

主菜

肉巻きヤーコン



(2人分)

【材料】2人分

ヤーコン	50g
大塚人参	25g
信玄豚	50g
片栗粉	大さじ 1/2
味醂	大さじ 1
醤油	大さじ 1
卸にんにく	3g
調合油	大さじ 1/2
(柚子)	付け合わせ 1個)

ポイント

- ・肉と共に様々な種類の野菜を使用した。
- ・ヤーコンの食感がホクホクとして美味しい。
- ・野菜のあっさり感を残しつつ、肉のこってり感を味わえる。

大塚人参

市川三郷町で栽培しており、全長は60～100cmになる。カロチン、ビタミンB₂など通常の人参に比べ栄養価は高く、色鮮やかなのが特徴である。

【作り方】

- ① ヤーコン、大塚人参は皮を剥き、縦長に切る。ヤーコンは水に浸す。
- ② ヤーコンと大塚人参を信玄豚で巻いて巻き終わったら片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに脂を敷き、弱火の中火で焼く。
- ④ ③焼き色が付いたら調味料を加え、こまめにフライパンをゆする。
- ⑤ ④にとろみが出るまで加熱する。柚子はくり抜き付け合わせにする。
- ⑥ ⑤は皿に盛り付け熱い内にすすめる。



ヤーコン

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)	192	4.5	13.1	16.7	11	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)
130	0.14	0.12	3	4.18	0.6	1.4

副菜

ヤーコンたっぷり中華前菜



(5人分)

ポイント

- ・ヤーコンの食感と甘さを生かした。
- ・鶏肉は蒸す事でふんわり柔らかく仕上がる。
- ・香味野菜を使用したタレが食欲をそそる。
- ・好みで中央（鶏の下）に白菜を茹で盛り付けても良い。

【材料】5人分

ヤーコン		100g
鶏胸肉		400g
食塩	} A	少々
胡椒		少々
清酒		少々
トマト		大1個
胡瓜		1.5本
塩クラゲ		100g
白胡麻		大さじ3
長葱		20g
生姜		1/2 かけ
豆板醤	} B	小さじ1
胡麻油		小さじ1
醤油		大さじ1/2
酢		小さじ1
砂糖		大さじ1

【作り方】

- ① 鶏胸肉に A 調味料で下味を付け 40 分間蒸し食べやすい大きさに切る。
- ② ヤーコンは線切りし酢水に浸し、トマトは薄切り、胡瓜は線切りにする。
- ③ 塩クラゲは良く洗い、茹で水に取る。食べやすい長さに切る。
- ④ 白胡麻は炒って切り胡麻に、長葱と生姜はみじん切りにし B 調味料と混ぜる。
- ⑤ ④の半量を③と和える。
- ⑥ 皿にトマト、胡瓜、塩クラゲ、鶏胸肉を盛り付け食す直前に B 調味料をかける。

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)	152	20.6	4.9	7.4	73	1.1
ビタミンA (μ gRAE)	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)
31	0.11	0.12	11	0.87	1.4	1.0

デザート

ヤーコンチップス



(2人分)

ポイント

- 野菜は薄くスライスして水気を拭き取る。
- 揚げ過ぎに注意する。(170℃)
- 素揚げにする事で、紅はるかの大塚人参の甘みを生かした。

【材料】2人分

ヤーコン	20g
紅はるか	15g
大塚人参	15g
甲州ワイン	少々
調合油	適量
食塩	少々

ヤーコン

中南米アンデス高地のキク科の根菜で1980年代に日本に導入した。オリゴ糖、食物繊維やミネラルが豊富で、シャキッとした触感が特徴。山梨県では北杜市を中心に生産されている。

【作り方】

- ① 野菜を薄くスライスし、甲州ワインをふり、キッチンペーパーで水気を取る。
- ② フライパンに油を入れて熱し①を揚げる。
- ③ ②は温かい内に、食塩をふる。
- ④ ③は皿に整えすすめる。

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)	202	0.4	18.1	8.5	13	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)
114	0.03	0.01	6	1.84	0.9	0.2

副菜

ヤーコンの辛子マヨネーズ和え



【材料】2人分

ヤーコン	40g
大塚人参	20g
胡瓜	20g
かいわれ大根	20g
ミニトマト	20g
辛子マヨネーズ	大さじ1

ポイント

- ・ヤーコンのシャキシャキ感を残しつつ、茹でる事で甘さを引き立たせた。
- ・山梨県産の大塚人参を使用し地産地消を意識した。
- ・ミニトマトは飾り切りにすると華やかになる。

ミニトマト

小粒、で甘みが強く多汁質。程よい酸味と青臭さがある。赤が多いが、黄、オレンジ色もある。一口サイズで、料理のアクセントとし便利な事から近年消費量が増えている。

トマトのカロテノイド系色素はリコピンと呼ばれ、熱に安定で調理中酸やアルカリの影響も少なく、油で溶解し吸収も高まる。

【作り方】

- ① ヤーコンと大塚人参は短冊切り、胡瓜は斜めに切る。
- ② ヤーコンは塩水で灰汁を取り、大塚人参と茹でる。
- ③ ②が冷めたら、胡瓜と一緒に辛子マヨネーズで和える。
- ④ 皿にかいわれ大根を飾り、③を盛り付ける。
- ⑤ 飾り切りしたミニトマトを添える。
- ⑥ ⑤は出来れば冷やしてすすめる。

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)	148	1.8	6.9	19.9	45	0.7
ビタミンA (μ gRAE)	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)
201	0.11	0.07	28	0.51	2.2	0.7



【材料】2人分

ヤーコンジャム	20g
そうめん	40g
クレール	1枚と1/2
揚げ油	適量

クレールとは

テングサが原料の食べられるフィルムである。そのままでは手で引っ張っても強度が高く破れず、水で戻すなどすると柔らかくなり、浸漬時間により様々な料理に使う事が出来る。

([2015 産学連携 クレールの美味しいレシピ - 山梨学院短期大学 HP](#)より)

ポイント

- ・簡単なおやつ、おつまみとして作れる様にした。
- ・クレールを使用し、今までにない料理に仕上げた（クレールは透明で簡単に使える）。
- ・そうめんの塩味でヤーコンジャムの味を引き立たせた。
- ・中のジャムは好みで変えても良い。

【作り方】

- ① そうめんを 1/3 に折る。
- ② 180℃の油でそうめんをきつね色になる様揚げる。
- ③ ②をキッチンペーパーで油を取る。
- ④ 水につけたクレールで②とヤーコンジャムを巻く。
- ⑤ ④は皿に盛り付け熱い内にすすめる。

そうめん

昔ながらの手延べ麺は、生地
の熟成に時間をかけ、ねかしの
工程を繰り返す事でグル
テンが十分に形成され独特の
触感を持った麺となる。

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)	93	1.9	0.2	20.1	4	0.1
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)
1	0.02	0.00	0	0.05	0.6	0.8

