



2019年

ザクろレシピ集



目次

1. ザクロドレッシング	1
2. ザクロドライカレー	2
3. ザクロクロワッサン	3
4. ザクロホットケーキ	4
5. ザクロわらびもち	5
6. ザクロパウンドケーキ	6
7. ザクロフロランタン	7
8. ザクロムース	8
9. ザクロプリン	9
10. ザクログミ	10
11. ザクロフルーツポンチ	11
12. ザクロサブレ	12
13. ザクロとナッツのスコーン	13
14. ザクロ酢豚	14

5. ザクロのわらびもち

材料(1人分)

- ・片栗粉 15g
- ・砂糖 5g
- ・ザクロ果汁 60mL
- ・レモン果汁 5g
- ・きな粉 5g
- ・黒蜜 5g



作り方

1. わらびもち粉と砂糖とざくろ果汁を鍋に入れる。
2. 1を強火にかけ、透明なつぶつぶが出てきたら弱火にする。
3. とろみがつき始め、のり状になってきたら、こげないようにつやがでるまでかき混ぜる。
4. バットに流しいれ、冷蔵庫に入れる。
5. 約2cm角に切り、冷水に入れる。
6. 水気をきり、きな粉と黒蜜をかけたら完成。

栄養価計算 (1人分)

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
137kcal	2.0g	1.3g	30.8g	24mg	0.7mg	0 μ g
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	
0.001mg	0.02mg	9mg	0.18g	0.9g	0g	

10.ザクロゲミ

材料(1人分)

・ザクロ果汁	12mL	
・水あめ	5g	
・レモン果汁	2mL	
〔	・お湯	10mL
	・ゼラチン	3g
・ザクロアリル	5g	
・粉砂糖	3g	



作り方

1. ザクロ果汁とレモン汁と水あめをまぜて液体状にする。
2. ゼラチンにお湯をいれ、液体状にし1に加える。
3. 1を湯煎し分離しないように混ぜる。
4. 型を濡らし1を流し込む。
5. アリルを1.2粒いれ、冷蔵庫で固める。
6. 上に粉砂糖を振りかける。

栄養価計算 (1人分)

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
22kcal	0g	0g	9.4g	1mg	0mg	0 μ g
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	
0mg	0mg	2mg	0g	0g	0g	

8.ザクロムース

材料(1人分)

1層目

・ザクロ果汁	8ml
・白ワイン	3ml
・粉ゼラチン	0.3g
・卵白	4g
・グラニュー糖	3g
・生クリーム	9ml

2層目

・牛乳	4mL
・粉ゼラチン	0.3g
・プレーンヨーグルト	13g
・グラニュー糖	3g
・生クリーム	9g
・グラニュー糖	4g

3層目

・ザクロ果汁	3ml
・白ワイン	7ml
・グラニュー糖	6g
・粉ゼラチン	1.1g
・水	25ml



作り方

1. (1層目)粉ゼラチンは少量のザクロ果汁で溶かす。白ワインを温め、ゼラチンを加えて溶かしザクロ果汁を加え、氷水をあてて混ぜながらヨーグルト状にする。
2. 卵白を泡立てて白っぽくなったら、グラニュー糖を加え角がたつくらいまで泡立てる。
3. 生クリームとグラニュー糖をボウルにいれ、泡だて器を動かした跡が残るまで泡立てる。
4. 2のメレンゲに4のホイップクリームを入れて混ぜる。
5. 3に冷やした1を加えてゴムベラで混ぜ合わせる。容器に流しいれ冷やし固める。
6. (2層目)粉ゼラチンを少量の牛乳でふやかす、牛乳にゼラチンを加え弱火にかけ溶かす。
7. ヨーグルトを3回にわけ7に加え、滑らかにしグラニュー糖を加え混ぜる。
8. 冷やしておいた5に1センチほど流しいれ冷蔵庫で冷やし固める。
9. (3層目)粉ゼラチンを少量の水でふやかす。
10. 鍋にワインとグラニュー糖を入れ、軽く沸騰させ、火からおろしてゼラチンを加え溶かす。
11. 水とザクロ果汁を加えバットに入れ冷蔵庫で冷やし固め、フォークで刻み9に盛る。

栄養価計算 (1人分)

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
166kcal	3.8g	7.0g	21.1g	28mg	0mg	8 μ g
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	1.83g	0g	0.2g	

7. ザクロフロランタン

材料(1人分)

〈クッキー生地〉

・薄力粉	15g
・砂糖	10g
・卵	10g
・無塩バター	15g
(キャラメル)	
・はちみつ	5g
・スライスアーモンド	10g
・くるみ	5g
・ザクロアリル	5g



