

甲州小梅



甲州小梅は、江戸時代後期には山梨県の特産品として記録が残っています。現在でも山梨県は小梅の一大生産地であり、県内での梅類の販売では、甲州小梅が圧倒的に支持されています。梅酒、ワイン、ジャムにも加工されているほか、最近では家庭で即席でしょうゆ、昆布などで漬けて食べられているなど、親しまれています。

由来
この料理の

ジビエ料理



ジビエとは、狩猟により得られた野生鳥獣の食肉を意味します。野生鳥獣による農林業被害が深刻な状況の中、捕獲したシカの肉などの料理や加工品等、素材を活用した特産品づくり、地域振興に活かす取り組みが広がっています。また、山梨県では、やまなしジビエ認証制度を創設し、より安全・安心なシカ肉の流通を推進しています。

由来
この料理の

クレソン料理(クレソンのごま和え)



道志村では昭和40年代末からクレソンを生産し、現在は生産量日本一となっており、特に道志のクレソンは茎が太く、栄養があるとして好評です。カルシウムやカリウムが多い健康野菜で、サラダ、スープ、炒め物、おひたしなどに用いられています。

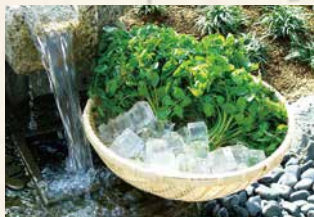
🌿	栄養成分(1人分)	🌿
🍴	エネルギー …… 32kcal	🍴
🍴	たんぱく質 …… 1.8g	🍴
🍴	脂質 …… 2.0g	🍴
🍴	炭水化物 …… 2.5g	🍴
🍴	食塩相当量 …… 0.2g	🍴

材料 (5人分)

クレソン … 3束(約240g)
白すりごま …… 大さじ2
【調味料】
砂糖 …… 小さじ2~3
しょうゆ … 小さじ2~3

作り方

- 1 クレソンをさっと茹でる。
- 2 茹でたクレソンを冷水にとり、水気を絞り、3cmの長さに切る。
- 3 ボウルにクレソン、白すりごま、調味料を加えて和える。



クレソン

精進粥



米のとれにくい溶岩地帯である富士河口湖町精進地区で、正月などの特別な時に食べられてきた伝統食である精進粥を、地元有志がまちおこしの一環としてアレンジし、ご当地グルメとして復刻させました。海産物の出汁に、雑穀、豆餅が入ったお粥です。

由来
この料理の

青春のトマト焼きそば



県内でもトマトの主要産地である中央市の商工会青年部が中心となって、中央市の新たな名物にしようと2007年に誕生しました。レシピは店によって異なりますが、基本は焼きそばに中央市産の完熟トマトと、フジザクラポークを使用したトマトソースをかけたものとしています。

由来
この料理の

富沢こわめし



毎年4月に「たけのこまつり」が開催される南部町の名産品、たけのこを用いたおこわで、旧富沢町で作られていたことから「富沢こわめし」と呼ばれています。南部町は雨量が多く、ここで取れるたけのこはあくが少なく柔らかいと言われ、地元でとれた旬の山菜も使用し、春の季節を感じることができる料理です。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	…415kcal
たんぱく質	…8.6g
脂質	…1.4g
炭水化物	…88.6g
食塩相当量	…1.4g

材料(4人分)

もち米 …… 3合(420g)
【調味料A】
しょうゆ …… 大きじ1弱
酒 …… 大きじ1
だし昆布 …… 5cm
水 …… 420cc
干しいたけ …… 小4枚
茹でたけのこ …… 小1/2本
ごぼう …… 中1/3本
にんじん …… 中1/3本
【調味料B】
しょうゆ …… 大きじと1/2弱
みりん …… 小さじ1/2弱
砂糖 …… 大きじ1弱
だし汁 …… 適量

作り方

- ① もち米は洗い、よく水をきり、Aを加えて一晩ひたす。
- ② 干しいたけは戻して細切り、たけのこは細かく、ごぼうはささがきに、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ ②を鍋に入れ、Bを加えて煮る。
- ④ もち米は水をきり(つけ汁は残しておく)、蒸し器で約35分蒸らす。③をのせさらに10分蒸らす。つけ汁は10分蒸したら打ち水し、再度蒸したらよく混ぜ器に盛り付ける。