The Japan Society of Cookery Science

くっきんぐるうむ

山梨の小麦粉を使った郷土料理

妻鹿絢子*
(Ayako Mega)

山梨は本州のほぼ中央に位置し，回りを山々に囲まれた，面積4,465km²，人口約89万人の県で，気候は県全体として比較的雨が少なく，昼夜の温度差が大きいのが特徴であるが，降水量と気温で図1のようにおおむね5つ地域に分けられる[1]。このような地理的，気候的条件のなかで人々は日常どのようなものをたべてきたのであろうか。

小林ら[1]は山梨県統計書を調査し，コメは昭和初期には約70,000t生産されて他の穀物と比較して著しく生産量が多かったこと，オオムギはコメの裏作として最高50,000t生産されていたが，養蚕の増加に伴い減少したこと，コムギの生産量は10,000～20,000tであったが増加傾向にあったことを報告している。また，図2に示すように山梨各地域のコメ，オオムギ，コム

気候区分	地　域	気温 ℃ 最高	気温 ℃ 最低	年平均降水量 mm	寒季平均風速 m/s
①少雨高温区	甲府盆地	32	−3～−4	1,100	2.46
②多雨高温区	富士川流域（南部）	30	2	2,400	1.79
③平雨高温区	桂川流域（大月）	30	−4～−6	1,400	1.92
④少雨冷涼区	八ヶ岳山麓（小淵沢）	26	−6	1,200～1,400	4.20
⑤多雨冷涼区	富士五湖地方（河口湖）	26	−6～−8	2,300	2.01
	西部山岳地域				
	東部山岳地域				

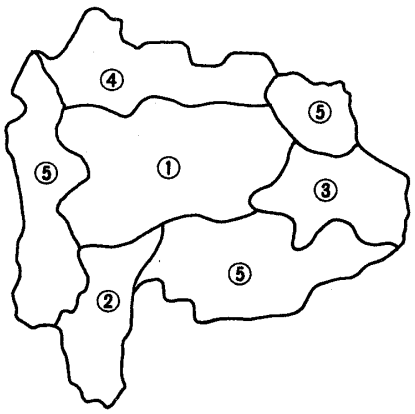

図1．山梨県の気候区分

* 山梨大学教育人間科学部

NII-Electronic Library Service

The Japan Society of Cookery Science

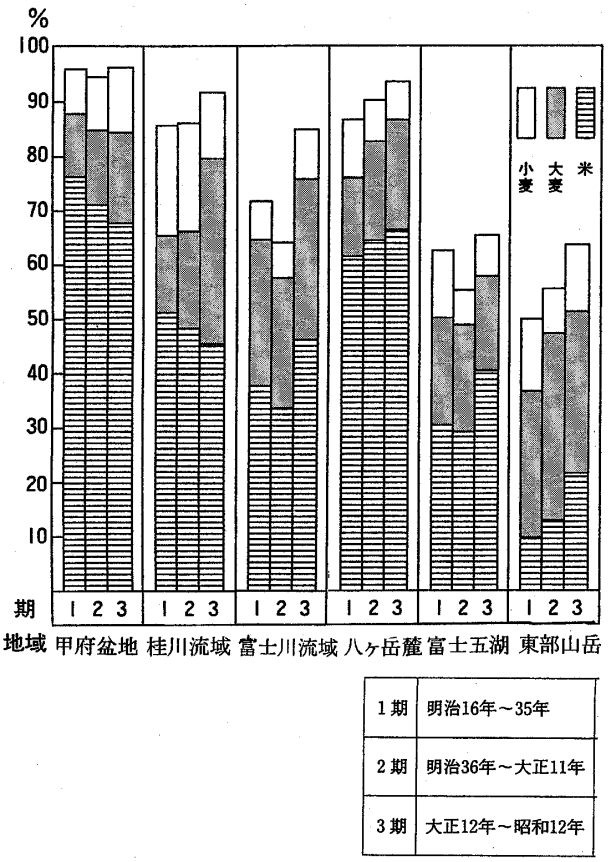

図2.　コメ・コムギ・オオムギのエネルギー寄与率の地域差

ギのエネルギー寄与率を調査し[1]，甲府，中巨摩，北巨摩地域ではコメの占める割合は65～75%であるが，中山間地域の桂川流域，富士五湖，富士川流域ではコメのエネルギー寄与率は40%以下にさがり，その代替としてオオムギ，コムギの寄与率が高くなると述べている。このようにオオムギ，コムギは中山間地域を中心に広く食べられていたものと思われるが，オオムギは製粉に適さないこと，調理に時間がかかること等の理由から現在はほとんど食べられていない。一方コムギは製粉しやすく様々な調理法で加工することが出来ることから，現在でも山梨各地で郷土食として息づいているものが少なくない。そこでここでは現在も山梨に残る小麦粉を使った郷土食について他地域と比較しながらその特徴について述べてみたい。

