

# 2014 年度産官学連携

## 山梨の淡水魚と特産品の美味しいレシピ集

～24 選～



「淡水魚おいしいぞ!!!」  
2014.12.9 YBS テレビ放映



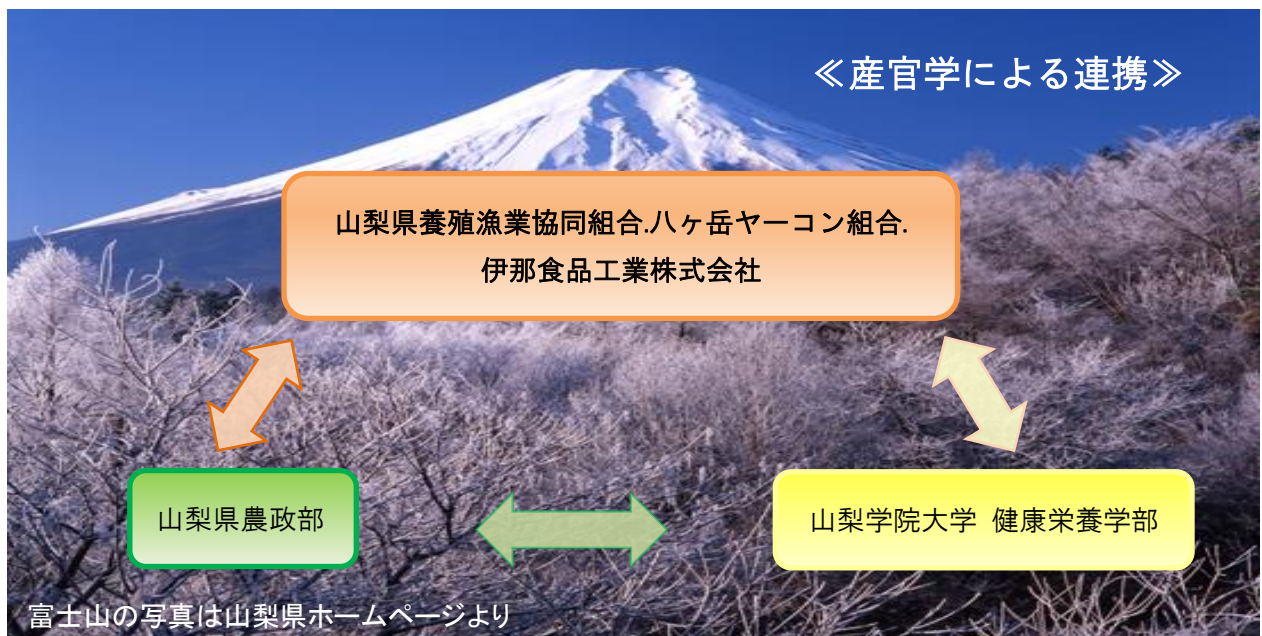
2014 年 12 月 5 日

山梨学院大学 健康栄養学部 管理栄養学科 1 年生

# 目次



甲斐サーモンのトマト煮	1
甲斐サーモンの南蛮漬け	2
甲斐サーモンと彩り野菜のバーガー ～特製ぶどうソースを加えて～	3
甲斐サーモンと野菜のフリカッセ	4
いwanaロール	5
いwanaのアクアパッツァ	6
ヤマメの蒸し焼きタルタルサラダロール	7
ヤマメのチリソースかけ	8
鯉のロールキャベツ	9
こいのパイ	10
ニジマスのイタリアンチーズ焼き	11
ニジマス大根	12
すももジャムのブラウニー	13
3層のカラフルゼリー	14
すもものジャムの餅パイ	15
豆腐を使ったすもものジャムタルト	16
りんごのパウンドケーキ	17
デザート春巻き	18
巨峰のジャムのレアチーズケーキ	19
ヤーコンシャーベット	20
ヤーコンミルクレープ	21
レアチーズケーキのヤーコンのジャム添え	22
シュー生地 of ヤーコンクリームサンド	23
ヤーコンジャムパンピング	24





# 甲斐サーモンのトマト煮

## 作り方

- 1 甲斐サーモンの魚皮・骨を取り除き
- 2 下味をつける。
- 3 白菜、ブロッコリーを茹でる。
- 4 玉ねぎ、にんにくをすり卸す。  
トマトを角切りにし、しめじの根をきり、手でほぐす。
- 5 甲斐サーモンを白菜で巻き、パスタで煮くずれないように止める。
- 6 鍋に③と調味料を加え、沸騰したらしめじと④を入れる。
- 7 落とし蓋をして弱火で約 15 分煮込み、あくをとる。
- 8 最後に③のブロッコリーを鍋に入れ完成。

## 材料(1人分)



● 甲斐サーモン	80g	● パスタ	1g
● 甲州ワイン	5cc	● コンソメ	2g
● 玉ねぎ	80g	● 水	70cc
● トマト	80g	● ケチャップ	5g
● 白菜	50g	● ブロッコリー	7g
● しめじ	30g		
● にんにく	5g		



