

「特選 やまなしの食」クイズ

— 知って、伝えて、広めよう 山梨の郷土食 —

【「特選やまなしの食」クイズ 47品目リスト、応募はがき】

山梨県では、県内で受け継がれる郷土料理等のうち、特に次世代への継承に取り組んでいく郷土食等167品目を「やまなしの食」として認定するとともに、このうち、代表的な47品目を「特選やまなしの食」に選定しました。

この「特選やまなしの食」47品目について、県民の皆様や県にゆかりのある人、観光客の皆様がクイズに答えていただきますと、クイズ正解者の中から、抽選で20名の方に賞品をプレゼントします。

※クイズの内容、応募方法は最終ページに記載してあります。



【「特選やまなしの食」47品目リスト】

内訳:郷土食:21品目、行事食:9品目、加工食品:6品目、ブランド食:11品目

① あけぼの大豆料理

郷土食

身延町



身延町曙地区等で明治時代から栽培されており、通常の大豆よりも大きく、糖度も高く、特産物として生産振興が町全域で図られている。あけぼの揚げと呼ばれるかき揚げや、コロッケ、また納豆、豆腐にも加工されて食されている。

② あんびん

郷土食

市川三郷町、身延町



さつまいも、とうもろこし、小麦粉などに熱湯を加え、こねた皮に、粒あんを包み込み、平らにして蒸した食べ物で、農作業の合間に食べられた。あんこを入れ、「びんた」をするように作るため「あんびん」と呼ばれるようになったとも言われている。

③ ずいき(いもがら)料理

郷土食

山中湖村、忍野村、南部町、中央市等



ずいきは、サトイモやハスイモなどの葉柄を乾燥させたもので、保存食として古くから利用されてきた。一晩水で戻し、混ぜごはんに加えたり、巻きずしの芯に入れたり、みそ汁の具にするなど、先人達の知恵を生かした食べものである。

④ うらじろまんじゅう

郷土食

甲州市、上野原市



日当たりの良い山野に生息するキク科のオヤマボクチの葉を練りこんだまんじゅうで、甲州市大和町では、オヤマボクチを葉の裏が白いことから「うらじろ」と呼んでいる。ヨモギとは違った風味があり、草の味はほとんどせず食べやすい。

⑤ おざら

甲府市、甲斐市
身延町、昭和町



おざら(おだら)は古くから伝わる郷土料理の一つで、ほうとうに使用するより細めの冷やした麺を温かいしょうゆベースのつゆに入れて食べるのが一般的。のど越しがよく、夏場に食べる人が多い。

郷土食

⑥ 酒まんじゅう

上野原市



かつて、上野原市の甲州街道沿いは、甲斐絹の里として市が立ち、多くの商人が行き来したが、この商人達に愛され、広く伝えられたとされている。甘酒には長寿の里桐原の水、小麦粉や小豆も地元産を用いている。

郷土食

⑦ おつけだんご

大月市



養蚕が盛んだった大月市の農家で食べられてきた料理で、旬の野菜を煮た汁の中に、小麦粉の団子を入れたもの。みそやしょうゆ、塩などの味付けや、団子が家庭によって違い、おふくろの味として親しまれている。

郷土食

⑧ せいだのたまじ

上野原市



たまじと呼ばれる小さなじゃがいもをみそで甘辛く煮詰めた郷土料理。江戸時代の名代官の「中井清太夫」は、飢饉の際に、じゃがいも栽培を広めて窮地を乗り切った。人々は、感謝を込めてじゃがいものことを『せいだ』と呼ぶようになったのが、名前の由来と言われている。

郷土食

⑨ じゃがいもの権兵衛揚げ

南アルプス市



焼き揚げた小さなじゃがいもをしょうゆ、さとう、酒などで煮詰めたもので、せいだのたまじは、みそ味であるが、権兵衛揚げは砂糖としょうゆがベースである。大正時代初め、じゃがいも料理が得意な山師の権兵衛が考えたのが最初など、諸説ある。

郷土食

⑩ 手打ちそば

身延町、小菅村等



江戸時代に入り、甲州市大和町の天目山栖雲寺でそば切りが始まったとの説があり、「そば切り発祥の地」とされている。地域によって、せりと一緒にゆでた「せりそば」や、千切り大根と一緒に食す「大根そば」といった料理も郷土食として残っている。