ところで，コムギは中近東すなわちイラン，アフガニスタンあたりにルーツをもつイネ科の植物で紀元前7000年頃から栽培されてきた人類にとって最も重要な穀物であり，日本にもシベリア，シルクロード，インド・チベットの3ルートを経由して，紀元前2000年には伝播した。

コムギを製粉した小麦粉は世界各地で日常食として利用されており，西アジア以西では主としてパン，麺に加工され，シルクロード経由で中国に達すると様々な形の小麦粉料理が発達した。中国では小麦粉に水を入れ加熱したものを総称して餅（ピン）というが，大きく焼餅（シャオピン）と湯餅（タンピン）に分けられる[2]。

このうち焼餅（シャオピン）は小麦粉に水を加えてゆるく溶き，なべに流して焼いたものでもっともプリミテイブな小麦粉料理といえる。

一方小麦粉にまとまるくらいの水を加え，すぐに煮汁に落としたものが水団(すいとん)，さらに水の量を減らし，団子状にしてから手で押し広げて煮汁に落としたものを餺飥(ぼうとう，boutuo)，手で押し広げた皮に具をつつんでゆでたり，汁に落としたりすれば餃

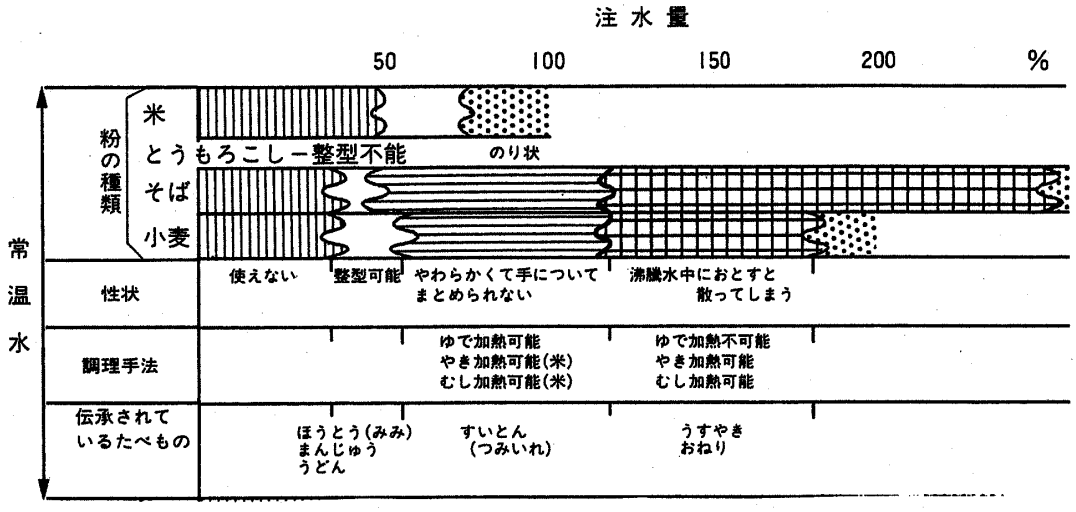

図3.　粉への注水量と調理特性

NII-Electronic Library Service

The Japan Society of Cookery Science

子（チャオズ）や餛飩（ワンタン）となる。これらの湯餅は塩を加えることなくかるくこね，すぐに煮汁中で加熱するため，小麦粉中のグリアジンとグルテニンによるグルテンの形成はほとんどおこらずデンプンが煮汁中に溶けだしやすい。一方，食塩を加えよくこねるとグルテンが形成されよくのびるようになるが，これを手で細く引き延ばしてからゆでたものが拉麺，索餅であり，麺棒でのばしてから切ってゆでたものが切麺である。これらはデンプンが煮汁に溶け出すことはなく，麺にコシがある。