主菜

やわシャキッ肉巻き豆腐ヤーコン



【材料】2人分

木綿豆腐	100g
富士桜ポーク	50g
ヤーコン	15g
大塚人参	10g
片栗粉	小さじ2
チーズ	10g
生姜	5g
白胡麻	大さじ1/2
醤油	大さじ1/2
味醂	大さじ1/2
ヨーグルト	小さじ1/2
食塩	少々
ホワイトペッパー	少々
ほうれん草	好みで

ポイント

- ・木綿豆腐は崩れやすいので巻く時に気を付ける。
- ・手軽に作れ、お弁当やおつまみなどにもぴったり。
- ・豆腐の柔らかさに、ヤーコンのシャキッとした食感がアクセントになっている。

【作り方】

- ① 木綿豆腐は水切りする。生姜はすり卸す。
- ② 器に醤油、味醂、生姜、ヨーグルトを入れ合わせ調味料を作る。富士桜ポークに下味をつける。
- ③ 木綿豆腐とヤーコン、大塚人参は拍子切りにする。富士桜ポークを広げ、木綿豆腐、ヤーコン、大塚人参、チーズを巻く。
- ④ ③にホワイトペッパーと食塩を軽くふり、片栗粉をまぶす。
- ⑤ 空焼きしたフライパンに胡麻油を敷き、富士桜ポークの色が変わるまで焼く。
- ⑥ ⑤に②を入れ、焦げない様に軽く煮詰める。
- ⑦ 皿に盛り付け上に白胡麻をかける。

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)	150	14.6	5.2	16.2	119	1.0
ビタミンA (μ gRAE)	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)
55	0.24	0.13	5	1.92	0.6	1.2

汁物

ヤーコンとかぼちゃのポタージュ



【材料】2人分

ヤーコン	50g
天空南瓜	100g
大塚人参	30g
豆乳（曙大豆）	200cc
ドライパセリ	少々
食塩	2g

ポイント

- ・大塚人参を使用する事で色を鮮やかに仕上げた。
- ・牛乳や生クリーム代わりに豆乳を用いる事で牛乳アレルギーにも対応できる。
- ・更になめらかにしたい場合は、1度濾しても良い。
- ・豆乳は曙大豆から作った。

天空かぼちゃ

天空かぼちゃは普通のかぼちゃと違い宙に浮かして栽培されている。形が美しくあまり日光に当てない為、色彩が均一なのが特徴。

【作り方】

- ① ヤーコン、南瓜、大塚人参を5cmに切り水から柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①はミキサーにかけ滑らかにする。
- ③ ②に豆乳コンソメを加える。
- ④ ③は鍋に入れ火にかけて煮立ちさせた後、皿に盛り付けドライパセリを飾る。
- 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)	110	4.5	2.1	18.2	29	1.5
ビタミンA (μ gRAE)	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)
312	0.13	0.15	24	0.32	2.6	1.0

副菜

ヤーコンピクルス



【材料】2人分

ヤーコン	40g
黄パプリカ	15g
赤パプリカ	15g
甲州ワイン(白)	50cc
穀物酢	50g
グラニュー糖	小さじ2
唐辛子(輪切り)	少々
食塩	1g

ポイント

- ・山梨県産の甲州ワインを使用した。
- ・手軽に作れる常備菜した。
- ・ピクルス液は繰り返し使用可能。
- ・時間をかけ、しっかりと灰汁を抜く。

甲州ワイン

甲州ワインの歴史は古く、明治時代に勝沼の土地へ大日本葡萄酒会社を創設した。山梨の気候で育った甲州葡萄を使用し、現在は料理にも合う事から海外でも高く評価されている。

【作り方】

- ① ヤーコンとパプリカを 1.5cm 角に切る。
- ② あく抜き用の水と食塩にヤーコンを入れ、30分置く。
- ③ 鍋に白ワイン・穀物酢・グラニュー糖・唐辛子を入れ、沸騰するまで加熱する。
- ④ ヤーコンを軽く水で流し、瓶に詰め、熱した液を入れる。
- ⑤ ④は粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

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)	52	0.3	0.0	8.0	5	0.2
ビタミンA (μ gRAE)	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	0.02	0.02	25	0.00	0.5	0.5



ポイント

- ヤーコンはすり潰すと水分が出てくる為水の量を調整する。
- 砂糖を加えて味を整える。
- 栗の甘露煮を加え彩りを良くする。
- 白玉に抹茶を加えても香りが良く美味しい。

【作り方】

- ① ヤーコンをすり潰し、白玉粉、砂糖、水と混ぜる。
- ② ①を丸め、沸騰した湯に入れ茹でる。
- ③ 白玉が浮いてきたら氷水に取る。
- ④ 茹で小豆、食塩、水を2分間煮込む。
- ⑤ ④に白玉を入れ、よく絡ませ器へ盛り甘露煮を飾る。

【材料】2人分

ヤーコン	60g
白玉粉	100g
砂糖	大さじ2
水	約70cc
茹で小豆	100g
食塩	1つまみ
栗の甘露煮	1粒

小豆

小豆は北海道や東北地方で盛んに栽培されている。小豆の自給率は年によって変動が大きく、中国産輸入小豆が多く消費されている。和菓子用の餡に用いられる事が多い。

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)	332	6.0	0.8	74.3	17	1.4
ビタミンA (μ gRAE)	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	0.07	0.22	3	0.20	2.1	0.6

主菜

ヤーコンと豚肉炒め



【材料】2人分

ヤーコン	100g
豚ばら肉	80g
アスパラガス	20g
ピーマン	20g
大塚人参	20g
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
油	大さじ1

ポイント

- ・砂糖を使用し、甘辛く食欲をそそるよう仕上げた。
- ・切る、混ぜる、炒める3工程のみで簡単に作る事が出来る。
- ・色合いを意識した。

アスパラガス

地上で太陽の光を浴びて育ったグリーンアスパラガス、芽に土をかぶせ育ったホワイトアスパラガスがある。風味と香りはグリーンアスパラガスの方が多い。

【作り方】

- ① 豚肉、アスパラガス、ピーマン、大塚人参を2mmの短冊切りにする。
- ② ヤーコンの皮を剥き、5mmの輪切りにして水に浸す。
- ③ 醤油と砂糖を混ぜる。
- ④ フライパンに油を敷き、①と②を炒める。
- ⑤ ③を絡ませ、炒める。
- ⑥ ⑤は皿にのせ熱い内にすすめる。



ヤーコン（アンデスの乙女）

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)	292	7.1	21.5	16.2	15	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)
87	0.26	0.08	13	2.60	1.2	1.1