郷土食

⑪ にんじんめし

市川三郷町

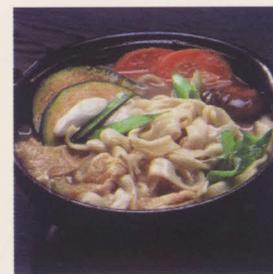


市川三郷町の大塚地区は、「のっぷい」と呼ばれる土壌で、肥沃なうえに石がほとんどなく、1mもの長さに育ち、食物繊維を多く含み、栄養価が高い「大塚にんじん」を育てるのに適した地域である。毎年12月にみたまの湯で開催される収穫祭では、にんじんめしがふるまわれる。

郷土食

⑫ ほうとう(のし入れ、のし込み)

県内全域



「うまいもんだよカボチャのほうとう」と言われ、誰もが知る山梨県の代表的な郷土料理。武田信玄が考案した陣中食であったとも言われているが、文献上は江戸時代以降に多く登場する。峡南地域では「のし入れ」「のし込み」とも呼ばれている。

郷土食

13 水掛菜料理

都留市



都留市の水掛菜は、稲作後の水田を活用し、約10℃から12℃の富士湧水の中で栽培する。収穫は12月～1月頃行われ、都留市では師走の代表的な野菜となっており、お正月の雑煮やおひたし、炒めものにも利用されている。

郷土食

14 みみ

富士川町



富士川町の十谷の集落に伝えられている郷土料理で、小麦粉を練って薄くのばし、3cmの正方形に切り、「箕」（農作業で使う道具）の形を作り、季節野菜と一緒にみそで煮る。また形が耳に似ていることから「みみ」と呼ばれるようになったとも言われている。

郷土食

15 茂倉瓜の冷や汁

早川町



早川町茂倉地区で、代々自家播種しながら130年前から栽培されている茂倉瓜を、千切りにし、冷たいだし汁にみそと一緒に入れ、ねぎやえごまなどの薬味を加える。ご飯にかけて食べてもよい夏にぴったりのメニュー。

郷土食

16 やはたいも料理

甲斐市



甲斐市八幡地区を中心に生産されていたことに語源をもつやはいもは、一般の里芋に比べ粘りけが強いのが特徴で、柔らかく、口どけもなめらかである。皮のまま茹で、しょうゆや塩などを付けて食べる「きぬかつぎ」など、素材を生かして食べるのが人気。

郷土食

17 ゆば料理

身延町



ゆばとは大豆を絞った汁（豆乳）を煮立て、その表面にできた被膜のこと。日蓮聖人の体を気づかい、弟子たちが師の栄養源のために供したのが始まりと言われ、肉食を禁じられていた僧侶たちの貴重なたんぱく源として食された精進料理のひとつでもある。

郷土食

18 吉田のうどん

富士吉田市



織物業が盛んであったことから、男性が食事の支度をしてきた。そのため簡単に作れ、非常に腰があり歯ごたえがあるうどんがよく作られるようになった。具にキャベツをふんだんに使うことも特徴で、富士吉田市を中心に50軒以上のうどん店がある。

郷土食

19 馬刺し

県内全域



山梨県は主要街道である甲州街道が通り、また、富士山信仰で登山者の荷揚げ用で必要とされたため、馬が身近にあったことから、馬肉料理が盛んになったとも言われている。馬肉生産量全国5位、吉田のうどんにも馬肉が用いられている。

郷土食

20 おぼく

峡東地域、峡南地域
富士・東部地域



米が作れない土地では、麦が主食であり、大麦の皮を剥いた丸麦を一晩水に浸し、水をたっぷり入れて柔らかめに炊く。じゃがいも、さつまいも、大根、里芋、金時豆などを入れねぎみそをつけて食す。「美味しんぼ」80巻でも紹介されている。

郷土食

21 カツ丼

県内全域



山梨県で「カツ丼」を注文すると、ご飯の上にキャベツがのり、その上にトンカツがのった丼ぶりが出てくる。この上にたっぷりとソース(ウスター)を掛けて食べる。トンカツを揚げた肉汁、ソースが浸みたご飯も絶品とされている。県外で一般的な「卵でとじたカツ丼」は、「煮カツ丼」と呼ばれ、別の料理である。

郷土食

22 小豆ほうとう

北杜市、市川三郷町
身延町、甲斐市、甲府市



まず小豆を甘く煮立て、さらにほうとうを入れて煮た小豆ほうとうは、地区行事や祝い事の折にも食べられてきた。北杜市須玉町若神子の三輪神社で毎年7月末に行われるお祭りは、小豆ほうとうがふるまわれることから「ほうとう祭り」とも呼ばれている。

