

産官学連携

2015 山梨県の淡水魚と特産品のレシピ集

～ 100選～



2015. 10. 7 淡水魚の講演 平塚匡先生



YGU ファームで学生が栽培した紅はるか



2015. 3. 7 甲斐サーモンレッド発表会



調理実習

平成27年度 山梨学院短期大学

食物栄養科1年生

調理の基本Ⅱ

淡水魚について

甲斐サーモン

山梨の清冽な天然水で飼育された、一定の基準をクリアした 1kg 以上の大型虹鱒のこと。
県民に親しみのある「甲斐サーモン」という名前が付いた。サーモンピンクの美しい肉色(アスタキサンチン色素)で、程よい脂のりの淡泊な味がする。魚の香りが殆どなく生食にも用いられる。

イワナ

溪流の岩の間にすむので「岩魚」と名付けられた。上流のえさの少ない場所で生き抜くため獐猛な魚としても有名である。山梨県では 1970 年頃より養殖が始まった。ヤマメやアマゴの生息域より上流にすむ。体色は黒みがかかり、白い斑点が特徴。

ヤマメ

山梨では 1961 年、小菅村で養殖に成功した。全長は約 20cm。横から見ると、7~10 個の楕円形の斑点がある。流下昆虫をよく食べて育ち、年間を通して美味しい。

虹鱒

山梨県は生産量が全国 3 位である。魚体は全体的に深緑で、エラから尾びれにかけての体側部に赤から赤紫色の模様がある。この模様が「虹」に見える事から、「ニジマス」と名付けられた。

鯉

通常は全長 60 cm 位になり、二対の口ひげがある。野生種はノゴイともいい、体高が低くほぼ円筒形で体色は黒褐色。色彩や鱗(うろこ)に変化がある。日本では古くから食用とされ、観賞用の品種も多い。



いわな



やまめ

山梨県における淡水魚養殖について

1. 海がない山梨県。でも淡水魚の養殖は盛ん。(資料:山梨県庁 花き農水産課)

- 富士山の湧水、山間部の伏流水などの豊富かつきれいな天然水に恵まれている山梨県はまさに淡水魚養殖に適した地域。「山紫水明の地」で養殖されている魚種はニジマス、イワナ、ヤマメ、アマゴ、アユ、コイ、ニシキゴイなど。
- 特にニジマスの養殖生産量は全国第3位、ヤマメ、イワナ、アマゴなどのその他マス類も全国3位。
- ニジマス、イワナ、ヤマメなどのマス類は主に塩焼きで食べられるのが一般的。実はその他にも美味しい食べ方はあるがあまり普及していない。

2. これからの普及の可能性を秘めた淡水魚のお刺身。

- 通常では塩焼き以外ではあまり食べられていないニジマスやイワナ。
その理由は？①塩焼き以外の食べ方を知られていない。②養殖された淡水魚は生でも食べられる事を知られていない。③刺身の味があまり知られていない。
- 養殖の淡水魚は生食でも安全・安心。ニジマスなどのマス類は生まれた直後から一生を淡水で育ち、加熱工程を経た安定した品質の餌でしっかり管理、飼育されているので、生で食べても寄生虫の心配がない。天然のサケやサクラマスはいったん冷凍して食べる必要があり、養殖された淡水魚は冷凍しなくても生で食べられるという利点もある。

3. ニジマスのお刺身の味とは？

- ニジマスというと、塩焼きサイズをイメージするが、ニジマスは1kg以上の大きさに育つ。大型のニジマスの刺身は上品な脂がのっており美味。✖当日であればコリコリ感も味わえる。
- 回転寿司などの人気の高いメニュー「サーモン」、これもニジマスと同じマス類。主にチリやノルウェーで養殖されたマス類（ギンザケ・ニジマス・アトランティックサーモンなど）。輸入のサーモンは脂がのっているが特徴的である。それでは同じマス類なら国産のニジマスの刺身の味も同じ？
- 国内で養殖されたニジマスの刺身の味は輸入のサーモンとは大きく異なる。同じマス類でも味の点からは別の魚と言える。輸入のサーモンよりも淡泊で脂ののりは適度。脂ののり方が輸入サーモンと比較して少なめである。

4. 大型ニジマスの差別化（山梨県養殖組合の取り組み）

- 平成23年4月、塩焼きサイズのニジマスとは、食べ方（刺身、切り身など）、味、身の色、外観、飼育の手間など同じ魚種であっても異なる点が多い大型のニジマスを山梨県養殖漁業協同組合では【甲斐サーモン】と命名し販売する事を決定。
- 甲斐サーモンの定義として、当面は1kg以上で、赤身（サーモンピンク）である事、県の水産技術センターによる指導を毎年受けているなど一定の基準を設け品質を維持。将来的には更なる品質の向上も検討。山梨を示す「甲斐」、一般の人に受け入れられやすい「サーモン」を名称に取り入れ、より多くの人（すなわち山梨を訪れる人と山梨に住む人）に地元産の淡水魚を食べてもらいたいという願い。地産地消を心がけている。

もくじ

【 淡水魚 】

● 甲斐サーモン

・甲斐サーモンの椎茸詰め焼き.....	1
・甲斐サーモンのあったかシチュー.....	2
・ほくほく♡甲斐サーモンの胡麻揚げ.....	3
・甲斐サーモンのマヨネーズ炒め.....	4
・甲斐サーモンのベジタブルあんかけ.....	5
・甲斐サーモンのチーズ春巻き.....	6
・甲斐サーモンときのこのクリームコロッケ.....	7
・甲斐サーモンピザ.....	8
・甲斐サーモンの揚げ焼きおろしあんかけ.....	9
・甲斐サーモンのロール焼き.....	10
・甲斐サーモンとじゃが芋のグラタン.....	11
・甲斐サーモンのポテトサラダロール.....	12
・甲斐サーモンフライ丼.....	13
・三種の甲斐サーモン.....	14
・甲斐サーモンと野菜の卵としじ.....	15

● 鯉

・鯉の唐揚げ炒め.....	16
・鯉の春巻.....	17
・鯉の竜田揚げ大根おろし和え.....	18
・鯉ときのこの煮付け.....	19
・鯉のタルタルソース添え.....	20
・鯉のちゃんちゃん焼き.....	21
・鯉のずんだ味噌焼きチーズのせ.....	22
・鯉のタイ風カレー炒め.....	23
・鯉のマヨ味噌焼き.....	24
・お肉よりヘルシー鯉南蛮.....	25
・鯉の甘辛ソースかけ.....	26

● 虹鱒

・虹鱒のアーリオオーリオ.....	27
・虹鱒の洋風甘酢あんかけ.....	28
・虹鱒のマリネ.....	29
・虹鱒と茼の甘酢炒め.....	30
・虹鱒のピカタ.....	31

● 虹鱒

• 虹鱒のラタトゥイユサンド.....	32
• 虹鱒の炙りカルパッチョ.....	33
• 虹鱒のトマト煮.....	34
• 虹鱒の巻き寿司.....	35
• 虹鱒とほうれん草のバター醤油パスタ.....	36
• 虹鱒の蒸し焼き.....	37

● やまめ

• やまめの野菜はさみ揚げ.....	38
• やまめのヘルシーハンバーグ.....	39
• やまめと小松菜のクリーム煮・人参のグラッセ.....	40
• やまめのフライ～タルタルソースのせ～.....	41
• やまめの照り焼き丼.....	42
• やまめのカレー炒め.....	43
• やまめの串刺し甘煮.....	44

● いwana

• いwanaの炊き込みご飯.....	45
• いwanaと蓮根のハンバーグ.....	46
• いwanaの香草パン粉焼きトマトソース添え.....	47
• いwanaのクリームソース.....	48
• 泳いでいるいwana.....	49
• トマトといwanaの重ねチーズ蒸し八幡芋添え.....	50

コンテスト入賞作品



P.27



P.1



P.22

【 特産品 】

● ヤーコン

- ・ヤーコンのコンポートゼリーとアイスクリーム.....51
- ・ヤーコンあんみつ.....52
- ・ヤーコンのパウンドケーキ.....53
- ・ヤーコンスコーン.....54
- ・ヤーコン春巻.....55
- ・ヤーコン団子～みたらし風～.....56
- ・ヤーコン入り水羊羹.....57
- ・ヤーコンとリンゴのコンポート、クレープ包み.....58
- ・ヤーコンとバナナのデザートグラタン.....59
- ・ヤーコンカステラ.....60
- ・洋風ヤーコン羊羹.....61
- ・ヤーコンミルフィーユ.....62
- ・ヤーコン入りマドレーヌ.....63
- ・ヤーコンかりんとう.....64
- ・ヤーコンの蒸しパン 巨峰ジャム添え.....65
- ・ヤーコンのブラウニー.....66
- ・ヤーコンゼリー巨峰ジャム添え.....67
- ・ヤーコンあんまんじゅう.....68
- ・ヤーコンとマシュマロのグラタン.....69
- ・ヤーコンあんのおやき.....70
- ・ヤーコンタルト.....71
- ・ヤーコン団子.....72
- ・ヤーコンパイ.....73
- ・カリッとヤーコンボール.....74
- ・川手風ヤーコン.....75

コンテスト入賞作品



P.51



P.66

【 特産品 】

● 紅はるか

・紅はるかのあったかスイーツ	76
・紅はるかのロールケーキ	77
・紅はるかのチーズケーキ	78
・紅はるかのスコーン	79
・紅はるかとかぼちゃのオレンジキューブ	80
・紅はるかのチーズパウンドケーキ	81
・濃厚紅はるかケーキ	82
・紅はるかどら焼き	83
・紅はるかパイ	84
・紅はるかプリン	85
・紅はるかのお団子	86
・紅はるかチーズの蒸しパン	87
・紅はるか林檎のタルト	88
・餃子の皮でスイート紅はるかパイ	89
・紅はるかのシナモンケーキ	90
・紅はるかケーキとすももジャム	91
・紅はるかのこってり大学芋	92
・紅はるかのクリームブリュレ	93
・紅はるかシフォンケーキ	94
・紅はるか巨峰ジャムの春巻	95
・紅はるかの茶巾	96
・紅はるか白玉団子	97
・紅はるかレーズンのケーキ	98
・紅はるかの3色団子	99
・紅はるかクルミの焼きまんじゅう	100
・アンケート結果	101~103

コンテスト入賞作品



P.82



P.79

甲斐サーモンの椎茸詰め焼き

【材料】2人分

甲斐サーモン	150g
清酒	少々
生椎茸	4個
木綿豆腐	100g
長葱	10g
薄力粉	小さじ1
食塩	小さじ1/3
清酒	小さじ1/2
醤油	小さじ1
生姜	10g
片栗粉	小さじ1
バター	10g
サニーレタス	10g
トマト	20g



★ポイント★

- ・サーモンの鮮やかな色を生かした。
- ・豆腐を入れる事で柔らかくした。
- ・生椎茸の大きさを揃えると見た目が綺麗。



原木栽培の椎茸

【作り方】

- ① 甲斐サーモンの皮と骨を取り、包丁でたたいて下味を付けミンチし下味を付ける。椎茸を洗い軸を取り、軸の部分は細かくする。かさの部分は水気をきっておく。
- ② ボールに甲斐サーモン、椎茸の軸、水気をきった豆腐、みじん切りにした長葱を入れ捏ねる。食塩、清酒、醤油、生姜を加えよく混ぜる。
- ③ 椎茸のかさの内側に薄力粉を軽く振り、まとめておいた②のをのせる。
- ④ 熱したフライパンでバターを溶かし、ミンチの面を下にし中火で4分程焼いたら裏返し、弱火にして蓋をし約5分間焼く。
- ⑤ 中まで加熱した事を確認し、油をきり皿にのせ、レタスとトマトを添える。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	208	22.1	9.7	10.3	76	1.2
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
39	0.30	0.22	10	2.49	3.4	1.8

甲斐サーモンのあったかシチュー



【材料】2人分

甲斐サーモン	100g
清酒	少々
じゃが芋	M2個
大塚人参	1/2個
玉葱	1/2個
ブロッコリー	1/2個
しめじ	1/2個
ベイリーフ	1枚
コンソメ	適量
水	200cc
「ホワイトソース」	
小麦粉	大さじ2
バター	10g
牛乳	100cc
食塩	少々
胡椒	少々



★ポイント★

- ・ホワイトソースは焦げやすく、だまになりやすいので慎重かつ丁寧に！
- ・好みの野菜を入れても良い。

【作り方】

- ① 甲斐サーモンは皮を取り4つに切る。下味を付ける。
- ② フライパンで甲斐サーモンを焼く。野菜を一口大に切る。
- ③ 鍋に水と野菜を入れ沸騰したらコンソメを加え煮る。
- ④ ホワイトソースはフライパンにバターを弱火で溶かし小麦を加え木べらで混ぜる。
- ⑤ 牛乳を入れ中火にし、よく混ぜてとろみがついたら火を止める。
- ⑥ ③にホワイトソースを加える。よく混ぜ甲斐サーモンも入れ味は確認する。
- ⑦ ⑥は甲斐サーモンに火が通るまで加熱し皿に盛り完成。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	423	30.8	9.5	49.6	110	1.7
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
446	0.55	0.41	98	4.79	6.5	1.5

ほくほく♡甲斐サーモンの胡麻揚げ

【材料】2人分

甲斐サーモン	100g
じゃが芋	150g
長葱	10g
食塩	1g
胡麻	10g
とろけるスライスチーズ	1枚
薄力粉	大さじ3
水	大さじ3
醤油	小さじ1
揚げ油・胡椒	適量
《付け合わせ》	
●ヤーコンの和え物・トマト	
キャベツ	30g
ヤーコン	40g
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
オリーブ油・酢	各小さじ1
トマト	70g



★ポイント★

- ・胡麻の香ばしさがサーモンと合う。
- ・じゃが芋のホクホク感と甲斐サーモンチーズの旨みをいかした味付けにした。
- ・ヤーコンの和え物でさっぱりさせた。

【作り方】

- ① ヤーコンは、早めに線切りにし水にさらしておく。じゃが芋を約1cmにスライスし、水にさらして水気を切り鍋に入れ、じゃが芋にかぶる位の水を加え、火が通るまで茹でる。長葱は小口切りにしてレンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② 茹でたじゃが芋は水気をきりざるにあけ、よく冷ましておく。冷めたら潰し、長葱、食塩、胡椒を加えて混ぜる。甲斐サーモンは下味を付ける。
- ③ ②を4等分にし、厚めの小判型にして上にチーズ、甲斐サーモンをしっかりとせる。
- ④ 薄力粉、水、醤油を混ぜた液に③をくぐらせ、胡麻をたっぷり全面に押し付け、160℃の油で胡麻を焦がさぬよう、じっくりときつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 付け合わせ水にさらしたヤーコンと線切りキャベツ、調味料を全部混ぜる。トマトを食べやすく切り、全てを皿に盛る。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	385	16.5	23.3	32.8	141	1.3
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
77	0.26	0.21	40	4.96	3.5	1.4

甲斐サーモンのマヨネーズ炒め

【材料】2人分

甲斐サーモン	50g
甲州ワイン	少々
食塩	少々
白菜	20g
大塚人参	5g
ぶなしめじ	50g
マヨネーズ	大さじ2
醤油	小さじ1
食塩	少々
胡椒	少々



甲斐サーモンの切り身は色鮮やか

★ポイント★

- ・キッチンペーパーで甲斐サーモンの水気を取り下味を付け強火で焼くのがポイント。
- ・芳香に配慮した美味しい料理に仕上がった。

【作り方】

- ① キッチンペーパーで甲斐サーモンの水気を取り、下味をつける。
- ② ぶなしめじはほぐし、野菜は一口大に切る。
- ③ 油を敷いたフライパンで、甲斐サーモンは強火で焼く。
- ④ 甲斐サーモンを一度取り出し、同じフライパンで野菜とぶなしめじを蒸し焼きにする。
- ⑤ ④のフライパンに甲斐サーモンを戻し、マヨネーズと醤油で味付けをして、完成。
- ⑥ ⑤は皿に整えて盛り、すすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	171	22.3	20.8	5.2	26	0.9
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
68	0.27	0.25	7	2.14	2.3	1.6

甲斐サーモンのベジタブルあんかけ



【材料】2人分

甲斐サーモン	100g
紹興酒	少々
赤ピーマン	140g
ピーマン	55g
大塚人参	50g
玉葱	55g
ヤーコン	100g
食塩・胡椒	少々
片栗粉	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 2
醤油	小さじ 4
酢	大さじ 1
カキ油	少々
鶏がらスープ	小さじ 1/2
水	300 cc
油	小さじ 1

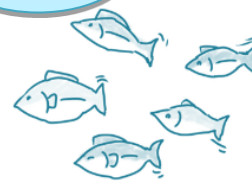


★ポイント★

- ・季節の食材や、特産品を用いると尚良い。
- ・野菜は色彩を考慮すると良い。

【作り方】

- ① 玉葱は薄切りにし、大塚人参、ピーマン、ヤーコンは線切りにする。
- ② 甲斐サーモンは紹興酒、食塩、胡椒を軽くし、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ ②を油の敷いたフライパンにのせ、よく両面を焼き皿にとる。
- ④ 同じフライパンに油を熱し、中火で玉葱→大塚人参→ピーマン→ヤーコンの順で食塩、胡椒を加え炒める。
- ⑤ 調味料を入れて煮たら水溶き片栗粉を加えてとろみを付け出来上がり。
- ⑥ ⑤は皿に盛り熱い内にすすめる。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	269	15.2	8.45	6.9	45	1.5
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
266	0.20	0.43	146	2.52	4.2	1.8

甲斐サーモンのチーズ春巻き

【材料】2人分

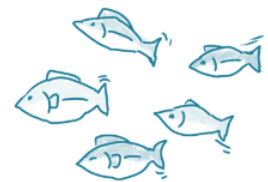
甲斐サーモン	100g
甲州ワイン	少々
食塩	少々
春巻きの皮	4枚
クリームチーズ	50g
蓮根	40g
大葉	2枚
クレール	1枚
揚げ油	適量
トマト	30g



クレールと寒天：伊那食品工業株式会社提供

【作り方】

- ① 甲斐サーモンは二枚に卸し、下味を付ける。蓮根は薄く切って酢水に浸す。
- ② 皮の上に甲斐サーモン、クリームチーズ、蓮根、大葉、水に浸したクレールを層になるよう重ねる。
- ③ 春巻きを巻き少量の水溶き小麦粉を糊として付ける。
- ④ ③を 170℃の油できつね色になるよう揚げる。
- ⑤ ④は半分に切り、皿に盛り飾り切りしたトマトを添える。
- ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。



★ポイント★

- ・具材をミルフィーユ状にして切った時の見た目を考えた。
- ・蓮根で食感をプラスした。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	245	16.2	11.0	18.9	34	0.5
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
93	0.19	0.47	12	5.56	1.3	0.7

