

5月

ほうとう



山梨県の郷土料理！

幅広の平打ち麺を、かぼちゃなど野菜と共に味噌仕立ての汁で煮込んだ、**山梨県を代表する郷土料理**です。生麺を煮込むため汁に**とろみ**が出るのが特徴で、冷めにくく冬に体を温める料理として昔から愛されてきました。

あの武将も食べていた！？

戦国時代の武将「**武田信玄**」が**陣中食**として食べていたことから甲州地方に広く根付いたとされています。諸説ありますが、武田信玄自ら伝家の宝刀で食材を切ったことから、「**宝刀（ほうとう）**」と名付けられました。

レシピ

材料(1人分)

- ・ほうとう麺 80g
- ・豚小間肉 30g
- ・かぼちゃ 25g
- ・大根 20g
- ・ねぎ 8g
- ・油揚げ 5g
- ・人参 5g
- ・しめじ 5g
- ・だし汁 150g
- ★味噌 10g
- ★しょうゆ 3g

作り方

1. 豚肉は一口大、大根、人参はいちょう切り、ねぎは小口切り、油揚げは油抜きをして短冊切り、しめじは石づきを取り小房に分けます。
2. 鍋に油を入れ、豚肉、大根、人参を入れ炒めます。肉の色が変わったらだし汁を入れひと煮立ちさせ、アクをとります。
3. ★を鍋に入れ、かぼちゃ、ねぎ、油揚げ、しめじを入れ煮込みます。
4. 野菜が軟らかくなったらほうとう麺を入れ、かぼちゃがとろとろして麺と馴染んだら完成です。

★おすすめ献立例★～山梨県メニュー～

ほうとう・せいだのたまじ・小松菜の和え物・ぶどう

山梨県って どんなところ？

県の約78%を森林が占め、世界遺産に登録された**富士山**をはじめ、**ハケ岳**、**南アルプス**など多くの山々に囲まれた自然豊かな県です。人口総数は80万4,245人（令和4年1月1日現在）。

食文化

平地が少なく稲作が不向きだったため、麦の栽培が広まりました。粉食文化が根付き、**ほうとう**をはじめ、**みみ**、**吉田のうどん**などの郷土料理が今も残っています。

さくらんぼ、柿など様々な果物が生産され、中でも**ぶどう**、**桃**、**すもも**の収穫量は**全国1位**を誇ります。江戸時代の記録には「**甲斐八珍果**」という言葉が残っており、江戸時代から人々は山梨の果物に親しんでいました。

山梨県の名産品

生産量NO.1



ぶどう



もも



すもも



ワイン

山梨県の給食情報

1食あたりの給食費(平均)

小学校 **239円**
中学校 **286円**

完全給食実施人数

小学校 **3万9,058人**
中学校 **2万3,339人**

実施率 **99.6%**

実施率 **98.8%**

(平成30年年文部科学省)