

2022

ザクロ活用レシピ集



1.冷製パスタ～ザクロソースがけ～

〔材料〕 一人分

➤ パスタ	35 g
➤ トマト	65 g
➤ なす	20 g
➤ 生ハム	10 g
➤ バジル (フレッシュ)	0.7 g
➤ おろしにんにく	1 g
➤ オリーブオイル	6 g
➤ レモン汁	8 g
➤ 砂糖	1.5 g
➤ 粗塩	1 g
➤ 黒こしょう	0.04 g

〔ザクロ酢〕

ザクロ果汁	11 g
酢	2 g
砂糖	0.3 g



〔作り方〕

1. なすを強火でまんべんなく焼く。粗熱が取れたら皮をむき、適当な大きさに切る。トマトは食べやすい大きさに切り、バジルは千切りにする。
2. ボウルに A の材料を入れて合わせる。
3. 2のボウルになす、トマト、バジルを加えてよく混ぜる。
4. パスタは 1.5 g の塩 (分量外) を入れた熱湯で茹でてザルにあげ、ザルごと氷水にとって一気に冷やす。キッチンタオルでパスタの水気を丁寧にしっかりとる。
5. 3にパスタを入れて全体にからんだら器に盛り付け、ザクロ酢をかける。ちぎった生ハム、バシルの葉をのせる。

〔栄養価計算〕 一人分

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
235	7.6	8.4	34.4	19.3	0.8
ビタミン A (μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
37	0.20	0.06	18	3.0	1.3

2. ザクロちらし寿司

〔材料〕

●1人分

➤ 米	150 g	➤ さやいんげん	15g
➤ ザクロ果汁	144 cc	➤ 卵	5 g
➤ 水	70 cc	➤ とびっこ	2 g
A { ➤ ザクロ	75 cc	➤ 椎茸	20 g
➤ 食酢	30 g	➤ 油	4 g
➤ 砂糖	4 g	➤ 砂糖	2g
B { ➤ 醤油	20 g		
➤ みりん	20 g		
➤ 砂糖	20 g		



〔作り方〕

1. 米を洗い 30 分浸漬する。
2. 炊飯器に米、ザクロ果汁、水を加えて炊く。
3. 炊き終わったら②を大きなボウルに移し、A を加えてしゃもじで混ぜ合わせる。
4. 細かく刻んだ椎茸を③に加える。

〔椎茸の煮物〕

1. 鍋に椎茸、戻し汁、B を加え、中火にかける。
2. 沸いたらアクが出てくるのですくい取る。
3. あくを取ったら火を弱め、落とし蓋をする。
4. 落とし蓋を取り除き、5~6 分煮る。

〔錦糸卵〕

1. 卵、砂糖をボウルに入れ混ぜる。
2. フライパンに油を入れ 1 を流し入れる。
3. まな板に 2 を丸めて置き、切る。

〔栄養価計算〕 一人分

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
645	11.0	5.6	139.7	41	1.5
ビタミン A (μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
18	0.17	0.46	27	12	2.9

3.鶏のワイン煮～ザクロアリルをそえて～

〔材料〕 一人分 (6人分)

- 鶏もも肉 90 g (2枚)
- 玉ねぎ 50 g (540g)
- ザクロ (アリル) 15 g (100g)
- おろしにんにく 0.8 g (5g)
- おろししょうが 0.5 g (3g)
- カレー粉 0.8 g (5g)
- 塩 0.4 g (2.5g)
- オリーブオイル 5.3 g (32g)
- バター 1.8 g (11g)
- 赤ワイン 130 g (800g)



〔作り方〕

1. 玉ねぎはたて半分に切り薄くスライスする。
2. 鍋にオリーブオイルを2g入れ熱しザクロに火を通す皿に移して粗熱をとる。
3. 鶏もも肉に塩1グラムを降り余った油を再度加熱後鶏肉を両面よく焼いてさらにとっておく。
4. 鍋の油汚れを取り加熱オリーブオイルを2～3ミリ足して玉ねぎスライスと塩1.5グラムを加えしんなりするまで炒める。
5. カレー粉を振りおろしにんにくおろし生姜を加えて混ぜさらに12分炒めたら火を弱めて玉ねぎの上に鶏を並べる。
6. 赤ワインを注いで蓋をする、弱火で加熱する。
7. 水気がなくなってきたらバターを加えて味見をし塩で味を整える。
8. さらに盛り付け2.で火を通したザクロを添えて完成。

〔栄養価計算〕 一人分

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
349	15.8	19.8	9.3	28	1.4
ビタミンA (μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
51	0.11	0.16	10	1.1	0.6