甲斐サーモンときのこのクリームコロッケ

【材料】2人分

★クリーム

バター（無塩）	10g
小麦粉	大さじ3
牛乳	200cc
甲斐サーモン	80g
コンソメ（顆粒）	小さじ1
玉葱	50g
しめじ	80g
エリンギ	20g
食塩	1つまみ

★衣

★付け合わせ

小麦粉	小さじ4	キャベツ	20g
卵	20g	ミニトマト	60g
パン粉	20g	ブロッコリー	30g
揚げ油	適量		



★ポイント★

- きのこを入れて季節感を出した。
- 甲斐サーモンの綺麗なピンク色を生かす様に工夫した。

【作り方】

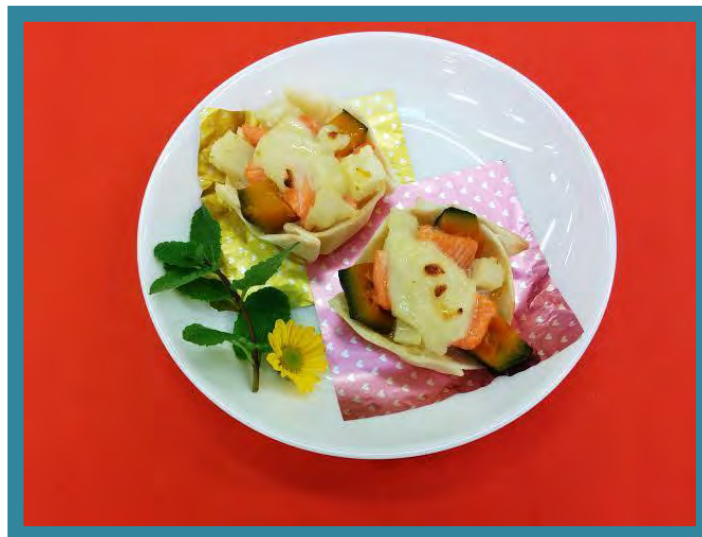
- ① 玉葱を薄切りに、しめじはほぐし、エリンギは短冊切りにする。
- ② 鍋に玉葱、しめじ、エリンギ、甲斐サーモンを入れ、ほぐすように炒める。
ほぐれたら牛乳、コンソメを入れ、牛乳が人肌の温度になるまで温める。
- ③ フライパンにバターを溶かし、小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。②を少しずつ加えてのばす。②を全部入れバットに移し4等分にし、冷ます。
- ④ ③を俵型に丸め、小麦粉、卵、パン粉の順に付け、180℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。皿に整えて盛り、付け合わせも添える。
- ⑤ ④は、熱い内にいただく。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	387	19.5	20.5	39.7	152	1.3
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
171	0.29	0.45	38	6.51	4.7	1.5

甲斐サーモンピザ

【材料】2人分

甲斐サーモン	60g
ピザ生地	90g
天空南瓜	90g
じゃが芋	90g
大塚人参	40g
薄力粉	40g
バター	10g
牛乳	40g
スープ	60g
食塩	1g
胡椒	少々
ハーブ	少々



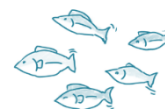
様々な南瓜

【作り方】

- ① 甲斐サーモンは皮を取り、一口大に切り下味の食塩をふる。
- ② 天空南瓜、じゃが芋、大塚人参を茹でてサイコロ状に切る。
- ③ 小麦粉、バター、牛乳、スープ、胡椒を混ぜて湯煎し、トロトロになるまで加熱する。
- ④ ピザ生地を少し伸ばしその上に③を薄く敷き、①②をのせ③をかける。
- ⑤ ④を250℃のオーブンで約30分間焼き、盛り付けて完成。
- ⑥ ⑤は皿に盛りハーブも添える。

★ポイント★

- ・ピザ生地を伸ばし、箱のようにして中身を落とさないようにする。
- ・色合いをよく具材を交互にのせる。
- ・焼き加減はホワイトソースが少しきつね色になる位にする。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	311	14.0	9.5	67.9	71	0.6
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
345	0.20	0.21	31	3.86	3.5	1.4

甲斐サーモンの揚げ焼きおろしあんかけ

【材料】2人分

甲斐サーモン	70g
しめじ	30g
サラダ油	小さじ4
片栗粉	小さじ2
清酒	小さじ1/2
食塩	少々
(おろしあん)	
浅尾大根	150g
生姜	6g
めんつゆ	12g
味醂	小さじ1と1/2
清酒	小さじ1と1/2
醤油	小さじ1/2
食塩	少々
水	25cc
【水溶き片栗粉】	
水、片栗粉	各小さじ1



★ポイント★

- ・さっぱりとした味付けのおろしあん
が甲斐サーモンによく合う。
- ・しめじを軽く揚げた。

【作り方】

- ① おろしあんを作る。小鍋に水溶き片栗粉以外の材料を入れて火にかける。
- ② 煮立ったら弱火にして5分煮る。火を止めて水溶き片栗粉を加え、中火にかけてとろみがつくまで煮詰める。
- ③ 甲斐サーモンはペーパータオルで水気を拭き、皮と骨を除いて下味を付け4等分に切る。
- ④ 食塩をふり5分おき、水気を拭いて清酒、片栗粉を薄くまぶす。
- ⑤ フライパンでしめじをさっと炒めて取り出す。油を足し、サーモンを入れて3分程中火で揚げ焼きにする。
- ⑥ 皿に⑤を盛り②をかけしめじを添える。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	231	18.2	13.1	10.3	207	2.8
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
258	0.21	0.29	42	1.81	3.7	1.4

甲斐サーモンのロール焼き



【材料】2人分

甲斐サーモン	60g
甲州ワイン	少々
バター	10g
味海苔	1g
柚子	2個
キウイフルーツ	18g
イタリアンパセリ	1g
ブロッコリー	10g
カリフラワー	10g
赤パプリカ	2g
黄色パプリカ	2g
ピーマン	2g
牛肉	12g
ケチャップ	小さじ1
柿の葉	2枚
食塩	少々
胡椒	少々



★ポイント★

- ・パプリカとピーマンを使う事で、色合いを意識した。
- ・柿の葉を使い、季節を表現した。

【作り方】

- ① 甲斐サーモンは薄く切り、骨を取って食塩と胡椒、甲州ワインで下味を付ける。
- ② ①を海苔と一緒に巻く。楊枝を刺して止める。
- ③ ブロッコリー1分、カリフラワー3分茹でる。ピーマン類はさっと加熱し、冷水にとる。
- ④ 牛肉を焼き、ケチャップをからめる。甲斐サーモンは、バターでソテーする。
- ⑤ 柚子の中身を取り除く。キウイフルーツを型でくり抜く。ピーマン類は、1cm角に切る。
- ⑥ 甲斐サーモンは楊枝を取り一口大に切る。皿に整えて盛り付ける。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	111	8.4	7.0	3.7	13	0.3
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
52	0.09	0.09	22	3.22	0.7	0.9

甲斐サーモンとじゃが芋のグラタン

【材料】2人分

甲斐サーモン	100g
甲州ワイン	少々
じゃが芋	600g
玉葱	100g
牛乳	300g
バター	10g
小麦粉	大さじ1
コンソメ顆粒	2g
食塩	1g
胡椒	少々
ピザ用チーズ	60g

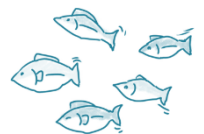


★ポイント★

- ・甲斐サーモンはレンジをかけた後ラップをかけておけば、余熱で中まで火が入る。火が入っていないくてもオーブンで焼くので充分である。
- ・甲斐サーモンと西洋ソースがぴったり合って美味しさを醸した一品となった。

【作り方】

- ① じゃが芋はレンジで柔らかくする。熱い内に皮をむき潰す。
- ② 玉葱はスライスする。
- ③ 甲斐サーモンは下味を付けレンジにかける。粗熱が取れたら皮と骨を取って、ほぐす。
- ④ フライパンにバターで玉葱を炒めたら小麦粉を加えてなじませる。牛乳を入れてからコンソメを加え食塩と胡椒で味付けをする。とろみが出たらじゃが芋を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ グラタン皿に流し入れ、甲斐サーモンをのせてチーズをかける。オーブントースターで焼き目がつくまで約5分加熱する。
- ⑥ ⑤は皿にのせ、熱い内にすすめる。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	469	23.6	20.8	45.5	315	1.0
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
156	0.32	0.42	60	9.65	3.0	1.3

甲斐サーモンのポテトサラダロール

【材料】2人分

甲斐サーモン	100g
醤油	小さじ1/2
甲州ワイン	少々
じゃが芋(4個)	300g
辛子明太子	8g
レモン汁	小さじ2
牛乳	小さじ4
マヨネーズ	小さじ4
クレール	1枚
レタス	60g



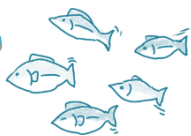
甲斐サーモンの2枚開き

【作り方】

- ① 甲斐サーモンは醤油で下味を付ける。じゃが芋を茹で、熱い内に皮を剥き潰す。
- ② ①に牛乳、レモン汁、マヨネーズを入れ、よく混ぜた後に、辛子明太子を加え混ぜる。
- ③ レタスを洗い、さっと茹でて冷水にさらした後、キッチンペーパーを用い水気をしっかり取る。
- ④ ②で出来たポテトサラダをレタスの上に塗り、水にぬらしたクレールと甲斐サーモンを平行に並べる。
- ⑤ レタスの芯の方からゆっくり丁寧に巻き、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ それぞれにピンを刺して皿に盛り付ける。

★ポイント★

- ・ポテトサラダの粗熱をしっかりとる。
- ・甲斐サーモンは水洗いをする。
- ・レタスは手前からキツく巻く。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	269	14.1	10.6	29.9	41	0.9
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
29	0.29	0.16	63	1.42	2.7	0.7

甲斐サーモンフライ丼

【材料】2人分

甲斐サーモン	100g
甲州ワイン	少々
玉葱	100g
卵	100g
大葉	1枚
パン粉	大さじ1
揚げ油	適量
小麦粉	小さじ2
砂糖	小さじ4
醤油	大さじ1
料理酒	小さじ2
出し汁	200cc
食塩	1g
精白米	70g



★ポイント★

- 魚に合うように、大葉を添えた。
- 一般家庭でも簡単にできる料理にした。
- 中はふっくら外はサクサクである。

【作り方】

- ① 精白米をとぎ、炊飯器で炊く。
- ② 甲斐サーモンに食塩と甲州ワインで下味を付け、卵、小麦粉、パン粉をまぶして揚げる。
- ③ 薄く切った玉葱、出し汁、醤油、砂糖、料理酒を小さめのフライパンに入れ、少し沸騰させる。
- ④ 玉葱がしんなりしたら、甲斐サーモンのフライを加え、溶き卵を回し入れる。
- ⑤ 卵に火が通ったら火を止める。
- ⑥ 器にご飯を盛り、⑤をのせ切った大葉を飾る。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	559	22.5	13.6	81.5	58	1.9
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
84	0.24	0.30	5	2.77	1.5	1.4

三種の甲斐サーモン

【材料】2人分

甲斐サーモン	80g	バジルソース	
ほうじ茶	100g	バジル	14g
牛乳	50g	松の実	8g
小麦粉	小さじ2	にんにく	5g
バター	10g	パルメザンチーズ	小さじ1/2
コンソメ	1g	ピンクペッパー	2粒
玉葱	10g	食塩	少々
じゃが芋	80g	オリーブ油	10g
フランスパン	40g		
練りわさび	小さじ1		
マヨネーズ	小さじ1		
醤油	小さじ1		
レモン汁	大さじ1		
酢	小さじ1		
クレール	1枚		



身延町の茶摘み



★ポイント★

- ・ほうじ茶を使い燻製にした事で、香ばしさを表現した。
- ・バジルソースはアクセントになる。

【作り方】

- ① 甲斐サーモンは薄切りにし、ほうじ茶をグリルの下に敷いて焼く。
- ② バター、牛乳、小麦粉を火にかけてコンソメで味付けをし、ホワイトソースを作る。
- ③ じゃが芋をふかし、皮をむいて潰す。レモン汁と酢をかけて、混ぜる。クレールを水に浸す。
- ④ アボカドと玉葱を薄切りにし、アボカドはレモン汁、玉葱は水にさらす。
- ⑤ バジルソースの材料をミキサーにかける。
- ⑥ フランスパンにクレールをのせ甲斐サーモンを広げ、アボカドと玉葱と練りわさびマヨネーズ醤油、マッシュポテトとホワイトソース、バジルソースをそれぞれかけ、皿にのせすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	325	14.4	17.3	27.7	76	0.9
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
69	0.16	0.15	19	4.63	1.7	1.4

甲斐サーモンと野菜の卵とじ

【材料】2人分

甲斐サーモン	100g
卵	120g
ほうれん草	60g
しめじ	40g
玉葱	25g
パン粉	40g
小麦粉	大さじ1
胡麻油	小さじ2
食塩	1g
胡椒	少々
付け合わせ	
胡瓜	15g
大塚人参	15g
キャベツ	20g
浅尾大根	15g

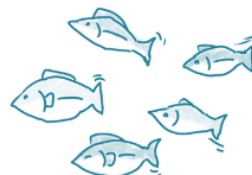


★ポイント★

- ・旬のキノコとほうれん草を使い彩り良くした。
- ・卵とじにして食べやすくした。
- ・甲斐サーモンは分かる様に盛る。

【作り方】

- ① 甲斐サーモンは食べやすい大きさに切り、食塩、胡椒をして小麦粉→卵→パン粉の順につける。
- ② フライパンに胡麻油を敷き甲斐サーモンを焼き揚げる。
- ③ みじん切りにした玉葱、ほぐしたしめじと3cmに切った、ほうれん草を甲斐サーモンを焼いたフライパンに入れて炒め、食塩、胡椒をする。
- ④ ③に甲斐サーモンを入れ少し炒めたら卵を加えてとじる。
- ⑤ 最後は食塩と胡椒で味を整え皿に盛る。
- ⑥ 付け合わせの野菜は、線切りにして⑤の周りに敷く。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	307	20.6	19.5	11.0	104	2.2
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
261	0.20	0.33	21	4.28	2.5	0.9

鯉の唐揚げ炒め

【材料】2人分

鯉	100 g
清酒	10 cc
醤油	小さじ2
生姜	10 g
にんにく	10 g
片栗粉	40 g
水	40 cc
(付け合わせ)	
玉葱	100 g
赤パプリカ	100 g
セロリー	30 g
炒め油	10 g



(写真2人分)



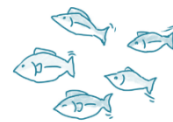
生姜、唐辛子、柚子、その他香味野菜

【作り方】

- ① 鯉を一口大の食べやすい大きさに切り下味を付ける。
- ② 生姜、ニンニクをみじん切りにし、清酒と醤油を合わせ、鯉を10分漬ける。
- ③ 鯉に片栗粉をまぶし、中火の油で6分揚げる。
- ④ 玉葱、赤パプリカ、セロリーをみじん切りにする。
- ⑤ 切った野菜を炒める。
- ⑥ ⑤は、炒めた野菜に鯉を入れて、片栗粉でまとめる。
- ⑦ ⑥は熱い内にすすめる。

★ポイント★

- ・栄養バランスが図られた。
- ・片栗粉は少しずつ入れる。
- ・野菜と一緒に食べる事ができる。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	298	11.1	15.7	27.2	33	1.2
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
48	0.32	0.21	92	2.14	2.2	0.9

鯉の春巻き

【材料】2人分

鯉	100g	トマト	1/2個
清酒	小さじ1	レタス	20g
食塩	少々	パプリカ	4g
胡椒	少々	紫キャベツ	5g
大塚人参	20g	大葉	4枚
もやし			30g
長葱			15g
舞茸			10g
筍(水煮)			15g
清酒		小さじ1	
醤油		小さじ1	
食塩・胡椒		少々	
片栗粉		小さじ1	
水		50cc	
クレール		1枚	
春巻きの皮		4枚	
揚げ油		適量	



★ポイント★

- 鯉を酒蒸しにしてふっくらとさせた。
- 餡に鯉を混ぜずに包む事で見た目も綺麗になり、美味しく仕上がった。
- 辛子醤油を付けても良い。

【作り方】

- ① 鯉は出来るだけ骨を取り除き、食塩、胡椒をして酒蒸しにする。
- ② 野菜は線切り、舞茸は小房に分けて炒め、調味料を入れ水溶き片栗粉を加える。
- ③ ①と②の粗熱を取ったら水に浸したクレールと春巻きの皮に包み、油で揚げる。
- ④ 皿に野菜を盛りつけ、青じその上に切った春巻きをのせたら完成。
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	290	12.9	15.1	22.1	26	0.6
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
114	0.31	0.16	14	2.25	2.2	1.7

鯉の竜田揚げ大根おろし添え

【材料】2人分

鯉	120g
清酒	少々
片栗粉	30g
クレール	1/4枚
浅尾大根	50g
大葉	2枚
揚げ油	適量
ポン酢	20g
胡椒	少々
山椒の葉	2枚



鯉を捌く様子

★ポイント★

- ・調理が簡単。
- ・さっぱりした味に仕上げた。
- ・付け合せを工夫し季節の食材を盛り合わせると良い。

【作り方】

- ① 鯉は切り身にし、下処理をする。
- ② 鯉に下味を付けて片栗粉をまぶす。
- ③ ②は 180℃の油で1分程度揚げる。
- ④ 大根はすり卸す。大葉は線切りにし、水に浸す。
- ⑤ 揚げた鯉の上に水に浸したクレール、大根卸し、線切りにした大葉をのせポン酢をかける。山椒の葉を飾る。
- ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。



クレールは海藻からつくられた透明・無臭の食べられるフィルム

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	210	11.4	11.2	14.4	26	0.7
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
47	0.29	0.14	5	1.78	0.7	0.8

鯉ときのこの煮付け

【材料】2人分

鯉	60g
アスパラ	1本
しめじ	1/3本
えのき	1/3本
生椎茸	2つ
出し汁	1カップ
醤油	大さじ1
清酒	小さじ1
味醂	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
わさび	少々



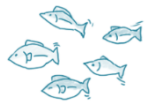
わさび

【作り方】

- ① アスパラは塩茹でし、長さを揃えて切る。
- ② 鯉はキッチンペーパーに包んで、ザルにあげ熱湯をかける。
- ③ 鍋に調味料を入れ煮立たせ、鯉を煮る。
- ④ 落とし蓋をし、鯉に火が通ったらアスパラ、きのこを加える。
- ⑤ 器に盛り、熱い内にすすめる。