甲州ワイン

## 調理のポイント&アピールポイント

甲斐サーモンは骨をしっかり抜くと食べやすい。

また、季節が冬期ということでキャベツではなく旬の食材の白菜を使用した。よく煮込む程味がしみて美味しくなるが、強火で煮続けると煮崩れしやすいので注意する。

甲州ワインが隠し味となり煮込みソースが倍美味しい。

## 栄養価(1人分)

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)
245	19.3	10.7	17.8	115	2.3
ビタミン A(μgRE)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
254	0.24	0.36	68	5.1	1.9

# 甲斐サーモンの南蛮漬け



## 作り方

- 1 甲斐サーモンを一口大に切り、胡椒・食塩・清酒で下味をつける。
- 2 おくらはヘタを取り、食塩（分量外）で板ずりした後、茹でて冷ます。
- 3 白髪ねぎを作り水にさらす。
- 4 唐辛子は1mm位の輪切りにする。
- 5 甲斐サーモンに片栗粉をまぶし、熱した油で色が変わるまで揚げる。
- 6 \*の漬け液に揚げた甲斐サーモン・おくら・唐辛子を入れ、冷ます。
- 7 赤・黄パプリカと⑥を皿に盛り、最後に白髪ねぎを上を飾る。

## 材料(1人分)



● 甲斐サーモン	80g	● *酢	10cc
● 清酒	5cc	● *みりん	10cc
● 食塩	0.2g	● *しょうゆ	7cc
● 胡椒	少々	● *甲州ワイン	少々
● おくら	40g	● 唐辛子	少々
● 長ねぎ	20g	● 赤パプリカ	20g
● 片栗粉	15g	● 黄パプリカ	20g
● 揚げ油	適量		

## 調理のポイント&アピールポイント

甲斐サーモンのサーモンピンク色を生かした。(アスタキサンチン色素)

パプリカやおくらを用いることで色鮮やかになり、味は酢を使用することでさっぱりとした味に仕上げた。揚げた甲斐サーモンは熱い内にすすめる。



## 栄養価(1人分)



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)
367	17.4	20.1	24.3	64	0.8
ビタミン A(μgRE)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
171	0.17	0.20	71	3.0	1.6



# 甲斐サーモンと彩り野菜のバーガー

～特製ぶどうソースを加えて～

## 作り方

- 1 甲斐サーモンをそぎ切りで切り、食塩と胡椒で下味をつけておく。
- 2 南瓜、明野金時芋、パプリカを一口大に切る。
- 3 南瓜と明野金時芋はレンジで約2分温めて、やわらかくする。
- 4 熱したフライパンにオリーブ油、南瓜、明野金時芋、パプリカを入れ、食塩をふって焦げ目が付く位まで炒める。
- 5 焼き終えた④のフライパンで甲斐サーモンを軽く焼く。
- 6 巨峰のジャムとバルサミコ酢を合わせてソースを作る。
- 7 イングリッシュマフィンに焼きバターを塗り、野菜、サーモン、ソースをはさみ完成。

## 材料(1人分)



- 甲斐サーモン 50g
- オリーブ油 4g
- 食塩・胡椒 少々
- イングリッシュマフィン 1個
- 南瓜 20g
- バター 2g
- 明野金時芋 25g
- 赤パプリカ 20g
- 巨峰のジャム 15g
- バルサミコ酢 2cc
- 食塩 1.0g



山梨県産の巨峰

## 調理のポイント&アピールポイント

甲斐サーモンと山梨県の特産品をコラボレーションしたいと考え、今回はあらかじめ作っておいた巨峰のジャムにバルサミコ酢を合わせソースにしたことで、色合いもよく風味がバツグンに良かった。明野金時芋は色彩が良く良質で甘味が強い。



## 栄養価(1人分)



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)
363	15.3	14.1	42.9	54	1.6
ビタミンA(μgRE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
176	0.20	0.16	51	2.5	1.8



# 甲斐サーモンと野菜の フリカッセ

## 作り方

- 1 甲斐サーモンは卸し、胡椒・ワインをつけておく。
- 2 れんこんは5mmに半月切り、マッシュルームは1cm、玉ねぎは1cmにくし型、ブロッコリーは1口大に切る。
- 3 湯を沸かしペンネを茹でる。
- 4 鍋にバターと②を入れ、弱火で5分蓋をして蒸す。
- 5 甲斐サーモンに薄力粉をまぶしオリーブ油で焼く。
- 6 ④に⑤を入れ、ワイン、水を加え弱火で煮る。
- 7 生クリーム、ペンネ、柚子果汁を入れ味を調える。

## 材料(1人分)

● 甲斐サーモン	80g	● オリーブ油	5g
● 甲州ワイン・胡椒	少々	● 薄力粉	6g
● ペンネ	5g	● 水	70cc
● 玉ねぎ	50g	● 甲州ワイン	20cc
● ブロッコリー	25g	● 生クリーム	40g
● れんこん	25g	● 食塩	0.1g
● マッシュルーム	15g	● 胡椒	少々
● バター	3g	● 柚子果汁	少々



