



2017



# ザクロ果汁を使った 菓子・加工品レシピ集



# 1. ザクロ大福（黒あん、白あん）

## 1) 黒あん

### 材料（7個分）

・白玉粉	40 g
・上新粉	20 g
・砂糖	60 g
・水あめ	10 g
・ザクロ果汁	80mL
・黒あん	210 g
・片栗粉	適量



## 2) 白あん

### 材料（7個分）

・白玉粉	40 g
・上新粉	20 g
・砂糖	60 g
・水あめ	10 g
・ザクロ果汁	80mL
・白あん	100 g
・片栗粉	適量



## 作り方

- ① ボールに白玉粉と上新粉を入れ、ザクロ果汁を少しずつ加えながら手でよくこねる。
- ② よくこねたら砂糖を加え、さらにこねる。
- ③ 電子レンジ 600W で 1 分加熱して取り出し、ゴムベラでよく混ぜる。餅のようになるまでこの作業を繰り返す。(目安は 5 回)
- ④ 餅のようになったら水あめを加え、混ぜる。
- ⑤ 電子レンジ 600W で 1 分加熱する。
- ⑥ バットに片栗粉をふるっておき、⑤の生地を入れてまぶす。生地を 7 等分する。
- ⑦ あんは電子レンジで 600W 3 分加熱し、水気をとばす。
- ⑧ あんを 7 等分して、⑥の生地で包む。

## 栄養価計算 (黒あん)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン A
126kcal	3.5g	0.3g	27.4g	9mg	0.9mg	0 μgRAE
ビタミン B <sub>1</sub>	ビタミン B <sub>2</sub>	ビタミン C	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.01mg	0.02mg	1mg	0.05g	2g	0g	

1 個当たり (60 g)

## 栄養価計算 (白あん)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン A
99kcal	1.9g	0.2g	22.6g	9mg	0.5mg	0 μgRAE
ビタミン B <sub>1</sub>	ビタミン B <sub>2</sub>	ビタミン C	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0mg	0mg	1mg	0.04g	1.2g	0g	

1 個当たり (45 g)

## 2.のし梅（ザクロ風）

### 材料（8個分）

ザクロ果汁	350mL
砂糖	250g
水	300mL
粉寒天	8g



### 作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜ、火にかける。
- ② 煮立ったら弱火にして砂糖を入れ糸が引くくらいまで煮詰める。
- ③ 火を止めて3分ほどおいて、ちょっと冷ましたらザクロ果汁を加えて混ぜ合わせ、型に薄く伸ばし冷まして、クルクル巻いたら出来上がり。

### 栄養価計算

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA
144kcal	0.1g	0.0g	37.6g	4mg	0.0mg	0μgRAE
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.0mg	0.0mg	4mg	0g	0g	0g	

2個当たり（50g）

### 3. ザクロプディング

#### 材料 (10 個分)

・卵黄	60g
・卵白	200g
・無塩バター	50g
・薄力粉	50g
・グラニュー糖	30g
・ザクロ果汁	120mL
・レモン果汁	20mL
・無塩バター (型用)	50g
・グラニュー糖 (型用)	50g



#### 作り方

- ① 型に無塩バターを塗り、グラニュー糖をまぶしたら余分なグラニュー糖を落とす。
- ② 鍋に無塩バターを溶かし、薄力粉を入れて中火で混ぜ合わせ、粉っぽさがなくなったら火からおろす。
- ③ 卵白 1 個分を加えて混ぜ、卵黄 3 個分も 1 個分ずつ加えながらその都度よく混ぜていき、冷めないように湯煎する。
- ④ オーブンを 180℃で予熱する。
- ⑤ 水気のないボウルで卵白 4 個分を泡立て、7 分立てになったらグラニュー糖を加えて、さらに泡立てて固いメレンゲを作る。
- ⑥ ③に 1/3 の量のメレンゲを加えて混ぜる。
- ⑦ さらに残りのメレンゲを加えて混ぜ合わせる。
- ⑧ ①の型に生地を流し入れ、湯をはった天板に型ごと置く。
- ⑨ 180℃のオーブンで 15 分焼く。
- ⑩ ザクロ果汁とレモン果汁を混ぜて加熱する。
- ⑪ 焼きあがったら網の上で型のまま粗熱を取った後、皿の上に取り出し、温かいうちにソースをかける。

#### 栄養価計算

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン A
165kcal	3.5g	10.5g	14.0g	14mg	0.4mg	109 μgRAE
ビタミン B <sub>1</sub>	ビタミン B <sub>2</sub>	ビタミン C	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.02mg	0.11mg	2mg	5.81g	0.1g	0.1g	

1 個当たり (60g)

## 4. ザクロムース

### 材料 (8個分)

プレーンヨーグルト	80 g
サワークリーム	25 g
牛乳	55 g
砂糖	30 g
ゼラチン	2 g
生クリーム	100 g
ザクロ果汁	80mL
寒天	1.6 g



