけ …… 4枚
しめじ …… 100g
春菊 …… 50g

【A(ごまみそ汁)】

だし汁…2と1/2カップ
みそ …… 80g
砂糖 …… 大さじ1強
ごま油 …… 少々
七味唐辛子 …… 少々

作り方

- ① 鍋にAをあわせ、煮立ったところにいのぶた肉を入れる。
- ② 肉に火が通ったら食べやすい大きさに切った野菜を入れ、煮ながら食べる。