

ヤーコンあんまんじゅう

【材料】2人分

ホットケーキミックス粉	100g	
ヤーコン	80g	
八幡芋	30g	
水	小さじ2	
サラダ油	小さじ1	
レモン汁	大さじ1/2	
水	} A 25g	
砂糖		20g
あんこ		60g
柚子の皮		2g



★ポイント★

- 生地にもあんこにもヤーコンを使用した。
- 八幡芋とサラダ油を生地に混ぜる事でしっとり仕上がる。

【作り方】

- ① ヤーコンは全てすりおろし、50gと30gに分ける。
- ② 八幡芋は茹でて皮をむき、すり潰す。
- ③ ホットケーキミックス粉にすり卸したヤーコン30gと水、サラダ油、八幡芋の順に加えてゴムベラで混ぜ、ある程度まとまったら手で150回こねる。
- ④ 鍋にヤーコン50gとAを入れ、水っぽさが無くなるまで弱火でよく煮詰め粗熱をとる。
- ⑤ 生地を4等分し丸く平らにして④のあんこを入れて包み、柚子の皮を飾りクッキングシートの上のせる。
- ⑥ フライパンに⑤を並べ入れ、生地が少し浸かる位の湯を加えて蓋をし弱火で10分～15分蒸す。湯が無くなったら完成。

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)	275	7.4	5.0	54.1	70	1.2
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
21	0.20	0.23	5	1.21	3.1	1.4

ヤーコンとマシュマロのグラタン



【材料】2人分

ヤーコン	40g
マシュマロ	10g
バナナ	80g
〈ソース〉	
卵	30g
砂糖	小さじ5
薄力粉	大さじ2
牛乳	70cc
ココア	2g
ミント	1g



★ポイント★

- ・甘さを控えるためにココアを使用した。
- ・ミントを飾り彩りを良くした。
- ・マシュマロでふわふわとした食感のグラタンに仕上げた。

【作り方】

- ① ヤーコンを茹で、バナナとマシュマロは切って耐熱皿に入れる。
- ② ボールに卵を溶きほぐし、砂糖を加えて泡立器で混ぜる。
- ③ 砂糖が溶け全体が白っぽくなったら、薄力粉を入れて混ぜ、牛乳を加える。
- ④ なめらかになったら①にかける
- ⑤ 温めたオーブントースターに入れ焼き色が付くまで20分焼く。
- ⑥ ココアを振りかけ、ミントを飾る。

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)	200	5.1	3.4	40.1	53	0.6
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
37	0.07	0.20	8	1.31	1.6	0.1

ヤーコンあんのお焼き



【材料】2人分

薄力粉	100g
砂糖	小さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1
牛乳	70cc
ヤーコン	50g
砂糖	小さじ1
醤油	少々
粒餡	40g
水	大さじ1



(写真2人分)



粒餡

★ポイント★

- ・焼き目をしっかり付ける。
- ・蒸し焼きにした際に水分をよく飛ばす。

【作り方】

- ① ボールに薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを合わせてふるい、牛乳を加えひとまとめにシラップで包み30分ねかせる。
- ② ヤーコンの皮をむき電子レンジで柔らかくなるまで加熱し角切りにする。
- ③ ②に砂糖、醤油を混ぜ、あんこを加えて皮で包む。
- ④ 熱したフライパンに②を並べ、焼き色を付け水を加えて中火で5分間蒸し焼きにする。
- ⑤ 蓋を取り、中火で1~2分間加熱し裏側もこんがり焼く。

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)	147	3.2	1.2	29.6	58	0.3
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
6.5	0.04	0.01	0	0.01	0.6	0.2

ヤーコンタルト



【材料】2人分

タルト生地	
薄力粉	50g
マーガリン	20g
卵黄	8g
水	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
食塩	少々
フィリング	
ヤーコン	40g
生クリーム	25cc
砂糖	小さじ 4
卵	25g
薄力粉	小さじ 2
トッピング	
李ジャム	小さじ 1



★ポイント★

- ・ミキサーを使用する事で簡単にできる。
- ・タルト生地は均等の厚さに伸ばす。

【作り方】

- ① マーガリンは電子レンジで溶かし、卵黄は水と合わせる。タルト生地を材料を全て混ぜひとまとめにする。
- ② ①は冷蔵庫で1時間ねかせる。厚さ5mmに伸ばし、型に詰める。
- ③ パイウェイトをのせ180℃で15分、はずして5分オープンで焼く。
- ④ フィリングの材料を全てミキサーで混ぜ合わせ、③に流し入れる。
- ⑤ 170℃で45分焼き、切り分け皿に盛り李ジャムを添える。

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)	324	4.7	16.2	35.8	26	0.6
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
63	0.05	0.09	1	5.20	0.7	0.4

ヤーコン団子



【材料】2人分

ヤーコン	80g
紅はるか	80g
片栗粉	大さじ2
油	小さじ1
きなこ	15g
黒蜜	15g



★ポイント★

- ・ヤーコンをみじん切りにし、食感を残した。
- ・紅はるかで成形しやすくし、片栗粉でまとめた。
- ・きなこ黒蜜でさらに芳香を高めた。

【作り方】

- ① ヤーコンと紅はるかを約 15 分間竹串が刺さるまで茹でる。
- ② ヤーコンと紅はるかは皮を剥く。ヤーコンはみじん切り、紅はるかはマッシャーでつぶす。
- ③ ヤーコンと紅はるかを混ぜ片栗粉を加えひとまとめにする。
- ④ 形を整え、油を敷いたフライパンで焼く。
- ⑤ 器に盛り、きなこ黒蜜をかける。
- ⑥ ⑤は出来立てをすすめる。

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)	182	4.9	2.9	39.4	47	1.4
ビタミン A (μgRAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
16	0.14	0.24	14	0.61	3.2	0

ヤーコンパイ

【材料】2人分

ヤーコン	50g	
林檎	200g	
バター	50g	A
レモン汁	大さじ1	
シナモン	少々	
砂糖	大さじ2	
小麦粉	小さじ1.5	B
卵黄	10g	
砂糖	大さじ1	
バニラエッセンス	5滴	
牛乳	210cc	
クレール	1枚	
冷凍パイシート	200g	



(写真2人分)