4.生春巻き（ザクロソース）

〔材料〕 一人分

- ライスペーパー 1枚
- レタス 10g
- 大根 13g
- にんじん 10g
- きゅうり 13g
- アボカド 13g
- にんにく 0.5g
- 鷹の爪 0.02g
- 塩 0.2g
- ザクロ酢 0.5g
- 片栗粉 0.4g
- 水 0.7g



〔作り方〕

1. レタスを食べやすい大きさにちぎり、大根、きゅうり、にんじんを千切りにする。アボカドはくし切り、鷹の爪はみじん切りにする。にんにくはする。
2. 片栗粉を水で溶き、ザクロ酢と混ぜる。
3. ライスペーパーをぬるま湯につけて柔らかくし、水気をきる。
4. ライスペーパーに1をのせ、塩をかける。
5. 左右を内側に折り、しっかり巻き込む。

〔栄養価計算〕 一人分（15個分）

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
142	1.0	2.3	28.2	21	0.3
ビタミンA (μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
79	0.04	0.05	16	1.5	0.4

5.焼きカブとハムのザクロ酢マリネ

〔材料〕一人分

- カブ (小) 40 g
- ハム 10 g
- 玉ねぎ 40 g
- パセリ 0.05 g
- オリーブオイル 1.3 g
- 塩 0.1 g
- こしょう 0.02 g

〔ザクロ酢〕

- ザクロ果汁 25 g
- 酢 10 g
- 砂糖 0.7 g



〔作り方〕

1. カブは皮をむいて縦8等分に切り、ザクロ酢につけておく。玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。ハムは小さめの角切りにする。パセリはみじん切りにする。
2. フライパンを中火で熱し、オリーブオイル 2.5 g (分量外)を入れてカブの表面にこんがり焼き色を付けるように焼く。(あまり動かさずに焼く) 全体に焼き色がついたら少し火を弱めて中まで火を通す。
3. ボウルに焼いたカブを入れ、水気を切った玉ねぎを入れる。ハムとオリーブオイル、塩こしょうを加え、パセリのみじん切りを散らす。

〔栄養価計算〕一人分 (9個分)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
76	2.7	2.8	10.2	20	0.3
ビタミンA (μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1	0.10	0.02	17	1.2	0.3

6. ザクロピクルス

〔材料〕 1 瓶 (450mL 容瓶)

- ザクロ果汁 150 cc
- 食酢 50 cc
- 砂糖 9 g
- 食塩 2.5 g
- キュウリ 50 g
- パプリカ 30g
- 大根 120 g
- ミョウガ 15 g
- 人参 55 g



〔作り方〕

1. 野菜をスティック状に切る。
2. ミョウガは水で洗って沸騰したお湯に 1 分間火を通し、塩を振って粗熱をとり、熱が取れたら水を切り、大きいものは 1/4 の大きさに切る。
3. ザクロ酢は材料を混ぜて 600w で 1 分間レンジで加熱し、粗熱をとる。
4. 粗熱が取れたら野菜が入った瓶にお酢を入れ寝かせる。

〔栄養価計算〕 一人分

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
203	2.3	0.4	47.5	77	0.9
ビタミン A (μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
436	0.14	0.14	90	4.6	2.6

7.ザクロ大福

〔材料〕 一人分

▶	白玉粉	18 g	
▶	水	30 g	
▶	生クリーム	20 g	
▶	砂糖	2.3g	
▶	片栗粉	5.6g	
A	▶	ザクロ果汁	22 g
	▶	砂糖	7 g
	▶	レモン	2 g



〔作り方〕

1. ボウルに生クリームを入れ氷水に当てながらハンドミキサーで角が立つまで泡立てる。
2. Aを鍋に入れ加熱する
3. ラップに生クリームと2を乗せラップで包む冷蔵庫で1時間冷やし固める。
4. 耐熱ボウルに生地材料を入れ玉がなくなるまで混ぜ合わせるラップをして600w1分半レンジにする。へらなどで粘り気が出るまでよく混ぜ再度ラップをし、600w2分レンジにかけ、弾力が出たらへらでよく混ぜる。
5. 大に片栗粉をして3をのせ片栗粉をまぶす。
6. 4で2を包み完成。

〔栄養価計算〕 一人分

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
208	2.0	8.6	32.0	13	0.2
ビタミンA (μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
40	0.01	0.01	3	0.1	0.1

8. ザクロ果汁たっぷりのクリアタルト

〔材料〕 一人分 (18cm タルト型 1 個分)

- ビスケット 20 g (150g)
- 溶かしバター (無塩) 13 g (100g)
- ザクロ果汁 50 g (400g)
- 砂糖 2.5 g (20g)
- レモン汁 2 g (15g)
- ゼラチン 0.6 g (4.5g)
- 冷凍イチゴ 10 g (80g)



