



# 大月市全域逸品



大月市全域の逸品として、おつけだんご、秀麗富嶽十二景が認定されています。



## 食品類



### おつけだんご



昔から、農作業や家事で忙しいお母さんが、家族のために作ったおふくろの味です。人参、大根、ジャガイモなどの他に、ごぼう、里芋が入ったり、具は各家庭でさまざま。味付けも定番の味噌の他、醤油や塩ベースもあります。つまり、大月のお母さんの数だけ違った「おつけだんご」があるというわけです。

名前の由来は、大月の団子汁が「おつけだんご」となまった説や、味噌汁のことを「おみおつけ」とも言い、その中に小麦粉を水で溶いて一口大の団子にしたものを入れて煮込んだことから、「おつけの中の団子」で、「おつけだんご」と呼んだ説などがあります。

【おつけだんごの栄養的な特徴】 管理栄養士 浜本 千恵さんのコメント

#### ◇栄養バランスの良い、元気になれる一品

旬の野菜をたっぷり入れた「おつけだんご」は、元気の素となる栄養成分が豊富です。

日本人に不足しがちな食物繊維、ビタミン、ミネラルがたっぷり含まれています。

また油揚げや味噌を使うことで大豆の栄養もプラスされ、更に栄養バランスの良い一品になります。

#### ◇健康的な美しさをつくるダイエットにおすすめ

1食分約141kcalと低カロリーの「おつけだんご」はダイエットにおすすめの一品です。

ダイエット中は果物だけ、サラダだけの食事や、食事自体を抜く方がいますが、それでは徐々に体力もなくなり、肌のハリ、つやも失われ、老けた印象になりがちです。その点、「おつけだんご」は低カロリーでありながらも健康的な美しさを守るたんぱく質やビタミンなどがバランスよく含まれています。またダイエット中は温かいものを食べることも、満腹感や代謝のために必要です。

#### ◇朝食に最適

朝食は一日をスタートさせるために、とても大切な食事です。身体を温めて、脳を目覚めさせ、一日の活動をスムーズにスタートさせる源です。特に「おつけだんご」の小麦粉を練った“だんご”の消化吸收の良さが、すばやく脳を目覚めさせてくれるのでおすすめです。また、たっぷりの根菜や温かい汁は、身体を芯から温めて代謝を高めます。まさに朝食に最適の一品と言えるでしょう。

#### ◇お酒を飲んだ後にもおすすめ

やわらかく煮た野菜やだんごは胃に優しく、特に味噌を使った汁は、味噌に含まれる大豆サポニンや乳酸菌の効果で胃がん、胃潰瘍を防ぐと言われています。

また、アルコール分解を促すビタミンCやビタミンB群が汁に溶けているので、お酒を飲んだ後や二日酔いにもおすすめです。

出典：「全文大月市おつけだんごの会ホームページ」より



### 秀麗富嶽十二景

大月市は、市域の山頂から望む美しい富士山を市のシンボルとし、併せてふるさとの自然をそのまま後世に伝えようと平成4年に秀麗富嶽十二景を選定しました。

一番山頂 雁ヶ腹摺山



二番山頂 牛奥ノ雁ヶ腹摺山



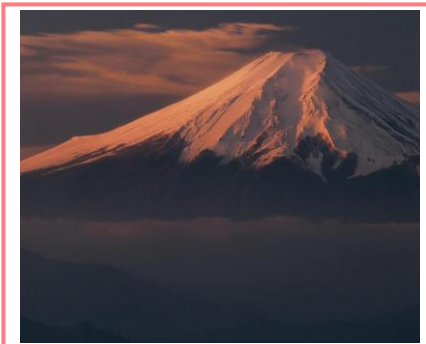
三番山頂 大蔵高丸



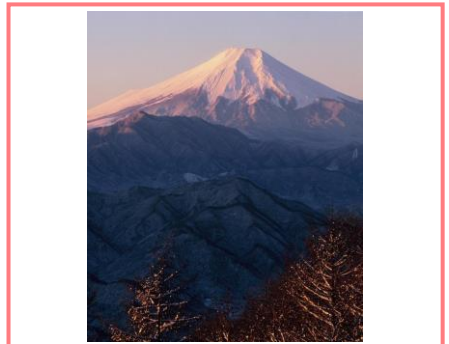
四番山頂 滝子山



五番山頂 奈良倉山



六番山頂 扇山



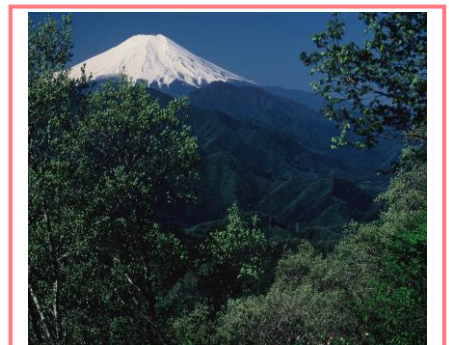
七番山頂 百蔵山



八番山頂 岩殿山



九番山頂 高畑山



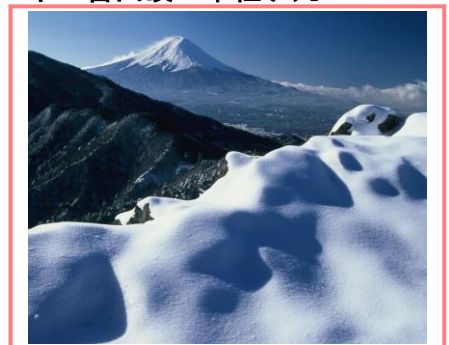
十番山頂 九鬼山



十一番山頂 高川山



十二番山頂 本社ヶ丸





# 秀麗富嶽十二景マップ



## 大月市秀麗富嶽十二景 ガイドマップ

林道は冬期閉鎖されます。  
また、通行禁止の箇所があります  
ので確認の上、登山してください。  
大月市役所  
☎0554-22-2111(代)



秀麗富嶽十二景	
1 番山頂	雁ヶ腹摺山 姥子山
2 番山頂	牛奥ノ雁ヶ腹摺山 小金沢山
3 番山頂	大蔵高丸 ハマイバ
4 番山頂	滝子山 笹子雁ヶ腹摺山
5 番山頂	奈良倉山
6 番山頂	扇山
7 番山頂	百蔵山
8 番山頂	岩殿山
9 番山頂	お伊勢山 高畑山 倉岳山
10 番山頂	九鬼山
11 番山頂	高川山
12 番山頂	本社ヶ丸 清八山



八番お伊勢山 白旗史朗顕彰碑