★ポイント★

- 鯉に熱湯をかける事で、香りを和らげあっさり食べられる。
- 鱗を除去した鯉はどんな料理にも応用出来る。
- わさびを用い薄い辛みをプラスした。
(辛味成分：アリルイソチオシアネート)



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	100	7.9	4.3	7.6	96	0.4
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
3	0.20	0.15	4	2.12	1.6	1.5

鯉フライタルタルソース添え

【材料】2人分

鯉	100g
卵	20g
小麦粉	20g
パン粉	20g
揚げ油	適量
食塩	少々
胡椒	少々
清酒	大さじ1
(タルタルソース)	
卵	1個
玉葱	30g
マヨネーズ	大さじ1.5
酢	小さじ2
食塩	少々
胡椒	少々
(付け合わせ)	
レタス	30g
ミニトマト	30g



(写真2人分)

★ポイント★

- ・タルタルソースは食材を細かく切る。
- ・鯉は水気をよく切ってから小麦粉を付けると良い。

【作り方】

- ① 鯉は食塩、胡椒、清酒で下味を付ける。
- ② 小麦粉→卵→パン粉の順に付け、色が付くまで揚げる。
- ③ 玉葱をみじん切りにし、卵を茹でる。
- ④ 茹で卵をみじん切りにする。
- ⑤ ④に玉葱、マヨネーズ、酢、食塩、胡椒を混ぜる。
- ⑥ 付け合わせの野菜を飾る。
- ⑦ ②の揚げた鯉にタルタルソースを添えて完成。



鱗を取った鯉

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	374	16.4	25.0	16.8	40	1.4
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
79	0.31	0.29	8	3.85	1.2	1.5

鯉のちゃんちゃん焼き

【材料】2人分

鯉	70g
清酒	少々
食塩	少々
白菜	100g
玉葱	50g
舞茸	20g
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1/2
味噌	大さじ1/2
味醂	大さじ2.5
(付け合わせ)	
ミニトマト	20g
レタス	50g
大葉	10g

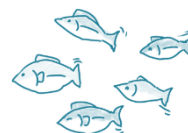


★ポイント★

- 野菜と鯉の栄養が同時に摂れバランスが図れる。
- ふっくらと焼きあがる。
- 子供から大人まで多くの人に好まれる味付け。

【作り方】

- ① 白菜は食べやすい大きさ、玉葱は薄切り、舞茸は1cmに切る。
- ② 鯉の鱗と内臓を取り、食塩と胡椒をふる。調味料は合わせる。
- ③ フライパンを温めて油を敷き、野菜と舞茸を炒め、上に鯉をのせ、蓋をして焼く。
- ④ 鯉の色が変わったら調味料を入れる。
- ⑤ 鯉に火が通ったら出来上がり。
- ⑥ ⑤は皿に盛り整え熱い内にすすめる。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	259	15.3	6.8	31.3	70	1.7
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
64	0.37	0.26	18	1.33	3.1	1.4

鯉のずんだ味噌焼きチーズのせ



【材料】2人分

鯉	200g
食塩	少々
清酒	小さじ1
あけぼの大豆	150g
プロセスチーズ	15g
トマト	10g
柚子	3g
味噌	小さじ2
砂糖	小さじ1
味醂	小さじ2
出し汁	30g
香草	3本

} A



★ポイント★

- ・すりつぶすときは枝豆の豆が残る程度にする。
- ・あけぼの大豆の味がわかるよう味噌は入れ過ぎず、調節する。

【作り方】

- ① 鯉の切身に食塩をふり、清酒をかける。A調味料は全て混ぜる。
- ② 鍋に湯を沸かしあけぼの大豆を茹で、皮と薄皮を取る。
- ③ ②をすり鉢ですり潰し、A調味料を加え、味を整える。
- ④ 鯉の水分をキッチンペーパーでふき取り、グリルで7~8分焼く。その後③を鯉の上ののせ3分焼く。
- ⑤ ④にチーズをのせチーズに焦げ目がつくまで焼き、小さく切ったトマトと線切りにした柚子の皮を飾り、香草を添えてすすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	335	28.8	17.3	13.7	109	2.7
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
44	0.69	0.33	24	3.99	4.2	1.9

鯉のタイ風カレー炒め

【材料】2人分

鯉	80g
玉葱	80g
ピーマン	60g
卵	60g
セロリー	50g
トマト	20g
にんにく	8g
油	小さじ1
生姜	8g
唐辛子（乾燥）	0.5g
*カレー粉	小さじ2
*ナンプラー	大さじ1/2
*オイスターソース	大さじ1/3
*砂糖	小さじ1/2
*清酒	大さじ2
食塩	少々
胡椒	少々



★ポイント★

- ・湯通しする事で鯉の風味を控える。
- ・卵を加える事により少しまろやかになる。

【作り方】

- ① 玉葱・セロリーは薄切り、トマトとピーマンは乱切り、にんにくと生姜はみじん切りにする。
- ② 鯉は1口大に切り、輪切りにした生姜（分量外）と一緒に熱湯をかけて湯通しする。食塩、胡椒で下味をつける。
- ③ 調味料（*）は合わせる。卵を溶く。
- ④ テフロン加工のフライパンに油を入れて熱し、にんにく、生姜、唐辛子を加え色が変わるまで炒める。
- ⑤ 鯉を入れて両面を強火で焼き、焼き目がついたら中火にし野菜を全て加える。
- ⑥ 野菜がしんなりしてきたら調味料、溶き卵を加え卵に火が通ったら火を止め、皿に盛る。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	226	14.2	12.0	13.6	70	2.4
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
69	0.27	0.23	30	1.75	4.0	1.4

鯉のマヨ味噌焼き

【材料】2人分

鯉	120g
清酒	小さじ1
食塩	少々
胡椒	少々
ブロッコリー	40g
大塚人参	20g
にんにく	10g
生姜	10g
マヨネーズ	大さじ1
味醂	大さじ1
味噌	大さじ1
砂糖	小さじ2
サラダ油	小さじ1



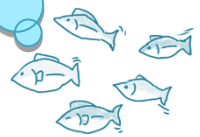
生きている鯉

【作り方】

- ① 大塚人参は短冊切りにし、鯉を一口サイズより少し大きめに切る。
- ② ボールに調味料を混ぜて鯉を漬ける。冷蔵庫に約10分入れる。
- ③ ブロッコリーは2~3分、大塚人参は竹串がスッと刺さるまで茹でる。
- ④ フライパンに油を敷き熱し、鯉を漬け汁ごとに入れて焼く。
- ⑤ ④は焼き色付いたらひっくり返し反対側も焼き、蓋をして弱火にし、中まで火を通す。

★ポイント★

- 鯉は漬け汁ごとに入れて焼くのがポイント。
- 最後に弱火にして中まで火をしっかり通す。
- 付け合せは季節の食材を工夫し盛る。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	255	12.9	14.9	14.9	27	0.8
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
92	0.33	0.16	31	2.07	1.9	1.2

お肉よりヘルシー鯉南蛮

【材料】2人分

鯉	120g
食塩・胡椒	少々
清酒	小さじ2
卵	80g
小麦粉	20g
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2

(タルタルソース)

玉葱	50g
マヨネーズ	小さじ2
ケチャップ	大さじ1/2
食塩	ひとつまみ
胡椒	少々

(付け合わせ)

キャベツ	80g
ミニトマト	4個
揚げ油	適量



★ポイント★

- ・タルタルソースにする事によって味を濃くし、風味を低くした。
- ・揚げる事で小骨を食べやすくした。

【作り方】

- ① 鯉は一口大に切り、食塩、胡椒をし小麦粉をまぶしてはたく。
- ② 鯉を溶き卵にくぐらせ油で揚げる。
- ③ 南蛮酢は醤油と酢と砂糖を鍋に入れ温め、揚げた鯉を南蛮酢に付けて衣をしっとりさせる。
- ④ 卵は茹で卵にし、みじん切りにした玉葱と調味料を合わせタルタルソースを作る。
- ⑤ 皿に線切りしたキャベツとミニトマト、鯉を盛る。
- ⑥ ⑤は食べる直前にタルタルソースをかける。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	331	19.0	15.4	26.1	60	1.7
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
96	0.36	0.36	24	3.02	1.8	1.4

鯉の甘辛ソースかけ



【材料】2人分

鯉	160g
清酒	少々
食塩	少々
茄子	50g
もやし	30g
生姜	5g
長葱	20g
水	15cc
清酒（下味用）	大さじ1
醤油	大さじ1
胡麻油	小さじ1
ラー油	小さじ1
食塩（下味用）	小さじ1
白胡椒	少々

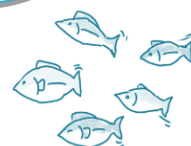


★ポイント★

- ・薄味にして鯉の味を楽しむ。
- ・生姜を入れる事で、味がさっぱりパンチをきかせた。

【作り方】

- ① 鯉は食塩と清酒で下味を付ける。
- ② 茄子は輪切り、生姜と長葱はみじん切りにする。
- ③ フライパンで茄子を少し炒めたら取り出す。
- ④ 鍋に水を入れ、沸騰したら鯉を加え、20秒したら取り出し、そのままもやしを2分茹でる。
- ⑤ 生姜と長葱に水、清酒、醤油、胡麻油、ラー油を加え混ぜる。
- ⑥ もやし、茄子、鯉の順で皿に盛り付け、ソースをかける。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	213	16.6	11.8	3.8	33	0.9
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
9	0.44	0.21	12	2.16	2.3	1.4

虹鱒のアーリオオーリオ

【材料】2人分

虹鱒	140g
(下味)	
甲州ワイン	少々
食塩	少々
胡椒	少々
小麦粉	少々
スパゲッティ	140g
ブロッコリー	120g
ミニトマト	90g
にんにく	10g
赤唐辛子	1本
オリーブオイル	26g
食塩	少々
白胡椒	少々
甲州ワイン	少々



★ポイント★

- ・スパゲッティの茹で時間は袋の表示に従う。
- ・虹鱒は別に焼いて、身が崩れるのを防ぐ。
- ・虹鱒をしっかり焼き風味を出す。
- ・食材はバランスを図るよう工夫をすると良い。

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け茹でる。
- ② ブロッコリーとにんにくは粗みじん、唐辛子は輪切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③ 虹鱒は三枚に卸し、1枚を2〜3つに切る。両面に食塩、胡椒、清酒、小麦粉を振り、少量のオリーブオイルを敷いたフライパンで表面がきつね色になるまで焼く。別皿にとる。
- ④ フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れ香りが立つまで炒める。ブロッコリーを加え炒め、火が通ったらミニトマトを加え炒める。食塩、胡椒で味付けをする。
- ⑤ 鍋に湯を沸かしスパゲッティを1〜2分程茹でる。フライパンにスパゲッティの茹で汁を適量(大さじ2〜4)入れ、油と乳化させる。茹で上がった麺と和え、皿に盛り上に焼いた虹鱒をのせ完成。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	533	26.8	18.2	62.2	60	1.9
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
12	0.41	0.26	88	2.79	5.7	1.4

虹鱈の洋風甘酢あんかけ



【材料】2人分

虹鱈	140g
玉葱	50g
パセリ	2g
赤パプリカ	15g
黄パプリカ	15g
ピーマン	15g
しめじ	20g
片栗粉	小さじ2
食塩	少々
胡椒	少々
サラダ油	30g
◎あん	
トマトケチャップ	30g
トマトピューレ	20g
醤油	小さじ1
顆粒コンソメ	適量
砂糖	大さじ1
片栗粉	小さじ1.5

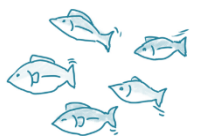


★ポイント★

- パプリカやパセリなどを使い、色合いと風味を考慮した。
- トマトケチャップ、トマトピューレの2つを使い、洋風にしたところ。

【作り方】

- ① 虹鱈を2枚に卸し、一口サイズに切り下味を付ける。
- ② それに片栗粉を薄くまんべんなくつけ、油でカリッと揚げる。
- ③ 具材を切り、フライパンで炒める。
- ④ ③にあんの調味料を入れ、味付けをし、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤ ④に揚げた虹鱈を入れ、あんを絡ませ皿に盛り、上にパセリをのせる。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	330	15.5	18.4	24.8	35	0.6
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
40	0.20	0.13	35	2.36	1.8	1.0

虹鱒のマリネ



【材料】2人分

虹鱒	200g
甲州ワイン	少々
食塩(下味用)	少々
玉葱	50g
大塚人參	25g
パプリカ	15g
酢	80cc
砂糖	大さじ1
食塩	小さじ1
胡椒	少々
片栗粉	適量
サラダ油	適量



虹鱒の甘露煮

【作り方】

- ① 野菜を薄くスライスする。
- ② バットに調味料を入れ、野菜を漬けておく。
- ③ 虹鱒は一口大に切り下味を付け片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ きつね色になったら取り出し②のバットに入れる。
- ⑤ 約15分漬け込む。
- ⑥ ⑤は皿に取り冷やしてからすすめる。

★ポイント★

- ・長い時間つけておく程、味がつく。
- ・味がしみこみやすいように野菜を薄く切る。

漬け汁の栄養価は
1/5とした。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	250	20.2	24.6	7.4	33	0.3
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
115	0.23	0.11	18	2.04	0.8	1.3

虹鱒と蕕の甘酢炒め

【材料】2人分

虹鱒	130g
蕕	50g
長葱	30g
舞茸	100g
赤パプリカ	75g
黄パプリカ	90g
生姜	10g
唐辛子	2g
甘酢だれ	
*醤油	大さじ 1/2
*砂糖	大さじ 1
*酢	大さじ 1
*片栗粉	2g
*水	30g
食塩・胡椒	少々
清酒	大さじ 1
片栗粉	小さじ 2
サラダ油	大さじ 1



★ポイント★

- 虹鱒の型崩れを防ぐため片栗粉をつけて焼く。
- 食感を残すため少し大きく切る。
- 甘さだけでなく辛さを入れる事で、全体のバランスを図る。

【作り方】

- ① 虹鱒は食べやすい大きさに切り、食塩、胡椒と清酒で下味を付け、片栗粉をまぶし揚げ焼きにする。
- ② *の調味料を混ぜて甘酢だれを作る。
- ③ 蕕は3cm幅、長葱と赤、黄パプリカは1cm幅に切り、生姜はみじん切り、唐辛子は種を除き細かい小口切りにし、舞茸は手で割く。
- ④ フライパンで中火で生姜と鷹の爪を炒め、香りがしてきたら赤、黄パプリカ、長葱、舞茸、蕕の順に入れ加熱する。
- ⑤ 混ぜ合わせた甘酢だれを②に加え炒め、①で揚げ焼きにした虹鱒を入れ和えて出来上がり。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	273	17.1	12.7	24.2	44	1.3
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
131	0.33	0.45	141	1.63	3.8	1.4

虹鱒のピカタ



【材料】2人分

虹鱒	150g
食塩	少々
甲州ワイン	少々
小麦粉	小さじ2
プロセスチーズ	30g
大葉	2枚
油	大さじ1
食塩	適量
クレール	1/2枚

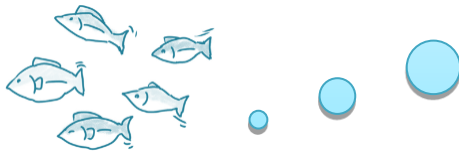
[付け合わせ]

プチトマト	30g
レタス	30g
芽紫蘇	少々



★ポイント★

- ・トマトをそのまま出すのではなく、飾り切りにした。
- ・大葉とチーズの組み合わせが良い。



【作り方】

- ① 下ごしらえをした虹鱒に食塩と甲州ワインを振り、少し置いてから外側の水気を軽く取る。
- ② チーズを薄く切り、大葉と一緒に虹鱒をはさみ小麦粉を付ける。
- ③ 油を熱し、虹鱒は卵絡めながらしっかりと焼く。
- ④ トマトは飾り切りにし、レタスは適当にちぎり、ピカタと一緒に整え器に盛り付ける。
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	248	21.8	16.2	1.3	13	0.7
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
109	0.19	0.26	5	4.56	0.5	0.6

虹鱒のラタトゥイユサンド

【材料】2人分

虹鱒	60g
食塩	少々
清酒	少々
黄パプリカ	20g
玉葱	50g
茄子	35g
エリンギ	60g
トマト缶	100g
コンソメキューブ	少々
とろけるチーズ	1/2枚
食パン	4切れ
食塩	少々
胡椒	少々
片栗粉	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
ミニトマト	20g
揚げ油	適量

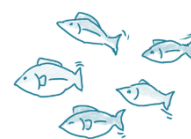


★ポイント★

- ・朝食にピッタリの料理である。
- ・食パンにはさむので水分をよく切る。

【作り方】

- ① 虹鱒に食塩と清酒を振り、片栗粉を付け油でカラッとさせるまで揚げる。
- ② 野菜を5cm角に切りオリーブオイルで炒め、①1を入れトマト缶を加える。
- ③ 野菜が柔らかくなったらコンソメキューブを加え水分が飛びまで煮詰める。
- ④ 食パンの上にとろけるチーズと③をのせオーブントースターで約3分焼きサンドする。
- ⑤ ④は皿に切ってからのせる。
- ⑥ ⑤はミニトマトを飾り、出来たてをすすめる。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	503	22.7	20.3	59.8	183	1.6
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
103	0.26	0.29	30	6.03	5.7	1.8

虹鱒の炙りカルパッチョ

【材料】2人分

虹鱒	130g
黄ピーマン	40g
ミニトマト	90g
玉葱	50g
甲州葡萄	40g
チェダーチーズ	10g
オリーブオイル	小さじ2
バジル(粉)	10g
クラッカー	10g
白ワイン	小さじ1
食塩	少々
胡椒	少々



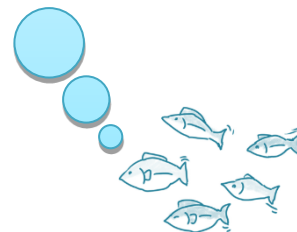
江戸時代から栽培されている甲州葡萄

【作り方】

- ① 黄ピーマンは細切り、ミニトマトは半分に切る、玉葱はスライスする。
- ② 虹鱒は3枚卸にし、一口大に切る。白ワインで下味を付ける。
- ③ 虹鱒をガスバーナーで炙る。甲州葡萄は皮を除く。
- ④ 野菜を皿に盛り付けチェダーチーズ、オリーブオイル、バジル、食塩、胡椒の順に振りかけ整える。
- ⑤ ④は備えものとしてクラッカーを添える。

★ポイント★

- 虹鱒は炙り過ぎない。(軽く焦げ目がつく位が良い)
- 玉葱(スライス)は水に付けて辛みを取る。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	321	18.2	25.0	20.2	233	7.4
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
116	0.19	0.17	51	6.04	2.6	0.6

虹鱒のトマト煮



【材料】2人分

虹鱒	2尾(200g)
食塩(下味用)	少々
胡椒(下味用)	少々
清酒(下味用)	5cc
しめじ	30g
トマトソース	100g
オリーブオイル	10g
食塩	少々
胡椒	少々
バジル(盛り付け)	2枚
オリーブオイル (仕上げ用)	少々



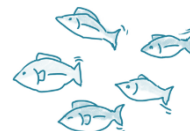
2014年に開催された淡水魚コンテスト

【作り方】

- ① 虹鱒に食塩、胡椒、清酒を合わせ下味をつける。
- ② 鍋にオリーブオイルを敷き、虹鱒を皮面から焼く。
- ③ ある程度火が通ったら、しめじとトマトソースを入れて煮込む。
- ④ 食塩、胡椒で味を整える。
- ⑤ 皿に盛りつけて、オリーブオイルを上から垂らし、バジルを散らす。
- ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。

★ポイント★

- 虹鱒はしっかり下味をつけ、皮面から炒める。
- オリーブオイルとバジルを使う事で風味アップ!