主菜

ヤーコンチンジャオロース



【材料】2人分

豚ロース肉	150g
ヤーコン	50g
青ピーマン	50g
赤ピーマン	50g
黄ピーマン	50g

*肉の下味

濃口醤油	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2

*調味料

濃口醤油	小さじ1
水	大さじ1
片栗粉	大さじ1
清酒	小さじ2
胡麻油	小さじ1

ポイント

- ・炒める事でヤーコンのシャキシャキとした食感を生かした。
- ・青、赤、黄ピーマンを入れる事で彩りを高めた。
- ・胡麻油を使用し風味を良くした。
- ・山梨県の旬の食材を加えると美味しい。

【作り方】

- ① ビニール袋に豚肉と濃口醤油、片栗粉を入れよく揉む。
- ② ヤーコンは皮を剥いて細切りにし、水に約30分浸し灰汁を抜く。ピーマンも同様に細切りにする。
- ③ 空焼きした鍋に胡麻油、①、ピーマンを入れ炒める。
- ④ ③にヤーコンを加え、濃口醤油、清酒、水溶き片栗粉を入れよく炒める。
- ⑤ 器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)	326	27.8	12.2	16.9	29	2.1
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)
76	0.53	0.39	200	3.09	2.7	1.3

副菜

ヤーコンの浅漬け



【材料】2人分

ヤーコン	50g
食塩	1g
唐辛子	適量
青しそ	一枚
甲州ワイン	少々

ポイント

- ・ヤーコンは出来るだけ薄く切る。
- ・ヤーコンに均一の重さをかける。
- ・ボール以外にも袋や、バットで漬けられる。
- ・漬物にする事でヤーコンの甘さが引き立つ。
- ・好んで漬け込む時に昆布や生姜、柚子、味醂、清酒などを加えても美味しい。

唐辛子

唐辛子の辛味はカプサイシンである。50cm程の草丈につく実は、若いときは深緑色（青唐辛子）で、熟すと多くは赤くなる（赤唐辛子）。鷹の爪は特に辛みが強くよく知られている。

【作り方】

- ① ヤーコン薄く切り酢水に浸す。
- ② ボールに①と食塩を入れる。
- ③ ②の上に平らな皿をのせ重石をして2～3時間漬ける。
- ④ ③は器に盛り、青しそと唐辛子をふる。

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)	54	1.0	0.1	13.8	12	0.2
ビタミンA (μ gRAE)	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	0.07	0.31	5	0.00	0.9	0.5



【材料】2人分

あけぼの大豆の木綿豆腐	300 g
たらこ	50 g
ヤーコン	30 g
旨味調味料	1 g
粉チーズ	6 g
マヨネーズ	大さじ1
玉葱	大さじ 1/2
片栗粉	大さじ2

ポイント

- ・転がしながらこんがり揚げる。
- ・たらこやマヨネーズを使用し子供にも好まれる1品。
- ・豆腐は必ず水切りする。
- ・豆腐でふんわりとした食感に仕上げた。

【作り方】

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせ 600w のレンジで2分加熱する。重石をのせ10分間水切りする。
- ② マヨネーズとみじん切りにした玉葱を混ぜる。
- ③ ボールに①を潰しながら入れ、②とたらこ、旨味調味料、粉チーズ、マヨネーズ、ヤーコン、片栗粉を加え混ぜる。
- ④ 手に水を付け③を3cmに大きさを揃えて丸め、170℃に熱した油でこんがりきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ ④は皿にのせ熱い内にすすめる。ソースを添える。

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)	263	17.0	13.0	18.5	216	1.8
ビタミンA (μ gRAE)	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	0.31	0.17	12	2.31	0.9	1.0

主菜

ヤーコンと大葉の挟み焼き



ポイント

- ・大葉を細かく刻んで入れ香りを良くした。
- ・卵をつなぎにしたので崩れにくい。
- ・ヤーコンを厚めに切り食感を生かした。

【作り方】

- ① ヤーコンを5mmに切り、水にさらす。
- ② ボールで豚挽肉と明野のたまご、長葱、大葉、食塩、胡椒を混ぜる。
- ③ ①に②を挟む。
- ④ ③は中火で火が通るまで焼く。
- ⑤ ④に醤油、砂糖、清酒を加え絡める。
- ⑥ ⑤は皿に整え熱い内にすすめる。

【材料】2人分

ヤーコン	100g
豚挽肉	50g
明野のたまご	25g
長葱	5g
大葉	2枚
食塩	2g
胡椒	少々
醤油	大さじ1弱
砂糖	小さじ1g
清酒	大さじ2
キャベツ	30g
しし唐	2本

キャベツ

生のシャキシャキとした歯ごたえと、加熱した時に出る甘みが特徴。冬キャベツは甘みが強い。

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)	175	7.5	5.3	20.5	42	1.4
ビタミンA (μ gRAE)	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)
40	0.23	0.14	23	1.80	1.7	1.5

主食

ヤーコンのきんぴらサンドウィッチ



【材料】2人分

食パン	50g
ヤーコン	50g
大塚人参	25g
清酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1
味醂	大さじ1
油	小さじ1/2
胡麻油	小さじ1/2
チーズ	10g
サニーレタス	4枚
マヨネーズ	大さじ1

ポイント

- ・ヤーコンを太めに切る事で食感を生かした。
- ・山梨県の特産品である大塚人参を使用した。
- ・チーズがアクセントになる。
- ・甘じょっぱく食欲の出る味付けにした。

【作り方】

- ① ヤーコンは太めの線切りにし水にさらす。
- ② 線切りにした大塚人参とヤーコンを調味料と一緒に炒める。
- ③ パンにマヨネーズを付ける。
- ④ サニーレタス、チーズ、②をパンに挟む。
- ⑤ 食べ易い大きさに切り竹串を刺す。
- ⑥ ⑤を整えて盛り付ける。

清酒

山梨県の清酒は 3000m 級の山々に囲まれ育った武川米等を使用して創られる自然豊かな土地柄美味しい清酒が作られている。

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)	252	5.1	12.8	25.7	80	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)
113	0.04	0.04	2	2.36	1.3	2.0

ヤーコンとりんごのパイ



(2人分)

ポイント

- ・ヤーコンの灰汁を抜く時の水に少し酢を入れる。
- ・ヤーコンは出来るだけ細かく切る。
- ・林檎は食感が残る様大きめに切る。
- ・強火で炒め、好みにシナモンを加えても良い。

【作り方】

- ① ヤーコンは細かくみじん切りした後酢水にさらし灰汁を抜く。
- ② 鍋に5mm角に切った林檎、①、砂糖、バター、甲州ワインを加え、混ぜながら炒める。
- ③ ②は水分が無くなるまで煮詰める。
- ④ パイシートを4等分し、片方には切れ目を入れる。
- ⑤ パイシートの上にフィリングとジャムをのせ、上にパイシートを被せ、卵黄を塗る。
- ⑥ 210℃に予熱したオーブンで、15分焼く。1/2に切り分ける。
- ⑦ ⑥は皿にのせすすめる。