富士川町平林の柚子

## 調理のポイント&アピールポイント

野菜を切って甲斐サーモンと煮込むだけであり簡単に作れる。柚子皮の香りはリモネン・テルピネンである。ホワイトシチューのような味で甲斐サーモンと相性バツゲン☆  
れんこん、マッシュルーム、玉ねぎは薄く切り過ぎると食感が楽しめないなのである程度厚く切る。

## 栄養価(1人分)

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)
488	22.1	33.5	20.1	58	1.1
ビタミン A(μgRE)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
163	0.21	0.22	48	3.2	1.2

# いわなロール

## 作り方

- 1 いわなを3枚に卸し、下味を付ける。梅はペースト状にしておき、卸した1枚に塗り、しそをのせる。
- 2 もう一方のいわなに京菜とチーズをのせる。
- 3 太い方から巻いていき、爪楊枝で留める。
- 4 フライパンに油を熱し、パン粉をまぶし蓋をして焼く。焼き目がついたら3分程蒸し焼きにする。
- 5 たれを作り、盛り付けて完成。



浅尾大根

## 材料(1人分)

- **いわな (一匹) 150g**      <<たれ>>
- しそ                    1g      ● 浅尾大根                    100g
- 梅干し                 5g      ● みりん                    10cc
- 京菜                    5g      ● 酢                         7cc
- チーズ                 8g      ● しょうゆ                 5cc
- パン粉                 10g     ● ごま油                    7g
- 調合油                 6g      ● 生姜                       2g
- 胡椒                    少々   ● ミニトマト(付け合わせ) 1個

## 調理のポイント&アピールポイント

いわなを一口サイズにすることで食べやすく、外はカリッと、中はふんわり仕上げた。また、大根卸しのたれと一緒に食べることでさっぱりした一品になった。

いわなの中に巻く食材は旬により変えることで、様々な味が楽しめる。

## 栄養価(1人分)

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)
410	32.9	21.3	17.7	154	1.2
ビタミンA(μgRE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
56	0.19	0.25	21	2.4	2.3



## いわなのアクアパッツァ

### 作り方



- 1 いわなの切り身の皮に切り込みを入れ、食塩・胡椒で下味を付ける。
- 2 アスパラガスは 4 等分、ミニトマトは半分、赤ピーマンと黄ピーマンは細切りにする。
- 3 ムール貝は殻をよくこすって洗う。
- 4 フライパンを熱し、オリーブ油を入れる。にんにくを入れ、香りがでるまで炒めたら取り出す。
- 5 いわなを表面から焼く。空いているスペースで他の材料を炒める。
- 6 強火にして甲州ワインを加えたら、水を入れ弱火で 15 分煮込む。
- 7 ⑥は盛り付けてパセリをかけ完成。

### 材料(1 人分)



● いわな	80g	● 黄ピーマン	15g
● 食塩・胡椒	少々	● オリーブ油	20g
● ムール貝	70g	● にんにく	8g
● ミニトマト	20g	● 甲州ワイン	50cc
● アスパラガス	10g	● 水	50cc
● 赤ピーマン	15g	● パセリ	少々

### 調理のポイント&アピールポイント

フライパン一つででき、とても簡単に調理が可能である。

赤・黄ピーマンやミニトマトの野菜で用いることで彩りも良く、食欲をそそる一品となった。



### 栄養価(1 人分)



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)
389	23.8	24.0	9.3	72	3.3
ビタミン A(μgRE)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
67	0.14	0.42	63	1.4	1.2





# ヤマメの蒸し焼き タルタルサラダロール

## 作り方

- 1 ヤマメを3枚に卸し、半身はさっと湯をかけ、皮をとり、そぎ切りにする。もう半身は食塩・胡椒を少しおいておく。
- 2 キャベツは線切りに、レタスは一口大に手でさく。胡瓜、人参は線切りにする。
- 3 春巻きの皮は室温に戻して、はがしておく。玉ねぎはみじん切りにし、マヨネーズ・酢・柚子で和え胡椒をする。
- 4 食塩・胡椒をした方に片栗粉をまぶし、油でさっと揚げる。3枚卸しにした際の中骨も一緒に揚げる。
- 5 春巻きの皮の上にレタス、キャベツ、大根、人参、胡瓜、ヤマメの順にのせて巻く。
- 6 ⑤は蒸し焼きにする。一口大に切り、ポン酢とタルタルソースを添える。レタスを付け合わせる。

## 材料(1人分)

- ヤマメ 80g <<タルタルソース>>
- 春巻きの皮 1.5枚
- 食塩・胡椒 少々
- キャベツ 25g
- 大塚人参 20g
- 胡瓜 20g
- レタス 10g
- 大根 10g
- 片栗粉 4g
- 揚げ油
- \*玉ねぎ 10g
- \*マヨネーズ 8g
- \*酢 4cc
- \*胡椒・柚子 少々
- ポン酢 5cc
- 付け合わせレタス 5g



