

# 「郷土の食材で美味しく山梨を知る！！野菜たっぷりちょっとほー」

## ～アンケート集計～



動画を視聴したユーコープ組合員よりコメントが寄せられました。

その土地のものを使った郷土料理が、CO2削減に繋がることを改めて感じ、今後は、土地のものを使用した郷土料理を積極的に摂取しようと思いました。(70代以上女性)

ほうとうは食べたことがないです。意外に簡単に作れそうなので、参考にして一度作ってみようと思いました。(50代女性)

山梨の食材を使った料理のレシピを楽しみながら見ました。また、新しく特産物になった食材の情報など知らなかったこともあり勉強になりました。(60代女性)

山梨の野菜を使ってみたいと思いました。また、あまりゆでる時の塩分は気にしたことがなかったのですが、これからは意識したいと思います。(50代女性)

栄養士会なのに男性の先生で少し驚きましたが、とても分かりやすいお話で良かったです。出身が県外なので山梨の郷土料理は馴染みがありませんでしたが、「ほうとう」は野菜がたくさん摂れるので、よく作っています。(60代女性)

ロマネスコやイタリアンパセリも山梨県産があるのははじめて知りました。ほうとうは、山梨県でしか食べたことがないので、ぜひ家でも作ってみたくなりました。(40代女性)

調味料や出汁を効かせた調理の工夫で、減塩と美味しさを両立させている料理をすぐにでも作ってみたくなりました。多くの郷土の食材を美味しく食べながら、家族の健康に繋げていきたいです。(50代女性)

ほうとう大好きです！山梨も大好きです！(40代女性)

山梨生まれで山梨育ちの私でも知らない郷土食がありました。これからの季節はほうとうがいいですね！野菜がたっぷり摂れるのがうれしいです！(70代以上女性)



塩分控え目にするためのヒントがたくさんで、とてもためになりました。特に焼き枝豆は、常識を超えた、目から鱗の、びっくりメニューだと思います。クイズ2の答えは、文字にするだけではなく、アナウンスした方が印象に残ると思いました。(50代女性)

自分がいつも作るほうとうとは違うレシピで新鮮でした。地産地消が良いと思っていましたが、具体的に理由まで説明できなかつたので、そのあたりも詳しく学べて良かったです。地元の野菜も出ていて嬉しくなりました。また作ってみようと思います。(30代女性)

山梨に住んでいながら、ほうとう以外の郷土料理はあまり知りませんでした。興味を持つことが出来たので良かったです。調理法も知らないものがあつたので大変勉強になりました。来年の夏は枝豆を焼いてみようと思いました。ありがとうございました！(50代女性)

いつもの作り方では多く摂取しがちな塩分が調節でき、作ってみたいと思いました。地場の野菜を食べる事は、たくさんの良い事があるのだと改めて思いました。ユーコープでも、積極的に取り扱って欲しいです。山梨ならではの野菜の食べ方が、若い世代にもどんどん広がって行くといいですね。(50代女性)

塩分カットの工夫を知りながら、調理法を学べて参考になりました。山梨の食材をたくさん使ったほうとう、とても美味しそうです。いろんな具材を煮込んで、どろどろになったのがほうとうだよと、山梨の地元民に教えていただきましたが、蒸したり、焼いたりした野菜をトッピングして、野菜の美味しさを楽しむほうとうもおもしろいかなと思いました。(30代男性)

郷土料理についてあまり考えたことがなかつたので、良さを知る事ができて良かったです。栄養士の方の説明もわかりやすかったです。栄養士さんの画像で文字が隠れてしまったところが気になりました。知らない郷土料理もあつたので参考になりました。(40代女性)

枝豆を焼くのは知りませんでした。  
あけぼの大豆でやってみたいです。(40代女性)



今までの常識や、知っている通りの調理だけでなく、こんな方法で美味しく食べられるんだ〜！と、ビックリしました。  
是非取り入れて山梨の美味しい食材を健康を追求しながら地球にも優しく暮らしていきたいな、という気持ちになりました。  
勉強になりました、ありがとうございました。(50代女性)

今まで知らなかつた野菜の紹介もあり、そうなんだ〜 と勉強になりました。(60代女性)

野菜がたっぷり入った郷土料理、とてもおいしそうで作り方も簡単そうだったのでつくってみたいとおもいました。(30代女性)

たま-に、ほうとうは無性に食べたくなるので作りますが、一緒にお鍋で煮ずに蒸すやり方は初めて観ました。それに、枝豆を炒る何て、これは、簡単で美味しそうなコト！！  
アサリの酒蒸しに大根と共に、斬新ですねェ！旨味を吸って、さぞウマいだろうと、作ってみたく  
なりました。(50代女性)

地元の食材でちょっと変わった作り方で勉強になりました。美味しそうなので是非作ってみたいと  
思います。(60代女性)

我が家は元々薄味派なのですが、色々な減塩方法がより良くわかって良かったです。(60代女性)