〔作り方〕

〔底生地〕

1. ビニール袋にビスケットを入れてめん棒などで細かく砕き、溶かしバターを加えて揉み込む。
2. 型に 1.を入れてスプーンを使ってそこと側面に敷き詰め、冷蔵庫で 20 分ほど冷やし固める。

〔ゼリー生地〕

1. 鍋にザクロ果汁、砂糖を入れて混ぜながら中火で熱し、鍋周りに小さな泡がたってきたら火から下ろして粗熱を取る。
2. 3 にゼラチンを入れ混ぜて溶かし、レモン汁を加えて混ぜる。鍋底に氷水を当ててしっかりとろみがつくまで冷ます。
3. 2 に 4 を流し入れ、冷蔵庫で 3 時間以上しっかり冷やし固める。
4. 冷凍イチゴを乗せて完成。

〔栄養価計算〕 一人分

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
225	2.3	12.8	27	74	0.4
ビタミン A (μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
108	0.04	0.05	12	0.6	0.2

9. ザクロクッキー

〔材料〕 一人分 (10 枚分)

- 薄力粉 60 g
- バター 25 g
- 砂糖 20 g
- 卵 13 g

〔ザクロジャム〕

- ザクロ果汁 22 g
- 砂糖 7 g
- レモン 2 g



〔作り方〕

1. 薄力粉は振るい、バターは室温に戻す。
2. バターと卵をよく混ぜて砂糖を加え、もったりするまでしっかりと混ぜる。
3. 2に薄力粉を加えヘラでさっくりと混ぜ合わせる。
4. 5mmの厚さに型抜きし、170°Cの予熱したオーブンに15分入れる。
5. ザクロジャムを添える。

〔ザクロジャム 作り方〕

1. 鍋に果汁、砂糖、レモン汁を入れて混ぜながら中火で熱し、沸騰したら弱火にしてアクをとる。
2. 混ぜながら熱しとろみがついたら火からおろす。
3. 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

〔栄養価計算〕 一人分 (10 枚分)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
524	7.3	23.2	12.2	25.5	0.8
ビタミン A (μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
227	0.14	0.08	3	64.7	0.1

10. ザクログミ

〔材料〕 一人分

- ザクロ果汁 30 g
- 粉ゼラチン 3 g
- 水あめ 6 g
- レモン果汁 8 g
- 砂糖 8 g



〔作り方〕

1. 耐熱容器に入れたジュースにゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
2. 水あめ、レモン果汁、砂糖を耐熱容器に入れ、泡立て器でよく混ぜ、電子レンジ 500w で 2 分加熱する。
3. 1 を電子レンジで 1 分 30 秒から 2 分、ゼラチンが完全に溶けるまで加熱し、2 と混ぜる。
4. 3 の表面にできた泡をスプーンで取り除き、型に流し入れる。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。
5. 固まったら型から出して完成。

〔栄養価計算〕 一人分

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
83	2.7	0	18.4	3	0.0
ビタミン A (μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
0	0.00	0.00	7	0.0	0.0

11. ザクロアイス

〔材料〕 一人分

- ザクロ果汁 20 g
- 生クリーム（脂肪分 47%） 10 g
- 牛乳 25 g
- コンデンスミルク 2.5 g
- はちみつ 5 g
- 砂糖（17%） 4 g



〔作り方〕

1. アイスクリームマシンを冷凍庫に入れて冷やしておく。
2. ボウルに材料をすべて入れ、よく混ぜる。
3. よく冷えたアイスクリームマシンに、2を入れる。
4. 電源を入れて回転させ、アイスクリーム状になったら盛り付ける。

〔栄養価計算〕 一人分

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
107	1.4	5.4	14.1	42	0.0
ビタミン A (μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
33	0.01	0.06	2	0.0	0.0

12. ザクロパフェ

〔材料〕 一人分

- コーンフレーク 20 g
- 生クリーム 22 g
- ミックスベリー 5 g
- オレオクッキー 5 g
- 砂糖 3 g
- A { ➤ ザクロ果汁 22 g
- 砂糖 7 g
- レモン 2 g



〔作り方〕

1. Aを鍋に入れて混ぜ、ザクロジャムを作る。
2. コーンフレークと生クリームが層になるように盛り付ける。
3. ザクロジャムとミックスベリーをかけて、最後にオレオクッキーをのせる。

〔栄養価計算〕 一人分

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
242	2.9	11.1	34.7	13	0.2
ビタミンA (μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
46	0.01	0.02	3	0.8	0.5



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

嘉戸綾 鶴田美里 吉田美彩希