



パスファインダー Pathfinder ～あるテーマについて調べる際に、役立つ資料や調べ方を紹介します～

「うまいもんだよ かぼちゃのほうとう」の言葉があるように、「ほうとう」は山梨県を代表する郷土料理で、小麦粉で作った太めの麺を野菜と一緒に味噌煮込みして作ります。のした生麺を直接鍋に入れることから、峡南地域では「のし込み」「のし入れ」とも呼ばれます。また、地域行事や祝いの時に食べられてきた「小豆ほうとう」もあります。このパスファインダーでは、「ほうとう」について調べるときに役立つ資料を紹介します。

1. 山梨の食文化や郷土料理に関する資料で調べる

「ほうとう」とはどんな料理なのかといった概要や、歴史、調理方法(レシピ)は、山梨の食文化や郷土料理の本で調べることができます。

■『甲州食べもの紀行：山国の豊かな食文化』（山梨県立博物館／編集・発行 2008年）【K38/ヤマ】

山梨県立博物館が、山梨の食文化をテーマとして平成20年秋に開催した企画展の図録です。「第5章 甲州麺紀行」に「ホウトウのルーツを探る」の項があり、歴史資料に基づくほうとうの歴史を概説しています。ほうとう(饂飩)の記述がある古文献の一覧「饂飩関連記事文献一覧(近世以前)」の掲載があります。

■『ほうとう 保存版』（増沢とし子, 上野晴朗／著 山梨栄養学 COOK プロレツジ 2004年）【K59/マシ】

山梨県の郷土食であるほうとうを、栄養面や郷土史などさまざまな角度から紹介した本です。県内各地の生活の中でほうとうが作られている様子や、現代風にアレンジしたレシピ、ほうとうにまつわる思い出などのほか、後半には山梨市出身の歴史家・上野晴朗氏による「ほうとう歴史紀行」が収録されています。

■『山梨の郷土食』（依田萬代／著作編集代表 山梨日日新聞社 2007年）【K59/ヨダ】

山梨県内の家庭で作られる郷土料理120品を、カラーで紹介、解説しています。山梨県の代表的な郷土料理ほうとうや、ほうとうの生麺を汁粉の中に入れて作る小豆ほうとうの作り方などを紹介しています。

■『日本の食生活全集 19 聞き書 山梨の食事』（農山漁村文化協会 1990年）【K38/ニホ/19】

大正の終わりから昭和初期の山梨県の食生活を再現しています。甲府盆地・笛吹川上流・富士五湖周辺の食の章では「ほうとう」、富士川流域の食では「のしこみ」「にぎりぼうとう」、八ヶ岳山麓の食では「おほうとう」、北都留(桐原)の食では「煮ごみうどん」の名称で作り方が紹介されています。

2. 麺類の歴史について調べる

ほうとう(饂飩)の名は中国が起源だとされています。ほうとうの起源や歴史について調べるには、麺類の歴史について書かれた一般資料の中の、「ほうとう」について書かれている部分を見てみましょう。

■『日本めん食文化の一三〇〇年 増補版』（奥村彪生／著 農山漁村文化協会 2014年）【383.8/オク】

北魏時代・6世紀の賈思勰(かしかょう)の『齊民要術』に掲載されている饂飩の調理法の紹介や、日本人による最も古い饂飩の記録『入唐求法巡礼行記』、『枕草子』因能本の「ほうちょう」が山梨県の「ほうとう」の原形で『裏見寒話』にも「ほうちょう」についての記述があること、小豆ほうとうが「索餅(さくべい)」から受け継がれている食べ方であることや、時代によるほうとうの変容などについて書かれています。

■『麵の文化史(講談社学術文庫)』（石毛直道／[著] 講談社 2006年）【B383.8/イシ】

文化人類学の石毛直道氏による、膨大な文献とフィールドワークの成果をもとに、麵の起源とその伝播について書かれている本です。『齊民要術』の饂飩とほうとうとの関係、切麵を作る道具からのほうとうの起源の考察等が書かれています。

