

# みんなで作ろう!!

山梨県の郷土料理

「ほうとう・せいだのたまじ」を作って食べよう!

株式会社ナースケア東北



## 《ほうとう》

「ほうとう」は山梨県を代表する郷土料理です。

小麦粉で作る平打ち麺、かぼちゃや芋類、きのこ、季節の野菜と肉などの具材を加えて、味噌仕立ての汁で煮込んだ料理です。

ほうとう麺は塩を混ぜず、小麦粉と水で出来ています。

そのため、麺を湯がいて塩分を抜く手間がいらず、生麺から煮込むことができます。

ほうとう麺の打ち粉を落とさないで、汁にとろみがつき、冷めにくくなって最後までアツアツで食べることができます。

(材料/1人分)

### 【ほうとう麺】

- 強力粉：30g
- 薄力粉：30g
- ぬるま湯：30ml

### 【汁】

- 豚小間肉：30g
- 白菜：60g
- 大根：50g
- 人参：10g
- かぼちゃ：40g
- 長ねぎ：25g
- 油揚げ：6g
- なめこ：20g
- 水：350ml
- 和風顆粒だし：2.5g
- 醤油：1.5g
- みりん：2.5g
- 味噌：12g

### (作り方)

- ①ほうとう麺を作ります。ボウルに強力粉、薄力粉を入れ少しずつぬるま湯を入れて混ぜ合わせます。生地が纏まってきたらボウルから取り出し、表面がなめらかになるまで10分程捏ね、生地をラップに包み30分程度おきます。打ち粉をした台の上に生地をのせ、2~3mm程度の厚さになるまでめん棒でのばします。表面に打ち粉をして四つ折りのびょうぶだみにします。生地を1cm幅に切り、麺同士がつかないように、打ち粉をしておきます。
- ②鍋に汁用の水、和風顆粒だし、大根、人参を加え、中火で10分程煮込みます。
- ③豚小間肉を入れアクをとり、醤油、みりんを加えます。
- ④白菜、油揚げ、かぼちゃ、①のほうとう麺を加え中火で7~8分煮込み、味噌を加えます。
- ⑤長ねぎ、なめこを加え、2分程煮込みます。

### (下ごしらえ)

- 豚小間肉：大きい場合は、一口大の大きさに切ります。
- 白菜：一口大のそぎ切りにします。
- 大根・人参：皮をむき、いちょう切りにします。
- かぼちゃ：ワタと種をとり、厚さ5mm程度の薄切りにします。
- 長ねぎ：斜め切りにします。
- 油揚げ：油抜きをし縦半分になり、1cm幅の短冊切りにします。
- なめこ：ザルにあげて水で洗います。

### (POINT)

- ・麺を作るのが難しい場合は、市販のほうとう麺やゆでうどんを使用しても良いです。
- ・キッチンばさみやピーラー、スライサーを使用することで、簡単に調理の下ごしらえをすることができます。
- ・一度にたくさん量を作る際は、水の量を減らして下さい。

## 《せいだのたまじ》

「せいだのたまじ」は、山梨県上野原市の郷土料理です。

江戸時代、この地域を治めていた代官の中井清太夫は、ジャガイモの栽培を広め、飢饉の窮地を乗り切ったと言われています。

住民たちは、感謝の気持ちを込めジャガイモを「清太芋(せいだいも)」と呼ぶようになったと言われています。

「たまじ」とは、上野原市の柵原地区や西原地区などで小粒のジャガイモを指し、転じてこの料理を「せいだのたまじ」と呼ぶようになりました。

(材料/1人分)

- じゃがいも：80g  
(小粒じゃがいもがお勧めです)
- 油：4g
- 味噌：5g
- 砂糖：1.5g
- みりん：6g
- 白いりごま：1g

(下ごしらえ)

- ・じゃがいも：表面の皮を綺麗に洗い、水気を切ります。じゃがいもが大きい場合は、食べやすい大きさに切っておきます。(お好みで皮を剥いても良いです。)

### (POINT)

- ・ピーラーを使用することで、簡単に調理の下ごしらえをすることができます。

### (作り方)

- ①大きめの鍋に油をひき、じゃがいもを加え全体に油が回るよう炒めます。
- ②①にじゃがいもが隠れる程度のヒタヒタの水を入れ、味噌と砂糖を加えて弱火~中火の火加減で煮ます。
- ③②の水が半分ぐらいになったところで、火を強めへうでじゃがいもを潰さないように混ぜながら水分を飛ばします。
- ④水分が飛び、粘度が出てきたらみりんを加えて混ぜます。火を止め、白いりごまを振りかけてお皿に盛り付けます。

## 《ほうとう・せいだのたまじの栄養成分値》

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
ほうとう	428	17.9	9.9	65.4	2.8
せいだのたまじ	128	2.3	4.9	18.8	0.7
一食あたりの栄養成分値	556	20.2	14.8	84.2	3.5