★ポイント★

- ・ヤーコンの味が引き立つようにカスタードの甘さを控えめにした。
- ・パイシートを薄く伸ばす事によってパイが主張し過ぎないようにした。

【作り方】

- ① ヤーコンと林檎は、すり卸しAと鍋で煮てジャムを作る。
- ② Bを耐熱容器に入れ、500Wで1分加熱する。取り出したら素早くかき混ぜ、500Wで30秒加熱する。
- ③ 冷凍パイシートを常温に戻し、めん棒で伸ばす。
- ④ パイシートで①と②、水に浸したクレールを包み、パイの周りをフォークを使って閉じる。
- ⑤ ④はオーブン200℃で15分焼く。

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)	179	1.9	7.9	35.0	20	0.2
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
43	0.03	0.07	4	1.31	1.2	0.2

カリッとヤーコンボール

【材料】2人分

ヤーコン	60g
紅はるか	100g
砂糖	大さじ2
バター	5g
小麦粉	大さじ2
水	大さじ1
揚げ油	適量



ペルーA（下）とアンデスの乙女

【作り方】

- ① ヤーコンを線切りにして、酢水につける。
- ② 紅はるかをふかし、皮をむいて潰す。
- ③ ②に、バターと砂糖を入れて混ぜ、丸める。
- ④ ③を小麦粉と水で混ぜたものを付け、水切りしたヤーコンをまぶす。
- ⑤ 170℃の油で、きつね色になるまでカリッと揚げる。

★ポイント★

- ・ヤーコンを細かくすると、カリカリに仕上がる。
- ・揚げやすいため、回しながら揚げる。

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)	204	2.1	2.4	46.2	27	0.6
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
14	0.1	0.12	17	1.34	2.4	0

川手風ヤーコン

【材料】2人分

紅はるか	150g
ヤーコン	10g
栗	50g
三温糖	45g
バター	35g
生クリーム	25cc
卵黄	30g
レーズン	5g
蜂蜜	小さじ1
ビスケット	30g
バター	15g



(写真2人分)



栗

★ポイント★

- ・秋らしいデザートにした。
- ・ビスケットやレーズンを使い食感にこだわった。
- ・紅はるかと栗を使用した世界初の菓子である。

【作り方】

- ① 紅はるか、ヤーコン、栗を茹でる。ヤーコンはすり卸す。
- ② ビスケットは砕き溶かしバターと合わせ、容器の底に敷く。
- ③ ①に三温糖、バター、生クリーム、卵黄、みじん切りにしたレーズンを混ぜる。
- ④ 190℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- ⑤ 更に、蜂蜜を表面に塗り3分焼く。
- ⑥ ⑤は整えて熱い内にすすめる。

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)	287	3.1	14.7	34.6	8	0.9
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
148	0.09	0.10	10	6.51	2.3	0.1

紅はるかのあったかスイーツ

【材料】2人分

紅はるか	100g
クリームチーズ	50g
バター	4g
砂糖	3g
蜂蜜	小さじ1/2
ナッツ	3g
サラダ油	小さじ1



YGU ファーム①（草取りの様子）

★ポイント★

- ・紅はるか本来の甘みを生かす。
- ・ほくほくとした食感を楽しめる。
- ・手軽に作れる。

【作り方】

- ① 紅はるかは洗い、8mm位の輪切りにし、軽く水を吹きかけラップで包み600Wで4分加熱する。
- ② クリームチーズとバターを常温に戻し、砂糖を加え500Wで5秒温め混ぜる。
- ③ フライパンに油を敷き、紅はるかを強火で両面こんがり焼く。
- ④ 器に焼いた紅はるかを盛り、②をのせて砕いたナッツを散らし、蜂蜜をかける。
- ⑤ ④は出来立てをすすめる。

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)	195	2.4	11.8	19.3	36	0.4
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
61	0.07	0.07	15	5.33	1.3	0.1

紅はるかのロールケーキ

【材料】2人分

〈生地〉

卵	55g
薄力粉	大さじ1
砂糖	小さじ1.5
蜂蜜	小さじ1
サラダ油	小さじ1.5
牛乳	小さじ1.5

〈さつまいもクリーム〉

紅はるか	30g
牛乳	小さじ5
無塩バター	2g
砂糖	小さじ1

〈中身〉

生クリーム	50g
砂糖	小さじ1
紅はるか	20g



★ポイント★

- ・さつまいもクリームが甘いので生地と生クリームは甘さ控えめにした。
- ・紅はるかを沢山使用した。

【作り方】

- ① さつまいもクリームの紅はるかを300Wのレンジで約10分加熱し裏ごす。
- ② ①とさつまいもクリームの全ての材料を鍋に入れクリーム状になるまで加熱する。
- ③ 薄力粉はふるい、卵は卵白と卵黄に分ける。
- ④ 卵白に半量の砂糖を少しずつ加え、角が立つまで泡立てる。卵黄に残りの砂糖を入れもったりするまで泡立て、蜂蜜、サラダ油、牛乳を加え混ぜる。
- ⑤ 卵黄のボールに薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑥ ⑤のボールに④を加えさっくり混ぜ合わせ、クッキングシートを敷いた鉄板に流し入れ180℃に予熱したオーブンで10分焼く。
- ⑦ 生クリームに砂糖を入れ、硬めに泡立てる。紅はるかは1口大に切り300Wのレンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ⑧ 焼きあがった生地に⑦と紅はるかクリームを入れて巻き2cm幅にカットする。

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)	304	6.6	18.3	27.2	52	0.9
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
57	0.07	0.16	7	4.42	0.8	0.3

紅はるかのチーズケーキ



【材料】2人分

紅はるか	30g
無塩バター	3g
クリームチーズ	30g
グラニュー糖	大さじ1
生クリーム	50cc
卵	20g
◎ビスケット生地	
ビスケット	25g
黒胡麻	小さじ1/2
無塩バター	12g



(写真2人分)

★ポイント★

- ・紅はるかの甘みがしっかりしているため甘さを控えた。
- ・土台のビスケットに黒胡麻を入れ、香ばしさを出した。

【作り方】

- ① 紅はるかの皮をむき、輪切りにして水につけてアクを抜く。
- ② その後、柔らかくなるまで茹で湯を捨て、火にかけ水分を飛ばしバターを加え漬す。
- ③ クリームチーズ、グラニュー糖、生クリーム、卵、漬した紅はるかを混ぜ、生地を作る。
- ④ 砕いたビスケットに炒った黒胡麻と溶かしバターを混ぜ、型に敷く。
- ⑤ ④生地を流し入れ、170℃で40分焼き、荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、皿に盛る。
- ⑦ ⑥はすぐにすすめる。