【材料】2人分

ヤーコン	85g
林檎	85g
甲州ワイン	少々
バター	10g
パイシート	83g
卵黄	20g
砂糖	30g
ヤーコンジャム	大さじ1

林檎

山梨県は北杜市を中心に林檎の栽培が盛んで、糖度が高く、蜜がたっぷり入っており「津金の蜜入りりんご」と呼ばれている。

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	7.3	18.4	41.5	11	0.3
ビタミンA (μ gRAE)	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)
27	0.06	0.02	7	5.45	2.2	0.6

副菜

ヤーコン入りマセドアンサラダ



【材料】2人分

ヤーコン	50g
胡瓜	20g
大塚人参	15g
ミニトマト	15g
明野のたまご	60g
ハム	20g
チーズ	10g
レタス	10g
マヨネーズ	小さじ1g
粒マスタード	2g
食塩	小さじ1/5
胡椒	少々

ポイント

- ・胡瓜は塩で洗うとグリーン色が高まる。
- ・茹で卵はフォークで潰すと簡単。
- ・ヤーコンは角切りにした後、水に浸して灰汁を抜く。色よく仕上がる。

胡瓜

平成28年度は山梨県での胡瓜の一人当たり消費量が何と日本一である。

【作り方】

- ① 明野のたまごを固茹でにする。
- ② ヤーコン、胡瓜、大塚人参、ハム、チーズを1cmに角切りする。
- ③ ②のヤーコンと大塚人参を柔らかく茹でる。
- ④ ボールに具を入れ、潰した①、粒マスタード、マヨネーズ、食塩、胡椒を加えて味を確認する。
- ⑤ 器にレタスを敷き④をのせ、ミニトマトを半分にして飾る。

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)	125	9.5	5.4	5.3	60	0.8
ビタミンA (μ gRAE)	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	0.11	0.17	10	4.72	0.8	1.3

汁物

和風ヤーコンのミネストローネ



【材料】2人分

大塚人参	50g
長葱	50g
セロリ	30g
キャベツ	50g
ベーコン	20g
ヤーコン	20g
八幡芋	50g
水	150cc
コンソメ	2g
味噌	大さじ1
オリーブ油	小さじ1

ポイント

- ・味噌は香りを生かす為最後に加える。
- ・野菜をよく煮込む。
- ・野菜とベーコンの旨味がつまったミネストローネに味噌を加え和風にアレンジした。

八幡芋

甲斐市八幡市民に伝えられる八幡芋はとろけるような舌触りで、栄養価が高い。

【作り方】

- ① 大塚人参、セロリ、八幡芋、ヤーコン、キャベツ、をさいの目切り、長葱は1cmの輪切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンと①、甲州ワインを加え中火で炒める。
- ③ ②に水を加え沸騰したらコンソメを入れて煮込む。
- ④ ③の野菜が柔らかくなったら味噌を入れ火からおろす。
- ⑤ ④は器に盛り付けすすめる。

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)	127	4.1	4.7	18.0	51	0.9
ビタミンA (μ gRAE)	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)
194	0.10	0.06	22	1.67	3.3	1.1

主菜

ヤーコン入り月見つくね



ポイント

- ・ヤーコンの食感を残す為に大きめに切る。
- ・豆腐入れる事でふんわり仕上がる。
- ・☆を入れると焦げ易くなるので、火加減に気を付け加熱する。

【材料】2人分

ヤーコン	60g
鶏挽肉	120g
生姜	10g
大葉	5枚
豆腐	100g
明野のたまご	1個
食塩・胡椒	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
☆清酒	小さじ2
☆醤油	大さじ1
☆味醂	大さじ1
☆砂糖	小さじ1
白胡麻	ひとつまみ
卵黄（明野のたまご）	1個

【作り方】

- ① ボールに鶏挽肉、角切りにしたヤーコン、みじん切りにした大葉、卸した生姜、豆腐を潰しながら混ぜる。
- ② ①に明野のたまごと片栗粉と食塩、胡椒を加え混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を敷き②を一口大に丸めて焼く。
- ④ 焼きあがってきたら☆の調味料を③に加え煮詰めて白胡麻を振りかける。
- ⑤ 皿に大葉とつくねを盛り付ける。上に卵黄をのせる。

明野のたまご

北杜市明野地区で養鶏されたたまごである。遺伝子組み替え食品を餌に用いず日照時間が日本一長い特徴を活かし良好な環境で飼育されている。

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)	305	40.4	25.7	18.9	108	3.3
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)
135	0.22	0.52	7	2.50	0.4	1.2

副菜

ヤーコンとツナのサラダ



【材料】2人分

ヤーコン	50g
大塚人参	25g
胡瓜	25g
ツナ缶	25g
甘々娘	20g
マヨネーズ	大さじ2
醤油	小さじ1
すり胡麻(白)	大さじ1
レモン果汁	適量

ポイント

- ヤーコンは切ったら水に浸す。
- レモン果汁を入れ、さっぱりとした味付けにする。
- 野菜は全体に味が絡まる様に均一な大きさに切る。
- 旬の食材を選択し和える。

甘々娘

名前の通り甘さが強いトウモロコシ。平均糖度が15度以上ある。粒皮が薄く、生でも食べる事ができる。栽培が難しく「幻のとうもろこし」と言われている。

【作り方】

- ① ヤーコンと大塚人参、胡瓜は線切りにする。
- ② 大塚人参は茹でる。
- ③ ヤーコン・大塚人参・胡瓜・ツナ・甘々娘をボールに入れて混ぜる。
- ④ ③にマヨネーズ・醤油・すり胡麻・レモン果汁を和える。
- ⑤ ④は器に盛り付ける。



もちもろこし

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	6.3	12.1	10.3	80	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)
186	0.05	0.08	7	1.23	2.1	1.3

紅はるかピザ



(2人分)

ポイント

- ・トッピングの紅はるか和林檎は同じ大きさに切る。
- ・ペーストは紅はるかの水分量により牛乳の量を調節する。
- ・山梨の季節の食材、桃や林檎、大塚人参、蓮根、ラ・フランス他でも楽しめる。

【材料】2人分

ペースト	
紅はるか	30g
牛乳	8cc
バター	5g
トッピング	
紅はるか	20g
油	大さじ 1/2g
砂糖	2g
黒胡麻	2g
味醂	1g
醤油	0.5g
ピザ生地	1枚
クリームチーズ	7g
林檎	5g
岩塩	少々
粉チーズ	1g
蜂蜜	20g
シナモン	少々

