

2018

ザクろ果汁を使った 菓子・加工品レシピ集

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 29 年度 食物栄養科 2 年生

田中 瑠衣 ・ 深松 まゆか ・ 古屋 直美

①ザクロのレアチーズケーキ

材料 (4人分)

・ザクロ果汁	45mL
・クリームチーズ	200g
・生クリーム	100mL
・砂糖	8g
・粉ゼラチン	4g
・水	30mL



作り方

- ① クリームチーズにザクロ果汁を少しずつ加える。
- ② 粉ゼラチンは大さじ2の水でふやかして電子レンジで約30秒温める。
- ③ 生クリームに砂糖を加え鍋で温める。温まったら②のふやかしたゼラチンを溶かし、しばらく冷ます。
- ④ ①と③が同じくらいの温度になったら、この二つをあわせる。型に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 生クリーム20mLをホイップして型の上に絞り出して飾る。

栄養価計算

1人当たり (100g)

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
298kcal	5.5g	27.8g	5.7g	51g	0.1mg	223 μ gRAE
ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.03mg	0.13mg	1mg	17.03g	0.0g	0.4g	

②ザクロジャム

材料 (200mL 容びん 1 本分)

・ザクロ果汁	118g
・砂糖	94g
・ペクチン	30g
・レモン果汁	5g



作り方

- ① ペクチンはダマにならないようにザクロ果汁で少しずつ溶かす。
- ② 砂糖を鍋に入れて火にかける。
- ③ 糖度計で糖度をはかり Brix60~65 度の値になったらレモン果汁を加え火からおろし、あらかじめ15分間熱湯殺菌した瓶に入れる。

栄養価計算

200mL 容びん 1 本分当たり

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
428kcal	0.2g	0.0g	111.9g	10mg	0.1mg	0 μgRAE
ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.01mg	0.01mg	15mg	0.00g	0.0g	0.0g	

③ザクロのマシュマロタルト

材料（角型 1.5 個分）

・卵白	4 個
・粉ゼラチン	20g
・砂糖	30g
・レモン汁	3g
・ザクロ果汁	160g
・食紅	適量
<タルト生地>	
・ビスケット	9 枚
・バター	60g



作り方

- ① ザクロ果汁と粉ゼラチンを鍋に入れてふやかす。
- ② 卵白を十分ほぐしたところへレモン汁を加えながらミキサーで泡立ててメレンゲを作る
- ③ 白っぽくなったら砂糖を半分ずつ加えてさらに混ぜる。
- ④ ①の鍋に火をつけて温める。
- ⑤ メレンゲに少しずつ④を入れながらミキサーで混ぜる。
- ⑥ ビスケットを細かく砕き、溶かしたバターを合わせてタルト生地を作る。
- ⑦ 型に⑥をしきつめて、⑤を流しいれる。
- ⑧ 冷蔵庫で冷やして固める。（30 分）

栄養価計算

1 個当たり（45g）

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
84kcal	2.7g	4.6g	8.1g	18mg	0.0mg	27 μ RAE
ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.01mg	0.05mg	1mg	2.70g	0.1g	0.2g	

④ ザクロのジャムクッキー

材料 (8 枚分)

・バター	50g
・砂糖	30g
・卵黄	1 個
・バニラエッセンス	適量
・薄力粉	100g
・ザクロジャム	適量



作り方

- ① バターを木べらでクリーム状に練る。砂糖を 2~3 回に分けて加え、よく混ぜる。
- ② 卵黄を加えて混ぜ、バニラエッセンスを数滴加える。
- ③ ふるった薄力粉を一度に加え、木べらで混ぜる。
- ④ ラップの上に生地を薄くのばす。
- ⑤ 1 枚は真ん中を好みの型でくりぬく。1 枚は丸型にくりぬく。
- ⑥ あらかじめ余熱しておいたオーブン 170℃で 10 分焼く。
- ⑦ クッキー 2 枚の間にザクロジャムを挟む。