小林ら[1]も先の報文中で小麦粉への注水量と調理特性について検討を行い，図3のような結果を得ているが，これと中国の小麦粉料理とを重ね合わせると調理特性がよく一致しており，山梨の小麦粉料理に引き継がれていることがわかる。

表1に山梨の小麦粉を使った郷土料理を注水量別，地域別に分類し，周辺の県との比較を行った。

このうち「ほうとう」「ひじきりだし」「のしこみ」

表1. 山梨とその周辺地域の小麦粉料理

	注水率 50%前後	60～120%	120～180%
山梨県[3]			
甲府盆地	ほうとう うどん，ひやむぎ おざら	すいとん おねり	うすやき
桂川流域	ほうとう うどん おやき	おねり	
八ヶ岳山麓	ほうとう	すいとん	
富士五湖	ほうとう ひやむぎ おざら	すいとん	うすやき
東部山岳地域	にごみ（ほうとう） まんじゅう やきもち，ゆでもち	すいとん	たらしもち
富士川流域	のしこみ(ほうとう) ひじきりだし みみ おだら（おざら）		
栃木県[4]	ばっとうじる みみうどん どじょうむぐり うどん，おやき	だんごじる	たらしもち
群馬県[5]	おきりこみ うどん まんじゅう，おやき	だんごじる おつみこみ ねじっこ	じりやき たらしやき
長野県[6]	おにかけ，おぶっこ うどん おやき，こりんと	すいとん しるわかし おつめり	うすやき せんべい
静岡県[7]	ほうとう まんじゅう なべやき	ちぎりこみ すいとん むぎだんご	
埼玉県[8]	おきりこみ にぼうと，うちいれ うどん やきもち，えびし	だんごじる	たらしやき どんどんやき

NII-Electronic Library Service

The Japan Society of Cookery Science

は中国のboutuoの流れをくむもので，小麦粉に50%前後の水を加えてざっとこねたものを麺棒で延ばしてから切り，直接煮汁の中で煮込んだものである。「みみ」は 麺棒で延ばした生地を四角に切り，箕の形にしたものを，「ほうとう」と同様直接煮汁に入れ煮込んだものである。

これと同様なものは栃木県では「ばっとうじる」「どじょうむぐり」「みみうどん」，群馬県では「おきりこみ」，長野県「おにかけ」「ぶっこみ」「おぶっこ」「おはっと」埼玉県「おきりこみ」「にぼうと」「うちいれ」，静岡県「ほうとう」と関東一円に広く分布している。

「うどん」「ひやむぎ」「おざら」「おだら」は小麦粉に50%前後の水と4%前後の塩を入れてよくこねた後，麺棒で延ばしてから切り，一度ゆでてから汁をかけたり，汁にひたしたりして食するものである。山梨では「うどん」は熱い麺に熱い汁をかけ，「ひやむぎ」「おざら」「おだら」はゆでてから冷やした麺を野菜入りの付け汁にひたして食べる事が多い。これらも表1にみられるように山梨周辺の各県に分布しているが，「おざら」に相当するものは少ないようである。

同じ注水率で麺にしないものに「まんじゅう」「おやき」「やきもち」「ふかしもち」「ゆでもち」等があるが，山梨では比較的少なく，他県に多いようである。

注水率を60～120%にするとドウはもはや手でまとめることはできないが，沸騰水中におとしいれてまとめることはできる。これが「すいとん」で手早く作ることができるので山梨だけでなく各地で日常的に食べられてきた。「にぎりぼうとう」は少し固めのドウを手でにぎって汁におとしたもの，「けえがらぼうとう」は貝殻のしゃもじですくって落としたことからこの名がついたものと思われる。

なお同じ注水率で「おねり」の名がみられるが，これは小麦粉またはトウモロコシ粉に野菜と水，調味料をを加え，加熱しながら練り上げた完全な糊食である。現在は山梨においてこの形態のたべものはほとんど残っていない。

さらに注水率をあげて120～180%になると沸騰水中でもかたちを作ることはできず，糊にしかならないが，ナベで焼けば中国の焼餅（シャオピン）に相当するものとなる。山梨では「うすやき」「たらしもち」としてきざんだ野菜を加えたり，砂糖や醤油で味付けして小昼またはおやつとして食べられていたが，現在は他の菓子類にとってかわられ，あまり食べられていない。