【作り方】

- ① 紅はるかの皮を剥き電子レンジで柔らかくする。牛乳、砂糖、バターを加えフードプロセッサーでペースト状にする。
- ② 紅はるかを銀杏切りにしフライパンで揚げ焼きにし、調味料を絡ませる。
- ③ ピザ生地にペーストを塗り、トッピング、銀杏切りにした林檎、角切りにしたクリームチーズ、岩塩、粉チーズをのせ、190℃に予熱しオーブンで10分焼く。
- ④ 仕上げに蜂蜜とシナモンをかけ切り分けてすすめる。

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)	260	4.3	11.2	35.8	40	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)
33	0.09	0.07	8	3.14	1.6	0.8



【材料】2人分

紅はるか	100g
上白糖	大さじ2
食塩	1g
★白玉粉	80g
★上白糖	40g
★水	120cc
片栗粉（打ち粉用）	
剥き胡桃	4g

ポイント

- ・紅はるかはとても甘いので、電子レンジで加熱はせず、鍋でゆっくり加熱する（ β アミラーゼは70℃以下で甘みを増す）。
- ・求肥をのばす際は片栗粉を多めに付け、温かい内に成形する。

紅はるか

YGUC ファームでも栽培した糖度が高いのが特徴のさつま芋。赤紫色が濃く、後味はすっきりしており、上品な甘さが特徴である。

【作り方】

- ① 紅はるかを輪切りにし水洗いした後鍋に入れ、芋が全て浸かる程度の水を加える。
- ② ①は約5分煮立たせ火を止める。蓋をしたまま20分間余熱で蒸らす。
- ③ 紅はるかをボールに取り出し、上白糖・食塩・砕いた胡桃を加え、潰しながら混ぜる。
- ④ ★の材料を耐熱容器に入れて混ぜ、ラップをし電子レンジで1分半加熱する。
- ⑤ 片栗粉をまぶしながら求肥を伸ばし、③の餡を包む。
- ⑥ 砕いた胡桃を上のにのせる。

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)	352	3.4	1.9	40.0	24	0.9
ビタミンA (μ gRAE)	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	0.08	0.02	14	0.29	1.6	0.5



ポイント

- ・紅はるかは 80℃以下で徐々に加熱する。
- ・生地に米粉を入れる事で食べやすい生地に！
- ・最後に卵黄を塗る事で艶を出す。

【材料】2人分

紅はるか	68g
無塩バター	3.5g
砂糖	小さじ1
牛乳	大さじ1/2
卵	6g
タルト生地	
無塩バター	9g
砂糖	小さじ1
卵	5g
シラネ小麦粉	大さじ1
梨北米の米粉	7.5g
大塚人参	5g
無塩バター	1g
卵黄	1g
巨峰ソース	小さじ1

【作り方】

- ① 紅はるかを洗い、蒸して潰し、バター、砂糖、牛乳、卵を混ぜる。
- ② 常温に戻したバターに砂糖、溶き卵、シラネ小麦粉の順に加え、ヘラで混ぜる。
- ③ ②は大塚人参を入れ生地をまとめてラップに包み 30分冷蔵庫で冷やす。
- ④ 冷やした生地を綿棒で伸ばし、バターを塗り広げた 12cm タルト型に敷く。
- ⑤ フォークで刺して 180℃に予熱したオーブンで 20分焼く。1度取り出し①を型の中に流し入れて卵黄を塗る。
- ⑥ 20分焼いたら良く冷まし型から取り、切り分けソースを敷き上のにのせる。

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)	173	2.0	6.7	25.5	25	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)
86	0.05	0.05	10	3.87	1.1	0.2



【材料】2人分

紅はるか	180g
林檎	60g
餃子の皮	6枚
卵黄（さくら卵）	20g
砂糖	大さじ1

ポイント

- 卵黄で焼き色を付ける。
- 林檎を加え食感・風味を良くした。
- 皮の重なる部分にフォークの先で跡を付け剥がれにくくする。

さくら卵

純国産のゴトウさくらが生んだ白い殻の卵。他の鶏舎に比べ光と風がしっかりと差し込む鶏舎で育ち、ストレスが軽減されている。栄養価は変化されないとされている。

【作り方】

- ① 紅はるかと林檎を小さく切り水にさらす。
- ② ①は耐熱容器に入れラップをし、500wのレンジで2分加熱した後スプーンで潰す。
- ③ 餃子の皮に②をのせ、縁に水を浸け餃子の皮をもう一枚重ねる。
- ④ 皮が重なる部分にフォークの跡を付け、上面に卵黄を塗る。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。
- ⑥ ⑤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)	196	3.7	3.7	17.1	36	1.0
ビタミンA (μ gRAE)	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)
50	0.09	0.07	14	0.98	1.8	0

主菜

紅はるかのベーコン巻



ポイント

- 野菜は下茹でする事で調理の時間を短する。
- 冷めても美味しいので弁当に入れても良い。
- 野菜がベーコンから出ない様に爪楊枝で留める。

【作り方】

- ① 紅はるか、大塚人参、アスパラガスは野菜は線切りし、下茹でする。
- ② ①は食塩と胡椒をふり、ベーコンで巻き、爪楊枝で留める。
- ③ 熱したフライパンに少量の油を敷き、焼き色が付くまで加熱する。
- ④ 皿にちぎったレタスと半分に切ったトマトを飾り③を盛り付ける。
- ⑤ ④にケチャップとマヨネーズを合わせたソースを作り、マスタードを添える。

【材料】2人分

紅はるか	50g
大塚人参	50g
アスパラガス	1本(16g)
ベーコン	4枚(60g)
レタス	10g
ミニトマト	1個
ケチャップ	小さじ1
マスタード	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
油	小さじ1
食塩	少々
胡椒	少々

アスパラガス

グリーンアスパラガスはサラダや炒め物に、ホワイトアスパラガスはサラダに多く使われる。

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)	214	4.9	16.1	12.3	26	0.7
ビタミンA (μ gRAE)	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)
202	0.21	0.07	22	4.84	1.6	0.9



ポイント

- 団子はレンジで作る為簡単にできる。
- 焦げ目を付けても美味しい。
- 竹串は濡らしてから刺すと良い。
- 団子の大きさは揃える。

【材料】2人分

紅はるか	50g
米粉	50g
白玉粉	15g
ぬるま湯	75cc
砂糖	小さじ5
醤油	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1
水	40cc
きな粉	10g
粒あん	10g

米粉

米粉はうるち米を微細粉末にした食材で、近年は食料自給率を上げる為、期待が高まっている。

【作り方】

- ① 紅はるかは輪切りにし蒸す。熱い内に皮を剥き潰す。
- ② 上新粉と白玉粉をぬるま湯でまとめ、ラップをかけ600Wのレンジで2分加熱する。
- ③ ②は濡れ布巾の上に取り出し捏ねる。12等分丸めて串に刺す。
- ④ 砂糖、醤油、片栗粉、水を鍋に入れ火にかけ、とろみが出るまで混ぜて冷ます。
- ⑤ ③に④、きな粉、粒あんをそれぞれのせる。