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	184	11.8	12.6	5.2	17	0.7
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
60	0.15	0.11	2	2.29	1.2	0.9

虹鱒の巻き寿司

【材料】2人分

精白米（武川米）	140g		
昆布	4cm	砂糖	小さじ2.5
清酒	小さじ2	食塩	0.6g
虹鱒	160g	醤油	大さじ1
清酒	小さじ2.5	生姜	5g
片栗粉	小さじ2	サラダ油	3g
卵	60g	サラダ油	少々
出し汁	16cc		
椎茸	20g		
砂糖	小さじ1	醤油	小さじ2
味醂	大さじ2	出し汁	50cc
大塚人参	30g		
清酒	小さじ1.5	醤油	小さじ1.5
味醂	小さじ2	出し汁	100cc
胡瓜	25g		
海苔	8g		

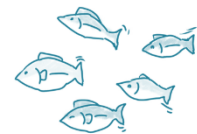


★ポイント★

- 巻く時は海苔にご飯を押し整える。
- 崩れないようしっかり強く巻く。
- 虹鱒は和食にとっても合う。

【作り方】

- ① ご飯は昆布を入れを炊く。虹鱒を卸して調味料に漬ける。
- ② 卵を薄く焼き、冷めたら細く切る。
- ③ 椎茸、大塚人参を線切りにして煮る。
- ④ 虹鱒を焼く。胡瓜を細長く切る。
- ⑤ 炊きあがったご飯に調味料を加え混ぜ、冷ます。
- ⑥ 海苔の上にご飯を敷き、材料を全部のせて巻く。端から切り皿に盛る。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	410	41.4	8.8	51.3	63	1.8
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
256	0.28	0.39	14	1.98	2.6	2.0

虹鱒とほうれん草のバター醤油パスタ

【材料】2人分

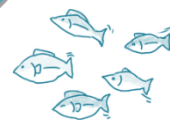
スパゲッティ	120g
にんにく	5g
虹鱒	150g
甲州ワイン	10cc
しめじ	50g
ほうれん草	40g
大塚人参	30g
バター	10g
食塩	1.5g
胡椒	少々
醤油	10g



甲州ワイン 原料の葡萄

★ポイント★

- ほうれん草は茹で水に浸しアクを抜くと味が良い。
- 虹鱒は香りが強いので、しっかり下味を付ける。



【作り方】

- ① にんにくはみじん切りに、しめじは食べやすい大きさに分け、大塚人参は短冊切り、ほうれん草は一口大に切る。スパゲッティを茹でる。
- ② 熱したフライパンにバター（3g程）を入れ、にんにくを炒める。香りがたったら一口大に切った虹鱒を入れ、焼き色が付いたら、しめじも加える。
- ③ スパゲッティが茹で上がる少し前にほうれん草を加え、食塩、胡椒をして炒める。
- ④ スパゲッティを加え、手早く混ぜたら醤油で味付けする。
- ⑤ 盛り付けたスパゲッティの上に残りのバターをのせ、余熱で溶かす。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	281	12.6	6.2	43.5	71	3.1
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
342	0.29	0.30	38	2.94	5.6	0.9

虹鱒の蒸し焼き

【材料】2人分

虹鱒	115g
清酒（下味）	少々
もやし	190g
大塚人参	100g
小松菜	80g
清酒	大さじ1
玉葱	80g
しめじ	100g
油	大さじ1
大根	100g
味醂	大さじ2
醤油	大さじ1
清酒	大さじ1
食塩	少々
胡椒	少々



★ポイント★

- ・蒸す点で、油の使用量を減らした。
- ・虹鱒の香りを消すために清酒で蒸した。

【作り方】

- ① 人参は線切りに、小松菜は約5cmに切る。
- ② もやし、大塚人参、小松菜、虹鱒をフライパンにのせて食塩、胡椒、清酒を入れ蓋をし蒸す。
- ③ 玉葱をみじん切り、しめじを1～2本ずつにばらし、油で炒める。
- ④ 大根をすり卸し、調味料と合わせ火にかけ、③を入れて一煮立ちさせる。
- ⑤ 最後に、皿に②を盛り、その上に④のソースをかける。
- ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	273	16.9	10.8	24.6	129	2.2
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
494	0.34	0.29	40	1.42	6.6	1.6

やまめの野菜はさみ揚げ

【材料】2人分

やまめ	200g
ほうれん草、大塚人参	各 25g
スライスチーズ	18g
大葉	1g
食塩、胡椒	少々
卵	25g
片栗粉	大さじ1
油	大さじ1
甲州ワイン	少々

【オリジナルソース】

トマト	50g
玉葱	25g
エリンギ	15g
味醂	大さじ1
醤油	小さじ2

【付け合わせ】

ブロッコリー、大根	各 10g
酢、醤油	各 2g
砂糖	1g



★ポイント★

- 大葉とチーズを入れる事でまろやかさと香りを出した。
- ソースに醤油を加える点で、和風にし、親しみやすい味にした。

【作り方】

- ① 食材は下処理し、やまめの上にチーズ、大葉、ほうれん草、大塚人参の順にのせ、やまめをかぶせる。(やまめは、薄く下味を付ける)
- ② 片栗粉、卵、片栗粉の順にまぶし熱したフライパンに油を敷き、火が通るまで焼く。
- ③ 同じフライパンで玉葱、エリンギを炒めトマトを入れ潰しながら混ぜる。味醂、醤油で味付けをする。
- ④ 付け合わせは一口大に切り、二つを合わせ酢、醤油、砂糖で味付けする。
- ⑤ それぞれ盛り付ける。
- ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	316	24.0	16.2	15.1	180	1.3
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
222	0.21	0.35	20	3.97	1.8	1.3

やまめのヘルシーハンバーグ

【材料】2人分

やまめ	200g
食塩(下味)	少々
胡椒(下味)	少々
木綿豆腐	120g
玉葱	20g
大塚人参	20g
生姜	10g
クレール	1/2枚
浅尾大根	10g
ミニトマト	20g
片栗粉	小さじ1
醤油	小さじ1
胡椒	少々
サラダ油	小さじ1
★タレ★	
醤油	小さじ1
味醂	小さじ1

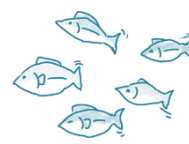


★ポイント★

- ・野菜と豆腐でヘルシーな仕上がりに。
- ・野菜が沢山入っているので食感が良く、食べごたえがある。

【作り方】

- ① やまめは3枚に卸して身と皮をはがし、包丁でたたく。
- ② 玉葱、大塚人参、生姜は細かいみじん切りにする。
豆腐は茹でて脱水する。
- ③ ①～③をボールに合わせよく混ぜ、醤油と胡椒を加える。
- ④ 丸く形を作ったら片栗粉を両面につけ、フライパンでサラダ油を熱し中火で焼く。
やまめは片面に焼き目がついたら裏返して、弱火で加熱する。
- ⑤ 焼けたら、醤油と味醂を合わせておいたタレを加えよくからめる。
皿に盛り付け、クレールを敷き大根卸したと、飾り切りしたトマトをのせて出来上がり。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	220	23.2	9.3	9.1	166	1.1
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
91	0.20	0.19	5	1.62	0.9	1.0

やまめと小松菜のクリーム煮・人参のグラッセ



【材料】2人分

やまめ	100g
小松菜	75g
玉葱	100g
薄力粉	大さじ2
牛乳	200g
コンソメ	4g
胡椒	少々
オリーブオイル	大さじ1
バター	10g
～付け合わせ～	
大塚人参	40g
バター	5g
砂糖	小さじ4
水	50cc

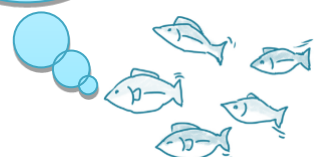


★ポイント★

- ・魚を焼くだけでなく、煮る事で食べやすくなる。
- ・魚と野菜を摂る事が出来る。

【作り方】

- ① やまめはさばき、身の部分を大きめに切り半量の薄力粉をまぶす。
小松菜は大きめに、玉葱は薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、やまめを両面に色が付くまで焼く。
- ③ やまめを取り出し、バターで玉葱をしんなりするまで炒め、残りの薄力粉を加えて粉っぽさが無くなるまで炒める。
- ④ ③に牛乳を少しずつ入れ、とろみがついたらコンソメと小松菜を加える。
- ⑤ やまめを入れて弱火で3分煮る。胡椒をふり皿に盛り付ける。
- ⑥ 大塚人参の皮を剥き食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ 鍋にバターを入れ中火で溶かし水と砂糖を加え煮立て、大塚人参を入れる。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	397	15.4	20.9	36.2	243	1.7
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
336	0.20	0.31	23	7.82	2.4	1.0

やまめのフライ～タルタルソースのせ～



【材料】2人分

やまめ	100g
ブロッコリー	40g
トマト	70g
薄力粉	小さじ4
片栗粉	小さじ4
清酒	大さじ1
食塩	少々
胡椒	少々
調合油（吸油率）	小さじ1.5
〈タルタルソース〉	
卵	70g
玉葱	55g
マヨネーズ	20g
食塩	少々
胡椒	少々
酢	小さじ2

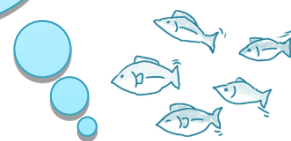


★ポイント★

- ・揚げたやまめはしっかり油をきる。
- ・玉葱は細かくみじん切りにする。
- ・付け合せの野菜で彩りを良くする。

【作り方】

- ① やまめは清酒をふり、食塩と胡椒で下味を付ける。
- ② 薄力粉と片栗粉は合わせてやまめにまぶす。
- ③ やまめを揚げ油で揚げる。揚げたら油をしっかりきる。
- ④ タルタルソースは卵を固茹でにして潰し、玉葱はみじん切り、他の調味料を全て混ぜ合わせる。ブロッコリーは塩茹で、トマトは楕形に切る。
- ⑤ ④は、皿に盛りやまめにタルタルソースをのせる。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	357	16.0	21.4	22.2	81	1.4
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
91	0.17	0.29	31	2.95	1.9	1.0

やまめの照り焼き丼

【材料】2人分

精白米	140g
やまめ	120g
清酒	少々
レタス	30g
クレール	1/2枚
大葉	1g
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
清酒	大さじ2
醤油	大さじ1・1/2
味醂	大さじ1
砂糖	大さじ1.5
ニンニク（おろし）	少々
柚子	少々

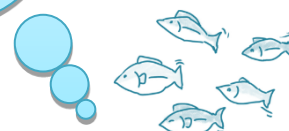


★ポイント★

- ・身の柔らかさが際立つ調理法である。
- ・誰もが好む味（魚嫌いでも食べれる）に工夫した。

【作り方】

- ① やまめは3枚卸しにして一口サイズに切り、下味をつける。
- ② フライパンに油を熱し、やまめを皮面から両面焼く。
- ③ 焼いている間にたれの材料を全て混ぜ合わせレタスは5mm幅に大葉は細かく線切りにする。
- ④ やまめが焼けたらフライパンの余分な油を拭き取り、合わせたタレを流し入れる。
- ⑤ 中火で3分程煮込み、味を染み込ませ溶き片栗粉で緩めにとろみをつける。
- ⑥ 丼にご飯を盛り、レタスを敷き詰めた上に水に浸したクレールとやまめをのせ、タレをかける。さらに大葉と、色合いをよくするため柚子の皮をのせて出来上がり。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	381	16.7	8.2	67.7	65	1.2
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
21	0.13	0.09	3	0.75	0.7	2.4

ヤマメのカレー風味炒め

【材料】2人分

やまめ	160g
赤ピーマン	30g
黄ピーマン	30g
玉葱	100g
大塚人参	30g
生姜	5g
カレー粉	小さじ1
ウスターソース	小さじ4
甲州ワイン	適量
小麦粉	小さじ2
油	大さじ1
食塩	少々
胡椒	少々
クミン	少々
ターメリック	少々



★ポイント★

- カレー粉のスパイシーな味とウスターソースの甘みが合う。
- 野菜で歯ごたえを味わえるようにした。

【作り方】

- ① 赤ピーマンと黄ピーマンは乱切りにし、玉葱は線切りにする。
人参は短冊切りにする。
- ② やまめは3枚に卸し4cmに切り分け甲州ワイン、食塩、胡椒で下味をつける。
- ③ やまめに小麦粉とカレー粉と生姜をなじませる。
- ④ フライパンに少量の油を熱し、野菜を炒め火が通ったら取り出し、残りの油を入れ次にやまめを皮から焼く。
- ⑤ やまめに火が通ったら、野菜を入れウスターソースをかけクミン・ターメリックを加え全体に味をつけて完成。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	238	18.5	10.5	16.3	134	1.9
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
145	0.22	0.19	60	1.56	3.3	1.2

やまめの串刺し甘煮

【材料】2人分

やまめ(2尾)	160g
食塩	少々
胡椒	少々
清酒	小さじ1/2
(付け合わせ)	
キャベツ	50g
ミニトマト	20g
柚子の皮	少々
胡麻(煎り)	4g
味醂	大さじ2
濃口醤油	小さじ2
上白糖	小さじ3



★ポイント★

- 焦げると苦味が出るため、加熱し過ぎない。
- ミニトマトは飾り切りにしても良い。

【作り方】

- ① やまめの腹に刃を入れ内臓や血合いを処理し、3枚に卸す。
- ② 水気を拭き取り、やまめを1枚ずつ丸めて2つ串に刺す。
- ③ 醤油、味醂、砂糖を鍋に入れ、一煮立ちさせる。
- ④ ③の中に②のやまめを入れ、中火で10分煮込む。
- ⑤ やまめにタレが馴染んだら火を止る。
- ⑥ ⑤のやまめに胡麻を振りかける。
- ⑦ キャベツは線切りに、ミニトマトは飾り切りにして⑥と皿に盛る。
- ⑧ ⑦は整えて熱い内にすすめる。



いわなの3枚開き

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	198	16.3	4.6	20.0	107	0.9
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
21	0.16	0.17	15	0.90	0.9	1.4

いわなの炊き込みご飯

【材料】2人分

精白米（武川米）	160g
いわな	120g
舞茸	70g
大塚人参	50g
油揚げ	20g
大葉	2枚
生姜	5g
清酒	小さじ2
醤油	小さじ1
顆粒だし	2g
めんつゆ	小さじ1.5
味醂	小さじ1
油	小さじ1



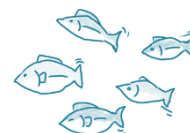
武川米

【作り方】

- 炊飯器にといた精白米、調味料を入れる。
- 大塚人参、油揚げ、舞茸を食べやすい大きさに切り、線切り生姜はて①に入れる。
- いわなを3枚に卸し下味を付け、フライパンでこんがり焼く。
- ①の一番上にいわなをのせ炊き込む。
- 炊き上がったら茶碗に盛り大葉を上に盛り付けて完成。
- ⑤は熱い内にすすめる。

★ポイント★

- ・舞茸と生姜と大葉を入れる事により香りが豊かになる。
- ・色彩、栄養バランスを考慮した炊き込みご飯。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	253	15.4	7.7	27.7	66	0.7
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
202	0.11	0.17	2	1.31	1.5	1.0

いわなと蓮根のハンバーグ



【材料】2人分

いわな	110g	
豚挽肉	100g	
蓮根	60g	
玉葱	20g	
生姜	10g	
片栗粉	大さじ1	
バター	4g	
A	パン粉	大さじ2
	牛乳	大さじ1
	鶏卵	1/2個
	食塩・胡椒	1g
植物油	適量	
浅尾大根	20g	
大葉	2枚	
ミニトマト	4個	
ポン酢	小さじ2	



★ポイント★

- ・生姜を加えると風味が良くなり、さらにさっぱりする。
- ・蓮根の食感が良いアクセントになっている。
- ・豚挽肉を合わせているので蓋をして十分に中心温度を高める。(80℃1分以上加熱)

【作り方】

- ① 玉葱はバターで炒めて冷ます。Aのパン粉は牛乳に浸す。
- ② 蓮根は皮をむき5mm角に切り、洗って水気を取り、片栗粉をまぶす。
- ③ いwanaをはすり身にし、豚挽肉、玉葱、生姜、蓮根、Aをボールに入れて混ぜる。2等分し、円形にする。
- ④ 植物油を中火で熱し、③の両面を焼く。蓋をして弱火で4~5分蒸し焼きにし、器に盛る。
- ⑤ ④にヘタを取ったミニトマト、大根おろしにポン酢をかけ、線切りにした大葉を添えて熱い内にすすめる。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	343	25.3	19.6	13.8	64	1.7
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
88	0.44	0.32	28	5.84	1.7	0.9

岩魚の香草パン粉焼きトマトソース添え

【材料】2人分

・香草焼き

いわな	120g
食塩・胡椒	小さじ1
小麦粉	大さじ2
卵	1個
パン粉（乾）	大さじ1
パルメザンチーズ	小さじ1.5
パセリ（乾）	4g
オリーブ油	大さじ2

・トマトソース

トマト缶	140g
トマト	75g
砂糖	大さじ2
酢	大さじ1
生姜	3g
付け合わせレタス	20g



★ポイント★

- ・淡水魚独特の風味をトマトソースをかける事で洋風にした。
- ・香草を入れたパン粉で焼く事によりいい色合いになった。

【作り方】

- ① いわなに食塩、胡椒で下味を付ける。
- ② バット又はボールにパン粉、パルメザンチーズ、パセリを混ぜる。
- ③ いわなに小麦粉、卵、②の順につけて、オリーブ油を敷いたフライパンで外がカリッとするまで焼く。
- ④ トマトを1cmの角切りにし、鍋にトマト缶、トマト、砂糖、酢、生姜を入れて煮詰める。（トマトが崩れやすいので混ぜ過ぎないように注意する。）
- ⑤ こんがり焼けたいわなの上に、トマトソースをかけて付け合せを添える。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	326	15.3	17.1	25.1	117	0.9
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
78	0.13	0.14	16	3.09	2.1	1.3