大塚人参

## 調理のポイント&アピールポイント

湯引きとから揚げの2種類のヤマメ料理を楽しめ、それぞれの食感も良い。

ポン酢とタルタルソースの2種類のたれを用意した。

全体を蒸し焼きにしたので、香りが高くなった。季節の食材をバランスよく巻くように配慮する。

## 栄養価(1人分)

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)
336	17.5	19.8	25.7	100	0.7
ビタミンA(μgRE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
159	0.17	0.17	19	2.1	1.1



## ヤマメのチリソースかけ

### 作り方

- 1 湯皮むきしたトマトの種を除き、細かくきざむ。
- 2 トマトと\*の調味料と水 25g を鍋に入れトマトの形が崩れるまで火にかける。
- 3 ソースをボールに移し冷やす。
- 4 ヤマメの内臓を取り除き、清酒につけておく。
- 5 ④片栗粉 10g をまぶし適温で揚げる。
- 6 みじん切りにしたにんにくと生姜と玉ねぎを炒め③を加え混ぜ片栗粉とごま油を入れる。
- 7 ⑤のヤマメにチリソースをかけ、線切りの長ねぎを上へのせる。レタスと白髪ねぎを添える。

### 材料(1人分)



● ヤマメ	100g	● トマト	75g
● 玉ねぎ	20g	● *酢	3cc
● にんにく	3g	● *豆板醤	2g
● 生姜	8g	● *清酒	8cc
● 長ねぎ(白)	5g	● *食塩	1.2g
● 片栗粉	15g	● *砂糖	5g
● 調合油	10g	● *しょうゆ	3cc
● ごま油	2g	● レタス	10g

### 調理のポイント&アピールポイント

ヤマメの表面のうろこを取り、内臓も除きしっかりと下味を付け、ヤマメの姿そのまま使った。  
 ヤマメは身が柔らかく食べやすい食感で美味しい。白身で淡白な味である。  
 ヤマメを表現する一品としておすすめである。

### 栄養価(1人分)

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)
339	19.6	16.4	25.5	103	0.9
ビタミンA(μgRE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
53	0.21	0.19	18	1.7	2.1

# 鯉のロールキャベツ



## 作り方

- 1 キャベツの芯の部分を取り茹でて冷ます。
- 2 鯉に甲州ワイン・食塩・胡椒で下味を付けておく。
- 3 キャベツの上に鯉、とろけるチーズをのせ巻き、爪楊枝をさす。
- 4 鍋に、トマト缶、コンソメ、水を入れ混ぜ、そこに③を加え 20～30分煮込んでいく。
- 5 器に④を盛り、熱い内にすすめる。

## 材料(1人分)

● 鯉	100g	● とろけるチーズ	12g
● 甲州ワイン	少々	● トマト缶	80g
● 食塩	少々	● 水	100cc
● 胡椒	少々	● コンソメ	1g
● キャベツ	100g		



山梨県産淡水魚

## 調理のポイント&アピールポイント

鯉はうろこや小骨を取り除く。

鯉を切り身のまま包むことにより、魚らしさを感じられるようにした。

食塩・胡椒をし、とろけるチーズと一緒に巻くことで鯉特有の香りを抑えるようにした。

今回はキャベツで包んだが、白菜でも応用できる。

## 栄養価(1人分)

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)
291	24.0	16.9	9.5	139	1.2
ビタミンA(μgRE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
76	0.46	0.27	50	2.8	1.7

# こいのパイ



(写真は3人分)

材料(1人分)



● 鯉	30g	《付け合わせ》	
● 甲州ワイン・胡椒	少々	● ブロccoli	10g
● パイシート	25g(適宜)	● *大塚人参	8g
● 玉ねぎ	20g	● *砂糖	10g
● 大塚人参	20g	● *バター	1g
● トマト	10g	● △じゃが芋	15g
● ケチャップ	5g	● △食塩	少々
● 調合油	1g	● △胡椒	少々
● しょうゆ	1cc		
● 食塩	少々		

## 作り方

- 1 玉ねぎ、大塚人参、トマトをみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、①を炒める。
- 3 こいを一口大に切り②に加えて、しっかり火を通し、調味料を入れる。
- 4 パイシートを麺棒で伸ばし、魚の形を2枚切る。その内の1枚には切れ目を入れる。
- 5 ④に③をはさんで、周りをフォークで押しながら閉じる。
- 6 180℃のオーブンで18分焼く。
- 7 皿に⑥をのせ大塚人参はグラッセ、じゃが芋は粉吹き芋にし、ブロッコリーは茹でて盛り付ける。

## 調理のポイント&アピールポイント

パイシートを使用し魚の形状を表現し、サクサクしたパイと魚の食感の違いが楽しめる。  
短時間では出来ないが、ハレの日のごちそうや祝いの日など是非おすすめである。



栄養価(1人分)