### 作り方

- ① ヨーグルトはペーパータオルを敷いてざるで30分水切りし、80gを用意してサワークリームと混ぜる。
- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、沸騰したら火を止め、ふやかしたゼラチンを加えて溶かす。人肌に冷めたら①に加えて混ぜる。
- ③ ボールに生クリームを入れ八分立てにし、②に加えて混ぜる。
- ④ ③を器に入れ、冷凍庫で冷やし固める。
- ⑤ ザクロ果汁にお湯で溶解、沸騰させた寒天を加え、④の上に乗せさらに冷凍庫で冷やし固める。

### 栄養価計算

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA
96kcal	1.2g	7.2g	6.9g	30mg	0.0mg	42 μgRAE
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.01mg	0.04mg	1mg	3.42g	0.1g	0.1g	

1カップ当たり (55g)

## 5. ザクロのケーキ

### 材料 (8 個分)

・ ザクロ果汁	400mL
・ 水	100mL
・ 粉寒天	4 g
・ スポンジケーキ	1 台
・ 卵	3 個
・ 牛乳	450mL
・ 薄力粉	25 g
・ 砂糖	55 g
・ バニラエッセンス	少々



### 作り方

- ① スポンジケーキを適当な大きさに切る。
- ② カスタードクリームを作る。  
卵、牛乳、薄力粉、砂糖、バニラエッセンスを耐熱のボールに入れてよく混ぜる。  
ラップをかけて 600W で 1 分加熱し、混ぜる作業を 2~3 回繰り返す。クリームのようになめらかになったら粗熱を取る。
- ③ ザクロ寒天を作る。  
水 100mL に寒天 4g を溶かし、沸騰させる。火からおろし、ザクロ果汁を加える。
- ④ 透明の容器に①→②→③の順に入れて層を作り、冷やす。

### 栄養価計算

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン A
195kcal	6.7g	5.6g	29.8g	82mg	0.6mg	65 $\mu$ gRAE
ビタミン B <sub>1</sub>	ビタミン B <sub>2</sub>	ビタミン C	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.04mg	0.20mg	4mg	2.26g	0.3g	0.2g	

1 個当たり (140 g)

## 6. ザクロチョコレート

### 材料（4人分）

・ホワイトチョコレート	125 g
・生クリーム	35mL
・ザクロ果汁	50mL
・砂糖	1 g



### 作り方

- ① ホワイトチョコレートを湯煎で溶かす。
- ② 生クリームを沸騰直前まで温め、火からおろし、ザクロ果汁を加える。
- ③ ①に②の半量を少しずつ加えて混ぜる。
- ④ 型に流し入れて冷蔵庫で固める。
- ⑤ ②の半量は砂糖を入れ、泡立て器で泡立てる。
- ⑥ ⑤のソースを皿にしき、固まったチョコレートを乗せてすすめる。

### 栄養価計算

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA
223kcal	2.4g	16.0g	17.7g	81mg	0mg	50 $\mu$ gRAE
ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.02mg	0.13mg	1mg	9.35g	0.2g	0.1g	

1個当たり（50g）



## 7. ザクロ杏仁豆腐

### 材料 (5人分)

牛乳	300 g
水	100 g
砂糖	40 g
粉寒天	2.5 g
ザクロ果汁	150 g
粉寒天	0.3 g
アーモンドエッセンス	少々



### 作り方

- ① 牛乳を沸騰するまで温める。
- ② 水を沸騰させて、その中に粉寒天と砂糖を加える。
- ③ ②に①を加えて容器に流し込む。
- ④ アーモンドエッセンスを少々加える。
- ⑤ 冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ⑥ ザクロ果汁にお湯に溶解、沸騰させた粉寒天を加える。
- ⑦ ⑥を冷やし固めたものの上に乗せ、さらに冷やし固める。

### 栄養価計算

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン A
88kcal	2.1g	2.3g	15.5g	68mg	0.0mg	23 μgRAE
ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.02mg	0.09mg	4mg	1.4g	0g	0.1g	

1個当たり (90g)

## 8. ザクロサイダー

### 材料 (1人分)

・ ザクロ果汁	50mL
・ 炭酸水	100mL



### 作り方

- ① ザクロ果汁と炭酸水を 1 : 2 の割合で混ぜる。

### 栄養価計算

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン A
28kcal	0.1g	0g	7.8g	4mg	0.1mg	0 $\mu$ gRAE
ビタミン B <sub>1</sub>	ビタミン B <sub>2</sub>	ビタミン C	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.01mg	0.01mg	5mg	0g	0g	0g	

1 杯当たり (150mL)



レシピ集作成担当

山梨学院短期大学食物栄養科 中川裕子研究室

平成 28 年度 食物栄養科 2 年生

1511040 重野 栞

1511045 曾根優花

1511058 長倉有紀