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)	228	4.0	1.5	48.2	23	1.0
ビタミンA (μ gRAE)	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	0.14	0.06	7	0.50	3.2	0.5



(2人分)

【材料】2人分

紅はるか	15g
ミルクチョコレート	1枚
チョコチップ	大さじ1
無塩バター	20g
卵	25g
上白糖	大さじ1
薄力粉	大さじ1
胡桃	20g

ポイント

- 薄力粉を加えてからは切る様に混ぜる。
- 型に流し込む時は上から型を落とし空気を抜く。
- 粗熱がとれるまでケーキは柔らかく、無理に動かさない。(割れ防止)

胡桃

胡桃は「甲州八珍果」にも含まれており、健康に良いとされる効果が期待されている。

【作り方】

- ① 溶かしたチョコレートに溶いた卵と上白糖を入れ泡立器で混ぜる。
- ② ①にふるった薄力粉を加えゴムベラで切る様に混ぜる。
- ③ ②のボールにチョコチップ(2/3)と刻んだ胡桃を入れ軽く混ぜ型に流す。
- ④ 表面に残りのチョコチップを散らし180℃のオーブンで25～30分焼く。
- ⑤ 粗熱が取れたら型からはずし、好みの大きさにカットする。
- ⑥ ⑤は皿にのせすすめる。



鬼くるみ

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)	152	0.3	10.3	14.3	90	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)
47.5	0.05	0.03	1	4.85	0.9	0.1



ポイント

- ・紅はるかは細かく切る。
- ・紅はるかと材料をしっかり混ぜる。
- ・ジャムは其々の風味を生かした。

【材料】2人分

紅はるか	150g
片栗粉	大さじ2
牛乳	大さじ2
バター	2.5g
胡麻	小さじ1
甲州ころ柿	50g
林檎	50g
ラ・フランス	75g
シナモン	0.5g
砂糖	大さじ1

柿

日本を代表する秋の果物で、山梨の塩山市は「甲州ころ柿」の有名な産地である。ころ柿は甲州百目柿の皮をむいて天日乾燥し作る干し柿である。

【作り方】

- ① 紅はるかは皮を剥き細かく切り水にさらす。
- ② 水を捨てレンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ③ ②は片栗粉と牛乳を入れ潰しながら混ぜ、半分に胡麻を入れ其々一口サイズにまとめる。
- ④ フライパンにバターを敷き焦げ目が付くまで焼く。
- ⑤ 甲州ころ柿、林檎、ラ・フランスの皮を剥き、砂糖で煮詰める。林檎にはシナモンを入れる。
- ⑥ ④と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)	239	1.8	2.4	5.4	67	0.9
ビタミンA (μ gRAE)	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)
25	0.12	0.05	46	1.04	3.2	0.0

副菜

紅はるかの甘辛炒め



【材料】2人分

紅はるか	75g
蓮根	50g
牛蒡	40g
ちりめんじゃこ	5g
唐辛子	少々
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ2
味醂	大さじ1/2
清酒	大さじ1
胡麻油	大さじ1/4
顆粒だし	少々

ポイント

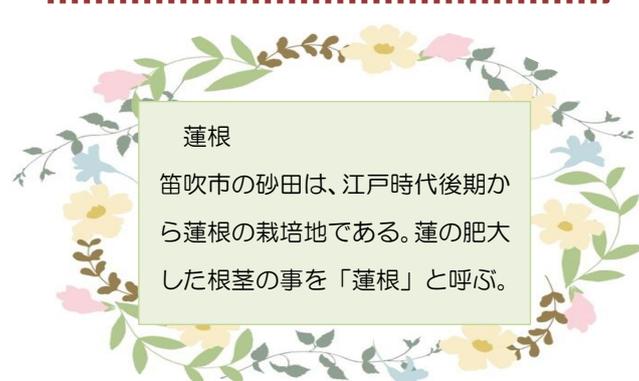
- 紅はるかの甘さが活かされている。
- 食感が良いので楽しめる。
- 皮ごと使うので栄養も色味も良い。

【作り方】

- ① 紅はるかを短冊切りにし、素揚げする。
- ② 牛蒡を笹がき切り、蓮根を银杏切りにする。
- ③ フライパンを熱し胡麻油で、ちりめんじゃこ、唐辛子を炒め、牛蒡、蓮根も加える。
- ④ 火が通ったら調味料を入れ、炒め煮にする。
- ⑤ 紅はるかを加え和える。
- ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。

蓮根

笛吹市の砂田は、江戸時代後期から蓮根の栽培地である。蓮の肥大した根茎の事を「蓮根」と呼ぶ。



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)	199	4.9	2.4	38.2	72	1.0
ビタミンA (μ gRAE)	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)
13	0.12	0.06	34	0.35	3.7	1.2

主菜

紅はるかと鶏肉の揚げ照り焼き



【材料】2人分

紅はるか	200g
鶏もも肉	200g
清酒	少々
生姜	少々
さや隠元	30g
片栗粉	20g
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
味醂	大さじ1
油	大さじ1

ポイント

- ・さや隠元で彩りが良くなる。
- ・紅はるかは一度素揚げし、崩れない様にする。
- ・たれは煮詰め過ぎると濃くなるので注意する。

甲州地鶏

富士山、南アルプス、八ヶ岳など山々に囲まれた自然豊かな土地と森静かな水の恩恵を受け生産された地鶏である。120日間をかけて飼育され、県産シャモと白色プリマスロックの交配により生まれた。

【作り方】

- ① 紅はるかは乱切り、鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
- ② さや隠元を茹で、3cmに切る。紅はるかは素揚げする。
- ③ 鶏肉に片栗粉をまぶし、油で焼く。焦げ目が付いたら調味料を入れる。
- ④ ③は弱火で煮詰め、さや隠元と素揚げした紅はるかを加えからめる。
- ⑤ ④は彩り良く皿に盛る。

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)	301	11.3	10.3	38.7	29	0.8
ビタミンA (μ gRAE)	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)
13	0.12	0.13	15	1.54	1.6	1.0



(2人分)

ポイント

- ・米粉を使用し「もちもち」にする。
- ・☆は良く混ぜる。
- ・★を加えたら切る様にさっくり混ぜる。
- ・手早さがポイント。

【材料】2人分

紅はるか	60g
林檎	60g
★米粉	100g
★ベーキングパウダー	小さじ1
☆卵	L1個
☆ヨーグルト	50g
☆砂糖	40g
☆牛乳	20g
☆蜂蜜	大さじ1
☆サラダ油	小さじ1
巨峰ソース	小さじ2