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)
208	8.1	4.0	0.1	4	0.2
ビタミンA(μgRE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
1	0.11	0.05	22	1.8	1.1

# ニジマスの イタリアンチーズ焼き



## 作り方

- 1 パン粉と粉チーズ、溶かしたバターを合わせる。
- 2 ニジマスの鱗・水気をキッチンペーパーでとり、食塩・胡椒で味を付ける。
- 3 片栗粉をまぶし油でさっと揚げ、合わせたパン粉と粉チーズをのせる。
- 4 オーブンを 250℃で約 8 分、軽く焦げ目がつくまで焼く。
- 5 トマトを細かく切り、イタリアンドレッシングとバジルをかける。
- 6 人参は皮と角を取り、輪切りにしてブロッコリーと茹でる。舞茸はオリーブ油で炒める。
- 7 ⑥を皿に盛り付ける。

## 材料(1 人分)

● ニジマス	80g	● 片栗粉	15g
● 食塩・胡椒	少々	● 揚げ油	適宜
● トマト	80g	● ブロッコリー	20g
● イタリアン ドレッシング	8g	● 人参	15g
● バジル	少々	● *舞茸	10g
● パン粉	8g	● *オリーブ油	5g
● 粉チーズ	8g		
● バター	10g		

## 調理のポイント&アピールポイント

ニジマスが淡白な味なので、チーズとバジルで香り付けを、パン粉で触感を、トマトとドレッシングで酸味を効かせた。栄養バランスを図り彩りよくするために付け合せを配慮した。

## 栄養価(1 人分)

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)
378	22.8	20.1	25.4	149	0.9
ビタミン A(μgRE)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
236	0.29	0.25	39	2.7	1.8

# ニジマス大根



## 作り方

- 1 大根、大塚人参は大きめの乱切りにし、面取り後 15 分位下茹です。ちぢみほうれん草も下茹ですておく。
- 2 ニジマスは 3 枚に卸し、湯にさっとくぐらせる。
- 3 鍋に下茹ですた大根、ニジマス、調味料を入れ、落とし蓋をし、中～強火で 15 分位煮つめる。
- 4 大根に竹串が通ったら器に盛り完成。
- 5 ④は熱い内にすすめる。

## 材料(1 人分)

- ニジマス 100g
- 浅尾大根 100g
- ちぢみほうれん草 30g
- 大塚人参 30g
- しょうゆ 10cc
- みりん 10cc
- 砂糖 7g
- 混合だし 120cc
- 清酒 12cc



ちぢみほうれん草



浅尾大根

## 調理のポイント&アピールポイント

大根は下茹ですし、調理時間を短くする。それぞれの食材は大きさを揃える。  
ニジマスは煮崩れしないためにも先に熱湯をくぐらせ柔らかくする。

## 栄養価(1 人分)

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)
242	24.0	4.8	22.2	314	4.2
ビタミン A(μgRE)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
656	0.36	0.36	67	5.6	1.8

# すももジャムのブラウニー



## 調理のポイント&アピールポイント

簡単に作れて失敗しにくい。  
ビターチョコを使うことでジャムの酸味が引き立つ。形を工夫次第で多くの形態が出来て、子ども達も喜ぶ。

(写真は2人分)

## 材料(1人分)

ビターチョコレート	3g	薄力粉	10g
バター	2g	ココアパウダー	少々
卵	少々	ベーキングパウダー	少々
すもものジャム	5g	粉砂糖	少々



すもも

## 作り方

- 1 チョコとバターを溶かして柔らかくなるまで混ぜる。
- 2 卵を1個ずつ入れ、よく混ぜる。
- 3 ②にジャムを入れて混ぜる。
- 4 薄力粉・ココア・ベーキングパウダーをふるい入れ、ムラがなくなるまで混合する。
- 5 ④は型に流し、170℃で予熱したオーブンで25分焼く。
- 6 ⑤は竹串をさし、何もつかなければ冷まして完成。粉砂糖をかける。

## 栄養価(1人分)

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)
103	2.2	3.9	14.8	64	0.7
ビタミンA(μgRE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
20	0.02	0.04	0	1.1	0.3

## 3層のカラフルゼリー



### 調理のポイント&アピールポイント

ただのあんずのジャム・巨峰のジャムのゼリーではなくどちらのジャムにも合う牛乳のゼリーを真ん中に入れることでよりジャムの甘さを引き立たせた。また、上に2種類の桃の缶詰をのせて、きれいな色の3層のゼリーにした。

