

郷土料理みみ

□材料（4人分）

小麦粉（中力粉）	400g
水	200cc
味噌	120g
大根	400g
にんじん	130g
里芋	300g
ごぼう	160g
ねぎ	1本
煮干し	10g

○みみの作り方

1. 小麦粉に水200ccを少しずつ加えながら生地を作る
2. さっくりと混ぜながら十分水が全体にまわったらこね始める
3. 生地が耳たぶほどの固さになったら薄くのばす
4. なるべく四角くのしていき、均等に薄くなったら生地を切る
5. 生地の端を切って四角地にしてから5cm平方に切り分けていく
6. 四角い生地の隣り合う2つの角をつまみ合わせちりとり型にしていく

□作り方

1. 野菜を食べやすく火が通りやすい大きさに切り煮干しの出汁で煮る
2. 野菜に火が通ったら、みみを入れ味噌で味付けをする

出典：山梨の郷土料理みみレシピ

みみ料理



山梨県富士川町の十谷の集落に伝えられている郷土料理のひとつ。小麦粉をよく練って薄くのばし、3cm四方くらいの正方形に切り、一方の隣り合った2つの角をくっ付けて、農具の「箕」に似た形を作ります。

この「箕」が「みみ」の元となったらしく、また形が耳に似ていることから「みみ」と呼ばれるようになったと言われています。「みみ」は正月や祭りなど大勢の人が集まるときに作られます。

出展：富士川町観光案内より

活動内容

私たちは7月から、山梨県富士川町におけるまちづくり活動の貢献策のひとつとして、富士川町の郷土料理である「みみ」の商品開発に視点を置き「郷土料理を活用した地域ブランド創生」をテーマに掲げ活動しています。

富士川町に住んでいる方々にとって当たり前には食べられている「みみ」を、現在の一つの食べ方だけではなく、親しみやすい食べ方を考え町外に提案することが、富士川町をはじめ拓殖大学のPRに大きく繋がると期待されます。



拓大生が考えた みみレシピ



富士川町
FUJIKAWA TOWN



拓殖大学
Takushoku University

ゆずぽんみみ



□材料（2人前）

みみ	70g
ゆず味のぽん酢	大さじ5杯（100cc）
ごま油	大さじ2杯（30cc）
白髪ねぎ	お好み

□作り方

1. 湯がいたみみを皿にわけ
2. 長ねぎを半分に切り、繊維に沿って細かく切る
3. ねぎをみみに添えて、ゆずぽんとごま油をかける

「信玄餅風」黒蜜きな粉みみ



□材料（2人前）

みみ	70g
黒みつ	お好み
きな粉	お好み

□作り方

1. 湯がいたみみを冷水に浸し、熱をとる
2. 冷水からみみをあげ、軽く水分をとり皿にわけ
3. きな粉をお好みの量まぶす
4. 黒蜜をお好みの量かけて完成

みみストローネ



□材料（2人前）

みみ	70g	玉ねぎ	1つ
トマト缶	2缶	コンソメキューブ	1つ
トマト	3つ	バター	1つ
ベーコン	2枚	おろしにんにく	少々
にんじん	1つ	バジル	少々
水	300cc		

□作り方

1. にんじん、玉ねぎ、ベーコンを1cm角に切る
2. トマトは湯剥きをして小さく切る
3. 鍋にバター、おろしにんにく、玉ねぎ、にんじんを入れ中火で炒める
4. 野菜がしんなりしてきたら、ベーコンを入れて再度炒める
5. 水、トマト缶、トマト、固形コンソメを入れて中火で煮る
6. かき混ぜながらトマトをつぶす
7. みみを入れる
8. 器にのせてバジルをかけて完成

なめとろみみ



□材料（2人前）

なめこ	60g
みみ	70g
白だし	250cc
とろろ	お好み
万能ねぎ	お好み
ゆず胡椒	お好み

□作り方

1. 白だしをなべに入れ薄火にかける
2. 沸騰したらなめことみみを加え、みみが柔らかくなるまで煮詰める
3. 器に入れ上にとろろをお好みの量乗せる
4. お好みでねぎ、ゆず胡椒を入れて完成

