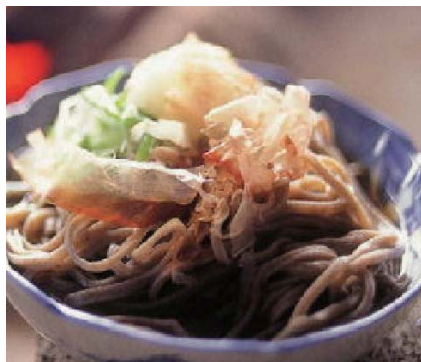


36 越前おろしそば (福井県)



健康長寿福井を代表する食文化「おろしそば」は、そばに辛み大根おろし、ねぎ、かつおぶしを添え、出汁をかけたシンプルな料理ですが、その味は奥深く、近年は長寿食としても注目されています。その歴史は古く、西暦1600年頃には大根おろしを添える食べ方が始まったようです。福井のそばの美味しさは、味や風味の良い高品質のそばが収穫できる緯度にあることや、昔ながらの石臼挽きで丁寧に製粉されていることにあります。

県内各地でそば道場が開催されている他、自宅でそば打ちをする家庭も多く、行事食としてもよく振るまわれます。

37 さばのへしこ (福井県)



内臓を除いた鯖を塩漬けにした後、糠漬けにするもので、そのままでも軽くあぶっても美味しく食べることができます。若狭地方の方言で漬け込むことを「へしこむ」ということから、それがなまり、この名が付いたと言われています。

古くから若狭湾沖で獲れる身の引き締まった鯖は、「北鯖」と呼ばれて珍重されていました。極寒の2月から早春にかけて脂が乗った鯖が出回る頃からへしこ作りが始まり、土用の時期をはさみ1年以上も寝かせ熟成させます。近年は、漁家女性の起業グループ等が商品化し地域振興に一役かっています。

38 ほうとう (山梨県)



鍋にだし汁をとり、かぼちゃなどの旬の野菜を入れて煮立て、うどんより幅広に切った小麦粉の平打ち麺を入れて柔らかくなるまで煮込み、味噌で味付けをしていただきます。生麺の状態から煮込むため、汁にとろみがつき冷めにくいのが特徴です。

食材を選ばず小麦粉と味噌さえあれば手軽に作れることから武田信玄の陣中食であったという説や、平安時代に中国から伝えられ当時「はくたく」と呼ばれていたという説などがあります。県内各地では、ほうとう作り体験も行われ、またイベント等においても調理・提供され、好評を得ています。

39 吉田うどん (山梨県)



太くて硬い麺を醤油か味噌、または両者をあわせたつゆでいただきます。ゆでたキャベツやにんじん、ごぼう、油揚げ、馬肉などを具にします。温かいうどんの他に冷たいつけうどんもあり、味噌と南蛮を練ったものなどを薬味とするのが特徴です。

富士吉田地域では機織りが盛んだったこともあり、機織女性の家族を囲んでの夕食や、甲斐絹の取引商人、富士登山者たちに好んで食べられていました。吉田うどんは地域の人々の粉食文化に根付き引き継がれてきたもので、コシの強さには定評があります。