

「やまなしの食」を 継承します

山梨県では、先人たちにより編み出され、受け継がれてきた郷土食などの中でも、特に次世代への継承に取り組むべきものを「やまなしの食」として認定しました。「やまなしの食」の由来やレシピなどを掲載したハンドブックを作成し継承していきます。

ほうとう(のし入れ、のし込み)



由来
この料理の

「うまいもんだよかボチャのほうとう」とも言われる、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ますが、文献上は江戸時代以降に多く登場します。小麦粉をして麺をつくりそのまき鍋で煮ることから、駿南地域で「のし入れ」「のし込み」とも呼ばれています。また、敬称をつけて「おほうとう」と呼ぶ地域も多くあります。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	417kcal
たんぱく質	14.1g
脂質	5.3g
炭水化物	75.8g
食塩相当量	4.5g

材料(5人分)

小麦粉	400g
ぬるま湯	150~200cc
じゃがいも	100g
かぼちゃ	75g
だいこん	60g
にんじん	25g
はくさい	100g
しいたけ	5枚
長ねぎ	35g
油揚げ	25g
油揚げ	25g
煮干し	75g
水	2.5ℓ
みぞ	180~200g

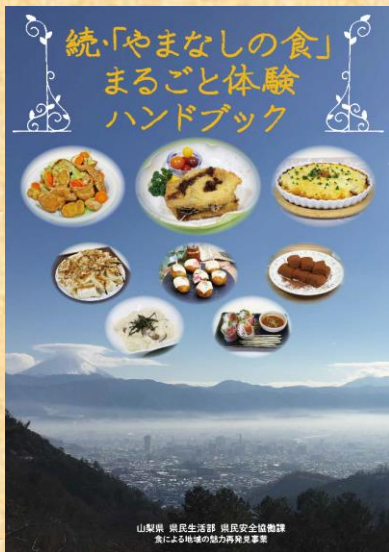
作り方

- 鍋に煮干しと水を入れ、だし汁を作っておく。
- 小麦粉にぬるま湯を少しずつ加えながらこね、耳たぶよりややかためのもち状にまとめる。ぬれた布巾をかけて、30分くらいねがす。
- じゃがいもかぼちゃは乱切りにする。
- にんじんとだいこんはいちよう切りにし、しいたけは太い千切りにする。はくさいはざく切りにする。
- 油揚げは短冊に切り、長ねぎは薄い斜め切りにする。
- ④にかたい野菜から入れ、煮らかくなるまで煮込む。
- ⑤に打ち粉をしながら薄くのはし、うどんより幅広く(1cmくらい)切ってほうとうめんをつくる。
- 油揚げとみぞ半分の量と⑥を入れて煮込む。ほうとうめんが遠く通ってきたら、残りのみぞを加えて、味を調え、煮立ったらねぎを入れて火を止め、ふたをして2~3分蒸らす。

山梨県といえば「ほうとう」
この他にも認定176品目
のうち47品目を掲載!



やまなし食育推進マスコット
「ふじぺろりん」



アレンジレシピの
ハンドブックもあるよ!

かんしょくま



やまなし食品ロス削減推進マスコット



ハンドブック電子版はこちら