

4

月

10

日は、

?? 今日は何の日

“ほうとうの日”です!

ほうとうの日について

「ほう(4(フォー))とう(10)」の語呂合わせから、4月10日は“ほうとうの日”とされています。食品業者や、製麺業者でつくられた「たべるじゃん//ほうとう推進協議会」が、**山梨県の郷土料理である「ほうとう」の美味しさを、より多くの人に知ってもらいたい**という願いを込めて制定しました。

ほうとうってどんな料理?

小麦粉を練り太めに切って作った麺を、ネギやシタケ、ジャガイモなどの具材とともに味噌仕立ての汁で煮込んだ料理です。うどんと違い、コシのもと「グルテン」がつくられる前に麺を切るため、煮崩れしやすくとろみがつきます。**煮崩れした麺が味噌とまじりあった味**が、「ほうとう」のおいしさなのです。



主な具材と栄養素

免疫力アップ! 風邪予防に



かぼちゃ
ビタミンE・C



にんじん
β-カロテン



ねぎ
硫化アリル

野菜がたっぷり入る“ほうとう”は、様々な栄養素を一度に摂ることが出来ます!



歴史について

戦国時代の武将「武田信玄」が自ら伝家の宝刀で食材を切ったことから「**宝刀(ほうとう)**」と名付けられた説があります。山梨県は稲作に適さない土地で、古くから麦を栽培していました。**米に代わる主食として、ほうとうが親しまれていた**のです。



健康な体作りに



小松菜
カルシウム



しめじ
ビタミンB群



油揚げ
たんぱく質

お腹の調子を整えます



大根
アミラーゼ



ごぼう
食物繊維

今月のおすすめ商品はコレ!

かぼちゃ2cm角



【商品規格】1kg×10袋
【アレルギー(28品目)】無し
【調理法】加熱してお召し上がりください。
【原料配合】南瓜 100%

◆おすすめ献立例◆

- ★ほうとう
- ・せいだのたまじ
- ・ずいきの炒め物
- ・信玄餅風白玉

山梨県
メニュー

商品特徴

種類は「西洋かぼちゃ」で、品種は「えびす」です。果肉は粉質で、甘味が強いのが特徴。加熱するとさらに甘味が増して、ホクホクした食感になります。

小松菜カットIQF・BQF



【商品規格】1kg×10袋
【アレルギー(28品目)】無し
【調理法】加熱してお召し上がりください。
【原料配合】小松菜 100%

◆おすすめ献立例◆

- ★ほうとう
- ・ちくわの天ぷら
- ・鳴沢菜炒め
- ・白桃ゼリー

山梨県
メニュー

商品特徴

予め3cmの長さにカットしています。春秋作には「いなむら」、冬作には「よかったな」など、時期に合わせて品種を変更し栽培しています。

国産ささがきごぼう



【商品規格】1kg×10袋
【アレルギー(28品目)】無し
【調理法】加熱してお召し上がりください。
【原料配合】ごぼう 100%

◆おすすめ献立例◆

- ★ほうとう
- ・鶏つくね
- ・じゃがいもの権兵衛揚げ
- ・富士山パン

山梨県
メニュー

商品特徴

品種は「柳川理想牛蒡」です。色は白く、肉質は軟らかいですが、ごぼう特有のシャキシャキ感を味わえるのが特徴。安全安心の無添加商品です。