### 材料(1人分)

牛乳	25cc	あんずのジャム	10g
水	25cc	巨峰のジャム	10g
粉ゼラチン	1g	水	120cc
砂糖	15g	黄桃のピン詰	10g



あんず

### 作り方

- 鍋に牛乳を入れ、温まったところで砂糖・粉ゼラチンを加えて溶かす。(粉ゼラチンは水に浸しておく)
- 火からおろして容器に流し込み冷蔵庫に入れる。
- 別の鍋を2つ用意して両方に水 60cc ずつ入れ沸騰させる。沸騰したらゼラチンを入れてよく混ぜる。
- あんずのジャム・巨峰のジャムを互いの鍋に入れ、混ぜる。
- 火からおろして容器に流し込み冷蔵庫に入れる。
- ②・⑤が固まったら冷蔵庫から取り出してフォークでほぐす。
- ガラスの容器に巨峰のジャム→牛乳→あんずのジャムの順番で入れ、上に桃をのせ冷やしすすめて完成。

### 栄養価(1人分)

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)
132	1.9	1.0	29.5	31	0.3
ビタミンA(μgRE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
14	0.01	0.04	0	0.4	0



# すもものジャムの餅パイ



## 調理のポイント&アピールポイント

パイの中を新しい食感にしたいと考え、餅のようなモチモチした中身を作った。外はサクサク、中はすもも味のモチモチ食感となり食べて楽しいデザートを作ることができた。

## 材料(1人分)

白玉粉	6g	パイシート	40g
砂糖	5g	卵黄	20g
水	10cc	すもものジャム	7g
片栗粉	10g		



すもものジャム

## 作り方

- 1 白玉粉・砂糖・水をよく混ぜ電子レンジ600wで2分温め、取り出してよく混ぜる。
- 2 ①にすもものジャムを混ぜ、600wで2分温めてよく練り混ぜる。
- 3 滑らかに、ひとかたまりになったら打ち粉をした台の上に広げて全体に片栗粉をまぶす。
- 4 ③は粗熱が取れたら5等分にする。
- 5 パイシートの中に④を入れ、フォークの先を使ってパイシートを閉じる。
- 6 200℃に余熱しておいたオーブンに5を入れ、200℃で25分焼く。
- 7 ⑥は切って皿にのせたら完成。

## 栄養価(1人分)

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)
284	5.5	14.2	32.9	31	1.4
ビタミンA(μgRE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
96	0.04	0.10	0	0.1	0.2

## 豆腐を使ったすもものジャムタルト



### 調理のポイント&アピールポイント

普通のタルトだとバターをたくさん使用するため、高カロリーになるので、豆腐を使ってカロリーをおさえてヘルシーなタルトを作った。豆腐を使用したことで、もっちり感があって美味しい。

### 材料(1人分)

薄力粉	30g	食塩	0.2g	グラニュー糖	12g
グラニュー糖	3g	薄力粉	6g	バニラエッセンス	少々
絹ごし豆腐	10g	牛乳	40cc	卵白	8g
調合油	4g	卵黄	7g	ペパーミント	少々
				すもものジャム	25g

### 作り方

- 1 薄力粉、砂糖、食塩をボールに入れ泡立器で混ぜ、油を加えて生地をそばろ状にする。
- 2 豆腐を崩しながら混ぜて生地をひとまとめにし、30分以上ねかせ、オーブンの予熱 180℃にしておく。
- 3 鍋に卵黄とグラニュー糖を入れてホイッパーで白くなるまですり混ぜてから、薄力粉をふるい入れよく混ぜる。
- 4 牛乳を沸騰直前まで温めて③に少しずつ入れながらよく混ぜる。ヘラに持ち変え中火にかけながら絶えず混ぜ、沸々としてきたら弱火にし鍋底から混ぜ続ける。
- 5 バニラエッセンスを加えて、好みの固さになるまでよく混ぜてバットに移しラップを張り、冷ます。
- 6 生地を薄くのばして、油ぬり粉をふった型に入れフォークで底面に穴をあけて 25 分程焼く。
- 7 冷めてから型から外し、カスタードをおき上にすもものジャムをぬって完成。

### 栄養価(1人分)

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)
344	6.8	8.7	57.7	69	0.7
ビタミン A(μgRE)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
49	0.09	0.14	0	1.2	0.2

# りんごのパウンドケーキ



## 調理のポイント&アピールポイント

旬のりんごを使ったパウンドケーキに、すもものジャムの程よい酸味が効いている。甘酸適和がぴったりのパウンドケーキができた。

## 材料(1人分)

薄力粉	30g	りんご	80g	レモン	2g
ベーキングパウダー	2g	バター (りんご用)	3g	生クリーム	10g
バター	5g	砂糖 (りんご用)	5g	砂糖	2g
卵	10g	シナモン	2g	すもものジャム	5g

## 作り方

- 1 りんごは芯と皮を取り除き、鍋で溶かしたバターとよく絡める。柔らかくなったところで、砂糖を加える。
- 2 りんごの水気が出てきたら、レモンを加える。  
10~15分煮て水気がなくなったら、シナモンをふりかけて冷ます。
- 3 小麦粉とベーキングパウダーをよくふるっておく。卵は別立てし、溶かしたバターと卵黄を混ぜる。
- 4 ③と卵白(メレンゲ)を混ぜ、よく混ぜたところで、ふるった小麦粉とさっくり混合する。  
冷ましておいたりんごを1cm角に切り生地と混ぜる。
- 5 パウンドケーキの型に流し込み、160℃のオーブンで30~40分焼く。
- 6 焼きあがったら切り分け、生クリームとジャムを盛り付けて完成。

