



戦国時代の材料で どんな料理ができるかな

- ◆武田氏館跡の西曲輪でみつかった
タネや戦国時代の日本で作られて
いた野菜で、あなたの「戦国ごは
ん」を考えてみよう！！

調味料は？何で味付けしていたのかな？

5

信玄ミュージアムでも
作ってみた！
超高級南蛮菓子



今の金平糖とは
かなり違うよ！

コンフェイト 「金平糖」のつくりかた

◆火を使うので大人と一緒に作しましょう！

【材料】

ゴマ 15g / グラニュー糖 120g / 水 30cc

【作り方】

ゴマをフライパンに入れ、弱火で3分炒める。
グラニュー糖と水を深い皿に入れて電子レ
ンジで加熱して溶かす。

①炒めたゴマをフライパンの端に寄せ、溶
かした砂糖液を真ん中にスプーン一杯たら
して弱火にかける。

②砂糖液が泡立ったら火を止め、ゴマと和
える。

砂糖液がなくなるまで①と②を繰り返し、
ゴマに砂糖をコーティングする。全体が乾
いたらできあがり。

『戦国めし、南蛮メシ』遠藤雅司 亜紀書房 2025 年 に
掲載されているレシピを参考にアレンジしました。

甲府市武田氏館跡歴史館 (信玄ミュージアム)

武田信虎・信玄・勝頼が暮らした「武田氏館跡」
の様子や城下町「甲府」の姿をさまざまな出土
品とともに紹介しています。

甲府市大手 3 丁目 1-14

055-269-5030

shingen-m@yamanashi-bunka.or.jp

開館時間 午前 9 時から午後 5 時

休館日 毎週火曜日 7/21・28、8/4・12 は開館

観覧料 大学生以上 300 円

このミニブック持参の子ども一名に
つき、大学生以上一名 240 円で観覧
できます (8/31 まで)。

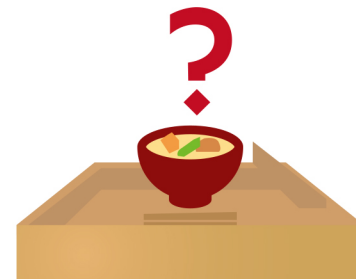


武田氏館跡の一部は、現在「武田
神社」となっています。



戦国ごはん調査隊

武田信玄やその家臣たちは
どんなものを食べていたんだろう？



令和 8 (2026) 年
甲府市武田氏館跡歴史館
信玄ミュージアム

7

ちしやは、結球しないという性質の仲間です。

このほかにどんな野菜や果物が作られて
いたのか調べてみよう！

ニンニク
キュウリ
ナガイモ
コボウ
平安時代ごろから
日本で栽培

レンコン
ダイコン
カブ
サトイモ
レタス (ちしや)
奈良時代ごろから
日本で栽培

戦国時代の日本にあった野菜



3

これはミニブックのどこにあるよ

一般的なかしの具とサラダ野菜、
日本にきたのはいつ頃かな？



◆今から 500 年前の日本で作られ
ていたものはどれでしょうか？
じゃがいも 玉ねぎ にんじん
レタス トマト

戦国クイズ

2

◆武田氏館跡の「西曲輪」からは、
どんな植物のタネが出土してい
ますか？

信玄ミュージアムの
特別展示室を見よう



1

◆みなさんが使っている食器とどう違
いますか？同じところありますか？

◆どんな器、焼き物を使っているでしょ
うか？観察してみよう。

信玄ミュージアムの
特別展示室を見よう