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)	193	3.2	14.2	12.9	47	0.3
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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	0.03	0.08	4	5.28	0.5	0.2

紅はるかのスコーン

【材料】2人分

紅はるか	80g
ホットケーキミックス	30g
サラダ油	小さじ1
板チョコレート	10g
胡桃	20g
巨峰ジャム	小さじ2



YGUファーム② (6月)

★ポイント★

- ・砂糖を使わずに糖度の高い紅はるか本来の甘さを生かして作った。
- ・胡桃を入れて食感を楽しくするようにした。

【作り方】

- ① オーブンは180℃に予熱する。
- ② 紅はるかは皮をむき薄い輪切りにして竹串が通るまで茹でる。
- ③ ②を潰し、サラダ油を加えて、滑らかになるまでよく混ぜる。
- ④ ホットケーキミックスと③を合わせ、胡桃を加えてさっくり混ぜる。
- ⑤ 生地の中真ん中に板チョコレートを入れ、型で抜く。(手で形を作っても良い)
- ⑥ オーブンで20分間焼き最後に好みにジャムをかける。

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)	222	3.6	12.6	24.5	44	0.7
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
7	0.09	0.08	6	2.97	2.1	0

紅はるかとかぼちゃのオレンジキューブ

【材料】2人分

紅はるか	80g
天空南瓜	40g
オレンジの果汁	20g
蜂蜜	小さじ1
クッキー又はビスケット	5g
食塩	少々
飾り用のオレンジ	適量
好みてキャラメルソース	適量



★ポイント★

- ・ オレンジを加えてさっぱり感と爽やかな香りを楽しめ、食塩で紅はるかの甘さを引き立たせた。
- ・ 南瓜と混ぜて濃厚で紅はるかをそのまま食べているようなデザートに仕上げた。
- ・ バター、クリームチーズ、生クリームの濃厚な美味しさを表現した。

【作り方】

- ① 紅はるかと南瓜の皮を剥き1cm程度の厚さに切り鍋に入れ、被る位の水を加え弱火で加熱し南瓜に火が通り柔らかくなったなら南瓜だけ取り出し紅はるかは15分程じっくりと熱する。
- ② 柔らかくなったなら取り出し水気を切り、一つだけ飾り用として残し、他を濾し器で裏ごす。蜂蜜、オレンジ果汁を加え混ぜる。
- ③ 包丁で立方体に成形し、クッキー又はビスケットを砕いたものを上にのせ、冷蔵庫などで一晩冷やす。
- ④ 飾り用に残しておいた紅はるかを荒く刻み、飾りのオレンジと共に上にのせ食塩をかける。
- ⑤ ④は好みてキャラメルソースをかける。

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)	91	1.1	0.7	20.5	21	0.4
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
71	0.06	0.03	22	0.27	1.7	0.1

紅はるかのチーズパウンドケーキ



【材料】2人分

紅はるか	60g
薄力粉	20g
マーガリン	12g
砂糖	大さじ1
クリームチーズ	20g
卵	25g
ベーキングパウダー	0.4g
黒胡麻	小さじ1/2



YGUファーム③ (6月)

★ポイント★

- ・マッシュするときに形を残す事で食感をプラスした。
- ・黒胡麻を入れて風味を出した。

【作り方】

- ① クリームチーズを常温に戻し、砂糖とよく混ぜる。
- ② 紅はるかを輪切りにし、皮をむきラップをしてレンジで6分加熱する。
- ③ 柔らかくなった紅はるかを形が残る位マッシュして①とバター、卵を混ぜ合わせる。
- ④ 最後に黒胡麻とふるった薄力粉、ベーキングパウダーを加えさっくり混ぜ、型に流す。
- ⑤ ④を170℃に予熱したオーブンで40～45分焼く。
- ⑥ ⑤は左から約1cmに切り皿にのせすすめる。

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)	222	3.7	11.3	25.4	39	0.6
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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	0.06	0.08	9	4.53	1.1	0.1

濃厚紅はるかケーキ

【材料】2人分

紅はるか	150g
牛乳	100g
砂糖	小さじ5
卵	50g
バター	10g
薄力粉	大さじ1
巨峰ジャム	大さじ1.5



YGUファーム④（7月）

★ポイント★

- ・仕上がりを焦がさないようにする。
- ・出来上がりに巨峰ジャムで皿も可愛く飾る。

【作り方】

- ① 紅はるかはレンジで温め皮を取り、潰す。粗熱を取る。
- ② 紅はるか、牛乳、砂糖、卵、バター、薄力粉の順で入れ、混ぜる。
- ③ 170℃のオーブンで50分焼く。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③に紅はるかをのせる。
- ⑤ 皿に④と巨峰ジャムを飾る。
- ⑥ ⑤は熱い内にスプーンを添え、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)	247	6.3	4.8	44.2	100	1.0
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
59	0.13	0.21	23	1.93	1.9	0.2

紅はるかのどら焼き

【材料】2人分

<さつまいもクリーム>

紅はるか	80g
砂糖	小さじ4
牛乳	40cc
クリームチーズ	30g
バニラエッセンス	適量
レーズン	15g
<どら焼きの皮>	
薄力粉	20g
ベーキングパウダー	小さじ1/4
白玉粉	15g
水	小さじ4
卵	1/2個
砂糖	小さじ2
味醂	小さじ1
蜂蜜	小さじ1



★ポイント★

- ・どら焼きを洋風にアレンジした。
- ・生地に白玉粉を入れて、モチモチとした食感にした。

【作り方】

- ① 紅はるかを蒸かし潰して裏ごす。
- ② ①に砂糖、牛乳、クリームチーズ、バニラエッセンス、レーズンを入れ混ぜる。
- ③ 白玉粉と水を合わせ、そこに卵、砂糖、味醂、蜂蜜を加えて混ぜる。
- ④ ②に振るった薄力粉とベーキングパウダーを入れ、冷蔵庫で15分ねかせる。
- ⑤ フライパンで直径10cmになるように生地を焼く。
- ⑥ 焼けた生地に、①のクリームを挟む。

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)	299	6.4	8.3	49.9	66	1.1
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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	0.08	0.16	12	4.15	1.5	0.2

