

ほうとうのおいしい話

今日は、寒くなってきたこの季節にピッタリな山梨県の郷土料理『ほうとう』についてのお話です。

山梨県の山間部では米作りがむずかしく、蚕を飼って絹糸をとることで暮らしていました。蚕のえさとなる桑を作り、桑の収穫が終わったあとは、麦を栽培しました。収穫した麦をめんにして、季節の野菜といっしょにみそで煮こんで食べたのがほうとうです。戦国時代の武将、武田信玄が自分の刀で食材を切ったことから「宝刀（ほうとう）」と名付けられたという説もあります。



「ほうとう」に使うめんはうどんと違って、めんを打ったあと、ねかさずにすぐに切って煮こみます。

そのため煮くずれしやすく、汁にとろみがつきますが、煮くずれしためんがみそとまじりあった味が、「ほうとう」のおいしさなのです！

使う野菜に決まりはありませんが、カボチャを入れて作ることが多いです。





12月のレシピ (1人前)

- ★ほうとう
- ★酢の物
- ★小松菜と厚揚げの炒め物
- ★フルーツヨーグルト

一人前あたり

エネルギー	527kcal
たんぱく質	26.9g
脂質	14.5g
炭水化物	73.5g
食塩相当量	2.8g



ほうとう

中力粉	200g	} A
水	100g	
本だし	3g	
みそ	15g	
水	180g	
豚もも肉	120g	
しめじ	80g	
にんじん	120g	
大根	200g	
かぼちゃ	240g	
長ネギ	40g	
油揚げ	16g	

～ほうとう麺～

- ①大きめのボウル（あればこね鉢）に中力粉200gを入れ、指先で粉を混ぜながら水90mlを加える。様子を見て、足りなければ水ごく少量を加える。
- ②手のひらの付け根あたりで押し込むようにして練り、ひとまとめにしていく。
- ③表面がなめらかになるまで練ったら、ふきん（またはラップ）をボウルにかぶせて10分間ほどおく。
- ④ねじるようにして2つに分ける。
- ⑤中力粉少々（分量外）をふいた平らな台の上に移し、めん棒で3～4mm程度のだ円形にのばす。
- ⑥四つ折りのびょうぶだみにする。
- ⑦約1cm幅に切る。すぐにゆでない場合は、めんをほぐして中力粉適量（分量外）をまぶしておく。

中力粉が無い場合・・・強力粉40gと薄力粉160gで代用可能です！！

- ①大根、人参はいちょう切りにする。しめじは石づきを落としてほぐす。長ネギは斜めスライスにする。かぼちゃは食べやすい大きさにスライスする。油揚げは短冊切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、大根とにんじんを軽く炒める。全体に油が回ったら、だしを加え、煮立たせる。
- ③豚肉を入れ、アクを取ったら、かぼちゃを加える。かぼちゃにある程度火が通ってきたら、ほうとうめんをほぐしながら加える。ざっと混ぜたら、めんに火が通るまで、弱火で13～14分間煮る。
- ④しめじ、長ネギを加えてサッと煮たら、みそを溶き入れる。ひと煮立ちしたら、火を止めて器に盛る。

酢の物

きゅうり	30g
塩（塩もみ用）	0.2g
たこ	20g
わかめ	1g
ゆず果皮	適量
砂糖	2g
みりん	1g
こいくちしょうゆ	0.5g
酢	適量（2g程度）
ゆず果汁	適量

- ①きゅうりを輪切りにし、塩もみし、水分が出てきたら水気を絞っておく。わかめは水で戻し、水気をきる。タコは薄くスライスしておく。
- ②ゆずは果汁を絞り、果皮薄くそぎ、細切りにしておく。
- ③ボウルにきゅうり、タコ、わかめ、砂糖、みりん、しょうゆ、ゆず果汁を加え混ぜ合わせる。味を見ながら酢を加え調節する（ゆず果汁の量による）。
- ④器に盛り、上にゆず果皮の細切りをのせて出来上がり。

小松菜と油揚げの炒めもの

小松菜	50g
厚揚げ	25g
ごま油	1g
かつお節	適量
こいくちしょうゆ	3g
みりん	1.5g
おろししょうが	適量

- ①小松菜は水ですっきり洗い、根元を切り落とし、4cm長さに切って茎と葉先に分ける。
- ②厚揚げはペーパータオルで軽く押さえて油を吸わせる、あるいは熱湯で油抜きし、厚さ0.5～1cm程度の食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、小松菜の茎を加え、油がまわるまで炒める。
- ④厚揚げを加えて温まるまで炒め、小松菜の葉先を加え、さっと炒める。しょうゆ、みりんを加えて味をととのえ、削りがつお、しょうがを加えてさっと炒める。

フルーツヨーグルト

りんご	20g
バナナ	20g
オレンジ	20g
ヨーグルト	30g

- ①りんごはきれいに洗い、皮を残したまま、いちょう切りにする。バナナ輪切りにする。オレンジは皮をむき、一口大の食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルにヨーグルトを入れ、①の果物を加えて和えて出来上がり。

