

めまき



富士河口湖町の河口地区は江戸時代から富士山信仰の御師(おし)の街として栄え、白衣姿の富士講の道者が多く訪れていました。「めまき」はこの道者たちをもてなすために御師の家で出していたもので、この地方の名物とされていました。川魚を芯にしてアラムで三角形に巻くのは富士山の形に似せたものだと言われています。富士河口湖町、河口浅間神社の春の例大祭でも、この「めまき」が欠かせません。家庭で食べられているものは、それぞれの味が伝わっています。

由来
この料理の

栄養成分(1人分)

エネルギー …… 85kcal
たんぱく質 …… 3.6g
脂質 …… 0.3g
炭水化物 …… 18.6g
食塩相当量 …… 2.0g

材料 (50~60個分)

乾燥アラム 2把くらい …… 500g
ワカサギなどの魚
※ワカサギなら小さめ
150匹くらい
水 …… 適量(たっぷり)
しょうゆ …… 400cc
砂糖 …… 500g
酒 …… 300g
みりん …… 180g
※調味料はそれぞれの
家庭で分量が違います

作り方

- 1 アラムをたっぷりの熱湯で10~15分程度茹でて冷水でよく洗い、水が切れるまで陰干しにする。
- 2 魚の切身を芯にしてアラムで三角に巻き、爪楊枝で止める。
- 3 2を鍋に並べ、たっぷりの水を入れてアクを取りながら、10時間以上煮る。
- 4 めまきがやわらかくなったら、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、調味料で味をつけ、めまきの芯まで味がしみ込むまで時間をかけて煮る。(弱火)

やこめ



稲作にとって一年で最も大切な苗代の種まきのときに、田の水口に小さな祭壇を作り、神さまに豊作を祈りました。苗代にまいた種籾を少し取っておき、籾殻をとって煎ったものをお供えし、これを「やこめ（焼米）」といました。種籾を焼くことで穀霊の出現を促し、その匂いで害虫や悪霊を追い払うという呪術でもありました。現在は、うるち米またはもち米を、煎った大豆と塩を入れて炊いた物をいいます。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	…498kcal
たんぱく質	…14.8g
脂質	…9.4g
炭水化物	…86.3g
食塩相当量	…1.5g



材料 (15人分)

もち米 …………… 7合
うるち米 …………… 3合
大豆 …………… 2合
ごま …………… 1合
塩 …… 大きじ1と1/3弱

作り方

- ① もち米とうるち米を混ぜ合わせて洗い、5～6時間水につけておく。
- ② ざるに移して水気をきり、蒸し器で蒸す。
- ③ 湯気の上がる間に大豆を煎り、ボウルに移し、熱湯を注いで豆を柔らかくする(塩で味付けする)。
- ④ 湯気が上がったなら③を米の上ののせて蒸す。
- ⑤ 九分通り炊き上がったなら味見をして、豆をひたした塩水を打ち水する。
(豆を固めにするには、この時豆をのせて少し蒸すとよい)。
- ⑥ 炊き上がったなら、ごまを煎ってご飯に混ぜる。

甘納豆のお赤飯



赤飯は、村祭り、田植え、お彼岸やお祝いのハレの日につくられてきました。山梨県内では、お赤飯に甘納豆を混ぜて蒸す地域が多いです。県内のスーパーでは、甘納豆入りの甘いお赤飯と、小豆入りのお赤飯の2種類が売られています。山梨県の他には北海道と東北地域の一部地域でも甘納豆のお赤飯が食べられています。



栄養成分(1人分)	
エネルギー	…419kcal
たんぱく質	…7.5g
脂質	…1.2g
炭水化物	…91.3g
食塩相当量	…0.1g

材料 (4~5人分)

もち米 …… 2合
うるち米 …… 1合
甘納豆 …… 150g
食紅 …… 少々
ごま塩 …… 少々

作り方

- ① もち米とうるち米を混ぜ合わせ洗い、水を切り炊飯器に入れる。
- ② 食紅は少量の水で溶かしておく。①は3合の水加減にし、水に溶かした食紅を加える。
- ③ 炊飯器で炊く。
- ④ 炊き上がったら、甘納豆をのせ、再度炊飯器の蓋をして少し蒸らす。
- ⑤ さっくりと混ぜて器に盛り、ごま塩をかけて完成。

じゃがいもとひじきの煮物



富士登山の安全と無事、暑い夏の健康を祈願するものとして、富士山開きの7月1日に食されている煮物。富士講の道者の世話をする御師(おし)の家では、山のもの(じゃがいも)と海のもの(ひじき)を使ったこの料理をお供えして富士山や神棚に供えており、その習慣が富士吉田市や富士河口湖町などの一般家庭にも広まったといわれています。これを作って食べると夏痩せを防ぎ、風邪をひかないとされています。



栄養成分(1人分)	
エネルギー	97kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	2.7g
炭水化物	18.0g
食塩相当量	2.0g

材料(4~5人分)

じゃがいも…中3~4個
乾燥芽ひじき…50g
油…大さじ1
お湯…ひたひた程度
砂糖…大さじ2
しょうゆ…大さじ3
みりん…大さじ2

作り方

- 1 ひじきをよく洗ってから水に20分程度浸して戻し、ざるに上げて水けを切る。
- 2 じゃがいもは皮をむき1/2に切る。
- 3 鍋に油を入れて火にかけ、油が熱くなったらひじきを加えて全体に油が回るまで炒め、じゃがいもを加え、ひたひたのお湯を加えて煮る。
- 4 じゃがいもに火が通ったら砂糖、しょうゆを加え弱火で煮る。(15~20分程度)
- 5 仕上がる直前にみりんを加え、全体に照りがでるまで煮る。
- 6 器に盛り完成。