

かっぱめし



河口湖に伝わるカッパ伝説に因んで、富士河口湖名物開発委員会が考案した料理です。基本は、きゅうりの浅漬けと、長芋(または大和芋)のすりおろしに調味料を混ぜたもので、これをご飯にのせ、刻みのりとごまをトッピングしますが、その他はアレンジ自由。富士河口湖町では、様々な種類のかっぱめしが楽しめます。

🌿	栄養成分(1人分)	🌿
🌿	エネルギー ……307kcal	🌿
🌿	たんぱく質 ……6.1g	🌿
🌿	脂質 ……2.3g	🌿
🌿	炭水化物 ……64.3g	🌿
🌿	食塩相当量 ……0.5g	🌿

材料(2人分)

ご飯 …… 2膳
長芋すりおろし…100g程度
(または大和芋)
きゅうりの浅漬け ……40g
(市販のもの)
白ごま …… 適量
刻みのり …… 適量

作り方

- ① ご飯を炊き、炊けたご飯を器に盛る。
- ② 長芋は皮を剥きすりおろす。
きゅうりの浅漬けは薄切りにする。
- ③ ②ですりおろした長芋を①のご飯の上にかき、きゅうりの浅漬け、刻みのり、白ごまをのせて完成。

富士まぶし



富士北麓地域における、食からの観光まちづくりをテーマとして活動してきた「富士山麓んめ〜もん倶楽部」が開発しました。富士山の伏流水で育った鱒を、炊き込みご飯で食べ、薬味で食べ、出汁をかけてお茶漬けで食べる3つの食べ方で楽しむことができる、「ひつまぶし」にヒントを得た料理です。

由来
この料理の

おわりに

◆あなたの「やまなしの食」は見つかりましたか？

山梨で生まれ、育ち、暮らしている方にも、今は山梨を離れている方にも、旅行で山梨を訪れていただいた方にも、全ての方に山梨の食文化の豊かさ、奥深さ、そして何よりおいしさが伝わったことを願うばかりです。

◆あなたが体験した「やまなしの食」を次の世代へ。

「やまなしの食」をご家庭でも楽しんでいただけましたでしょうか。もし楽しんでいただけたなら、こんなに嬉しいことはありません。この素晴らしい食文化を次の世代、後世まで残していきたいですね。

最後に、このハンドブックの発行にあたり、「やまなしの食」育み会議委員の皆様をはじめご指導いただいた皆様、写真などを提供していただいた皆様に、心より感謝を申し上げます。