



「山梨の郷土食」の調べ方



2009. 2 山梨県立図書館

山梨県には、ほうとうや煮貝、吉田のうどんなどいろいろな郷土食があります。
それらについての歴史や作り方などが書かれている資料や調べる方法を紹介します。



山梨県全般の郷土食を調べる

step1

郷土の食文化関係で探す

『山梨の郷土食』（依田萬代他著 山梨日日新聞社 2007）

県内の郷土食を料理だけでなく、行事や食材の田畑での収穫の様子もふんだんな写真で紹介してあります。料理の紹介文やコラムも読み物としておもしろく読めます。

『食は生きる源 山梨の郷土食・伝統食』（関東農政局甲府統計・情報センター 2004）

山梨県下各地の代表的な料理をカラー写真と簡単な説明で紹介してあります。

『山梨の郷土食・伝統食』（関東農政局甲府統計・情報センター 2004）

山梨の郷土食・伝統食を通して、県内の食文化、地域の伝統ある産物を活かした取り組みの現状などを中心にまとめてあります。

『郷土料理とおいしい旅 9 山梨・長野・岐阜』（朝日新聞社 1984）

郷土料理23点を取り上げ説明されています。

『甲斐路ふるさとの特産 ふるさと自慢シリーズ 2』（山梨日日新聞社 1983）

山梨県の特産物を紹介した資料。この中では加工食品の項目で郷土料理を紹介しています。

『美味しんぼ 80 日本全国味巡り山梨編』（雁屋哲 作 花咲アキラ画 小学館 2001）

人気グルメコミックシリーズの第80巻、ワインやほうとう、吉田のうどん、イノブタ料理や煮貝など漫画で紹介している。

『クーの伝えたい！食物語発見！食を伝えていく人々と、その活動』

（山梨県峡南地域振興局農務部地域農政課 2005）

峡南地域の特産物や特産物を使った料理をイラストと写真で紹介。

『伝承写真館日本の食文化 5 甲信越』（農山漁村文化協会 2006）

カラー写真を多く使い郷土料理を紹介してあります。また、山梨の食の背景についてもふれています。

step2**民俗学資料から探す****『日本の民俗 19 山梨』**（第一法規出版 1974）

山梨県の衣食住から始まり、交易や信仰、芸能年中行事など多岐に渡って民俗学の見地から書かれており、郷土食については「食」の部分に載っています。

『山梨県史 民俗編』（山梨日日新聞社 2003）

山梨県史の1巻として山梨県内の民俗事象全般を記述してあります。この中では、「ほうと」を伝承のものと観光食としてとらえて書かれています。

インターネット情報源**「山梨の郷土食」**（社団法人山梨県栄養士会ホームページ）

http://www.eiyouyamanashi.jp/kyoudosyoku/kyoudosyoku_index.htm

山梨の郷土食・行事食・祭事食など 430品以上を紹介しています。

「うまいもんだよ！甲斐の食」

（山梨県ホームページ 山梨県企画部消費者安全・食育推進課）

<http://www.pref.yamanashi.jp/shokuhin-st/01526699125.html>

「やまなしの食材」「伝統料理・郷土料理のレシピ集等」など山梨の食に関するインターネット情報がリンクされています。

「農山漁村の郷土料理百選」（財団法人農村開発企画委員会ホームページ）

<http://www.rdpc.or.jp/kyoudoryouri100/>

全国各地に伝わる郷土料理のうち、現在も食されている郷土料理を対象にリストを作成し、インターネットによる国民の人気投票により、郷土料理百選として選定、それにまつわる歴史、文化、レシピ、伝承活動等についてとりまとめたもの。

「全国給食事業協同組合」（全国給食事業協同組合ホームページ）

<http://www.zenkyu-kyo.or.jp/kyoudo/index.html>

郷土料理というページには、全国各地の郷土料理を簡単に紹介してあります。

**地域ごとの郷土食を調べる****step 1****郷土の食文化関係で探す****『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）

山梨県を6つの拠点に分け、そこを中心に昭和初期の食生活を考察し非常に詳しくまとめたものです。歴史や文化、気候など料理の背景についてもていねいに記述されています。

『やまなし味ところどころ』（古山登茂代編 山梨栄養学園 1986）

旧64市町村を実際に歩き、それぞれの土地に伝わる郷土食や新しい味を、市町村ごとに1つつつ紹介しています。

『甲斐路 ふるさとの味』（山梨県 1982）

県内から募集した自慢の味587点の中からさらに厳選した120点の料理を県全体、地方ごとと分けまとめてあります。作り方などの他、料理のいわれについても触れられています。