3. 『山梨県史』で調べる

県内の各地域で広く食されている「ほうとう」は、『山梨県史 民俗編』で紹介されています。このほかに、『山梨県史 通史編』や各市町村史には、一昔前の夕食では決まってほうとうを食べていたことや、戦時中の代用食としてもほうとうが食べられていた旨の記述があります。

■『山梨県史 民俗編』（山梨県／編集 山梨日日新聞社 2003年）【K20/ヤマ】

「第二章 一日 一日のケの生活― 第五節 ホウトウ」では、ほうとうの歴史や食べられ方の変化、ほうとうの作り方、特長、呼称分布のほか、県内の他の粉食料理の紹介などが書かれています。

また、「第三章 開発 ―観光開発と民俗― 第三節 観光食ホウトウの誕生」では、山梨県民の日常食だった「ほうとう」が、戦後観光食となり、現在の「甲州名物」となった経緯を、信玄由来伝説の成立と変容・整備との関連から述べています。

4. 学術論文で調べる

ほうとうは、以前は自宅で麺を打って作っていましたが、山梨県内では昭和40年代から商品化され、観光客向けに土産用のほうとうも販売されるようになりました。ほうとうの歴史、日本各地のほうとう文化、近年の商品化などについて研究された学術論文を紹介します。

■「「半麺」食文化考―ホウトウをめぐる二・三の考察―」影山正美／著

（『富士吉田市史研究』第14号 富士吉田市史編さん室 1999年3月）【K29/フジ/14】

山梨県内におけるほうとうの呼称の分布や、麺食ランク上位の大分県、香川県、群馬県、長野県のほうとう系食文化の事例、元旦に雑煮ではなくうどんを食する習慣「うどん正月」が、山梨県のほか半麺食文化のある地域に重なっていることなど、茹でる工程を除いて調理する半麺・ほうとうの食文化に関する論考です。

■「山梨県における粉食文化の一断面 ―いわゆる“うどん正月”の事例を中心に―」影山正美／著

（『山梨県史研究』第3号 山梨県 1995年3月）【K21/ヤマ/3】

「うどん正月」の論文ですが、後半はほうとうについて書かれています。ほうとうの語源は、歴史学(食物史)の「饂飩(はくたく)」説が主流となっていますが、民俗学では粉化作業を意味する「はたき」語源説を採っていることや、儀礼食のほうとうである小豆ほうとうについて論述しています。

■「山梨県の郷土料理ほうとうとその商品化に関する研究」藤岡美世／著

（「学芸地理」第44号 東京学芸大学地理学会 1990年3月）

「山梨県における“ほうとう”の地域的特性」「商品化とその過程」「ほうとう商品化の諸要因」の項目立てで、郷土料理の商品化が適応している代表的なものとして「ほうとう」を取り上げ、郷土料理の商品化とその要因について明らかにしようと試みた論文です。東京学芸大学リポジトリ <<https://u-gakugei.repo.nii.ac.jp/>> で一般公開しています。

■「甲州名物ほうとうと甲州味噌」香山聰／著（「日本醸造協会誌」87巻2号 日本醸造協会 1992年2月）

「「ほうとう」とは」「「ほうとう」の歴史的背景」「甲州ほうとう」の品質確立」「ほうとうに使用した調味料」「味噌原料の歴史的変化」などの項目立てで、ほうとうの由来や歴史、地域的特性、「甲州名物ほうとう」と、ほうとうの調理に使用される味噌の歴史や「甲州味噌」誕生の経緯について解説しています。J-STAGE <<https://www.jstage.jst.go.jp/browse/-char/ja>> で一般公開しています。

■「山梨県の郷土料理「ほうとう」」松本晴美／著

（「伝統食品の研究」第8号 日本伝統食品研究会 1990年8月）

「ほうとうの歴史」「市販ほうとうの性状及び物性」「ほうとうの調理」「調理後のほうとうの形状および物性の経時変化」「ほうとうの嗜好性と調理法の多様化」の項目立てで、市販ほうとうの品質、食感と物性試験との関係や、ほうとうを使った洋風、中華風、和風の新しい調理方法などを、調理学の面から述べています。国立国会図書館デジタルコレクション(参加館公開) <<https://dl.ndl.go.jp/>> で閲覧できます。