紅はるかパイ

【材料】2人分

紅はるか	50g
バター	2g
砂糖	大さじ 1/2
牛乳	15cc
卵黄	3g
バニラエッセンス	適量
パイシート	40g



YGUファーム⑤（10月試し掘り）

【作り方】

- ① パイシートを好きな大きさにカットする。
- ② 紅はるかを蒸して潰す。
- ③ ②に調味料を入れ混ぜる。
- ④ パイシートに③を入れ、生地のをフォークで止め、上に卵黄を塗る。
- ⑤ 230℃に予熱したオーブンで10分焼く。

★ポイント★

- ・素材の味を生かせるよう、砂糖を控えめにした。
- ・焼き色をしっかり付けた。
- ・中に、ジャムやクリームチーズなどを入れても美味しい。

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)	160	2.5	8.7	17.8	25	0.5
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
10	0.05	0.03	7	2.3	0.9	0.2

紅はるかプリン

【材料】2人分

紅はるか	50g
牛乳	100cc
生クリーム	50cc
砂糖	10g
バニラエッセンス	適量
粉ゼラチン	2g

＜カラメルソース＞

砂糖	小さじ2
水	大さじ1/2



★ポイント★

- ・紅はるかを裏ごしする事によって滑らかに仕上がる。
- ・ゼラチンを使うので口どけが良い。



YGUファーム⑥（収穫の様子1）

【作り方】

- ① 紅はるかは皮を剥き小さく切ってレンジで加熱する。
- ② フードプロセッサーに①と半量の牛乳、砂糖を入れ混ぜ、裏ごす。
- ③ 鍋に残りの牛乳を温めゼラチンを加え、溶かして②と合わせる。
- ④ 鍋に砂糖と水を入れ焦げない程度に混ぜ、器に入れて③を流す。
- ⑤ 固まるまで冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 上に蒸した紅はるかを飾る。

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)	194	4.4	4.1	20.7	72	0.2
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
20.5	0.10	0.19	15	6.27	1.2	0.4

紅はるかのお団子

【材料】2人分

〈団子〉

紅はるか 75g

片栗粉 大さじ2

水 大さじ1

〈たれ〉

醤油 大さじ1/2

味醂 大さじ1

水 大さじ1

片栗粉 小さじ1/2

〈準備するもの〉

竹串 4本



★ポイント★

- ・芋を濾しておくとう滑らかになる。
- ・片栗粉と水は少しずつ加える。
- ・冷水にとるとモチモチした食感になる。

【作り方】

- ① 紅はるかを茹でる。
- ② ①を裏ごして片栗粉を入れ、丸める。
- ③ ②で丸めた団子を茹で、冷水にとる。
- ④ 調味料を鍋で煮詰め、たれを作る。
- ⑤ ③に竹串を刺す。
- ⑥ ⑤を皿に盛り付け、たれをかける。



2015.10.30「竜王北中学校」展示発表

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)	177	2.6	0.2	37.7	34	0.8
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
1	0.09	0.04	22	0.05	1.9	1.3

紅はるかとチーズの蒸しパン

【材料】2人分（一人2つ）

紅はるか	50g
米粉（山梨県産）	100g
砂糖	40g
ベーキングパウダー	2.5g
豆乳	90cc
プロセスチーズ（スライス）	20g
米油	15g
水	適量



（写真2人分）

★ポイント★

- ・紅はるかを蒸しパンとして美味しく食べる事が出来る。
- ・紅はるかとチーズはとても合う。
- ・中に特産品のジャムを入れても良い。

【作り方】

- ① 紅はるかの皮を剥き5mm角に切り、水にさらして、水気を切る。
- ② ボールに、米粉と砂糖、ベーキングパウダーを泡立器で混ぜる。
豆乳と米油も合わせて加え全体をゴムベラでよく混ぜる。
- ③ ②に紅はるか小さく切ったチーズを入れて混ぜる。
- ④ グラシんカップを敷いたプリン型に③を4等分して入れる。
- ⑤ フライパンに1cm位の水を張り、一度沸騰させて火を止める。
- ⑥ ④のプリン型を並べ、蓋をして火をつける。沸騰したら中火で12分蒸す。
- ⑦ ⑥を皿にのせすすめる。

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)	210	3.4	6.0	34.8	57	0.6
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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	0.05	0.03	4	1.18	0.5	0.2

紅はるかと林檎のタルト

A

【材料】2人分

ホットケーキミックス	25g
片栗粉	3g
絹豆腐	13g
油	2g
林檎	80g
砂糖	大さじ1
シナモン	少々
水	適量
豆乳	40cc
卵黄	7g
砂糖	小さじ2
薄力粉	小さじ1
紅はるか	100g
砂糖	小さじ2
豆乳	20cc
飾り用紅はるか	6g
蜂蜜	適量
水	適量



★ポイント★

- ・紅はるかはオーブンで加熱する事で甘味が増す。
- ・タルト生地に豆腐を使用し低カロリーに仕上げた。

【作り方】

- ① 材料Aをボールに入れ混ぜ、まとまったらラップに包み冷蔵庫で1時間休ませる。生地を1mm程に伸ばしタルト型に敷き詰めフォークで穴を開け、170℃で25分焼く。
- ② 林檎は皮をむき、8等分に切る。鍋に林檎、砂糖、水を入れ水分がなくなるまで煮て、シナモンを少量振りかける。
- ③ 鍋に豆乳を入れ沸騰直前まで温め、ボールに卵黄と砂糖を加え白っぽくなるまで混ぜる。薄力粉と豆乳を加えザルでこし鍋に移して艶が出るまで火を通す。
- ④ 洗った紅はるかはアルミホイルで包み、160℃のオーブンで90分加熱する。皮をむき裏ごし砂糖と豆乳を加え混ぜる。飾り用紅はるかは小さめの角切りにし、水と少量の蜂蜜で煮る。
- ⑤ ①、②、③の順に組み立て、最後に④を絞り、角切りにし煮た紅はるかを飾る。
- ⑥ ⑤は皿にのせすすめる。

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)	282	3.7	3.6	59.5	48	1.1
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
17	0.11	0.05	17	0.74	2.2	0.1

餃子の皮でスイートポテトパイ

【材料】2人分

紅はるか	40g
餃子の皮（大判）	12g
バター	10g
グラニュー糖	小さじ1
油	小さじ2



YGUファーム⑦（収穫の様子2）

【作り方】

- ① 紅はるかを小さく切って茹でる。
- ② ①にバター、グラニュー糖を入れて混ぜる。
- ③ 餃子の皮に②を巻いて揚げる。
- ④ きつね色になったらキッチンペーパーで余分な油を取り皿に盛る。
- ⑤ ④は出来立てをすすめる。