『伝えたい！やまなしのおかあちゃんの味』（山梨県生活研究グループ連絡協議会 2008）

地産地消に取り組む山梨県生活研究グループ連絡協議会が、作成したレシピ集。地域の野菜の紹介やワンポイントのアドバイスも掲載してあります。

『郷土の食材を使った料理集 山梨版食事バランスガイド』（山梨県栄養士会 2006）

題名のとおり山梨県の食材を使ったレシピ集。食事ごとにバランス区分が載っているので目安に使いそう。また、資料として特産物の地図や表もあります。

step 2 地域ごとの郷土食資料を使って探す

『すたまのお祭り食ごよみ 須玉HITO文庫』（須玉町教育委員会 1995）

北杜市須玉に伝わる祭りとそれにまつわる郷土食について、須玉の食文化を考える会が四季の関わりとともにまとめた冊子です。

『山の芽里の香すたまの恵み ごはんとおかず編 須玉HITO文庫2』

（須玉町教育委員会 1997）

上記の文庫シリーズ2巻。須玉地域の物産を使った郷土料理の内、ごはんとおかずを紹介。

『山の芽里の香すたまの恵み おやつと漬け物編 須玉HITO文庫3』

（須玉町教育委員会 1998）

シリーズの第3で、前巻のものと2部構成になっている。須玉地域で作られている昔懐かしいお菓子や漬け物を、イラストを使いながらまとめたもの。

『年中行事と食生活 勝山村文化財シリーズ第3集』（勝山村教育委員会 1987）

富士河口湖町勝山地区の年中行事とその中での食事のかかわり、献立などが書かれています。

『ふるさとの味 名水の里白州』（白州町、ぎんらんの会 2001）

白州町に伝わる料理を、ぎんらんの会の会員全員がレシピを持ち寄り作成したもの。109種類の料理が載っています。

『食と邑おこし 長寿の里柵原探訪』（山口好昭著 文芸社 2005）

長寿の里として知られている、上野原市柵原地区の郷土食を中心に地域の歴史や伝統芸能、地域活動を紹介しています。

step 3 民俗学資料から探す

『山梨県民俗地図 山梨県民俗文化財分布調査報告書』（山梨県教育委員会 1985）

昭和58年から59年にかけて、山梨県教育委員会がまとめた民俗や文化財の分布地図をまとめたものです。「食」に関する分布地図も何項目かに分け載せています。

『山梨県民俗資料緊急調査報告書』（山梨県教育委員会 1964）

昭和38年に山梨県教育委員会が、山梨県全県下30ヵ所を選び調査したものです。郷土食については、「毎日の食事」と「赤飯・餅・だんご」という項目に書かれています。



「食」ごとに調べる

step 1 事典類で探す

『山梨百科事典』（山梨日日新聞社 1989）

山梨に関する事柄全般について載っている事典、「ほうとう」や「煮貝」などの項目で検索できます。

『日本料理由来事典』全3巻（同朋舎出版 1990）

日本料理の由来がかかれた事典、名前で検索できます。

step 2 「食」ごとの資料を使って調べる

『吉田のうどん 環境へのやさしさがいっぱい エコ・クッキングブック』

（富士吉田市社会部環境保全課 1995）

富士吉田市名物の「うどん」の料理が四季ごとに紹介されています。

『吉田のうどん 環境へのやさしさがいっぱい エコ・クッキングブック』

（富士吉田市経済部商工観光課 1997）

『ほうとう 保存版 郷土食今昔』

（増沢とし子、上野晴朗著 山梨栄養学園COOKプロカレッジ 2004）

『山梨の漬けもの』（大塚鶴代、高野悦子共著 山梨日日新聞社 1985）

山梨の野菜や山菜を使った漬け物を特集した図書です。材料別に漬け物の漬け方が書かれています。あまりの豊富さに、驚いてしまいます。

★観光情報も使えます★

郷土食については観光ガイドなどにも紹介があります。なかには、「ほうとう」の作り方も紹介された本もあります。

『山梨 ほうとう・吉田うどん・蕎麦・ラーメン地麺王国食の旅 ガイドのとら』（まちなみカントリープレス 2008）

『まっぷるマガジン山梨 勝沼・富士五湖・清里』（昭文社 2008）

『富士五湖 山梨 清里 タビリエ』（JTBパブリッシング 2008）

『山梨 富士北麓完全ガイド 別冊旅の手帖』（交通新聞社 2008）

「富士の国やまなし観光ネット」

<http://www.yamanashi-kankou.jp/index.html>

山梨県のあらゆる観光情報が検索できるサイトです。「食べる」「郷土料理」で検索をかけると郷土食が食べられる店の紹介が載っています。



雑誌でさがす

「栄養と料理」2008年4月号（女子栄養大学出版部 2008）

「おばあちゃんの台所仕事 第40回 山梨県の今泉和江さん 米粉の団子・ほうとう・鶏肉のから揚げ」と紹介されています。

「きょうの料理」2007年8月号（NHK出版 2007）

「ケンタロウのメシタビ 甲州夏のめん」と題して、ほうとう、おざら、みみを紹介しています。

「サライ」2007年6月3日号（小学館 2007）

「ローカル線で自然の恵みを味わう 名水の里に、旨い駅弁あり」と特集されています。

「甲斐路」1999年8月 94号（山梨郷土研究会 1999）

「川中島合戦とほうとう」について書かれています。



映像資料で見る

「まなびプラザふるさとに生きる達人たち1 伝統の料理を守る」（UTYテレビ山梨）

鰯沢町十谷地域に伝わる「みみ」、富士河口湖地域に伝わる「めまき」について歴史や作り方など説明されているビデオ資料です。