いわなのクリームソース

【材料】2人分

いわな	200g
玉葱	50g
イタリアンパセリ	1本
バター	5g
小麦粉	小さじ2
生クリーム	40g
甲州ワイン	50cc
食塩	少々
胡椒	少々



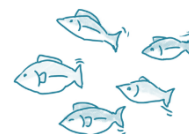
いわなの卵

★ポイント★

- ・いわなを焦がさないように注意する。
- ・生クリームを入れる前に白ワインはアルコールを少し飛ばす。
- ・生クリームを蒸発させないように気を付ける。

【作り方】

- ① いわなに食塩、胡椒の下味を付け、小麦粉を薄くまぶす。玉葱は薄切りにする。
- ② 熱したフライパンにバターを入れて中火で玉葱を炒める。
- ③ 玉葱がしんなりとしたら1度皿に出し、いわなを入れて両面焼く。
- ④ いわなをフライパンから出し、玉葱をもう一度入れる。
- ⑤ ④に白ワインと生クリームを入れ、クリームソースを作る。
- ⑥ 皿にいわなを盛ってクリームソースをかけ、イタリアンパセリを飾る。
- ⑦ ⑥は熱い内にすすめる。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	247	20.2	19.1	8.9	63	0.5
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
129	0.12	0.14	3	7.49	0.5	0.5

泳いでるいわなパイ包み



【材料】2人分

いわな	80g
甘柿	50g
砂糖	小さじ2
レモン	10g
甲州白ワイン	小さじ1
胡椒	少々
パイシート	40g
卵	30g
食塩	少々
抹茶	小さじ1/2
浅尾大根	30g
大塚人参	20g
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1



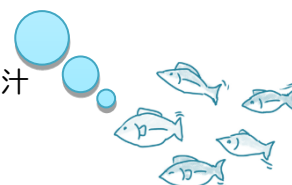
(写真2人分)

★ポイント★

- ・盛り付けを魚が泳いでいるように仕上げた。
- ・甘柿を使い秋の味覚を表現した。

【作り方】

- ① 甘柿は1cm角切り、砂糖とレモンを入れ30分放置し、水分が出てきたら煮汁が3分の1になるまで弱火～中火にかける。
- ② いわなに甲州ワインと胡椒で下味を付ける。
- ③ パイシートを魚の形にする。軽く焼いたいわなをパイシートの上に並べ、①を入れる。170℃に予熱したオーブンで15分加熱し、一度取り出し卵黄を塗り、再度3分焼く。
- ④ 大塚人参を飾り切りし、醤油と砂糖と水で煮る。
- ⑤ 皿の上に食塩と抹茶を振りかけ、②のいわな、大塚人参、大根おろしを並べて完成。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	366	24.5	16.5	18.3	156	2.3
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
390	0.18	0.36	65	2.93	3.7	1.2

トマトといわなの重ねチーズ蒸し八幡芋添え

【材料】2人分

トマト	200g
いわなの切り身	200g
玉葱	120g
ピザ用チーズ	40g
八幡芋	30g
甲州ワイン	大さじ1
にんにく	1カケ
オリーブ油	大さじ1
水	65cc
乾燥バジル	小さじ1/3
食塩	少々
胡椒	少々



★ポイント★

- 野菜を大きく切り歯ごたえをプラス。
- にんにくを加え、更に食欲が湧くよう表現した。



山梨の特産品・里芋、右はずいき

【作り方】

- ① トマトと玉葱は幅 1.5 cmの輪切りを 2 枚ずつ、トマトの残りは 1 cm角に刻む。
- ② いわなは食塩と胡椒を振り、フライパンにオリーブ油を入れにんにくで香りを移し玉葱の上にいわなを 1 枚ずつのせる。
- ③ ②の上にトマト、チーズをのせワインを振る。水を入れ蓋をして強火にかける。
- ④ 蒸気が出てきたら、中火にして 5~6 分蒸す。
- ⑤ ④に刻んだトマトを加え、再び蓋をし 2~3 分蒸す。器に盛り付け両面をこんがり焼いた八幡芋をのせ整えて、バジルを振りかければ完成。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	273	24.5	12.0	14.7	135	0.8
ビタミン A(μgRAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
64	0.20	0.21	21	2.34	2.3	1.4

ヤーコンのコンポートゼリーとアイスクリーム



【材料】2人分

ヤーコン	80g
グラニュー糖	大さじ2.5
レモン汁	大さじ1
水	250cc
粉ゼラチン	5g
さくらんぼ	2個
アイスクリーム	60g
食塩	0.5g



(写真2人分)



ヤーコン（ペルーA）は北杜市
ヤーコン組合から提供

★ポイント★

- ・ヤーコンを焦がさないように注意し
かき混ぜながら煮込む。
- ・ゼラチンはよく混ぜる。
- ・盛り付けに繊細さを表現する。

【作り方】

- ① ヤーコンを薄い半月切りにし、塩水にさらす。鍋に水、グラニュー糖、レモン汁、ヤーコンを入れ、加熱し焦がさないよう45分程煮て、冷ます。
- ② ①を綺麗にケーキ型に並べる。
- ③ ①の煮汁500ccに粉ゼラチンを加え、中火でゼラチンを溶かす。
- ④ ②のケーキ型に③をコンポートが少しかぶる程度まで入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ゼリーが出来上がったら型ごと湯に浸けて包丁で取り出す。放射状に切る。
- ⑥ ⑤を綺麗に並べたら真ん中にアイスクリームとさくらんぼをのせる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	155	3.6	4.2	28.6	35	0.2
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3	0.31	0.17	3	2.74	1.1	0.4

ヤーコンあんみつ

【材料】2人分

白玉粉	50g
抹茶	小さじ1
ヤーコン	40g
砂糖	40g
水	150cc
粒餡	大さじ1
バニラアイス	140g
きな粉	大さじ1
黒蜜	小さじ2



★ポイント★

- ・ヤーコンはシロップ漬けにし、みずみずしさとシャキシャキ食感を残した。
- ・白玉はヤーコンを刻んで入れたのでもちもちとシャキシャキが楽しめる。
- ・白玉のもちもち感、抹茶の風味、アイスの冷やっとなをマッチさせた新しいデザートを提案した。

【作り方】

- ① 銀杏切りにしたヤーコンと砂糖と水を器に入れレンジで温め冷蔵庫で一晩ねかせる。
- ② ①のシロップ漬けにしたヤーコンを半分は荒みじんにし、白玉粉に加えて白玉を作る。
- ③ ②の白玉は半分に抹茶を混ぜ、二種類作る。
- ④ 白玉を茹で、水にさらし冷やしたら、皿に白玉、バニラアイス、粒餡、残りのヤーコンを盛りつけシロップを入れる。
- ⑤ 仕上げにきなこ黒蜜をかける。
- ⑥ ⑤は出来たてをすすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	207	4.1	5.8	36.9	57	0.9
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
27.5	0.06	0.14	2	3.36	1.9	0.1

ヤーコンのパウンドケーキ

【材料】2人分

ヤーコン	100g
砂糖	大さじ2.5
薄力粉	60g
砂糖	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1/3
牛乳	30g
卵	30g
バター	15g
巨峰ジャム	大さじ1



山梨県の特産品・葡萄とザクロ

【作り方】

- ① ヤーコンはあくを取り角切りにして砂糖をまぶし、鍋で水気がなくなるまで炒める。
- ② 薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを一緒に振う。
- ③ 卵と牛乳を混ぜ合わせ、②に入れて混ぜる。
- ④ ③に溶かしバターを加えよく混ぜ、型に流し入れ、ヤーコンを上のにのせる。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンに入れ40分焼く。
- ⑥ ⑤を取り出し、皿にのせ巨峰ジャムを添える。

★ポイント★

- ・あく取りをしたヤーコンに砂糖をまぶし水分が出るまで置いておく。
- ・特産品のジャムを添えて見栄えを良くした。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	264	2.8	4.1	54.8	16	0.2
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
32	0.05	0.17	3	2.19	0.5	0.1

ヤーコンスコーン

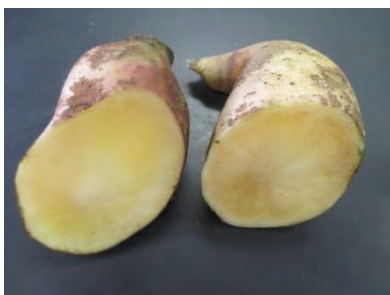


【材料】2人分

ヤーコン	20g
薄力粉	40g
強力粉	25g
ベーキングパウダー	大さじ 1/3
バター	20g
砂糖	小さじ 1.5
牛乳	30cc
砂糖（ヤーコン用）	小さじ 1
牛乳（艶出し用）	少量



（写真2人分）



ヤーコンの断面図

★ポイント★

- 生地を切り分ける時は、良く切れる包丁を使う。
- 特産品を使ったジャムと相性が良い。

【作り方】

- ① ヤーコンをレンジで加熱し、砂糖を加えて冷蔵庫で冷やす。
- ② ミキサーに☆を入れて混ぜたら、牛乳を加えざっくり混合する。
- ③ 冷やしておいたヤーコンも入れ、混ぜる。
- ④ ラップに包み、2cmの暑さに伸ばして16個分に切り分ける。
- ⑤ 鉄板に並べ表面に牛乳を少量塗ったら190℃に予熱したオーブンで20分焼く。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	270	4.4	8.5	42.6	28	0.3
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
52	0.06	0.04	1	5.04	1.0	0.2

ヤーコン春巻き

【材料】2人分

ヤーコン	60g
春巻きの皮	12g
ブルーベリーレアチーズ	17g
チョコレート	10g
蜂蜜	小さじ2
水	小さじ2
抹茶	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ブルーベリージャム	小さじ2
青きなこ	小さじ2



(写真2人分)



青きなこ

★ポイント★

- ・春巻きだけでは色合いが無いので、巨峰ジャムと青きなこをかける。
- ・ヤーコンのしゃきしゃき感が表現されている。
- ・油で揚げずにオーブンを使い焼く事でへ

【作り方】

- ① ヤーコンを線切りし、蜂蜜と水を合わせて湯煎する。
- ② 春巻きの皮を三分の一に切る。
- ③ (1) 1つは、春巻きの皮に①とブルーベリーレアチーズをのせて包む。
(2) もう1つは、春巻きの皮に①とブルーベリーレアチーズ、チョコレートをのせて包む。
- ④ ③を250℃に予熱したオーブンで40分焼く。
- ⑤ ④を皿に置き、青きなこを砂糖を混ぜて振りかける。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	88	1.7	2.7	17.6	31	0.6
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
144	0.06	0.15	4	1.01	2.2	0.0

ヤーコン団子～みたらし風～



【材料】2人分

ヤーコン	50g
白玉粉	150g
白胡麻	小さじ 1/2
吉野葛	20g
砂糖	大さじ 2
醤油	小さじ 4
水	100 cc



ヤーコンジュースとパウダー

【作り方】

- ① ヤーコンは茹でて潰す。
- ② 白玉粉に水を加え①を入れて練る。
- ③ 丸めて茹でる。
- ④ 吉野葛に水を入れ煮立てたら、醤油・砂糖を入れ甘ダレを作る。
- ⑤ ③が茹であがったら盛り付ける。
- ⑥ 甘ダレを上からかける。炒った白胡麻を添える。

★ポイント★

- ・ヤーコンは様子を見ながら茹でる。
- ・ヤーコンは柔らかいため白玉粉を少し多めにした。
- ・白胡麻は香りを出すため、いり胡麻にする。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	219	2.9	0.3	51.4	6	0.7
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
0	0.06	0.17	3	0.08	0.1	0.7

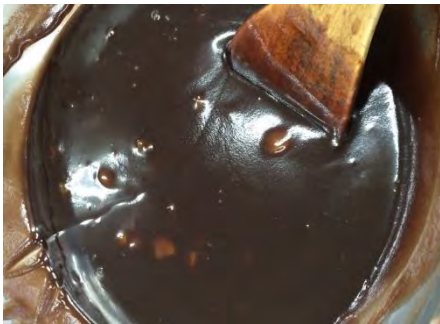
ヤーコン入り水羊羹

【材料】2人分

ヤーコン	30g
こし餡	80g
水	100cc
砂糖	小さじ1.5
粉寒天	2g



(写真2人分)



手作りのこし餡

★ポイント★

- ・寒天液は少しずつ加える。
- ・ヤーコンの感触をより味わえるように多く入れた。
- ・粉寒天は伊那食品工業株式会社より提供された。

【作り方】

- ① 水と粉寒天を鍋に入れ、沸騰したら弱火で粉寒天が溶けるまでかき混ぜながら加熱する。
- ② 砂糖とこしあんを入れ、数分かき混ぜ加熱する。
- ③ 水で濡らした容器の底に、洗ってふかしたヤーコンを刻み、入れる。
- ④ ②を少しずつ③に加える。
- ⑤ 冷蔵庫で固めた後、包丁などで水羊羹と容器の間に空気を入れ、まな板の上に出す。
- ⑥ ⑤は長方形に切る。
- ⑦ 皿に⑥を並べる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	83	4.2	0.2	18.9	14	1.2
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
0	0.03	0.11	2	0.33	3.5	0

ヤーコンとリンゴのコンポート、クレープ包み

【材料】2人分

★コンポート

ヤーコン	60g
林檎	60g
砂糖	大さじ2
レモン汁	小さじ1
水	適量

★クレープ生地

薄力粉	大さじ1
強力粉	小さじ4
砂糖	小さじ2
食塩	1g
牛乳	100cc
卵(L)	1個
サラダ油	小さじ1



★ポイント★

- コンポートは焦がさないように時々混ぜる。
- クレープの生地は上から少し押さえて焼く。

【作り方】

- ① ヤーコン、林檎は小さく切り、コンポートの材料をすべて鍋に入れ、弱火で水分が飛びまで煮る。
- ② 薄力粉、強力粉、砂糖、食塩を合わせてふるう。
- ③ 牛乳、卵を合わせて少しずつ②のボールに入れてよく混ぜ裏ごす。
- ④ フライパンに油を敷き熱し、③を薄く2～3回に分けて焼く。
- ⑤ ④で作ったクレープ生地に①をのせて、綺麗に包み皿に盛る。
- ⑥ ⑤は盛り付けすすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	255	7.7	6.6	44.4	89	0.8
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
52	0.08	0.33	4	1.44	1.7	0.6

ヤーコンとバナナのデザートグラタン

【材料】2人分

ヤーコン	100g
バナナ	150g
スライスアーモンド	20g
干しぶどう	25g
生クリーム	100g
砂糖	小さじ2
シナモン	A 0.5g
グラニュー糖	大さじ2/1



(写真2人分)



コンテスト 審査の様子

★ポイント★

- ・ヤーコンとバナナはレモン汁につけると色が変わりにくい。
- ・好みでAに洋酒を入れても良い。

【作り方】

- ① ヤーコンは1cmにカットし、蒸す。バナナも8切れ1cmに切り、蒸したヤーコン8切れと別にとりわけ、残りのヤーコンとバナナをつぶす。
- ② ①のつぶしたものと、ナッツ、干しぶどう、Aを混ぜる。
- ③ ②で作ったものを耐熱容器に流し込み、取り分けたヤーコンとバナナを飾り、グラニュー糖を上からふるう。
- ④ 170℃に熱したオーブンで15分焼く。
- ⑤ 熱い内にすすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	211	2.3	24.1	22.3	37	0.6
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
99.5	0.07	0.17	7	7.11	1.9	0.1

ヤーコンカステラ

【材料】2人分

強力粉	40g
卵	1個
砂糖	大さじ2
蜂蜜	大さじ1
牛乳	大さじ1
ヤーコン	15g
李ジャム	小さじ1



山梨県の特産品 「李」

★ポイント★

- ・卵白をしっかり泡立てる。
- ・ヤーコンはあくを抜く。
- ・ヤーコンをすり卸す事でしっとりとしたパウンドケーキに仕上げた。

【作り方】

- ① パウンドケーキ型にクッキングシートを敷く。
- ② 卵白に砂糖を3回に分けて入れ、角が立つまで泡立てメレンゲを作る。
- ③ ②に卵黄を入れ、ゴムベラで軽く混ぜる。
- ④ ③に振るった強力粉を入れ、さっくり混ぜる。
- ⑤ 少し温めた牛乳、蜂蜜、すり卸したヤーコンを入れなじむまで混ぜる。
- ⑥ 型に⑤を流し入れ空気を抜き、オーブンで180℃10分、150℃40分焼く。
- ⑦ 焼きあがったら逆さにし、ラップをかけて冷ます。切り分けて皿にのせ李ジャムをかける。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	194	6.3	3.8	33.9	30	0.6
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
49	0.05	0.20	1	1.10	0.7	0.1

洋風ヤーコンようかん



【材料】2人分

ヤーコン	50g
粉末寒天	2g
水	100cc
砂糖	大さじ1
みかん(缶詰)	20g
キウイ	20g
李ジャム	小さじ1
レモン汁	小さじ1



(写真2人分)



冷凍された李(レッドエース)

★ポイント★

- ・ヤーコンの食感を出すために大きく切る。
- ・寒天を使ってヘルシーにする。
- ・粉寒天は伊那食品工業株式会社より提供された。

【作り方】

- ① 皮をむいたヤーコンを粗みじん切りし、レモン汁に浸ける。
- ② みかん缶詰は汁を切り、キウイは皮をむきスライスする。
- ③ 鍋に粉末寒天、水、砂糖を入れ、沸騰させ煮つめる。
- ④ 四角い型に、ヤーコン、みかん、キウイの順で重ね寒天液を流し入れる。
- ⑤ 冷蔵庫で2時間冷やし固まったら包丁で切り分け盛り付ける。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	56	0.5	16.6	7	0	0.1
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
4	0.03	0.08	12	0	1.1	0

ヤーコンミルクフィユ

【材料】2人分

パイシート	1枚
ヤーコン	50g
マーメイドジャム	20g
生クリーム	20g
砂糖	小さじ1/3
卵	1/2個
味醂	小さじ1



2種類のヤーコン

★ポイント★

- ・ヤーコンは飾り用はサイコロ状に、挟む用は薄切りにする。
- ・味醂と卵は焼きたての時に塗る。

【作り方】

- ① パイシートを6等分にし、焦げ目が付くまでオーブンで焼く。
- ② ヤーコンは飾り用と挟む用に分けてそれぞれ切り、水にさらす。
- ③ 生クリームと砂糖を泡立てる。
- ④ ①のパイに艶出し用の味醂と卵を塗る。
- ⑤ パイ、ジャム、生クリーム、水気をきったヤーコンを綺麗に重ねる。
- ⑥ 一番上に生クリームとヤーコンをデコレーションして完成。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	296	5.1	19.5	27.0	26	0.6
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
63	0.07	0.23	3	5.98	2.1	0.6