これらの小麦粉を使った郷土料理のうち「ほうとう」は全県に広く分布しているが，「みみ」は富士川流域，南巨摩の十谷（じっこく）あたりのみに見られるものである。「おざら」「おだら」「ひやむぎ」は県南部の富士川流域，富士五湖地方に多く見られるが，県北部の八ヶ岳地方，県東部の桂川流域でにはあまり見られない。これはこの地方では気候条件からソバが多く作られていたためと思われる。一方「まんじゅう」「もち」は県東部山岳地域で多く食べられていたようで，現在でも上野原周辺で名物となっている。

「ほうとう」は現在も県民に好まれ食べ続けられてきているが，その理由として考えられることは，手軽で

表2. ほうとうの材料及び分量と栄養価

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)	糖質 (g)
めん100g当たり	450	17.1	6.7	79.9
めん150g当たり	675	25.7	10.1	119.9
50歳代男性栄養所要量（1食分）	770	26.3	19.3	120.3

	繊維質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	カリウム (mg)
めん100g当たり	2.5	124	3.7	961
めん150g当たり	3.8	186	5.6	1442
50歳代男性栄養所要量（1食分）	7.7	225	3.8	1125

	V. A (IU)	V. B_1 (mg)	V. B_2 (mg)	ナイアシン (mg)	V. C (mg)
めん100g当たり	1263	0.25	0.21	2.7	37
めん150g当たり	1895	0.38	0.32	4.1	56
50歳代男性栄養所要量（1食分）	750	0.30	0.41	5.3	19

（めん100g当たり）

食品	使用量 (g)
ほうとう	100
サトイモ	40
カボチャ	40
ニンジン	20
ダイコン	15
ハクサイ	25
干しシイタケ	4
油揚げ	10
ホウレンソウ	15
味噌	30
だし汁	500

NII-Electronic Library Service

The Japan Society of Cookery Science

あること，汁にデンプンが溶けだして「とろみ」のついた状態になること，さらに松本ら[9]が分析した結果，表2に示すように各種野菜や油揚げ，味噌といった材料が入って，一食として栄養的にもバランスがとれること等，現在の人たちにも受け入れられる要素を持っているからであろう。さらに最近になって「おざら」も見直され，市販されてきているようである。

先人達はそれぞれの地域の自然環境下で生産された作物を様々に工夫し，おいしくて栄養的にもすぐれた郷土料理を生み出し，食文化として育んできた。これからもこれらの地域にマッチした郷土食が見直され次世代へと受け継がれていくことが望まれる。

文　献

1) 小林豊子，犬飼道子：山梨の食べもの―明治，大正，昭和初期―甲斐ケ嶺出版，p. 127（1996）
2) 奥村彪夫：そば・うどん技術教本　第2巻　うどんの技術，柴田書店，p. 18（1988）
3) 福島義明，小林豊子，竹口はる子，小林隆子：日本の食生活全集⑲聞き書き　山梨の食事，農文協，p. 347（1990）
4) 君塚正義，尾島利雄，高橋久美子：日本の食生活全集⑨聞き書き　栃木の食事，農文協，p. 357（1988）
5) 志田俊子，都丸十九一，川嶋菊市，野口美恵子，高田ユウ子，塩崎道子：日本の食生活全集⑲　聞き書き　群馬の食事，農文協，p. 356（1990）
6) 向山雅重，伊藤徳，山田安子，和木かね子，米山由子，鈴木光代，土屋喜恵子，金井冬，太田春子：日本の食生活全集⑳　聞き書き　長野の食事，農文協，p. 357（1986）
7) 大石貞男，蒔田和子，中田鈴子，中村羊一郎：日本の食生活全集㉒　聞き書き静岡の食事，農文協，p. 356（1986）
8) 深井隆一，山田正武，小林茂，黒澤美智子，小井川敏子：日本の食生活全集⑪　聞き書き　埼玉の食事，農文協，p. 355（1992）
9) 松本晴美：山梨の郷土料理　ほうとうと糊食文化　家庭科教育　73巻　8号，pp. 74-78（1999）

NII-Electronic Library Service