行事食

23 あべかわもち

韮崎市、北杜市
中央市、南アルプス市



山梨県では、もちにきな粉をまぶして黒蜜をかけ、これをあべかわもちと呼び、お盆さんに仏様にお供えをする。ちなみに、静岡県の安倍川もちは、きな粉もちに白砂糖をかけたものと、あんこを絡めたもちである。

行事食

24 おしゃかごり

甲府市、市川三郷町
身延町等



4月8日、お釈迦さまの誕生日に作ってお釈迦さまに供え、おやつとして食べる。あられや大豆を混ぜてごり(固まり)に仕上げ、お釈迦様の頭に似せ、ごつごつ感を出す。甘くて香ばしく、歯ごたえのある食感が特徴となっている。

行事食

25 さんまめし

市川三郷町、中央市
南アルプス市



秋、稲こきが終わり、新鮮な良いさんまが手に入ったとき、旬のサンマと新米と一緒に味わう料理。米を洗って30分くらいザルにあげ、炊飯器に水と酒を入れ、洗ったさんまを並べて炊き上げ、しょうゆを入れ、身をほぐして混ぜる。

行事食

26 八朔の泣きまんじゅう

峡南地域、中北地域



9月1日は「お八朔さん」と呼び、豊作と災害を抑えるため、このまんじゅうを神様にお供えした。この頃から農家は忙しくなり、嫁や奉公人にとっては、苦勞の始まりであったため、「まんじゅうは食いたし、夜なべは嫌だし」と言われ、名前がついた。

行事食

27 めまき

富士河口湖町



河口湖の河口地区は江戸時代から富士山信仰の御師の街として栄え、多くの富士講者が訪れていた。「めまき」はこの道者をもてなすため御師の家で出していたもので、川魚を芯にしてアラメ(昆布の仲間)で三角形に巻いて煮てあることから「めまき」と呼ばれている。

行事食

28 やこめ

県内全域



稲作にとって一年で最も大切な、苗代の種まきのときに豊作を祈って、神様に種籾の籾殻をとって煎ったものをお供えし、これをやこめ(焼米)といった。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う。

行事食

29 甘納豆のお赤飯

行事食

南アルプス市、甲斐市
山梨市、甲府市



赤飯は、村祭り、田植え、お彼岸やその他、お祝いの日に食べるが、県内では赤飯に甘納豆を混ぜて蒸す地域も多い。県内のスーパーでは、甘納豆と小豆入りの二種類の赤飯が売られており、この光景は北海道と青森県、秋田県の一部でも見られるという。

30 じゃがいもとひじきの煮物

行事食

富士吉田市
富士河口湖町



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、富士山山開きの7月1日に食されている煮物。御師の家では、山開きの日にこの煮物を作って、富士山や神棚に供えており、その習慣が一般家庭にも広まったと言われている。

31 あわびの煮貝

加工食品

甲府市



海のない山梨県において海の幸のあわびが名産品となった理由は諸説あるが、その一つとして、江戸時代、あわびを伊豆から甲州に運ぶために考案され、道中、馬の背で日を重ねるうちに、あわびはひときわ味を増したと言われている。

32 ころ柿(枯露柿)

加工食品

甲州市、南アルプス市等



庭先に皮をむいた柿を並べ乾燥させる際に、柿全体に陽があたるようにコロコロと転がしたことからその名がついたと言われている。干し柿でも「ころ柿」は水分が25~30%で白い粉が吹いており、水分が50%前後で軟らかいものは「あんぼ柿」と呼ばれている。

33 月の雫

加工食品

甲州市、甲府市



果樹王国山梨のぶどうを代表する品種「甲州ぶどう」の粒を、一つずつ砂糖蜜で塗り固めたお菓子。昔菓子職人が、偶然甲州ぶどうを砂糖蜜に落としてしまったのが起源と言われ、甲州ぶどうの甘酸っぱさと砂糖の甘さが絶妙の組合せになっている。

34 鳴沢菜の加工品

加工食品

鳴沢村



鳴沢菜は、鳴沢村で伝統的に栽培されてきた品種で、栽培の起源は江戸時代と言われている。茎は柔らかく食味は良好であり、浅漬けやしょうゆ漬けに最適であるが、みそ汁、混ぜご飯、油炒め、また、おやきの具としても用いられる。