★ポイント★

- 油が切れたらキッチンペーパーからすぐ外しカリッとさせる。
- 中身が出ないように餃子の皮はしっかり閉じる。

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)	139	8.5	9.2	12.7	10	0.2
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
26	0.03	0.01	6	3.10	0.6	0.1

紅はるかのシナモンケーキ

【材料】2人分

紅はるか	70g
卵	50g
砂糖	小さじ1.5
バター	8g
シナモンパウダー	0.5g
〈クッキー生地〉	
ハードビスケット	15g
蜂蜜	小さじ1
牛乳	小さじ2
ヤーコンジャム	小さじ1



YGUファーム⑧（収穫の様子3）

★ポイント★

- ・卵白は、角が立つくらいまで泡立てる。
- ・紅はるかはしっかり潰す。

【作り方】

- ① 紅はるかは、蒸かして潰し2/3の砂糖と溶かしバターを加え混ぜる。
- ② 粗熱がとれたら卵黄を入れよく混ぜる。
- ③ 卵白をしっかり泡立て残りの砂糖を加える。②が冷めたら卵白を2回に分けて入れサクリと混ぜる。
- ④ クッキー生地はビスケットを砕き、蜂蜜と牛乳を加え混ぜる。
- ⑤ 型にクッキー生地を敷き、生地を流し入れ180℃のオーブンで30分焼く。
- ⑥ 焼きあがったら型から取り出し、シナモンパウダーをふりかける。
- ⑦ 皿に盛り、ヤーコンジャムを添える。

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)	173	4.2	6.8	23.4	59	0.8
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
62	0.07	0.14	10	3.13	1.0	0.3

紅はるかのケーキ

【材料】2人分

薄力粉	小さじ5
上白糖	小さじ5
卵	25g
バター	25g
紅はるか	25g
李ジャム	小さじ1



YGUファーム®



★ポイント★

- 材料は全て同じ分量なので覚え易い。
- 砂糖とバターはよく混ぜる。
- 少し酸味のある李ジャムと甘い紅はるかが良くマッチしている。

【作り方】

- ① 紅はるかは蒸して裏ごし、バターは常温に戻す。
- ② 砂糖とバターを白くなるまで混ぜる。
- ③ ①に卵を少しずつ加えて混ぜる。(分離しないように！)
- ④ ②に粉を入れ、艶が出るまでさっくりと混ぜる。
- ⑤ ④に③の生地の1/3を加えて混ぜる。
- ⑥ 型に⑤を入れ、200℃のオーブンで30分焼く。
- ⑦ ⑥は切り分け皿にのせ李ジャムを手前にかける。

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)	226	2.8	11.6	26.6	18	0.4
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
83	0.05	0.06	3	6.72	0.9	0.3

紅はるかのこってり大学芋

【材料】2人分

紅はるか	150g
揚げ油	適量
白胡麻	大さじ 1/2
醤油	小さじ 1
蜂蜜	大さじ 2



(写真5人分)

★ポイント★

- ・紅はるかを使用する事で甘くてしっとり・こってりとした大学芋に仕上げた。
- ・白胡麻を炒ってから切る事で香りを良くする。
- ・蜂蜜の代わりに水飴を用いても良い。



コンテストの実習風景

【作り方】

- ① 紅はるかは洗って皮をむき乱切りにする。
- ② ①は水にさらし、澱粉を流し水気を切る。
- ③ 揚げ油を用意し、ゆっくりと揚げる。白胡麻は炒ってから紙の上で切る。
- ④ 北京鍋に蜂蜜と切り胡麻、揚げた芋を加えからめる。
- ⑤ 皿に油を塗り④をのせる。
- ⑥ ⑤は熱い内に取り分けすすめる。

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)	222	2.6	3.5	26.1	83	0.9
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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	0.08	0.08	7	1.89	1.8	0

紅はるかのクリームブリュレ

【材料】2人分

紅はるか	60g
バニラビーンズ(さや)	1/3本
牛乳	60cc
生クリーム	60cc
グラニュー糖	2g
A { 卵黄	3個
グラニュー糖	2g
バニラエッセンス	少々



★ポイント★

- ・裏ごすと紅はるかは、なめらかになりブリュレとよくなじむ。
- ・縁に付いたグラニュー糖は焦げるため、ふき取る。
- ・紅はるかの風味と甘さが生かされている。

【作り方】

- ① オープンを150℃に予熱する。鍋に牛乳と縦半分に切ったバニラビーンズを入れて、中火にかけ沸々したら火を止める。
- ② ボールにAを入れ泡立器ですり混ぜる。
- ③ ②のボールに①を少しずつ加えながら混ぜ、生クリームを入れ混合する。
- ④ 紅はるかを蒸して裏ごし、ペースト状にしたものを③に加え、器に注ぎ入れ、表面の泡はスプーンで取る。
- ⑤ バットに並べ、熱湯を底から2cm高さまで注ぐ。鉄板にのせ、150℃のオーブンで20～25分加熱する。
- ⑥ ⑤は粗熱を取り、冷蔵庫で冷ます。グラニュー糖を全面にふり、スプーンをガスコンロで熱し、背をグラニュー糖に軽く押し付け焦げ目を付ける。

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)	273	5.5	19	18.2	94	1.4
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
99	0.08	0.17	9	5.07	0.7	0.5

紅はるかシフォンケーキ



【材料】2人分

紅はるか	20g
卵	1個
砂糖	小さじ2
薄力粉	小さじ2
牛乳	10cc
無糖ヨーグルト	10g
サラダ油	小さじ1



YGUファーム⑩ (天日干し)

★ポイント★

- 牛乳とヨーグルトを使う事でまろやかで優しい口当たりになるように仕上げた。
- 特産品のジャムを添えても良い。

【作り方】

- ① 紅はるかを蒸し、熱い内に裏ごす。
- ② 卵黄と半量の砂糖を白っぽくなるまで泡立てる。
- ③ ②にサラダ油、牛乳、ヨーグルトを加えよく混ぜ、ふるった小麦粉を3回に分けて入れる。
- ④ 卵白と残りの砂糖でメレンゲを作る。
- ⑤ ③に④を1/3入れて混ぜ、残りの2/3も加える。(あまり混ぜない)
- ⑥ ⑤を型に流し込み、170℃のオーブンで35~40分焼く。

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)	128	4.9	6.3	12.4	34	0.8
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
53	0.04	0.16	3	1.42	0.3	0.1

