

【1月24日】山梨県の郷土料理

大塚にんじんめし・さばの塩焼き・やさいの磯香あえ・すまし汁・青りんごゼリー

「大塚にんじんめし」に使用されている「大塚にんじん」は、市川三郷町の大塚地区で栽培されています。根が80cm位あり、味が濃く、香りが高い大塚地区の特産物です。「大塚にんじん」は普通の人参に比べて、カロテンが1.5倍・ビタミンCが2.5倍と、高い栄養価があります。この大塚にんじんや他の食材を煮て、ご飯と混ぜた「にんじんめし」は昔から伝承されてきた山梨県の郷土料理です。