35 ひなづる漬

加工食品

上野原市

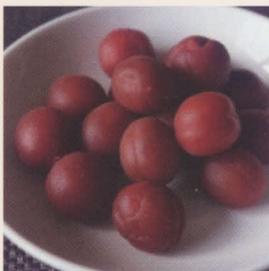


上野原市秋山地区で昔から栽培されている「東京長かぶ」という品種を塩漬にし、醤油で味付けをするため、一般的な大根やかぶの漬物とひと味違った甘辛い風味や歯切れの良さがある。ひなづる漬の名称は、旧秋山村に伝わる雛鶴姫の伝説に因んで付けられている。

36 甲州小梅

加工食品

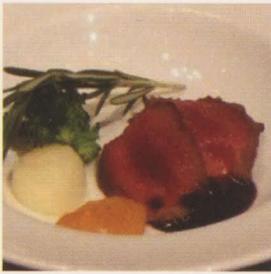
峡中地域、峡東地域
峡南地域



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おり、現在でも小梅の生産は日本一で、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る。その他、梅酒、ワイン、ジャムにも加工されている。

37 ジビエ料理

甲府市、早川町、丹波山村、小菅村、富士河口湖町



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る。また、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る。

ブランド食

38 クレソン料理

道志村等

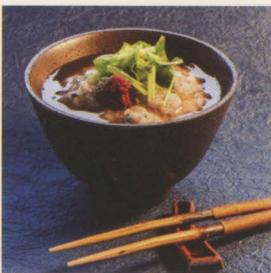


道志村では昭和40年代末からクレソンを生産し、現在は生産量日本一となっており、特に道志のクレソンは茎が太く、栄養があるとして好評とのこと。カルシウムやカリウムが多い健康野菜で、サラダ、スープ、炒め物、おひたしなどに用いられる。

ブランド食

39 精進粥

富士河口湖町

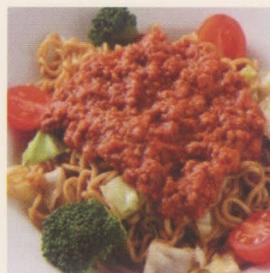


米のとれにくい溶岩地帯である精進地域で、正月などの特別な時に食べられてきた伝統食である精進粥を、精進湖活性化協議会が、まちおこしの一環としてアレンジし、ご当地グルメとして復刻させた。海産物の出汁に、雑穀、豆餅が入ったお粥である。

ブランド食

40 青春のトマト焼きそば

中央市



県内で最大のトマト収穫量を誇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思い2007年に誕生させた。レシピは店によって違うが、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る。

ブランド食

41 富沢こわめし

南部町



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」と呼ばれている。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。毎年4月に開催されるたけのこまつりでは、たけのこご飯を食べることができる。

ブランド食

42 鳥もつ煮

甲府市



鶏の砂肝、ハツ、レバーなどを甘辛く濃厚な醤油ダレで照り煮した甲府独自の料理で、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る。「B1グランプリ」でゴールドグランプリを受賞し、山梨の郷土食として全国区となった。

ブランド食

43 にらまん

韮崎市



韮崎市商工会の青年部が韮崎を元気にする「韮崎にらの会」を結成し、ニラ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ニラがたっぷり入った大判サイズのお好み焼きで、会では市内飲食店での提供や、市内でのニラの栽培促進を目指している。

ブランド食

44 富士まぶし

富士河口湖町



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」が開発した料理で、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」を意識した料理。

ブランド食

45 与一汁

中央市



中央市の豊富地区ゆかりの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、白菜などの野菜と豚肉に団子が入ったすいとんに近い料理。市内のイベントなどでもふるまわれる。

ブランド食

46 いのぶた鍋

山梨市



豚に比べても柔らかく、赤身が強いのが特徴とされている。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。

ブランド食

47 かつぱめし

富士河口湖町



河口湖に伝わるカップパ伝説に因んで、富士河口湖名物開発委員会が考案した料理。基本は、きゅうりの浅漬けに長芋(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、刻み海苔とごまをトッピングするが、その他はアレンジ自由。

ブランド食

※47品目の各料理の欄にある市町村名は、「郷土食等実態調査」に基づき、「やまなしの食」育み会議の審査を経て掲載をしていますが、ご指摘などがございましたら、事務局までお知らせください。

クイズ応募方法等

応募期間

平成30年11月1日(木)～平成31年1月4日(金)

※はがきは1月4日必着

応募方法

- パンフレット添付専用はがき(郵便代金無料)
- 県公式ホームページ「特選やまなしの食」専用ページ
- 県主催イベント「特選やまなしの食クイズ」専用ブース 他

正解発表

平成31年1月7日県HPに掲載

賞品

クイズに全問正解した方の中から、抽選で20名の方に本県の特産品などをプレゼントします。

(発送をもって発表に替えさせていただきます)

