

# はじめに

その地域に根付いた農畜水産物を用い、またその地域独自の調理方法で作られ、受け継がれている郷土食。地域固有の食文化にもとづき、季節ごとの行事やお祝いの日食べる行事食。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。地域おこしや観光振興のために復刻され、また考え出されたブランド食。

山梨県内には先人たちにより編み出され、受け継がれてきた食文化がたくさんあります。県ではその中でも特に次世代への継承に取り組んでいくものを「やまなしの食」として167品目認定しました。このハンドブックでは、さらに代表的な47品目を紹介、料理の由来やレシピ、栄養成分などを掲載しています。

なかには、子どもの頃、家族が作ってくれて食べた記憶のある料理もあれば、このハンドブックを読んで初めて知るものもあることでしょう。それだけ多様な魅力をもつ山梨の食文化に、それを作り出した先人たちの努力に思いを馳せてみてください。そして実際に作り、またお店などで食べてみてください。あなたのお気に入り、あなたの「やまなしの食」が見つかるかもしれません。

このハンドブックを通じて、山梨の奥深い食文化を体験していただけたら幸いです。





「やまなしの食」(平成30年度認定)167品目

はじめに

もくじ

掲載品目を食べられる・買えるお店について

掲載品目の分類について

**郷土食**

あんびん ..... ⑥

あけぼの大豆料理 ..... ⑦

ずいき(いもがら)料理 ..... ⑧

うらじろまんじゅう ..... ⑨

おざら ..... ⑩

酒まんじゅう ..... ⑪

手打ちそば ..... ⑪

おつけだんご ..... ⑫

せいだのたまじ ..... ⑬

じゃがいもの権兵衛揚げ ..... ⑭

大塚にんじん料理 ..... ⑮

ほうとう(のし入れ、のし込み) ..... ⑯

水掛菜料理 ..... ⑰

ゆば料理 ..... ⑰

みみ ..... ⑱

茂倉瓜の冷や汁 ..... ⑲

やはたいも料理 ..... ⑳

吉田のうどん ..... ㉑

馬刺し ..... ㉒

カツ井 ..... ㉒

おぼく ..... ㉓

コラム 山梨の郷土食 ..... ㉔

**行事食**

小豆ほうとう ..... ㉕

おしゃかごごり ..... ㉖

さんまめし ..... ㉗

八朔の泣きまんじゅう ..... ㉘

めまき ..... ㉙

やこめ ..... ㉚

甘納豆のお赤飯 ..... ㉛

じゃがいもとひじきの煮物 ..... ㉜

あべかわもち ..... ㉝

**加工食品**

あわびの煮貝 ..... ㉞

ころ柿(枯露柿) ..... ㉟

ひなづる漬 ..... ㊱

月の雫 ..... ㊲

鳴沢菜の加工品 ..... ㊳

甲州小梅 ..... ㊴

**ブランド食**

ジビエ料理 ..... ㊵

クレソン料理 ..... ㊶

精進粥 ..... ㊷

青春のトマト焼きそば ..... ㊸

富沢こわめし ..... ㊹

鳥もつ煮 ..... ㊺

にらまん ..... ㊻

与一汁 ..... ㊼

いのぶた鍋 ..... ㊽

かつばめし ..... ㊾

富士まぶし ..... ㊿

おわりに