紅はるかと巨峰ジャムの春巻き



【材料】2人分

紅はるか	80g
巨峰ジャム	20g
牛乳	大さじ1
砂糖	小さじ1
春巻きの皮	3枚
小麦粉	3g
水	3g
油	10g



YGUファーム^⑪（収穫して2週間後から食べ頃）

★ポイント★

- 紅はるかは先に火を通すので2~3分揚げれば良い。
- 皮を巻く時は手前に引く様に巻くと良い。

【作り方】

- ① 紅はるかを輪切りにする。
- ② ①は水にさらしラップに包んでレンジで6分加熱する。
- ③ 柔らかくなったら潰し牛乳と砂糖と巨峰ジャムを入れて混ぜる。
- ④ 春巻きの皮に③をのせて巻く。
- ⑤ 皮を閉じるときは水に溶いた小麦粉で止める。
- ⑥ 180℃の油できつね色になるよう揚げる。

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)	258	2.8	5.8	48.3	53	1.1
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
5	0.12	0.04	29	0.80	2.9	0

紅はるかの茶巾

【材料】2人分

紅はるか	100g
プロセスチーズ	15g
バター	5g
コンデンスミルク	5g
すり白胡麻	3g
李ジャム	小さじ1



★ポイント★

- 誰でも簡単に楽しく作る事ができる。
- コンデンスミルクを使用する事で自然な甘みになる。
- 李や巨峰など、特産品のジャムを使う事で彩りが良くさっぱりするため食べやすい。

【作り方】

- ① 紅はるかを3cmの輪切りにし皮をむいて、茹でる。(少し塩を入れる)
- ② 皮を剥きボールの中に入れゴムベラで潰す。バター、コンデンスミルクの順に紅はるかと練り、小さめのサイコロ状に切ったチーズを入れ軽く混ぜ合わせる。
- ③ 二等分にしたらラップを使い丸めて、皿に盛り付ける。
- ④ すり白胡麻を上まぶし、李ジャムも飾る。

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)	127	2.8	5.2	17.6	93	0.5
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
42	0.07	0.06	14	2.79	1.4	0.2

紅はるか白玉団子



【材料】2人分

紅はるか	20g
白玉粉	30g
水	適量
食塩	ひとつまみ
キヌアパウダー	10g
あんこ	20g
クレール	1枚



★ポイント★

- ・紅はるかと白玉粉を混ぜる時の水を入れ過ぎに注意する。
- ・白玉の大きさを揃えると綺麗に仕上がる。
- ・キヌアパウダーを使用する事で風味と見た目が良くなる。

【作り方】

- ① 紅はるかを一口大に切り、水と食塩を加えた鍋に紅はるかを入れ、箸が通るくらいに茹でる。
- ② 紅はるかを取り出し、皮をむいて裏ごしする。クレールを水に浸す。
- ③ つぶした紅はるかに白玉粉を入れ、水を少しずつ入れながら、耳たぶくらいの柔らかさになるまで手で混ぜる。
- ④ ①とは別のあらかじめ沸騰させておいた鍋に、③の丸めた団子を入れ、浮いてくるまで加熱する。
- ⑤ 浮いてきたら冷まし、皿にあんこを盛った後にクレール、白玉をのせてキヌアパウダーを振り入れる。

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)	94	2.1	0.5	16.6	8	0.6
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
0	0.03	0.01	3	0.05	1.0	0.1

紅はるかとレーズンのケーキ

【材料】2人分

紅はるか	200g
牛乳	20 cc
水	20 cc
バター	20g
グラニュー糖	小さじ4
卵	20g
小麦粉	小さじ2
ベーキングパウダー	4g
レーズン	10g
胡桃	10g



★ポイント★

- ・紅はるかは小さく切る。
- ・焦がさないように時々かき混ぜる。
- ・乳製品を摂る事ができる。
- ・大きさ、形により色々に切り分けが出来る。

【作り方】

- ① 紅はるかは小さく切り水にさらして牛乳、水と小鍋に入れ中火で加熱する。
- ② 紅はるかに火が通ったら弱火にして混ぜ、柔らかくなったら潰し、水分をとばし火からおろし冷ます。
- ③ 柔らかくしたバターにグラニュー糖、卵を泡立て器で混ぜ、小麦粉とベーキングパウダーをふるいながら入れる。
- ④ 粉類が混ざり切らない状態で、レーズンと砕いた胡桃を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ クッキングシートに流し、180℃に予熱したオーブンで35～40分焼く。
- ⑥ ⑤は竹串を刺し生地が付かなければ、冷まして切り分け皿に盛る。

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)	304	4.6	13.4	52.2	114	1.4
ビタミン A(μgRAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
74	0.17	0.13	30	5.96	3	0.7

紅はるかの3色だんご



【材料】2人分

紅はるか	200g
砂糖	15g
きな粉（あけぼの大豆）	適量
ごま	適量
ココア	適量



あけぼの大豆

★ポイント★

- ・蒸し時間は紅はるかの大きさにより変わるので様子を確認しながら蒸す。
- ・紅はるかは、しっかりと潰す。
- ・まこもパウダーや抹茶に砂糖を混ぜまぶしても良い。

【作り方】

- ① 紅はるかは、皮を厚めに剥き蒸す。
- ② 竹串を刺して柔らかくなったらボールに移し、潰す。
- ③ ②に砂糖を加え混ぜる。
- ④ だんごの形に丸める。
- ⑤ ④の周りにきな粉、胡麻、ココアをそれぞれまぶす。
- ⑥ ⑤は皿に盛る。

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)	151	1.2	0.2	36.5	40	0.7
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
2	0.11	0.03	29	0.03	2.3	0

紅はるかとクルミの焼きまんじゅう

【材料】2人分

小麦粉	30g
ぬるま湯	10cc
ドライースト	0.6g
卵	30g
砂糖	大さじ1
サラダ油 (あん)	2g
紅はるか	50g
胡桃	10g



胡桃

★ポイント★

- 生地はひとまとまりになるまで捏ねる。
- 砂糖を入れない事で紅はるかの素朴な甘みを生かした。

【作り方】

- ① 紅はるかを蒸かし柔らかくなったら、裏ごす。
- ② 胡桃を砕き①と混ぜて練る。2等分する。
- ③ ボールに小麦粉、砂糖、ドライースト、油、ぬるま湯を入れながら捏ねる。30分発酵させ生地が2倍に膨らんだら、2等分する。
- ④ ③の生地を薄くのばした中に②を包む。饅頭の上に卵を薄く塗る。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで焼き色が付くまで約15分加熱する。