米粉

うるち米のコシヒカリを原料に微粉末した「米粉」は、食感と吸収油の低下等から消費者に好まれている。地産地消の拡大が図られる。

【作り方】

- ① 紅はるか和林檎は角切りにする。
- ② 紅はるかは500wのレンジで2分30秒加熱する。
- ③ ボールに☆を入れ泡立器で混ぜ、★を3回に分けて加えゴムベラでさっくり混合する。
- ④ カップに②③林檎を入れ、蒸し器で中火10～15分蒸す。
- ⑤ ④は巨峰ソースをかける。
- 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)	221	4.7	3.9	41.3	72	0.7
ビタミンA (μ gRAE)	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)
30	0.07	0.11	4	0.97	1.5	0



【材料】2人分

紅はるか	30g
林檎	20g
薄力粉	35g
卵	35g
砂糖	大さじ2
無塩バター	35g
天然蜂蜜	小さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1/3

ポイント

- ・紅はるか和林檎は1cm角に切る事で食感を良くした。
- ・秋の食材を使用した。ソースをかけても良い。
- ・蜂蜜を加え風味が高まった。

蜂蜜

ミツバチが花の蜜を集めて巣の中に蓄えた天然の素材から作る甘味料。温度により甘さが変わるので、調味料にはあまり向かない。

【作り方】

- ① 紅はるか和林檎を1cm角に切る。紅はるかに蜂蜜を加えレンジで加熱する。
林檎にバター5g、砂糖5g加えレンジで加熱する。
- ② 残りのバターを練り、砂糖と卵を入れ混ぜる。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、②に加える。
- ④ ③に①を入れ、170℃に予熱したオーブンで35～40分焼く。
- ⑤ ④を切り分け、皿にのせる。



天然蜂蜜

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)	317	3.9	16.7	36.8	46	0.5
ビタミンA (μ gRAE)	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	0.05	0.09	5	9.75	1.0	0.2



【材料】2人分

紅はるか	70g
豆乳	80cc
水	100cc
砂糖	大さじ2
粉ゼラチン	3g
巨峰ジャム	大さじ1/2

ポイント

- 豆乳を使っている為さっぱりしている。
- 山梨県の特産品の巨峰ジャムを飾りに利用。
- 紅はるかは裏漉して滑らかな食感にする。

豆乳

曙大豆の豆乳はコクがあり風味が優れている。豆腐を作る過程でできるおからを除いた後の乳状の液体。低脂肪高たんぱくの優れた飲料としておすすめである。

【作り方】

- ① 紅はるかは皮を厚めに剥き、角切りにして水に晒す。
- ② ①を茹で、フードプロセッサーで裏漉しをする。
- ③ 鍋に②と温めた豆乳と砂糖を入れ火にかけ、砂糖が溶けたらゼラチンを入れ滑らかになる様に混ぜる。
- ④ ③の鍋底を氷水に当て粗熱を取り、冷めたら型に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ④が固まったら、巨峰ジャムを添える。
- ⑥ ⑤は全体を冷やしてすすめる。

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)	111	4.4	0.9	21.5	20	0.8
ビタミンA (μ gRAE)	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	0.05	0.02	10	0.15	0.9	0.0

主菜

紅はるかの秋ニョッキ〜クリームソース〜



【材料】2人分

紅はるか	150g
シラネ小麦粉	70g
卵	20g
牛乳	大さじ2
食塩	小さじ1/4
薄力粉（うち粉）	大さじ1
しめじ	90g
エリンギ	80g
ベーコン	40g
有塩バター	10g
生クリーム	80cc
牛乳	150cc
コンソメ	1g

ポイント

- ・ニョッキは浮いてきたら取り出す。
- ・捏ねる時は手に薄力粉を使用するとやり易い。
- ・紅はるかは滑らかになるまで潰す。

シラネ小麦

風味と弾力性に優れたシラネ小麦は、秋蒔き早生小麦の良質多収で中力粉として山梨の郷土食ほうとう、おざら作りに向いている。

【作り方】

- ① 紅はるかを小さく切り茹でて、細かく潰す。
- ② ①にシラネ小麦粉、卵、牛乳、食塩を入れて捏ねる。
- ③ 打ち粉をした上に生地をのせ、食べやすい大きさに切り丸めてフォークで潰す。
- ④ 沸騰した湯に③を入れ茹でる。
- ⑤ しめじ、エリンギ、ベーコンを食べ易い大きさに切る。
- ⑥ バターを入れたフライパンに⑤、④、生クリーム、牛乳、コンソメを加えて煮る。
- ⑦ ⑥は味を確認し皿に盛る。

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)	313	8.3	16.7	33.4	80	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)
40	0.20	0.23	17	5.85	3.1	1.0

主菜

紅はるかの富士桜さつま



ポイント

- ・肉じゃがのじゃが芋を紅はるかに変え甘みを足した。
- ・紅はるかはとても甘い為砂糖を控えめにした。
- ・山梨の特産品である大塚人参を使用した。

【材料】2人分

紅はるか	200g
玉葱	100g
富士桜ポーク	80g
大塚人参	60g
さや隠元	15g
醤油	大さじ1・1/2
味醂	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1
清酒	大さじ1/2
水	約200cc
調合油	小さじ1
一味	少々



紅はるかとしし芋

【作り方】

- ① 紅はるかは乱切りにし水にさらす。玉葱は楕円形切りにし、大塚人参は小さめの乱切り、さや隠元は3cmに切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ玉葱が透明になるまで炒めたら、紅はるか、大塚人参、富士桜ポークを入れ炒める。
- ③ 材料が浸る位の水を加え、調味料で味付けをする。
- ④ 落とし蓋をして弱火で煮る。あくが出てきたら取る。
- ⑤ 煮汁が少なくなったらさや隠元を加え少し煮詰め味を確認し器に盛り付ける。
- ⑥ ⑤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)	355	10.4	10.1	51.2	69	1.4
ビタミンA (μ gRAE)	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)
236	0.22	0.17	35	2.58	4.1	2.0



【材料】2人分

紅はるか	100g
牛乳	150cc
粉寒天	0.5g
卵	50g
生クリーム	10cc
グラニュー糖	大さじ2
バニラエッセンス	適量

ポイント

- ・紅はるかは裏ごしをする事で滑らかな舌触りに仕上がる。
- ・飾りにも紅はるかを使用し見た目も工夫した。
- ・紅はるかの甘さが優しい味わいで美味しい。

牛乳

絞ったままの生乳を殺菌し、容器に詰めたもの。山梨県では自然豊かなハケ岳の工場より成分を一切変えず、成分無調整の牛乳を出荷している。

【作り方】

- ① 紅はるかは皮を剥き柔らかくなるまで蒸す。
- ② ①は裏ごし、ボールに入れ、卵、砂糖と混ぜる。
- ③ 沸騰直前まで温めた牛乳を②に入れ、粉寒天を加え滑らかになるまで混ぜる。
- ④ ③を耐熱カップに注ぎ入れ、湯を張ったオーブンで30分程焼く。
- ⑤ ④は冷ます。生クリームをホイップし絞り袋に入れる。
- ⑥ ⑤は上に生クリームを絞り出し、砂糖で甘く煮た紅はるかを飾る。