ヤーコン入り2種のマドレーヌ

【材料】2人分

ヤーコン	25g
卵	50g
砂糖	大さじ2
バター	30g
薄力粉	大さじ2
オレンジ果皮	少々



(写真2人分)



まこもパウダーとヤーコン

★ポイント★

- ヤーコンの食感を出すようにサイコロ状にして形を残す。
- すり卸す事でマドレーヌの生地全体が風味豊かなヤーコンの味わいになる。

【作り方】

- ① 砂糖と薄力粉はふるう。ヤーコンは半分はすり卸し、もう半分は小さいサイコロ状に切る。
- ② ボールに卵と砂糖を合わせて混ぜる。湯せんにかけて人肌に温まったら取り出して泡立てる。
- ③ 量が増えて白っぽくなったら薄力粉を加え、湯せんしながら粉が少し残る位まで混ぜる。
- ④ 溶かしたバターを③に入れ粉が消えるまで混ぜ最後に①のヤーコンとオレンジ果皮を加える。
- ⑤ マドレーヌ型に④を入れ160℃に予熱したオーブンで16分程焼く。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	134	2.2	7.7	14.9	10	0.3
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
77	0.03	0.09	1	4.28	0.6	0.1

ヤーコンかりんとう



【材料】2人分

薄力粉	55 g
ヤーコン	35 g
砂糖（白糖）	12 g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
牛乳	大さじ 1
揚げ油	適量
黒胡麻	1 g
— 衣 —	
砂糖	30 g
水	大さじ 1/2
食塩	ひとつまみ
黒砂糖	少々



★ポイント★

- ・揚げる生地長細く切ると、カリッと揚がる。
- ・黒胡麻を入れ、香ばしくさせた。

【作り方】

- ① ヤーコンを線切りにする。水にさらしてみじん切りにしたら、電子レンジで2分半温める。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、①のヤーコン、黒胡麻を加え手でまとめる。
打ち粉をして生地を網上にして5 cmに切る。
- ③ 180℃の油で黄金色になるまで揚げ、キッチンペーパーで油をきる。
- ④ 砂糖、黒砂糖、水を火にかけ固まる直前まで煮立たせ、③を入れよく混ぜる。
食塩をふりかける。
- ⑤ バットにかりんとう同士がくっつかないように広げる。
- ⑥ かりんとうが冷めたら皿に盛りすすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	250	2.8	8.5	44.5	44	0.3
ビタミン A (μgRAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
4	0.06	0.08	1	0.95	1.2	0.2

ヤーコンの蒸しパン 巨峰ジャム添え



【材料】2人分

薄力粉	50g
砂糖	小さじ5
牛乳	小さじ5
卵	30g
バター	15g
ヤーコン	25g
ベーキングパウダー	小さじ1
巨峰ジャム	小さじ1



食育かるた

★ポイント★

- ・バターを使用する事で風味が出る。
- ・ヤーコンの自然な甘みがある。
- ・特産品のジャムと相性が良い。

【作り方】

- ① ヤーコンの皮をむき、1cm角に切る。
- ② ボールに薄力粉、砂糖、卵、牛乳を入れて混ぜる。
- ③ ②に湯煎で溶かしたバターを加えて混ぜる。
- ④ 生地を型に流し、上にヤーコンをトッピングする。
- ⑤ ④を蒸し器に入れ強火で20分蒸す。
- ⑥ ⑤は皿にのせ巨峰ジャムを添え、すすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	224	4.2	8.2	31.9	64	0.5
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
83	0.04	0.09	0	4.48	0.6	0.4

ヤーコンのブラウニー



【材料】2人分

①薄力粉	20g
ココア	小さじ1
アーモンドプードル	小さじ1
ベーキングパウダー	1g
②豆腐（絹）	40g
菜種油	小さじ2
③てんさい糖	大さじ1
蜂蜜	小さじ1
食塩	0.5g
ヤーコン	25g
オレンジのスライス	4枚
ブラックペッパー	少々
洋酒	少々



★ポイント★

- ・卵とバターを使わずヘルシーにした。
- ・乳化させる事で時間がたってもパサつかないようにした。

【作り方】

- ① ①を泡だて器で混ぜる。
- ② ②の豆腐を潰してペースト状にし菜種油を入れ乳化させる。③を加え混ぜる。
- ③ ②と①を合わせ、クッキングシートを敷いた型に流し込む。
- ④ ③の上にヤーコンを敷き詰め、ブラックペッパーを振りかける。
- ⑤ 170℃に予熱したオーブンで10分焼いた後、160℃に下げ25分焼く。型から取り外し粗熱を取り、好みの大きさに切り分ける。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	169	3.1	9.0	21.5	29	0.9
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
0	0.04	0.08	1	1.06	1.7	0.3

ヤーコンゼリー巨峰ジャム添え

【材料】2人分

ヤーコン	100g
角寒天	2g
普通牛乳	100cc
生クリーム	50cc
巨峰ジャム	小さじ4
ミント	4枚



多彩な寒天

伊那食品工業株式会社

★ポイント★

- ・ヤーコンの食感を出すために、粗めに切る。
- ・巨峰ジャムで山梨の風味を出す。

【作り方】

- ① ヤーコンは皮を剥き、適当な大きさに切り、酢水にさらしてあくをとる。
- ② ①のヤーコンの半分を粗みじん切りにし、もう半分は細かく切る。
- ③ 角寒天はたっぷりの水に浸し、柔らかくなるまで戻し、線切りにする。
- ④ ②と③を水の入った鍋に入れ沸騰させ、寒天を煮溶かす。
- ⑤ 寒天が煮立ったら砂糖、牛乳を加えて再度火にかけ、煮立つ寸前に火を止める。
- ⑥ ⑤と生クリームよく混ぜ、水で濡らしたカップに流して冷蔵庫で約1時間固める。
- ⑦ 固まったら器に盛り、巨峰ジャムをかけ、ミントを飾る。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	184	7.9	12.5	15.6	82	0.6
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
134	0.06	0.26	4	5.75	1.4	0.4

ヤーコンあんまんじゅう

【材料】2人分

ホットケーキミックス粉	100g	
ヤーコン	80g	
八幡芋	30g	
水	小さじ2	
サラダ油	小さじ1	
レモン汁	大さじ1/2	
水	} A 25g	
砂糖		20g
あんこ		60g
柚子の皮		2g



★ポイント★

- 生地にもあんこにもヤーコンを使用した。
- 八幡芋とサラダ油を生地に混ぜる事でしっとり仕上がる。

【作り方】

- ① ヤーコンは全てすりおろし、50gと30gに分ける。
- ② 八幡芋は茹でて皮をむき、すり潰す。
- ③ ホットケーキミックス粉にすり卸したヤーコン30gと水、サラダ油、八幡芋の順に加えてゴムベラで混ぜ、ある程度まとまったら手で150回こねる。
- ④ 鍋にヤーコン50gとAを入れ、水っぽさが無くなるまで弱火でよく煮詰め粗熱をとる。
- ⑤ 生地を4等分し丸く平らにして④のあんこを入れて包み、柚子の皮を飾りクッキングシートの上のせる。
- ⑥ フライパンに⑤を並べ入れ、生地が少し浸かる位の湯を加えて蓋をし弱火で10分～15分蒸す。湯が無くなったら完成。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	275	7.4	5.0	54.1	70	1.2
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
21	0.20	0.23	5	1.21	3.1	1.4

ヤーコンとマシュマロのグラタン



【材料】2人分

ヤーコン	40g
マシュマロ	10g
バナナ	80g
〈ソース〉	
卵	30g
砂糖	小さじ5
薄力粉	大さじ2
牛乳	70cc
ココア	2g
ミント	1g



★ポイント★

- ・甘さを控えるためにココアを使用した。
- ・ミントを飾り彩りを良くした。
- ・マシュマロでふわふわとした食感のグラタンに仕上げた。

【作り方】

- ① ヤーコンを茹で、バナナとマシュマロは切って耐熱皿に入れる。
- ② ボールに卵を溶きほぐし、砂糖を加えて泡立器で混ぜる。
- ③ 砂糖が溶け全体が白っぽくなったら、薄力粉を入れて混ぜ、牛乳を加える。
- ④ なめらかになったら①にかける
- ⑤ 温めたオーブントースターに入れ焼き色が付くまで20分焼く。
- ⑥ ココアを振りかけ、ミントを飾る。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	200	5.1	3.4	40.1	53	0.6
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
37	0.07	0.20	8	1.31	1.6	0.1

ヤーコンあんのお焼き



【材料】2人分

薄力粉	100g
砂糖	小さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1
牛乳	70cc
ヤーコン	50g
砂糖	小さじ1
醤油	少々
粒餡	40g
水	大さじ1



(写真2人分)



粒餡

★ポイント★

- ・焼き目をしっかり付ける。
- ・蒸し焼きにした際に水分をよく飛ばす。

【作り方】

- ① ボールに薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを合わせてふるい、牛乳を加えひとまとめにしラップで包み30分ねかせる。
- ② ヤーコンの皮をむき電子レンジで柔らかくなるまで加熱し角切りにする。
- ③ ②に砂糖、醤油を混ぜ、あんこを加えて皮で包む。
- ④ 熱したフライパンに②を並べ、焼き色を付け水を加えて中火で5分間蒸し焼きにする。
- ⑤ 蓋を取り、中火で1~2分間加熱し裏側もこんがり焼く。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	147	3.2	1.2	29.6	58	0.3
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
6.5	0.04	0.01	0	0.01	0.6	0.2

ヤーコンタルト



【材料】2人分

タルト生地	
薄力粉	50g
マーガリン	20g
卵黄	8g
水	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
食塩	少々
フィリング	
ヤーコン	40g
生クリーム	25cc
砂糖	小さじ 4
卵	25g
薄力粉	小さじ 2
トッピング	
李ジャム	小さじ 1



★ポイント★

- ・ミキサーを使用する事で簡単にできる。
- ・タルト生地は均等の厚さに伸ばす。

【作り方】

- ① マーガリンは電子レンジで溶かし、卵黄は水と合わせる。タルト生地を材料を全て混ぜひとまとめにする。
- ② ①は冷蔵庫で1時間ねかせる。厚さ5mmに伸ばし、型に詰める。
- ③ パイウェイトをのせ180℃で15分、はずして5分オープンで焼く。
- ④ フィリングの材料を全てミキサーで混ぜ合わせ、③に流し入れる。
- ⑤ 170℃で45分焼き、切り分け皿に盛り李ジャムを添える。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	324	4.7	16.2	35.8	26	0.6
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
63	0.05	0.09	1	5.20	0.7	0.4

ヤーコン団子



【材料】2人分

ヤーコン	80g
紅はるか	80g
片栗粉	大さじ2
油	小さじ1
きなこ	15g
黒蜜	15g



★ポイント★

- ・ヤーコンをみじん切りにし、食感を残した。
- ・紅はるかで成形しやすくし、片栗粉でまとめた。
- ・きなこ黒蜜でさらに芳香を高めた。

【作り方】

- ① ヤーコンと紅はるかを約 15 分間竹串が刺さるまで茹でる。
- ② ヤーコンと紅はるかは皮を剥く。ヤーコンはみじん切り、紅はるかはマッシャーでつぶす。
- ③ ヤーコンと紅はるかを混ぜ片栗粉を加えひとまとめにする。
- ④ 形を整え、油を敷いたフライパンで焼く。
- ⑤ 器に盛り、きなこ黒蜜をかける。
- ⑥ ⑤は出来立てをすすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	182	4.9	2.9	39.4	47	1.4
ビタミン A (μgRAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
16	0.14	0.24	14	0.61	3.2	0

ヤーコンパイ

【材料】2人分

ヤーコン	50g
林檎	200g
バター	50g
レモン汁	大さじ1
シナモン	少々
砂糖	大さじ2
小麦粉	小さじ1.5
卵黄	10g
砂糖	大さじ1
バニラエッセンス	5滴
牛乳	210cc
クレール	1枚
冷凍パイシート	200g



(写真2人分)

★ポイント★

- ・ヤーコンの味が引き立つようにカスタードの甘さを控えめにした。
- ・パイシートを薄く伸ばす事によってパイが主張し過ぎないようにした。

【作り方】

- ① ヤーコンと林檎は、すり卸しAと鍋で煮てジャムを作る。
- ② Bを耐熱容器に入れ、500Wで1分加熱する。取り出したら素早くかき混ぜ、500Wで30秒加熱する。
- ③ 冷凍パイシートを常温に戻し、めん棒で伸ばす。
- ④ パイシートで①と②、水に浸したクレールを包み、パイの周りをフォークを使って閉じる。
- ⑤ ④はオーブン200℃で15分焼く。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	179	1.9	7.9	35.0	20	0.2
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
43	0.03	0.07	4	1.31	1.2	0.2

カリッとヤーコンボール

【材料】2人分

ヤーコン	60g
紅はるか	100g
砂糖	大さじ2
バター	5g
小麦粉	大さじ2
水	大さじ1
揚げ油	適量



ペルーA（下）とアンデスの乙女

【作り方】

- ① ヤーコンを線切りにして、酢水につける。
- ② 紅はるかをふかし、皮をむいて潰す。
- ③ ②に、バターと砂糖を入れて混ぜ、丸める。
- ④ ③を小麦粉と水で混ぜたものを付け、水切りしたヤーコンをまぶす。
- ⑤ 170℃の油で、きつね色になるまでカリッと揚げる。

★ポイント★

- ・ヤーコンを細かくすると、カリカリに仕上がる。
- ・焦げやすいため、回しながら揚げる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	204	2.1	2.4	46.2	27	0.6
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
14	0.1	0.12	17	1.34	2.4	0

川手風ヤーコン

【材料】2人分

紅はるか	150g
ヤーコン	10g
栗	50g
三温糖	45g
バター	35g
生クリーム	25cc
卵黄	30g
レーズン	5g
蜂蜜	小さじ1
ビスケット	30g
バター	15g



(写真2人分)



栗

★ポイント★

- ・秋らしいデザートにした。
- ・ビスケットやレーズンを使い食感にこだわった。
- ・紅はるかと栗を使用した世界初の菓子である。

【作り方】

- ① 紅はるか、ヤーコン、栗を茹でる。ヤーコンはすり卸す。
- ② ビスケットは砕き溶かしバターと合わせ、容器の底に敷く。
- ③ ①に三温糖、バター、生クリーム、卵黄、みじん切りにしたレーズンを混ぜる。
- ④ 190℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- ⑤ 更に、蜂蜜を表面に塗り3分焼く。
- ⑥ ⑤は整えて熱い内にすすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	287	3.1	14.7	34.6	8	0.9
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
148	0.09	0.10	10	6.51	2.3	0.1

紅はるかのあったかスイーツ

【材料】2人分

紅はるか	100g
クリームチーズ	50g
バター	4g
砂糖	3g
蜂蜜	小さじ1/2
ナッツ	3g
サラダ油	小さじ1



YGUファーム①（草取りの様子）

★ポイント★

- ・紅はるか本来の甘みを生かす。
- ・ほくほくとした食感を楽しめる。
- ・手軽に作れる。

【作り方】

- ① 紅はるかは洗い、8mm位の輪切りにし、軽く水を吹きかけラップで包み600Wで4分加熱する。
- ② クリームチーズとバターを常温に戻し、砂糖を加え500Wで5秒温め混ぜる。
- ③ フライパンに油を敷き、紅はるかを強火で両面こんがり焼く。
- ④ 器に焼いた紅はるかを盛り、②をのせて砕いたナッツを散らし、蜂蜜をかける。
- ⑤ ④は出来立てをすすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	195	2.4	11.8	19.3	36	0.4
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
61	0.07	0.07	15	5.33	1.3	0.1

紅はるかのロールケーキ

【材料】2人分

〈生地〉

卵	55g
薄力粉	大さじ1
砂糖	小さじ1.5
蜂蜜	小さじ1
サラダ油	小さじ1.5
牛乳	小さじ1.5

〈さつまいもクリーム〉

紅はるか	30g
牛乳	小さじ5
無塩バター	2g
砂糖	小さじ1

〈中身〉

生クリーム	50g
砂糖	小さじ1
紅はるか	20g



★ポイント★

- ・さつまいもクリームが甘いので生地と生クリームは甘さ控えめにした。
- ・紅はるかを沢山使用した。

【作り方】

- ① さつまいもクリームの紅はるかを300Wのレンジで約10分加熱し裏ごす。
- ② ①とさつまいもクリームの全ての材料を鍋に入れクリーム状になるまで加熱する。
- ③ 薄力粉はふるい、卵は卵白と卵黄に分ける。
- ④ 卵白に半量の砂糖を少しずつ加え、角が立つまで泡立てる。卵黄に残りの砂糖を入れもったりするまで泡立て、蜂蜜、サラダ油、牛乳を加え混ぜる。
- ⑤ 卵黄のボールに薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑥ ⑤のボールに④を加えさっくり混ぜ合わせ、クッキングシートを敷いた鉄板に流し入れ180℃に予熱したオーブンで10分焼く。
- ⑦ 生クリームに砂糖を入れ、硬めに泡立てる。紅はるかは1口大に切り300Wのレンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ⑧ 焼きあがった生地に⑦と紅はるかクリームを入れて巻き2cm幅にカットする。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	304	6.6	18.3	27.2	52	0.9
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
57	0.07	0.16	7	4.42	0.8	0.3

紅はるかのチーズケーキ



【材料】2人分

紅はるか	30g
無塩バター	3g
クリームチーズ	30g
グラニュー糖	大さじ1
生クリーム	50cc
卵	20g
◎ビスケット生地	
ビスケット	25g
黒胡麻	小さじ1/2
無塩バター	12g



(写真2人分)

★ポイント★

- ・紅はるかの甘みがしっかりしているため甘さを控えた。
- ・土台のビスケットに黒胡麻を入れ、香ばしさを出した。

【作り方】

- ① 紅はるかの皮をむき、輪切りにして水につけてアクを抜く。
- ② その後、柔らかくなるまで茹で湯を捨て、火にかけ水分を飛ばしバターを加え漬す。
- ③ クリームチーズ、グラニュー糖、生クリーム、卵、漬した紅はるかを混ぜ、生地を作る。
- ④ 砕いたビスケットに炒った黒胡麻と溶かしバターを混ぜ、型に敷く。
- ⑤ ④生地を流し入れ、170℃で40分焼き、荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、皿に盛る。
- ⑦ ⑥はすぐにすすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	193	3.2	14.2	12.9	47	0.3
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
77	0.03	0.08	4	5.28	0.5	0.2

紅はるかのスコーン

【材料】2人分

紅はるか	80g
ホットケーキミックス	30g
サラダ油	小さじ1
板チョコレート	10g
胡桃	20g
巨峰ジャム	小さじ2



YGUファーム② (6月)