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)	183	4.0	6.3	27.3	25	0.7
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
24	0.07	0.09	7	0.95	1.4	0.1

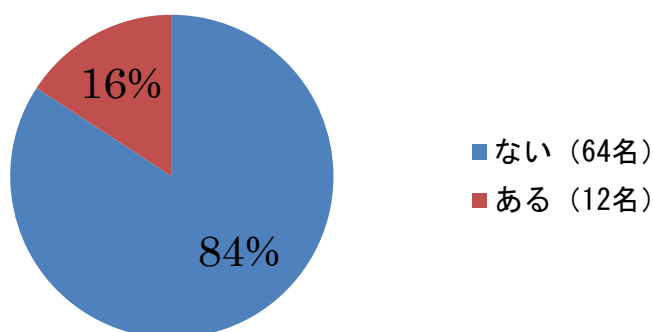
2015. 淡水魚と特産品の美味しい料理コンテストに関する

アンケート調査 集計結果

実施日時：平成 27 年 11 月 25 日(水)

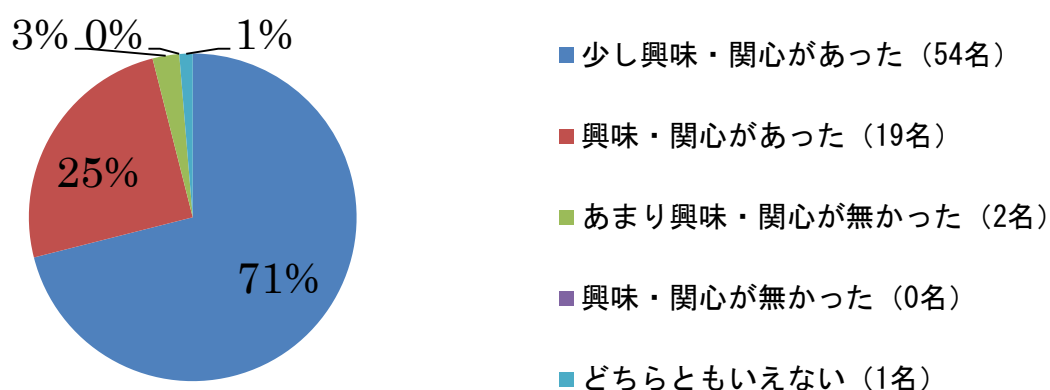
対象：山梨学院短期大学 食物栄養科 1 年生 (76 名)

◆問 1. 淡水魚を使用して過去に調理をしたことがありますか。



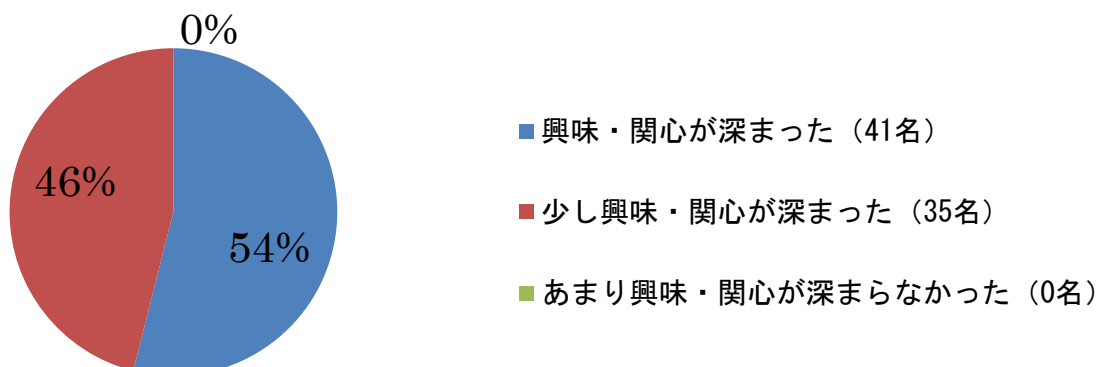
58 名(84%)と 8 割以上の学生が、淡水魚の調理をした事が無いと回答した。

◆問 2. 今回の淡水魚と特産品の料理コンテストに興味や関心がありましたか。



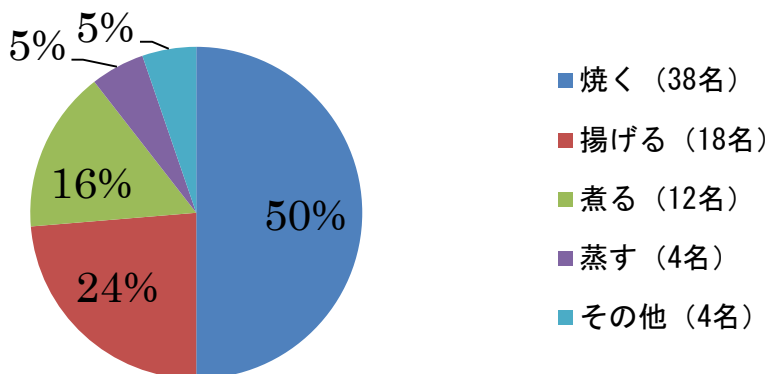
淡水魚や特産品について、少し興味・関心があった、興味・関心があったと回答した学生を合わせると 73 人(96%)と 9 割以上の学生が、興味・関心があったという結果となった。

