

4 山梨県の郷土料理

ほうとう



とろみで
もっと
あったか鍋

ほうとうは、山梨県の山間部で食べられてきたとされる鍋料理です。山間部では、米作りが難しかったため小麦粉を使って麺を作り、そこに野菜を入れて味噌で煮込んで作られていました。戦国時代に武田信玄が自分の刀“宝刀(ほうとう)”で食材を切ったことからそう名付けられたとも言われています。農林水産省選定「農山漁村の郷土料理百選」で選ばれた山梨県の郷土料理です。

参照元：日本国農林水産省



※写真はイメージです。

【材料】

- ・小麦粉(ほうとう麺用) 1
- ・水(ほうとう麺用)
- ・かぼちゃ
- ・しいたけ 2
- ※干しいたけも代用頂けます。
- ・しめじ 3 ・にんじん
- ・大根 ・長ねぎ など

【調味料】

- ・昆布だし 4 ・味噌 6
- ・鰹だし 5

※番号や★が付いていない食材は生鮮食品店やスーパーにてお求め下さい。

【ほうとう麺を作る】

小麦粉と水を混ぜて捏ね、耳たぶくらいの柔らかさにし、麺棒で伸ばし、うどんより少し太めに切り揃えて茹でる。

【作り方】

- 1 昆布だしと鰹だしを鍋に入れ、かぼちゃ、しいたけ、しめじ、大根、にんじんを入れる。
- 2 かぼちゃが柔らかくなったら、長ねぎを入れ、少し煮てから味噌を少しづつ加えて味を調える。
- 3 ほうとう麺を入れて煮たら完成。

【召し上がり方】

取り皿によっって、そのままお召し上がりください。

パースで手に入る材料・調味料

※店舗によっては写真とは異なるメーカーの商品の場合もあります。※各店の商品は本誌取材時での状況となります。有無に関しては各店店員にご確認下さい。

1 F

ほうとう麺



2 N F L

しいたけ



3 F L

しめじ



4 N F L

昆布だし



5 N F L

鰹だし



6 N F L

味噌