★ポイント★

- ・砂糖を使わずに糖度の高い紅はるか本来の甘さを生かして作った。
- ・胡桃を入れて食感を楽しめるようにした。

【作り方】

- ① オーブンは180℃に予熱する。
- ② 紅はるかは皮をむき薄い輪切りにして竹串が通るまで茹でる。
- ③ ②を潰し、サラダ油を加えて、滑らかになるまでよく混ぜる。
- ④ ホットケーキミックスと③を合わせ、胡桃を加えてさっくり混ぜる。
- ⑤ 生地の中真ん中に板チョコレートを入れ、型で抜く。(手で形を作っても良い)
- ⑥ オーブンで20分間焼き最後に好みにジャムをかけて出来上がり。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	222	3.6	12.6	24.5	44	0.7
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
7	0.09	0.08	6	2.97	2.1	0

紅はるかとかぼちゃのオレンジキューブ



【材料】2人分

紅はるか	80g
天空南瓜	40g
オレンジの果汁	20g
蜂蜜	小さじ1
クッキー又はビスケット	5g
食塩	少々
飾り用のオレンジ	適量
好みてキャラメルソース	適量



★ポイント★

- ・ オレンジを加えてさっぱり感と爽やかな香りを楽しめ、食塩で紅はるかの甘さを引き立たせた。
- ・ 南瓜と混ぜて濃厚で紅はるかをそのまま食べているようなデザートに仕上げた。
- ・ バター、クリームチーズ、生クリームの濃厚な美味しさを表現した。

【作り方】

- ① 紅はるかとかぼちゃの皮を剥き1cm程度の厚さに切り鍋に入れ、被る位の水を加え弱火で加熱し南瓜に火が通り柔らかくなったなら南瓜だけ取り出し紅はるかは15分程じっくりと熱する。
- ② 柔らかくなったなら取り出し水気を切り、一つだけ飾り用として残し、他を濾し器で裏ごす。蜂蜜、オレンジ果汁を加え混ぜる。
- ③ 包丁で立方体に成形し、クッキー又はビスケットを砕いたものを上にのせ、冷蔵庫などで一晩冷やす。
- ④ 飾り用に残しておいた紅はるかを荒く刻み、飾りのオレンジと共に上にのせ食塩をかける。
- ⑤ ④は好みてキャラメルソースをかける。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	91	1.1	0.7	20.5	21	0.4
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
71	0.06	0.03	22	0.27	1.7	0.1

紅はるかのチーズパウンドケーキ



【材料】2人分

紅はるか	60g
薄力粉	20g
マーガリン	12g
砂糖	大さじ1
クリームチーズ	20g
卵	25g
ベーキングパウダー	0.4g
黒胡麻	小さじ1/2



YGUファーム③ (6月)

★ポイント★

- ・マッシュするときに形を残す事で食感をプラスした。
- ・黒胡麻を入れて風味を出した。

【作り方】

- ① クリームチーズを常温に戻し、砂糖とよく混ぜる。
- ② 紅はるかを輪切りにし、皮をむきラップをしてレンジで6分加熱する。
- ③ 柔らかくなった紅はるかを形が残る位マッシュして①とバター、卵を混ぜ合わせる。
- ④ 最後に黒胡麻とふるった薄力粉、ベーキングパウダーを加えさっくり混ぜ、型に流す。
- ⑤ ④を170℃に予熱したオーブンで40～45分焼く。
- ⑥ ⑤は左から約1cmに切り皿にのせすずめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	222	3.7	11.3	25.4	39	0.6
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
44	0.06	0.08	9	4.53	1.1	0.1

濃厚紅はるかケーキ

【材料】2人分

紅はるか	150g
牛乳	100g
砂糖	小さじ5
卵	50g
バター	10g
薄力粉	大さじ1
巨峰ジャム	大さじ1.5



YGUファーム④（7月）

★ポイント★

- ・仕上がりを焦がさないようにする。
- ・出来上がりに巨峰ジャムで皿も可愛く飾る。

【作り方】

- ① 紅はるかはレンジで温め皮を取り、潰す。粗熱を取る。
- ② 紅はるか、牛乳、砂糖、卵、バター、薄力粉の順で入れ、混ぜる。
- ③ 170℃のオーブンで50分焼く。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③に紅はるかをのせる。
- ⑤ 皿に④と巨峰ジャムを飾る。
- ⑥ ⑤は熱い内にスプーンを添え、すすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	247	6.3	4.8	44.2	100	1.0
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
59	0.13	0.21	23	1.93	1.9	0.2

紅はるかのどら焼き

【材料】2人分

<さつまいもクリーム>

紅はるか	80g
砂糖	小さじ4
牛乳	40cc
クリームチーズ	30g
バニラエッセンス	適量
レーズン	15g
<どら焼きの皮>	
薄力粉	20g
ベーキングパウダー	小さじ1/4
白玉粉	15g
水	小さじ4
卵	1/2個
砂糖	小さじ2
味醂	小さじ1
蜂蜜	小さじ1



★ポイント★

- ・どら焼きを洋風にアレンジした。
- ・生地には白玉粉を入れて、モチモチとした食感にした。

【作り方】

- ① 紅はるかを蒸かし潰して裏ごす。
- ② ①に砂糖、牛乳、クリームチーズ、バニラエッセンス、レーズンを入れ混ぜる。
- ③ 白玉粉と水を合わせ、そこに卵、砂糖、味醂、蜂蜜を加えて混ぜる。
- ④ ②に振るった薄力粉とベーキングパウダーを入れ、冷蔵庫で15分ねかせる。
- ⑤ フライパンで直径10cmになるように生地を焼く。
- ⑥ 焼けた生地に、①のクリームを挟む。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	299	6.4	8.3	49.9	66	1.1
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
77	0.08	0.16	12	4.15	1.5	0.2

紅はるかパイ

【材料】2人分

紅はるか	50g
バター	2g
砂糖	大さじ 1/2
牛乳	15cc
卵黄	3g
バニラエッセンス	適量
パイシート	40g



YGUファーム⑤（10月試し掘り）

【作り方】

- ① パイシートを好きな大きさにカットする。
- ② 紅はるかを蒸して潰す。
- ③ ②に調味料を入れ混ぜる。
- ④ パイシートに③を入れ、生地のをフォークで止め、上に卵黄を塗る。
- ⑤ 230℃に予熱したオーブンで10分焼く。

★ポイント★

- ・素材の味を生かせるよう、砂糖を控えめにした。
- ・焼き色をしっかり付けた。
- ・中に、ジャムやクリームチーズなどを入れても美味しい。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	160	2.5	8.7	17.8	25	0.5
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
10	0.05	0.03	7	2.3	0.9	0.2

紅はるかプリン

【材料】2人分

紅はるか	50g
牛乳	100cc
生クリーム	50cc
砂糖	10g
バニラエッセンス	適量
粉ゼラチン	2g

＜カラメルソース＞

砂糖	小さじ2
水	大さじ1/2



YGUファーム⑥（収穫の様子1）

★ポイント★

- ・紅はるかを裏ごしする事によって滑らかに仕上がる。
- ・ゼラチンを使うので口どけが良い。

【作り方】

- ① 紅はるかは皮を剥き小さく切ってレンジで加熱する。
- ② フードプロセッサーに①と半量の牛乳、砂糖を入れ混ぜ、裏ごす。
- ③ 鍋に残りの牛乳を温めゼラチンを加え、溶かして②と合わせる。
- ④ 鍋に砂糖と水を入れ焦げない程度に混ぜ、器に入れて③を流す。
- ⑤ 固まるまで冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 上に蒸した紅はるかを飾る。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	194	4.4	4.1	20.7	72	0.2
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
20.5	0.10	0.19	15	6.27	1.2	0.4

紅はるかのお団子

【材料】2人分

〈団子〉

紅はるか 75g

片栗粉 大さじ2

水 大さじ1

〈たれ〉

醤油 大さじ1/2

味醂 大さじ1

水 大さじ1

片栗粉 小さじ1/2

〈準備するもの〉

竹串 4本



★ポイント★

- ・芋を濾しておくとうるやかになる。
- ・片栗粉と水は少しずつ加える。
- ・冷水にとるとモチモチした食感になる。

【作り方】

- ① 紅はるかを茹でる。
- ② ①を裏ごして片栗粉を入れ、丸める。
- ③ ②で丸めた団子を茹で、冷水にとる。
- ④ 調味料を鍋で煮詰め、たれを作る。
- ⑤ ③に竹串を刺す。
- ⑥ ⑤を皿に盛り付け、たれをかける。



2015.10.30「竜王北中学校」展示発表

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	177	2.6	0.2	37.7	34	0.8
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
1	0.09	0.04	22	0.05	1.9	1.3

紅はるかとチーズの蒸しパン

【材料】2人分（一人2つ）

紅はるか	50g
米粉（山梨県産）	100g
砂糖	40g
ベーキングパウダー	2.5g
豆乳	90cc
プロセスチーズ（スライス）	20g
米油	15g
水	適量



（写真2人分）

★ポイント★

- ・紅はるかを蒸しパンとして美味しく食べる事が出来る。
- ・紅はるかチーズとはとても合う。
- ・中に特産品のジャムを入れても良い。

【作り方】

- ① 紅はるかの皮を剥き5mm角に切り、水にさらして、水気を切る。
- ② ボールに、米粉と砂糖、ベーキングパウダーを泡立器で混ぜる。
豆乳と米油も合わせて加え全体をゴムベラでよく混ぜる。
- ③ ②に紅はるか小さく切ったチーズを入れて混ぜる。
- ④ グラシんカップを敷いたプリン型に③を4等分して入れる。
- ⑤ フライパンに1cm位の水を張り、一度沸騰させて火を止める。
- ⑥ ④のプリン型を並べ、蓋をして火をつける。沸騰したら中火で12分蒸す。
- ⑦ ⑥を皿にのせすすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	210	3.4	6.0	34.8	57	0.6
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
12	0.05	0.03	4	1.18	0.5	0.2

紅はるかと林檎のタルト

A

【材料】2人分

ホットケーキミックス	25g
片栗粉	3g
絹豆腐	13g
油	2g
林檎	80g
砂糖	大さじ1
シナモン	少々
水	適量
豆乳	40cc
卵黄	7g
砂糖	小さじ2
薄力粉	小さじ1
紅はるか	100g
砂糖	小さじ2
豆乳	20cc
飾り用紅はるか	6g
蜂蜜	適量
水	適量



★ポイント★

- ・紅はるかはオーブンで加熱する事で甘味が増す。
- ・タルト生地に豆腐を使用し低カロリーに仕上げた。

【作り方】

- ① 材料Aをボールに入れ混ぜ、まとまったらラップに包み冷蔵庫で1時間休ませる。生地を1mm程に伸ばしタルト型に敷き詰めフォークで穴を開け、170℃で25分焼く。
- ② 林檎は皮をむき、8等分に切る。鍋に林檎、砂糖、水を入れ水分がなくなるまで煮て、シナモンを少量振りかける。
- ③ 鍋に豆乳を入れ沸騰直前まで温め、ボールに卵黄と砂糖を加え白っぽくなるまで混ぜる。薄力粉と豆乳を加えザルでこし鍋に移して艶が出るまで火を通す。
- ④ 洗った紅はるかはアルミホイルで包み、160℃のオーブンで90分加熱する。皮をむき裏ごし砂糖と豆乳を加え混ぜる。飾り用紅はるかは小さめの角切りにし、水と少量の蜂蜜で煮る。
- ⑤ ①、②、③の順に組み立て、最後に④を絞り、角切りにし煮た紅はるかを飾る。
- ⑥ ⑤は皿にのせすすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	282	3.7	3.6	59.5	48	1.1
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
17	0.11	0.05	17	0.74	2.2	0.1

餃子の皮でスイートポテトパイ

【材料】2人分

紅はるか	40g
餃子の皮（大判）	12g
バター	10g
グラニュー糖	小さじ1
油	小さじ2



YGUファーム⑦（収穫の様子2）

【作り方】

- ① 紅はるかを小さく切って茹でる。
- ② ①にバター、グラニュー糖を入れて混ぜる。
- ③ 餃子の皮に②を巻いて揚げる。
- ④ きつね色になったらキッチンペーパーで余分な油を取り皿に盛る。
- ⑤ ④は出来立てをすすめる。

★ポイント★

- 油が切れたらキッチンペーパーからすぐ外しカリッとさせる。
- 中身が出ないように餃子の皮はしっかり閉じる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	139	8.5	9.2	12.7	10	0.2
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
26	0.03	0.01	6	3.10	0.6	0.1

紅はるかのシナモンケーキ

【材料】2人分

紅はるか	70g
卵	50g
砂糖	小さじ1.5
バター	8g
シナモンパウダー	0.5g
〈クッキー生地〉	
ハードビスケット	15g
蜂蜜	小さじ1
牛乳	小さじ2
ヤーコンジャム	小さじ1



YGUファーム⑧（収穫の様子3）

★ポイント★

- ・卵白は、角が立つくらいまで泡立てる。
- ・紅はるかはしっかり潰す。

【作り方】

- ① 紅はるかは、蒸かして潰し2/3の砂糖と溶かしバターを加え混ぜる。
- ② 粗熱がとれたら卵黄を入れよく混ぜる。
- ③ 卵白をしっかり泡立て残りの砂糖を加える。②が冷めたら卵白を2回に分けて入れサクリと混ぜる。
- ④ クッキー生地はビスケットを砕き、蜂蜜と牛乳を加え混ぜる。
- ⑤ 型にクッキー生地を敷き、生地を流し入れ180℃のオーブンで30分焼く。
- ⑥ 焼きあがったら型から取り出し、シナモンパウダーをふりかける。
- ⑦ 皿に盛り、ヤーコンジャムを添える。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	173	4.2	6.8	23.4	59	0.8
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
62	0.07	0.14	10	3.13	1.0	0.3

紅はるかのケーキ



- 【材料】2人分**
- 薄力粉 小さじ5
 - 上白糖 小さじ5
 - 卵 25g
 - バター 25g
 - 紅はるか 25g
 - 李ジャム 小さじ1



YGUファーム©

★ポイント★

- ・材料は全て同じ分量なので覚え易い。
- ・砂糖とバターはよく混ぜる。
- ・少し酸味のある李ジャムと甘い紅はるかが良くマッチしている。

【作り方】

- ① 紅はるかは蒸して裏ごし、バターは常温に戻す。
- ② 砂糖とバターを白くなるまで混ぜる。
- ③ ①に卵を少しずつ加えて混ぜる。(分離しないように！)
- ④ ②に粉を入れ、艶が出るまでさっくりと混ぜる。
- ⑤ ④に③の生地の1/3を加えて混ぜる。
- ⑥ 型に⑤を入れ、200℃のオーブンで30分焼く。
- ⑦ ⑥は切り分け皿にのせ李ジャムを手前にかける。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	226	2.8	11.6	26.6	18	0.4
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
83	0.05	0.06	3	6.72	0.9	0.3

紅はるかのこってり大学芋

【材料】2人分

紅はるか	150g
揚げ油	適量
白胡麻	大さじ 1/2
醤油	小さじ 1
蜂蜜	大さじ 2



(写真5人分)

★ポイント★

- ・紅はるかを使用する事で甘くてしっとり・こってりとした大学芋に仕上げた。
- ・白胡麻を炒ってから切る事で香りを良くする。
- ・蜂蜜の代わりに水飴を用いても良い。



コンテストの実習風景

【作り方】

- ① 紅はるかは洗って皮をむき乱切りにする。
- ② ①は水にさらし、澱粉を流し水気を切る。
- ③ 揚げ油を用意し、ゆっくりと揚げる。白胡麻は炒ってから紙の上で切る。
- ④ 北京鍋に蜂蜜と切り胡麻、揚げた芋を加えからめる。
- ⑤ 皿に油を塗り④をのせる。
- ⑥ ⑤は熱い内に取り分けすすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	222	2.6	3.5	26.1	83	0.9
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
3	0.08	0.08	7	1.89	1.8	0

紅はるかのクリームブリュレ



【材料】2人分

紅はるか	60g
バニラビーンズ(さや)	1/3本
牛乳	60cc
生クリーム	60cc
グラニュー糖	2g
A { 卵黄	3個
グラニュー糖	2g
バニラエッセンス	少々



★ポイント★

- ・裏ごすと紅はるかは、なめらかになりブリュレとよくなじむ。
- ・縁に付いたグラニュー糖は焦げるため、ふき取る。
- ・紅はるかの風味と甘さが生かされている。

【作り方】

- ① オープンを150℃に予熱する。鍋に牛乳と縦半分に切ったバニラビーンズを入れて、中火にかけ沸々したら火を止める。
- ② ボールにAを入れ泡立器ですり混ぜる。
- ③ ②のボールに①を少しずつ加えながら混ぜ、生クリームを入れ混合する。
- ④ 紅はるかを蒸して裏ごし、ペースト状にしたものを③に加え、器に注ぎ入れ、表面の泡はスプーンで取る。
- ⑤ バットに並べ、熱湯を底から2cm高さまで注ぐ。鉄板にのせ、150℃のオーブンで20～25分加熱する。
- ⑥ ⑤は粗熱を取り、冷蔵庫で冷ます。グラニュー糖を全面にふり、スプーンをガスコンロで熱し、背をグラニュー糖に軽く押し付け焦げ目を付けて出来上がり。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	273	5.5	19	18.2	94	1.4
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
99	0.08	0.17	9	5.07	0.7	0.5

紅はるかシフォンケーキ



【材料】2人分

紅はるか	20g
卵	1個
砂糖	小さじ2
薄力粉	小さじ2
牛乳	10cc
無糖ヨーグルト	10g
サラダ油	小さじ1



YGUファーム⑩ (天日干し)

★ポイント★

- 牛乳とヨーグルトを使う事でまろやかで優しい口当たりになるように仕上げた。
- 特産品のジャムを添えても良い。

【作り方】

- ① 紅はるかを蒸し、熱い内に裏ごす。
- ② 卵黄と半量の砂糖を白っぽくなるまで泡立てる。
- ③ ②にサラダ油、牛乳、ヨーグルトを加えよく混ぜ、ふるった小麦粉を3回に分けて入れる。
- ④ 卵白と残りの砂糖でメレンゲを作る。
- ⑤ ③に④を1/3入れて混ぜ、残りの2/3も加える。(あまり混ぜない)
- ⑥ ⑤を型に流し込み、170℃のオーブンで35~40分焼く。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	128	4.9	6.3	12.4	34	0.8
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
53	0.04	0.16	3	1.42	0.3	0.1