◆問 3. コンテストを終えて、淡水魚と特産品についての興味や関心は深まりましたか。



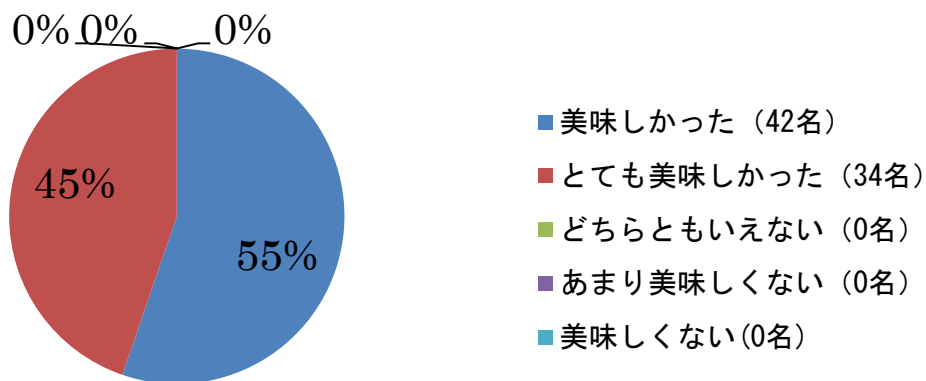
コンテストを行う前と比較し、殆どの学生が興味・関心が深まった事がわかった。

◆問4. 淡水魚はどのように調理しましたか。



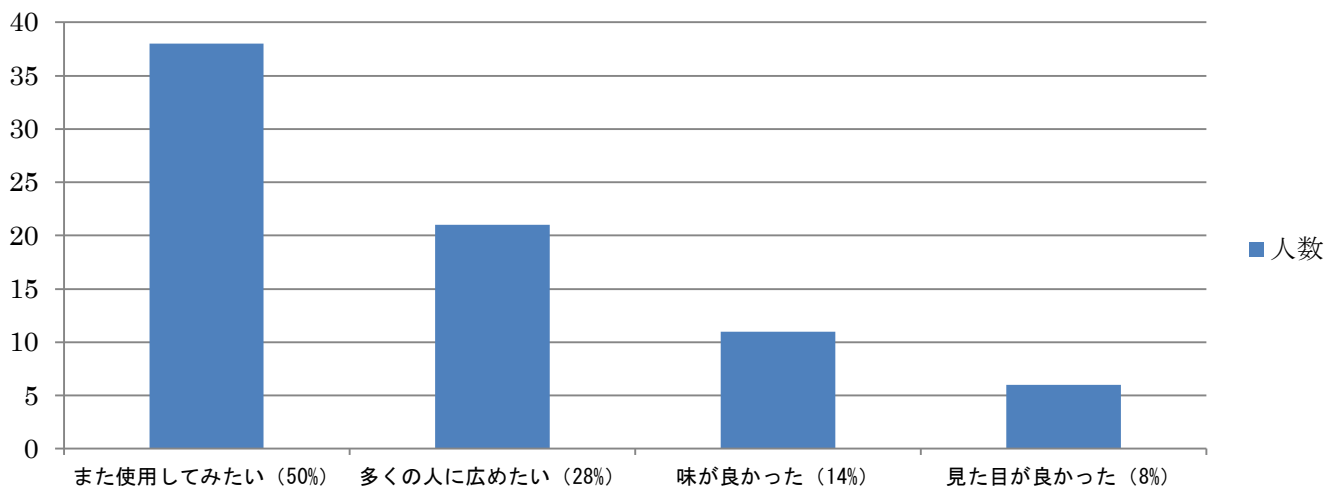
焼くが38人(50%)と半数は、特に風味を生かした調理法が挙げられた。揚げるは18人(24%)であった

◆問5. 淡水魚、特産品を使った料理は美味しかったですか。



美味しかった42名(55%)と高く、次いでとても美味しかった34名(45%)と殆どの学生が美味しかったと回答した事から、この淡水魚と特産品のコンテストは開催した意義があった。

◆問6. 実際に淡水魚と特産品を調理、試食してどのような感想を持ちましたか。



また使用してみたい学生が38名(50%)と1番多く多くの人に広めたいは22名(28%)との結果になった。

◆問7. 淡水魚と特産品について自由にお書きください。

- ・山梨の特産品の淡水魚を実際に調理し体験できて良かった。(26名)
- ・淡水魚の卸し方が大変だったが、やりがいがあり美味しくできた。(13名)
- ・淡水魚は初めて扱ったが、以外にも簡単に組み合わせた。(10名)
- ・山梨の特産品の大塚人参、浅尾大根、甲州ワインとマッチさせて美味しく調理することが出来た。(9名)
- ・レシピ集は多くの発表の場で活用させ、淡水魚や特産品をPRさせたい。(8名)
- ・このような貴重な機会を大切に、次回はもっと頑張りたい。(5名)
- ・家庭で試作したので、当日は落ち着いて調理ができたので良かった。(4名)
- ・報道関係の方々が多数いたので緊張した。その他 (3名)



✦ 紅はるかとは

2010年3月に品種登録された新しい品種である。外観が優れており、食べてみると強い甘さにもかかわらず後口はすっきりとした上品な甘味を感じさせてくれる。果肉の色は黄白色で、加熱するとしっとりした食感になり非常に甘く美味しい。また、紅はるかにはたくさんの「ヤラピン」が含まれている。ヤラピンとは芋の断面にみられる白い乳液状のもので、熱にも強く加熱しても壊れにくいとされている。ヤラピンは便秘の解消に役立つとされており、紅はるかに含まれている食物繊維と共に高い効果が期待できる。



✦ ヤーコンとは

中南米アンデス高地原産のキク科の根菜で、草茎は1~2メートルにもなり地下の塊根（イモ）と塊茎を食用に利用する。インカ帝国の昔から、果物のような野菜として親しまれ、日本には昭和60年（1985年）に伝わった。フラクトオリゴ糖や食物繊維、ミネラルを豊富に含んでおり健康根菜として脚光を浴びている。また、ヤーコン粉末とジュース等が商品化されている。



～編集を終えて～

山梨学院短期大学 食物栄養科 1年生は、山梨の特産品である5種類の甲斐サーモン、いわな、やまめ、虹鱒、鯉の料理開発を積極的に取り組み、ここに50品の素晴らしい料理が並べられました。どの料理も過去には無かった外観、食感、創造性があり、何よりも栄養バランスを図った美味しい作品に仕上がりました。更に山梨県北杜市の「ヤーコン」やYGUファームで学生が丹精込めて育てた「紅はるか」を用い、試行錯誤し練った50品をまとめ、合わせて100選とし、編集しました。

「2015 山梨県淡水魚と特産品の美味しい料理コンテスト」に当たり、山梨県庁農政部花き農水産課、山梨県養殖漁業協同組合、北杜市ヤーコン組合、伊那食品工業株式会社のあたたかいご協力の基レシピ集を仕上げる事ができ、厚く御礼申し上げます。

3月7日には甲斐サーモンレッドの命名式に当たり大学ニュースファイルに掲載されました。このレシピ集は、山梨県庁農政部花き農水産課と本学 HP からご覧いただけます。これからも益々産官学連携が発展致しますようお願い申し上げます。

監修 2016.3

山梨県甲府市酒折2-4-5

TEL 055(224)1430

山梨学院短期大学 食物栄養科

調理の基本Ⅱ

赤井住郎 依田萬代 牧野美咲