作り方

1. バターを常温に戻し、柔らかくなるまで混ぜ、砂糖を2～3回に分け加えながら混ぜる。
2. 卵を加え、全体が均一になるまで練り混ぜ、薄力粉を加える。最初はさっくりと混ぜ、粉っぽさがなくなったら押すようにしながら混ぜる。
3. 正方形の型にクッキングシートを敷き、生地をめん棒で薄く伸ばしながら敷き詰める。
4. 180℃に余熱したオーブンで15分ほど焼く。
5. 6を焼いている間に、フライパンにスライスアーモンドを入れ、焼き色がつくまで炒める。
6. スライスアーモンドを除くキャラメルの材料を小なべに入れ、弱めの中火で温める。沸騰したら弱火にし、木べらで常に混ぜながら5分ほど煮詰める。
7. 8がほのかに茶色味がかってきたら、スライスアーモンドとくるみを加え、さっくりと混ぜ合わせて火を止める。
8. クッキー生地の上に、9の火を止めた直後のキャラメルアーモンドを均等にのばしていく。その上にザクロアリルをのせ、180度℃余熱したオーブンで20分焼く。
9. 粗熱をとったら、ほんのりと温かいうちに好きなサイズにカットして完成。

栄養価計算 (1人分)

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
75kcal	5.4g	22.4g	28.5g	39mg	1.0mg	134 μg
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	
0.07mg	0.17mg	1mg	8.94g	1.8g	0g	

6. ザクロパウンドケーキ

材料(1個分{18 cm型})

・薄力粉	80g
・ベーキングパウダー	5g
・砂糖	80g
・無塩バター	100g
・卵	120g
・ザクロアリル	10g



(トッピング)

・砂糖	10g
・ザクロ	2g
・レモン果	0.1g
・レモン	10g
・アーモンド	3g
・カボチャの種	1g

作り方

1. 卵は卵白と卵黄に分けておき、卵白をハンドミキサーで混ぜて、ゆるくツノがたつまで泡立てたら、砂糖の2分の1のをいれる。そして、またハンドミキサーで混ぜる。
2. バターに残りの砂糖をいれてよく混ぜる。
3. 卵黄を少しずつ加えながらよく混ぜる。
4. 薄力粉をふるいながらいれて混ぜる。
5. 4に1の卵白を全部いれて、ヘラで底からすくい上げるように大きく、全体が均一な色になるように混ぜる。
6. パウンド型に生地とアリルを交互に入れる。
7. オーブンにいれて、180℃で10分焼き、160℃に下げて25分焼く。
8. 最後にトッピングをしたら完成。

栄養価計算 (1個分)

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
203kcal	3.0g	12.4g	19.3g	28mg	0.4mg	121 μg
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	0.08mg	0mg	7.05g	0.3g	0.1g	

4. ザクロホットケーキ

材料(1人分{2枚程度})

・ホットケーキミックス	100g
・卵	15g
・水	50mL
・ザクロ果汁	20g



《トッピング》

・生クリーム	5g
・アーモンド	3g
・カボチャの種	1g
・ザクロアリル	0.5g

《ザクロシロップ》

・ザクロ果汁	5g
・砂糖	2g
・レモン果汁	0.05g

作り方

1. ボウルに卵と水とザクロ果汁とホットケーキミックスをいれて混ぜる。
2. フライパンを熱し、生地をいれて弱火で両面を焼く。
3. 焼きあがったパンケーキにトッピングをしたら完成。

栄養価計算 (1人分)

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
454kcal	10.8g	9.4g	81.7g	120mg	1.0mg	32 μ g
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	
0.12mg	0.17mg	3mg	2.6g	2.2g	1.1g	

3. ザクロクロワッサン

材料(1人分{約2個})

- ・冷凍パイシート 80g
- ・卵黄 20g
- ・ザクロ果汁 30g
- ・砂糖 10g
- ・レモン汁 0.3g
- ・ペクチン 5g



作り方

1. ザクロ果汁と砂糖とレモン汁を混ぜ合わせる。
2. 1を熱しながら少しずつペクチンを入れる。
3. 冷凍パイシートを▽(三角)切り2をぬり、くるくるクロワッサンの形にする。
4. 卵黄を表面にハケでぬる。
5. 180℃のオーブンで12～16分様子を見ながら表面がきつね色になるまで焼いたら完成。

栄養価計算 (1人分)

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
140kcal	9.6g	33.7g	34.8g	40mg	1.5mg	96 μg
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	
0.07mg	0.11mg	3mg	7.42g	1.4g	1.0g	

9.ザクロプリン

材料(1 人分)