紅はるかと巨峰ジャムの春巻き



【材料】2人分

紅はるか	80g
巨峰ジャム	20g
牛乳	大さじ1
砂糖	小さじ1
春巻きの皮	3枚
小麦粉	3g
水	3g
油	10g



YGUファーム^⑪（収穫して2週間後から食べ頃）

★ポイント★

- ・紅はるかは先に火を通すので2~3分揚げれば良い。
- ・皮を巻く時は手前に引く様に巻くと良い。

【作り方】

- ① 紅はるかを輪切りにする。
- ② ①は水にさらしラップに包んでレンジで6分加熱する。
- ③ 柔らかくなったら潰し牛乳と砂糖と巨峰ジャムを入れて混ぜる。
- ④ 春巻きの皮に③をのせて巻く。
- ⑤ 皮を閉じるときは水に溶いた小麦粉で止める。
- ⑥ 180℃の油できつね色になるよう揚げる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	258	2.8	5.8	48.3	53	1.1
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
5	0.12	0.04	29	0.80	2.9	0

紅はるかの茶巾

【材料】2人分

紅はるか	100g
プロセスチーズ	15g
バター	5g
コンデンスミルク	5g
すり白胡麻	3g
李ジャム	小さじ1



★ポイント★

- ・誰でも簡単に楽しく作る事ができる。
- ・コンデンスミルクを使用する事で自然な甘みになる。
- ・李や巨峰など、特産品のジャムを使う事で彩りが良くさっぱりするため食べやすい。

【作り方】

- ① 紅はるかを3cmの輪切りにし皮をむいて、茹でる。(少し塩を入れる)
- ② 皮を剥きボールの中に入れゴムベラで潰す。バター、コンデンスミルクの順に紅はるかと練り、小さめのサイコロ状に切ったチーズを入れ軽く混ぜ合わせる。
- ③ 二等分にしたらラップを使い丸めて、皿に盛り付ける。
- ④ すり白胡麻を上まぶし、李ジャムも飾る。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	127	2.8	5.2	17.6	93	0.5
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
42	0.07	0.06	14	2.79	1.4	0.2

紅はるか白玉団子



【材料】2人分

紅はるか	20g
白玉粉	30g
水	適量
食塩	ひとつまみ
キヌアパウダー	10g
あんこ	20g
クレール	1枚



★ポイント★

- ・紅はるかと白玉粉を混ぜる時の水を入れ過ぎに注意する。
- ・白玉の大きさを揃えると綺麗に仕上がる。
- ・キヌアパウダーを使用する事で風味と見た目が良くなる。

【作り方】

- ① 紅はるかを一口大に切り、水と食塩を加えた鍋に紅はるかを入れ、箸が通るくらいに茹でる。
- ② 紅はるかを取り出し、皮をむいて裏ごしする。クレールを水に浸す。
- ③ つぶした紅はるかに白玉粉を入れ、水を少しずつ入れながら、耳たぶくらいの柔らかさになるまで手で混ぜる。
- ④ ①とは別のあらかじめ沸騰させておいた鍋に、③の丸めた団子を入れ、浮いてくるまで加熱する。
- ⑤ 浮いてきたら冷まし、皿にあんこを盛った後にクレール、白玉をのせてキヌアパウダーを振り入れる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	94	2.1	0.5	16.6	8	0.6
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
0	0.03	0.01	3	0.05	1.0	0.1

紅はるかとレーズンのケーキ

【材料】2人分

紅はるか	200g
牛乳	20 cc
水	20 cc
バター	20g
グラニュー糖	小さじ4
卵	20g
小麦粉	小さじ2
ベーキングパウダー	4g
レーズン	10g
胡桃	10g



★ポイント★

- ・紅はるかは小さく切る。
- ・焦がさないように時々かき混ぜる。
- ・乳製品を摂る事ができる。
- ・大きさ、形により色々に切り分けが出来る。

【作り方】

- ① 紅はるかは小さく切り水にさらして牛乳、水と小鍋に入れ中火で加熱する。
- ② 紅はるかに火が通ったら弱火にして混ぜ、柔らかくなったら潰し、水分をとばし火からおろし冷ます。
- ③ 柔らかくしたバターにグラニュー糖、卵を泡立て器で混ぜ、小麦粉とベーキングパウダーをふるいながら入れる。
- ④ 粉類が混ざり切らない状態で、レーズンと砕いた胡桃を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ クッキングシートに流し、180℃に予熱したオーブンで35～40分焼く。
- ⑥ ⑤は竹串を刺し生地が付かなければ、冷まして切り分け皿に盛る。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	304	4.6	13.4	52.2	114	1.4
ビタミン A(μgRAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
74	0.17	0.13	30	5.96	3	0.7

紅はるかの3色だんご



【材料】2人分

紅はるか	200g
砂糖	15g
きな粉（あけぼの大豆）	適量
ごま	適量
ココア	適量



あけぼの大豆

★ポイント★

- ・蒸し時間は紅はるかの大きさにより変わるので様子を確認しながら蒸す。
- ・紅はるかは、しっかりと潰す。
- ・まこもパウダーや抹茶に砂糖を混ぜまぶしても良い。

【作り方】

- ① 紅はるかは、皮を厚めに剥き蒸す。
- ② 竹串を刺して柔らかくなったらボールに移し、潰す。
- ③ ②に砂糖を加え混ぜる。
- ④ だんごの形に丸める。
- ⑤ ④の周りにきな粉、胡麻、ココアをそれぞれまぶす。
- ⑥ ⑤は皿に盛る。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	151	1.2	0.2	36.5	40	0.7
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
2	0.11	0.03	29	0.03	2.3	0

紅はるかとクルミの焼きまんじゅう

【材料】2人分

小麦粉	30g
ぬるま湯	10cc
ドライースト	0.6g
卵	30g
砂糖	大さじ1
サラダ油 (あん)	2g
紅はるか	50g
胡桃	10g



胡桃

★ポイント★

- 生地はひとまとまりになるまで捏ねる。
- 砂糖を入れない事で紅はるかの素朴な甘みを生かした。

【作り方】

- ① 紅はるかを蒸かし柔らかくなったら、裏ごす。
- ② 胡桃を砕き①と混ぜて練る。2等分する。
- ③ ボールに小麦粉、砂糖、ドライースト、油、ぬるま湯を入れながら捏ねる。30分発酵させ生地が2倍に膨らんだら、2等分する。
- ④ ③の生地を薄くのばした中に②を包む。饅頭の上に卵を薄く塗る。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで焼き色が付くまで約15分加熱する。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	183	4.0	6.3	27.3	25	0.7
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
24	0.07	0.09	7	0.95	1.4	0.1

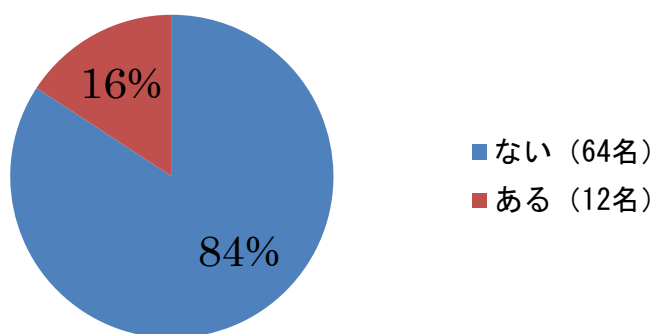
2015. 淡水魚と特産品の美味しい料理コンテストに関する

アンケート調査 集計結果

実施日時：平成 27 年 11 月 25 日(水)

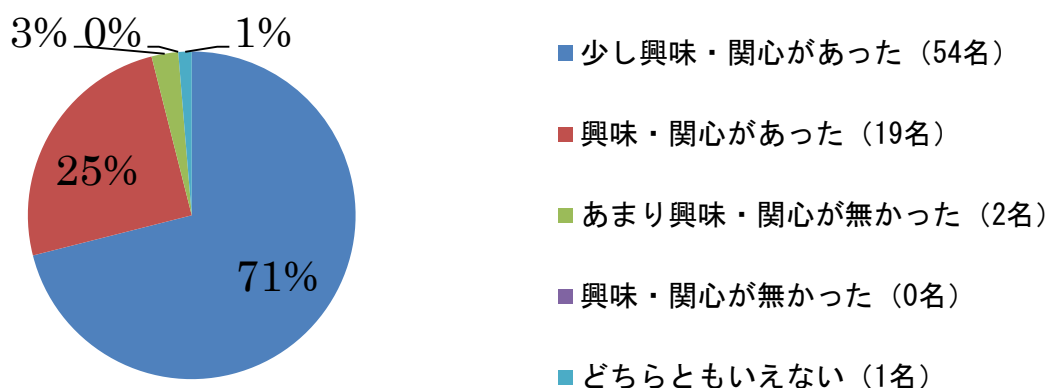
対象：山梨学院短期大学 食物栄養科 1 年生 (76 名)

◆問 1. 淡水魚を使用して過去に調理をしたことがありますか。



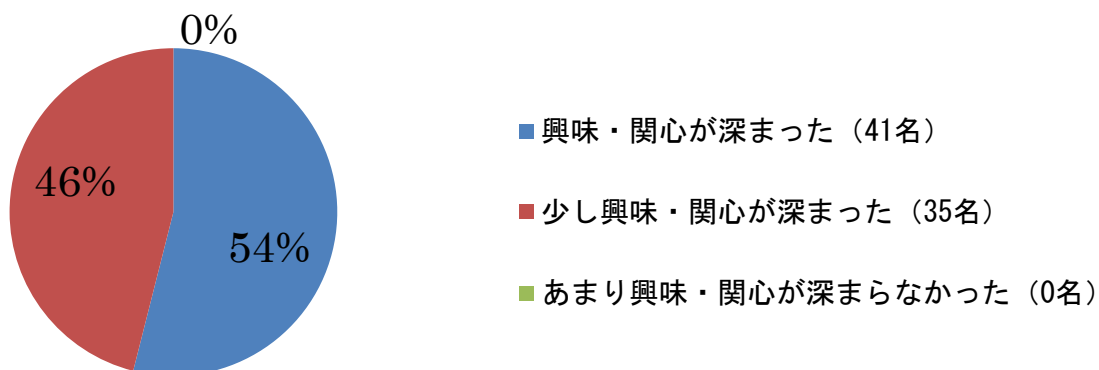
58 名(84%)と 8 割以上の学生が、淡水魚の調理をした事が無いと回答した。

◆問 2. 今回の淡水魚と特産品の料理コンテストに興味や関心がありましたか。



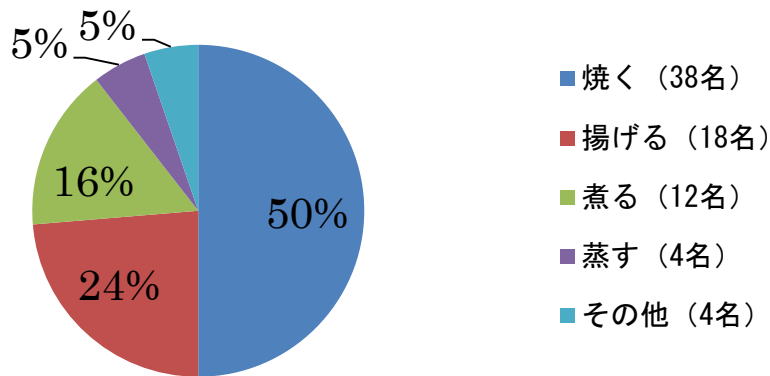
淡水魚や特産品について、少し興味・関心があった、興味・関心があったと回答した学生を合わせると 73 人(96%)と 9 割以上の学生が、興味・関心があったという結果となった。

◆問 3. コンテストを終えて、淡水魚と特産品についての興味や関心は深まりましたか。



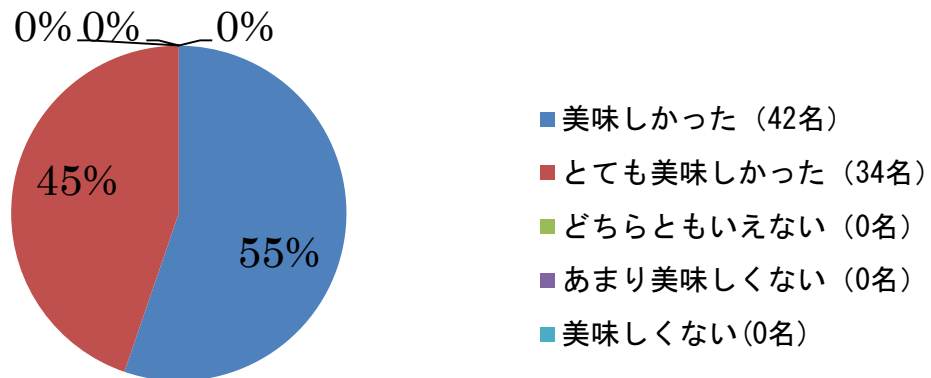
コンテストを行う前と比較し、殆どの学生が興味・関心が深まった事がわかった。

◆問4. 淡水魚はどのように調理しましたか。



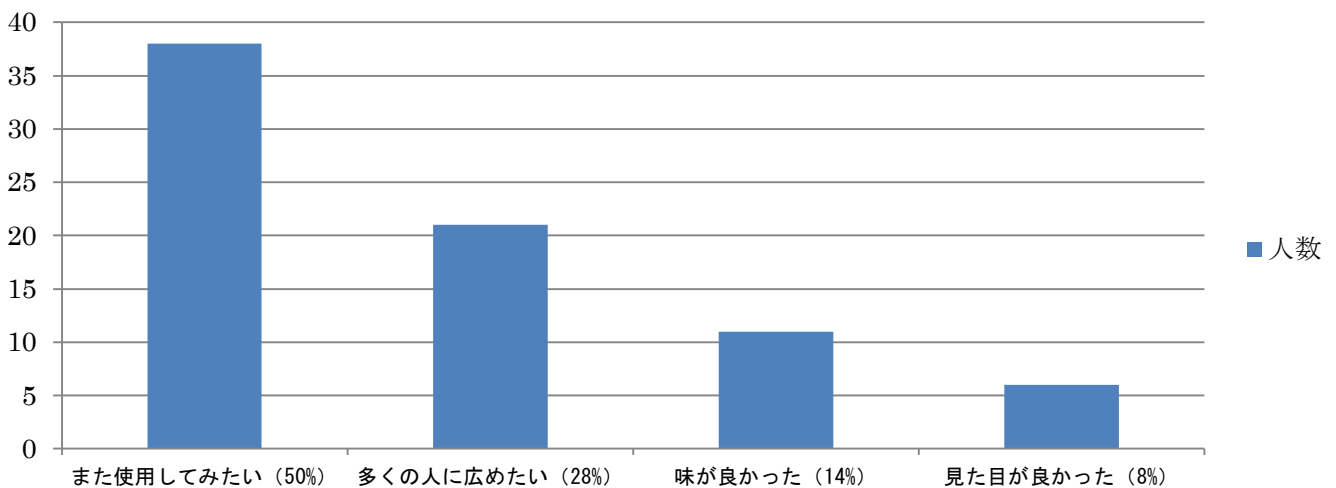
焼くが38人(50%)と半数は、特に風味を生かした調理法が挙げられた。揚げるは18人(24%)であった

◆問5. 淡水魚、特産品を使った料理は美味しかったですか。



美味しかった42名(55%)と高く、次いでとても美味しかった34名(45%)と殆どの学生が美味しかったと回答した事から、この淡水魚と特産品のコンテストは開催した意義があった。

◆問6. 実際に淡水魚と特産品を調理、試食してどのような感想を持ちましたか。



また使用してみたい学生が38名(50%)と1番多く多くの人に広めたいは22名(28%)との結果になった。

◆問7. 淡水魚と特産品について自由にお書きください。

- ・山梨の特産品の淡水魚を実際に調理し体験できて良かった。(26名)
- ・淡水魚の卸し方が大変だったが、やりがいがあり美味しくできた。(13名)
- ・淡水魚は初めて扱ったが、以外にも簡単に組み合わせた。(10名)
- ・山梨の特産品の大塚人参、浅尾大根、甲州ワインとマッチさせて美味しく調理することが出来た。(9名)
- ・レシピ集は多くの発表の場で活用させ、淡水魚や特産品をPRさせたい。(8名)
- ・このような貴重な機会を大切に、次回はもっと頑張りたい。(5名)
- ・家庭で試作したので、当日は落ち着いて調理ができたので良かった。(4名)
- ・報道関係の方々が多数いたので緊張した。その他 (3名)



✦ 紅はるかとは

2010年3月に品種登録された新しい品種である。外観が優れており、食べてみると強い甘さにもかかわらず後口はすっきりとした上品な甘味を感じさせてくれる。果肉の色は黄白色で、加熱するとしっとりした食感になり非常に甘く美味しい。また、紅はるかにはたくさんの「ヤラピン」が含まれている。ヤラピンとは芋の断面にみられる白い乳液状のもので、熱にも強く加熱しても壊れにくいとされている。ヤラピンは便秘の解消に役立つとされており、紅はるかに含まれている食物繊維と共に高い効果が期待できる。



✦ ヤーコンとは

中南米アンデス高地原産のキク科の根菜で、草茎は1~2メートルにもなり地下の塊根（イモ）と塊茎を食用に利用する。インカ帝国の昔から、果物のような野菜として親しまれ、日本には昭和60年（1985年）に伝わった。フラクトオリゴ糖や食物繊維、ミネラルを豊富に含んでおり健康根菜として脚光を浴びている。また、ヤーコン粉末とジュース等が商品化されている。



～編集を終えて～

山梨学院短期大学 食物栄養科 1 年生は、山梨の特産品である 5 種類の甲斐サーモン、いわな、やまめ、虹鱒、鯉の料理開発を積極的に取り組み、ここに 50 品の素晴らしい料理が並べられました。どの料理も過去には無かった外観、食感、創造性があり、何よりも栄養バランスを図った美味しい作品に仕上がりました。更に山梨県北杜市の「ヤーコン」や YGU ファームで学生が丹精込めて育てた「紅はるか」を用い、試行錯誤し練った 50 品をここにまとめ、合わせて 100 選とし、ここに編集しました。

「2015 山梨県淡水魚と特産品の美味しい料理コンテスト」に当たり、山梨県庁農政部花き農水産課、山梨県養殖漁業協同組合、北杜市ヤーコン組合、伊那食品工業株式会社のあたたかいご協力の基レシピ集を仕上げる事ができ、厚く御礼申し上げます。

3 月 7 日には甲斐サーモンレッドの命名式に当たり大学ニュースファイルに掲載され、本冊子にも載せました。このレシピ集は、山梨県庁農政部花き農水産課と本学 HP からご覧いただけます。これからも益々産官学連携が発展致しますようお願い申し上げます。

監修 2016. 3

山梨県甲府市酒折 2-4-5

TEL 055 (224) 1430

山梨学院短期大学 食物栄養科

調理の基本Ⅱ

赤井住郎 依田萬代 牧野美咲

