

# 産官学連携

## 2015 山梨県の淡水魚と特産品のレシピ集

### ～ 100選～



2015/10/07

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



2016. 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
- 虹鱒と茱の甘酢炒め ..... 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

● いわな

- いわなの炊き込みご飯..... 45
- いわなと蓮根のハンバーグ..... 46
- いわなの香草パン粉焼きトマトソース添え..... 47
- いわなのクリームソース..... 48
- 泳いでいるいわな..... 49
- トマトといわな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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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。

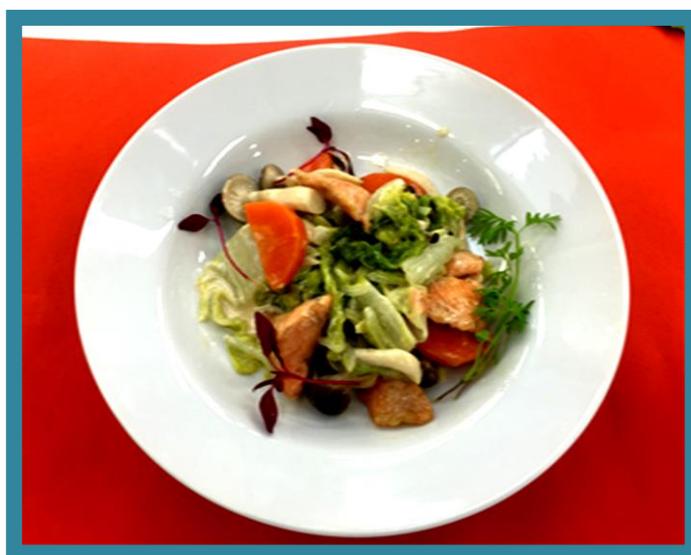
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	385	16.5	23.3	32.8	141	1.3
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
77	0.26	0.21	40	4.96	3.5	1.4

# 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



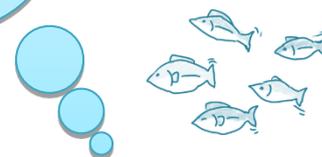
甲斐サーモンの切り身は色鮮やか

### ★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とり、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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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

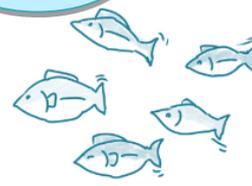


### ★ポイント★

- ・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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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

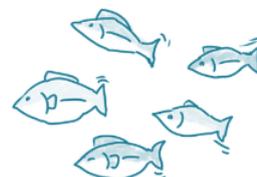
甲斐サーモン	100g
甲州ワイン	少々
食塩	少々
春巻きの皮	4枚
クリームチーズ	50g
蓮根	40g
大葉	2枚
クレール	1枚
揚げ油	適量
トマト	30g



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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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

### ★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。

## 【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。



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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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

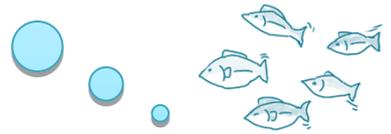


### ★ポイント★

- ・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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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



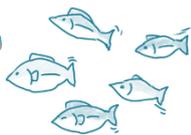
甲斐サーモンの2枚開き

## 【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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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。

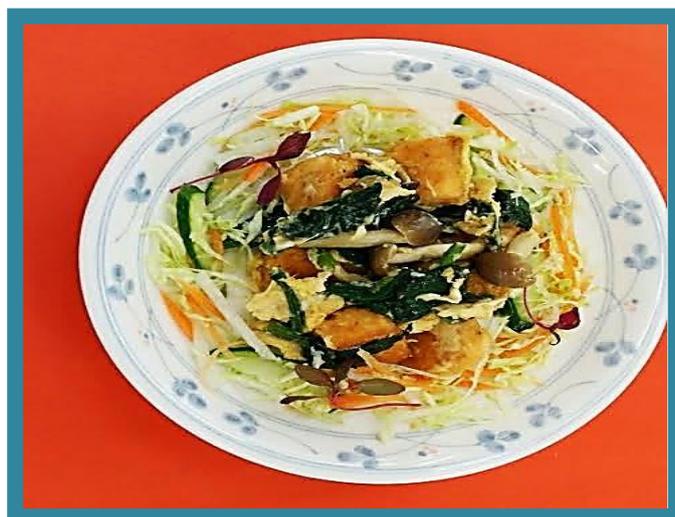
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)
(1人分)	325	14.4	17.3	27.7	76	0.9
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
69	0.16	0.15	19	4.63	1.7	1.4

## 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

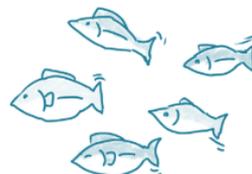


### ★ポイント★

- ・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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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)



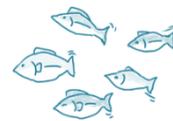
生姜、唐辛子、柚子、その他香味野菜

## 【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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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



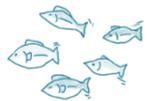
わさび

## 【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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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の良い。

## 【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る。



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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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

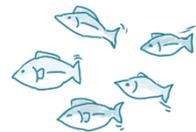


### ★ポイント★

- 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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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



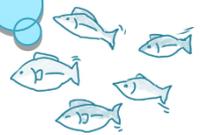
生きている鯉

## 【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と通す。
- 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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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

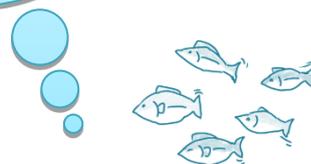
## (付け合わせ)

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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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

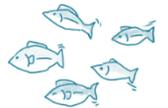


### ★ポイント★

- ・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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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

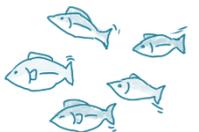


### ★ポイント★

- 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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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

# 虹鱒と萐の甘酢炒め

## 【材料】2人分

虹鱒	130g
萐	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 萐は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、萐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	17.1	12.7	24.2	44	1.3
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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