## 栄養価(1人分)

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)
315	4.6	12.1	46.9	91	0.5
ビタミンA(μgRE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
58	0.07	0.07	5	2.1	0.6

## デザート春巻き



### 調理のポイント&アピールポイント

オーブンで焼くことによって風味や食感を高めた。食感がサクサクして美味しく、他の山梨のフルーツやジャムでも楽しめる。

### 材料(1人分)

(写真は2人分)

春巻きの皮 (小型)	1枚	ラム酒	少々
クリームチーズ	20g	ハーブ	少々
巨峰のジャム	20g		

### 作り方

- 1 オープンは180℃に予熱する。
- 2 春巻きの皮にクリームチーズと巨峰ジャムをのせ、巻く。
- 3 予熱が終わったら180℃で12分焼く。
- 4 皿に③をのせ、熱い内にすすめる。
- 5 ④にハーブをのせアクセントを付ける。



巨峰のジャム

### 栄養価(1人分)

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)
145	2.8	6.8	16.8	19	0.8
ビタミンA(μgRE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
50	0.02	0.04	0	0.6	0.1

## 巨峰のジャムのレアチーズケーキ



### 調理のポイント&アピールポイント

レアチーズケーキはクリームチーズに泡立てた生クリームを加え、ふんわりした口当たりにした。巨峰のジャムはふどうのジャムの中で最も色彩と風味が良い。

### 材料(1人分)

クリームチーズ	20g	牛乳	5cc	ハートのクッキー	10g
生クリーム	20g	ゼラチン	1g	ラム酒	少々
砂糖	5g	水	20cc	ペパーミント	少々
巨峰のジャム	15gと10g				

### 作り方

- 1 クリームチーズを室温に戻し、砂糖を入れ滑らかになるまで混ぜる。
- 2 ゼラチンは水に戻し、レンジで30秒加熱し溶かす。
- 3 生クリームは約6分泡立てる。
- 4 ①と③を混ぜ合わせ、牛乳とジャム(10g)を加え混ぜたら、②を混合する。
- 5 ガラスのカップに④を入れ2時間程冷蔵庫で冷やし固める。
- 6 ⑤が固まったら残りのジャムを上にかき、ミントを飾る。

### 栄養価(1人分)

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)
275	4.7	17.6	24.4	34	0.9
ビタミンA(μgRE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
55	0.03	0.07	0	0.5	0.2

# ヤーコンシャーベット



## 調理のポイント&アピールポイント

甘みのあるヤーコンジュースをさっぱり食べられるように、柑橘の果物とコラボし入れた。こってりした料理の後におすすめ！型抜枠によって形状や色彩が楽しめる。

## 材料(1人分)

ヤーコンジュース	30cc	グラニュー糖	30g
グラニュー糖	2g	水	30cc
水	30cc	粉寒天	0.2g
グレープフルーツ	40g	レモン汁	少々



ヤーコンジュース

## 作り方

- 1 水・砂糖・粉寒天を火にかけ、粉寒天がしっかり溶けたら火からおろす。
- 2 粗熱が取れたら、密閉容器にヤーコンジュースと合わせて注ぎ入れ、冷蔵庫で1時間程度冷やし固める。
- 3 コンポートを作る。グレープフルーツの皮をむき、くし形切りにしておく。
- 4 水と砂糖を火にかけ沸騰したら、グレープフルーツとレモンを加える。落し蓋をする。
- 5 5分後火からおろし、保存容器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- 6 ⑤は盛り付けて完成。



いろいろな寒天

(糸寒天、角寒天、粉寒天他)

## 栄養価(1人分)

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)
152	0.5	0	39.4	8	0.1
ビタミンA(μgRE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
0	0.03	0.01	16	0.3	0

# ヤーコンミルクレープ



## 調理のポイント&アピールポイント

生クリームに砂糖を入れずヤーコンのジャムの甘さが引き立つように工夫した。何枚もの層になっているので風味が何倍も高くなっている。

## 材料(1人分)

写真は2人分

ホットケーキミックス	15g	生クリーム	10g
卵	10g	ヤーコンのジャム	13g
牛乳	40cc	ラム酒	少々
調合油	1.5g		



北杜市のヤーコン

## 作り方

- 1 ボールに卵、牛乳を入れ混ぜ、さらにホットケーキミックスを加え混ぜる。
- 2 ①に油を加える。
- 3 フライパンを熱し、お玉半分程の生地を焼く。
- 4 ③が焼けたら生地を冷ます。
- 5 生クリームを8分立てにする。
- 6 生地、ジャム、生地、生クリームの順で重ねていく。1/6に切る。
- 7 ⑥は皿に盛り、冷蔵庫で冷やし完成。



