

食育

こばなし



No. 3



「ほうとう」は栄養満点!



山梨県の代表的な郷土食である「ほうとう」。ほうとうは、かぼちゃほうとうが有名で、体が温まり、「ほうとうを食べると風邪をひかない」といわれます。たっぷりの野菜を入れたほうとうはビタミンが豊富！ほうとうは栄養満点な料理です。皆さんは、お家で郷土食を食べていますか？

ほうとうについて

米の少ないこの地方の夕食メニューの代表です。季節の野菜の汁に、幅広の手打ち麺をそのまま入れて煮込み、味噌味でとろりと仕上げます。武田信玄が甲州に出入りした高僧^(※)から調理法を教えられ、甲州軍団の健康維持に気を配り、普及につとめたのが、甲州名物「ほうとう」の由来だと言われています。

(参考：郷土料理スペシャリスト資格認定ハンドブック)
(※) 徳の高い僧。または位の高い僧。

【ほうとうの手打ち麺の作り方】

- ・材料：(4人分)小麦粉320g、ぬるま湯160cc
- ・作り方：①小麦粉にぬるま湯を少しずつ加えながらこね、耳たぶよりややかためのもち状にまとめる。濡れたふきんをかけて30分程ねかす。
- ②①を打ち粉をしながら薄くのばし、幅1cmくらいになるようにほうとうを切ってほうとう麺を作る。

*できた手打ち麺と野菜をじっくり味噌で煮込んでほうとうの出来上がり!
*手打ち麺は水分を多く吸いやすいので、作るときは汁を多めにし、早めに食べましょう!

小豆汁粉に入れた「あずきほうとう」は、晴れの日のごちそうです。



食事の基本は「主食、主菜、副菜」！
すべてをそろえることで栄養バランスが整うぞ！！
ほうとうは、この3つをとることが出来るのじゃ！

油揚げや、豚肉や鶏肉

肉や魚、卵、大豆製品などのメインのおかず。たんぱく質を多く含みます。身体の血や肉のもととなり、身体の構成成分。



栄養満点!ほうとう!



主食

主菜

副菜

幅広の手打ち麺

ごはんや麺、パン類など。エネルギー・炭水化物の供給源。熱や体を動かすためのエネルギー源。



白菜やきのこ、いも類などの野菜

野菜や海藻、きのこなどを使ったおかず。ビタミン、ミネラル、食物繊維、葉酸を多く含みます。身体の調子を整える。