・卵	60g
・牛乳	60g
・砂糖	5g
・ザクロ果汁	30g
・砂糖	10g
・レモン汁	0.3g
・ペクチン	5g



作り方

1. 溶いた卵と牛乳、砂糖をよく混ぜ、こす。(2、3 回こす)
2. 鍋に容器が半分つかる程度のお湯を沸かす。
3. 耐熱の容器に泡立たないように流しいれる。
4. 容器を鍋に入れ、ふたをして弱火で 10 分火にかける。
5. ザクロ果汁、砂糖、レモン汁、ペクチンでソースをつくる。
6. 4 に 5 をかけたら完成。

栄養価計算 (1 人分)

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
91kcal	9.5g	8.5g	22.7g	99mg	1.1mg	113 μ g
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	
0.06mg	0.35mg	4mg	3.1g	0g	0.3g	

12.ザクロのサブレ

材料(1人分{4枚分})

・バター(食塩不使用)	9g
・グラニュー糖	4.5g
・塩	0.3g
・バニラオイル	0.5g
・卵黄	2g
・ザクロアリル	6g
・薄力粉	13g
〈仕上げ用〉	
グラニュー糖	8g



作り方

1. バターをホイッパーで混ぜクリーム状になるようにすり混ぜ、グラニュー糖を加え白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
2. 1に塩とバニラオイルを加え、ほぐした卵黄も加える。
3. ザクロを加えよく混ぜたら、薄力粉を加え生地がなじむようゴムベラで切るように混ぜる。
4. まとめて生地をラップでくるみ、冷蔵庫で40分休ませる。
5. 休ませた生地をラップを外して軽くこね、転がしながら直径2.5cmほどになるように棒状にしていく。
6. バットにグラニュー糖を引きそのうえで生地を転がす。
7. 6を包丁で1cmの厚さで切り、天板に並べ170℃に温めたオーブンで18分焼く。
8. 焼きあがったら冷まして完成。

栄養価計算 (1人分)

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
176kcal	1.5g	8.4g	23.1g	7mg	0.2mg	81 μ g
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	0.02mg	1mg	4.96g	0.3g	0.3g	

13. ザクロとナッツのスコーン

材料(1人分[2 個分])

・薄力粉	40g
・ベーキングパウダー	1.5g
・グラニュー糖	7g
・塩	0.3g
・バター	12g
・牛乳	12g
・アーモンド	10g
・クルミ	10g
・ザクロアリル	10g
〈飾り〉	
ホイップ	5g
ザクロアリル	3g
かぼちやの種	3g



作り方

1. ベーキングパウダーとグラニュー糖、塩、薄力粉をボールに入れ泡だて器でだまを潰すように混ぜる。
2. 1に柔らかくしたバターを加えさっくりと混ぜ牛乳を少しずつ加える。ナッツ、ザクロを加える。
3. 手でまとめる。
4. 三角に成形し、天板に並べ、190℃に予熱したオーブンで20分焼く。
5. お皿に泡立てたホイップにザクロ、かぼちやの種をちらし焼きあがったスコーンを盛り付けて完成。

栄養価計算 (1人分)

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
449kcal	8.6g	27.0g	44.1g	99mg	1.3mg	118 μ g
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	
0.14mg	0.18mg	1mg	9.35g	3g	0.6g	

14.ザクロ酢豚

材料(2人分)

・豚もも肉	150g
・醤油	10g
・酒	10g
・ゴマ油	3g
・片栗粉	5g
・人参	20g
・玉ねぎ	15g
・黄ピーマン	10g
・赤ピーマン	10g
〈甘酢あん〉	
・酢	10g
・醤油	10g
・砂糖	10g
・ケチャップ	5g
・酒	5g
・みりん	5g
・水	10g
・片栗粉	5g
・ザクロアリル	20g



作り方

1. 豚肉は一口大にカットし、醤油、酒、ごま油を馴染ませ 10 分ほどおく。
2. 人参は乱切り、玉ねぎはくし切り、ピーマンは一口大にカットする。
3. 甘酢あんの材料を全て合わせてよく混ぜておき、下味をつけた豚肉に片栗粉をまぶす。
4. フライパンに甘酢あんと全ての材料を入れて、中火でいためてザクロアリルを入れて完成。

栄養価計算 (2人分)

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
520kcal	31.5g	25.7g	32.6g	28mg	1.2mg	166 μ g
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	
1.39mg	0.35mg	38mg	8.66g	1.2g	3.4g	



レシピ作成担当 中川研究室（中川裕子教授）
山梨学院短期大学 食物栄養科 2年生
井澤 桃花
久保田 玲奈