試食会

特選やまなしの食の試食会を開催しています。

日程等は県HP等で公表しています。

郵便はがき



4 0 0 8 7 9 0

差出有効期限
平成30年
11月1日から
平成31年
1月4日まで
(切手不要)

山梨県甲府市丸の内1-6-1

山梨県県民生活部

消費生活安全課

「特選やまなしの食」クイズ係 行



氏名		性別	男・女
住所	〒		
電話番号	- -		
職業	学生・会社員・公務員・自営業・主婦 無職・その他()		
年齢	10歳未満・10歳代・20歳代・30歳代・40歳代 50歳代・60歳代・70歳代・80歳代以上		

この中から
選んでね

「特選 やまなしの食」47品目

郷土食

- ① あけぼの大豆料理
- ② あんびん
- ③ すいき(いもがら)料理
- ④ うらじろまんじゅう
- ⑤ おざら
- ⑥ 酒まんじゅう
- ⑦ おつけだんご
- ⑧ せいだのたまじ
- ⑨ じゃがいもの権兵衛揚げ
- ⑩ 手打ちそば
- ⑪ にんじんめし
- ⑫ ほうとう(のし入れ、のし込み)
- ⑬ 水掛菜料理
- ⑭ みみ
- ⑮ 茂倉瓜の冷や汁
- ⑯ やはたいも料理
- ⑰ ゆば料理
- ⑱ 吉田のうどん
- ⑲ 馬刺し
- ⑳ おばく
- ㉑ カツ丼

行事食

- ㉒ 小豆ほうとう
- ㉓ あべかわもち
- ㉔ おしゃかごごり
- ㉕ さんまめし
- ㉖ 八朔の泣きまんじゅう
- ㉗ めまき
- ㉘ やこめ
- ㉙ 甘納豆のお赤飯
- ㉚ じゃがいもとひじきの煮物

加工食品

- ㉛ あわびの煮貝
- ㉜ ころ柿
- ㉝ 月の雫
- ㉞ 鳴沢菜の加工品
- ㉟ ひなづる漬
- ㊱ 甲州小梅

ブランド食

- ㊲ ギビエ料理(イノシシ、シカ)
- ㊳ クレソン料理
- ㊴ 精進粥
- ㊵ 青春のトマト焼きそば
- ㊶ 富沢こわめし
- ㊷ 鳥もつ煮
- ㊸ にらまん
- ㊹ 富士まぶし
- ㊺ 与一汁
- ㊻ いのぶた鍋
- ㊼ かつぱめし



山梨県の郷土食等食文化の 継承の取り組みについて

県では本県の特徴ある郷土食等を次の世代に継承していくとともに、地域の活性化や観光振興につなげていくため、今年度から「食による地域の魅力再発見事業」を実施しています。

この事業では、平成30年2月に全県下において実施した「郷土食等実態調査」をもとに、専門家で構成する「やまなしの食」育み会議の審査を経て、特に継承に取り組んでいく郷土食等167品目を「やまなしの食」として認定を行い、今後は、継承のための様々な事業に取り組んで参ります。

2019年6月29・30日、本県で開催する第14回食育推進全国大会inやまなしでも「やまなしの食」の魅力を全国にPRします。



「特選やまなしの食」クイズ

1~47の「特選やまなしの食」の番号でお答えください。

クイズ①

江戸時代の名代官、中井清太夫が、人々を飢饉から救うためじゃがいもを取り入れたことから料理の名前が付いた、郷土料理は何でしょうか?

答え

クイズ②

果樹王国山梨のぶどうを代表する品種「甲州ぶどう」の粒を、一つずつ砂糖蜜で塗り固めたお菓子は何かでしょうか?

答え

クイズ③

小麦粉を練って薄く伸ばし、3センチ四方に切った物を農作業で使う「箕」の形に作り、みそベースのスープに野菜などと一緒に煮込んだ料理は何でしょうか?

答え

クイズ④

天日で乾燥させるとき、よく日が当たるよう、コロコロ転がしたことから名前がついた、甲州市や南アルプス市で主に作られる農産物加工品は何でしょうか?

答え

「47品目」以外で、あなたのオススメの地域の郷土食があれば教えてください。

料理名を記入

お問い合わせ

山梨県県民生活部消費生活安全課
「特選 やまなしの食」クイズ 係

電話:055-223-1588

E-mail:shokuhin-st@pref.yamanashi.lg.jp