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)	259	11.3	10.9	28.4	2	1.0
ビタミンA (μ gRAE)	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)
132	0.10	0.45	4	4.92	0.4	0.4



【材料】2人分

紅はるか	100g
ヤーコン	50g
マーガリン	5g
砂糖	10g
牛乳	20cc
卵黄	10g
味醂	少々
黒胡麻	3g

ポイント

- ・紅はるかとヤーコンを使い、2つの食感を楽しめる様に工夫した。
- ・ヤーコンを粗みじんにし、存在感を出した。
- ・艶出しに卵黄を塗る。
- ・今までに無いヤーコンと紅はるかのマッチング。美味しいスイートポテトに仕上げた。



YGJC ファーム 収穫の様子

【作り方】

- ① 紅はるかは輪切りにし皮を剥く、水に3分浸す。耐熱皿に入れレンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② 紅はるかをマッシャーで潰し、マーガリンと砂糖を加え混ぜる。
- ③ ②は牛乳を少しずつ加え、粗みじんにしたヤーコンを合わせる。
- ④ アルミホイルの上に③を成形し、艶を出す為表面に卵黄と味醂を合わせ塗る。その上に胡麻をのせる。
- ⑤ ④は焼き色が付くまでトースターで焼く。

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)	152	2.6	5.1	25.0	60	0.9
ビタミンA (μ gRAE)	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)
30	0.10	0.14	16	1.37	1.6	0.2



【材料】2人分

薄力粉	100g
強力粉	40g
ドライイースト	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
食塩	小さじ1/2
湯	30cc
紅はるか	70g
ヤーコンジャム	大さじ1
えごま	少々

ポイント

- 生地を良く発酵させ「もちふわ」な生地になる。
- ヤーコンジャムで自然な甘さの餡を作る。
- 丸く包むと仕上がりが綺麗。
- 紅はるかとヤーコンが良く合う1品に仕上げた。

えごま

しそ科の一年草で東南アジアが原産である。えごま油は肌と肝臓機能、認知症予防やうつ病改善効果等、少量で神経細胞を活性化されると言われる。健康効果が期待されている。

【作り方】

- ① 紅はるかを茹で、熱い内に潰しヤーコンジャムを加える。
- ② 薄力粉と強力粉を2回ふるう。
- ③ ドライイーストを半量の湯(約35℃)で溶かし砂糖を加え予備発酵する。
- ④ 残りの湯で食塩を溶かし②を入れ、③のイーストを加えたら150回捏ね、休ませる。
- ⑤ ガス抜きをした生地を取り分け捏ねたら円形に伸ばし①を包む。
- ⑥ ⑤を蒸し器に並べ15分、2次発酵させた後、強火で20分蒸し、皿にのせる。
- ⑦ ⑥の上にえごまと加熱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)	190	4.6	1.1	39.6	24	0.9
ビタミンA (μ gRAE)	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	0.24	0.09	9	0.22	2.2	0.5



【材料】2人分

紅はるか	100g
ホットケーキミックス	50g
牛乳	大さじ2
粒あん	大さじ2
蜂蜜	少々
砂糖	小さじ2
バター	5g
卵	1/4個
油	適量

ポイント

- 食べ易い大きさに焼き揃える。
- 紅はるかにバターを混ぜコクを出した。
- ホットケーキに挟むと、どら焼きになる。
- 紅はるかは茹で熱く柔らかい内に潰す。

紅はるか

紅はるかは糖化作用が強力なβアミラーゼが多く含まれ、50～70℃位までは酵素作用が続き、焼き芋、燻炭、石焼き芋等は適度なゆっくりの方法なので甘みが高くなる。色彩も濃くなり、ねっとりとした食感も多くの人に好まれる。

【作り方】

- ① ホットケーキミックスに牛乳と卵を加え、フライパンで焼く。
- ② 紅はるかは皮を剥き輪切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 茹でたら熱い内に潰し、バターと砂糖を入れて混ぜる。
- ④ ①に③を挟む。
- ⑤ ④は皿に熱い内に盛りすすめる。



YGJC ファームで収穫された紅はるか

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	3.1	3.9	40.2	66	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)
24	0.09	0.07	15	2.02	1.7	0.3



ポイント

- ・紅はるか、牛蒡は水に浸す。
- ・野菜は下茹でする。
- ・万能葱を使用し彩を良くする。
- ・様々な野菜を使用し美味しく食物繊維を摂れる。
- ・甲州味噌は最後に入れ風味を残す。

【材料】2人分

紅はるか	100 g
甲州信玄豚	80 g
浅尾大根	40 g
牛蒡	30 g
大塚人参	20 g
万能葱	5 g
昆布	10 cm
鰹節	20 g
清酒	大さじ1
本味酛	大さじ1
甲州味噌	大さじ1
醤油	小さじ1

甲州信玄豚

甲州信玄豚は山梨県で誕生、飼育された。風味と歯ごたえがある豚肉で、高い品質と味を備えている。

【作り方】

- ① 鍋に水と昆布を入れる。沸騰直前に取り出し鰹節を加え火を止め、濾す。
- ② 紅はるか、大塚人参、浅尾大根は銀杏切りにする。牛蒡はささがきにし水に浸す。
- ③ 鍋に①と清酒、本味酛、醤油と②を入れ、中火にかけ甲州信玄豚に少々の清酒をまぶす。
- ④ 紅はるかの色が変わったら、信玄豚を加え5～6分煮る。
- ⑤ ④は甲州味噌を溶き入れ、器に盛り万能葱をのせ、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)	280	17.3	21.1	29.8	88	2.1
ビタミンA (μ gRAE)	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)
91	0.39	0.17	19	5.89	4.6	1.8



産官学連携によるレシピ集

～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淡水魚「甲斐サーモンレッド」「いわな」「やまめ」「ニジマス」「鯉」と山梨県北杜市の「ヤーコン」や YGJC ファームで学生が丹精込めて育てた「紅はるか」の料理開発を積極的に取り組み、試行錯誤する中で、ここに70品の素晴らしい料理がレシピ集にまとめられました。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。

「2016 山梨県の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、北杜市八ヶ岳ヤーコン組合、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編集する事ができ、厚く御礼申し上げます。

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 2017. 2
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
依田萬代 牧野美咲