栄養価計算

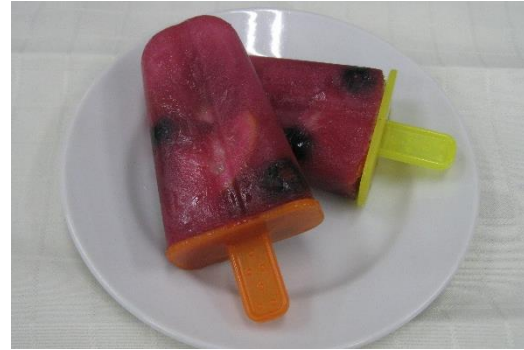
1 人当たり (40g)

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
171kcal	0.9g	11.8g	15.1g	11mg	0.3mg	89 μ RAE
ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.01mg	0.03mg	1mg	6.77g	0.0g	0.2g	

⑤ ザクロのアイスバー

材料 (6 本分)

- ・ ザクロ果汁 500mL
- ・ 砂糖 180g
- ・ レモン 1/2 個
- ・ ブルーベリー 3g



作り方

- ① ザクロ果汁と砂糖をボールに入れよく混ぜる。
- ② レモンを薄くスライスする。好みの果実を季節で準備する。
- ③ アイスキャンディー型に①と②を入れ、冷凍庫で凍らせる。
- ④ 型から抜いて完成。

栄養価計算

1 人当たり (120g)

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
164kcal	0.2g	0.0g	43.4g	8mg	0.1mg	0 μ RAE
ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.01mg	0.01mg	11mg	0.00g	0.1g	0.0g	

⑥ザクロのすあま

材料（まきす1本分）

- ・上新粉 100g
- ・砂糖 80g
- ・ザクロ果汁 150g
- ・塩 0.3g
- ・片栗粉 18g



作り方

- ① 耐熱ボールに上新粉、砂糖、塩を入れてよく混ぜる。
- ② ザクロ果汁を加えてさらに混ぜる。
- ③ ラップをして 600w の電子レンジで 2 分半加熱する。
- ④ 一度取り出し、よく練って再び 600w で 2 分加熱する。
- ⑤ ④をぬれ布巾の上に出しよくこねる。
- ⑥ 滑らかになったら棒状にして、片栗粉を振ったまきすにのせ、形作る。
- ⑦ 冷めたら切り分け、皿に盛って完成。

栄養価計算

1人当たり (60g)

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
162kcal	1.3g	0.2g	39.2g	3mg	0.2mg	0 μ RAE
ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.02mg	0.00mg	3mg	0.06g	0.1g	0.0g	

⑦ザクロのハッ橋

材料 (2人分)

・上新粉	60g
・ザクロ果汁	70g
・砂糖	30g
・ザクロジャム	20g
・きなこ	20g
・シナモン	2g



作り方

- ① 耐熱ボールに上新粉、砂糖、ザクロ果汁を入れてよく混ぜる。
- ② 600w の電子レンジで2分加熱する。
- ③ バットにきなこシナモンを合わせ、②をめん棒で薄くのばす。
- ④ 包丁で5cmの正方形にカットし、ザクロジャムを包む。
- ⑤ 皿に④を盛って完成。

栄養価計算

1人当たり (120g)

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
297kcal	5.7g	2.9g	6.36g	37mg	1.1mg	0 μ RAE
ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.04mg	0.03mg	6mg	0.46g	2g	0.0g	

⑧ザクロのドレッシング

材料 (10 人分)

・ザクロ果汁	100g
・オリーブ油	10g
・酢	10g
・バジル	6 ぶり
・薄口しょうゆ	8g
・こしょう	適量
・玉ねぎ	50g



作り方

- ① 玉ねぎを細かくみじん切りする。
- ② ボールに玉ねぎ、ザクロ果汁、オリーブ油、酢、バジル、薄口しょうゆ、こしょうを加えて合わせる。

栄養価計算

1 人当たり (20g)

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
10kcal	0.2g	0.2g	2.2g	6mg	0.1mg	0 μ RAE
ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.00mg	0.00mg	1mg	0.03g	0.1g	0.1g	