ヤーコンのジャム作り

## 栄養価(1人分)

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)
181	4.3	8.3	21.1	53	0.2
ビタミンA(μgRE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
30	0.03	0.11	0	0.1	0.3

## レアチーズケーキのヤーコンのジャム添え



### 調理のポイント&アピールポイント

ヤーコンのジャムとレアチーズの相性がよく美味しい。今回は、バターサブレを台にしたがスポンジ・クッキーなど色々使用できる。ヤーコンは健康食品として注目されている。

### 材料(1人分)

クリームチーズ	25g	プレーンヨーグルト	5g	ゼラチン	0.5g
生クリーム	10g	レモン果汁	少々	水	5cc
牛乳	10cc	バターサブレ	10g	ヤーコンのジャム	8g
砂糖	5g	調合油	5g		

### 作り方

- 1 ゼラチンは水でふやかす。
- 2 バターサブレを麺棒などでたたいて粉々にし、油と混ぜ合わせ、型に敷いて冷やす。
- 3 クリームチーズは室温で柔らかくしておく。もしくはレンジで加熱し、柔らかくする。
- 4 ボールにクリームチーズを入れ、混ぜる。滑らかになったら砂糖を加え混ぜる。
- 5 ④に生クリーム、牛乳、ヨーグルト、レモン果汁を加えて混ぜる。
- 6 ①のゼラチンをレンジで30秒加熱し、溶かし⑤を加えて混合する。
- 7 ②に⑥を流し入れて冷蔵庫で2~3時間冷やす。
- 8 ⑦を皿に盛り、1/6に切る。



ヤーコンのジャム

### 栄養価(1人分)

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)
267	4.3	19.5	18.2	42	0.1
ビタミンA(μgRE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
69	0.02	0.11	1	0.2	0.3



## シュー生地 of ヤーコンクリームサンド



### 調理のポイント&アピールポイント

シュークリーム状にと考えたが、シュー生地のさくさく感を生かしてサンドにした。シュー状にして粉糖を上にかけると見た目も良い。

### 材料(1人分)

バター	6g	卵	10g	砂糖	6g
牛乳	6cc	薄力粉	6g	薄力粉	2.5g
水	10cc	《カスタードクリーム》		卵黄	5g
食塩	0.1g	牛乳	10cc	ヤーコンのジャム	8g

### 作り方

- 鍋にバター、牛乳、水、食塩を入れて中火にかけ、木べらで混ぜながら溶かす。
- バターが溶けて沸騰したら火からおろし薄力粉を一度に加え、木べらで粉っぽさがなくなるまで手早く混ぜる。
- 再び鍋を中火にかけ、焦がさないように混ぜる。火からおろし、卵を少量ずつ加え生地になじませる。
- 絞り袋に入れて、一定の高さから絞り続け、生地が自然に広がったらねじり切る。
- ④は 200℃のオーブンで 20 分、その後 160℃15 分焼く。
- 鍋で牛乳をふつふつする位温める。ボールに残りの材料を入れ混ぜる。
- ボールに牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。茶漉しなどで漉し鍋に戻しよく混ぜ合わせる。
- ヤーコンのジャムと⑦を混ぜ⑤に挟む。

### 栄養価(1人分)

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)
171	3.7	8.9	18.2	51	0.5
ビタミン A(μgRE)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
82	0.04	0.12	0	0.4	0.2

# ヤーコンジャムパンプディング



## 調理のポイント&アピールポイント

卵液は攪拌ししっかりとこす。食パンを用いない時は、カップ等で固めて加熱する。大きさや深さ容量によって、熱する時間は異なる。

## 材料(1人分)

食パン(8枚切り耳無)	15g	牛乳	55cc
ヤーコンのジャム	10g	粉砂糖	少々
卵	30g	バター	1g
砂糖	5g	ハーブ	少々



ヤーコン

## 作り方

- 1 食パンを3×5cm程に切り、両面を焼く。
- 2 卵、砂糖、牛乳を混ぜ合わせる。
- 3 型にバターを薄く塗り、焼いたパンにジャムを塗り型に立て掛けるよう並べる。
- 4 ③の上に②を2/3の量を型に流し、170℃のオーブンで10分焼く。
- 5 残りの卵液を流し、さらに10~20分焼く。
- 6 ⑤を冷まして、さらに切り分けてから粉砂糖をふるい完成。
- 7 ⑥は皿に取りすすめる。

## 栄養価(1人分)

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)
179	6.9	7.5	20.5	81	0.6
ビタミンA(μgRE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
76	0.05	0.22	1	0.4	0.4



山梨県農政部花き農水産課  
講師：芦澤晃彦 先生



甲斐サーモン



鯉の花型揚げ

#### 編集を終えて…

1年生の調理実習では調理の基礎や食材の知識を学ぶことを目的としている。その中で、今年度は12月5日に「山梨県の淡水魚と特産物を用いたコンクール」を開催した。開催するにあたり、山梨県農政部の芦澤先生より淡水魚の現状についての貴重な講義や八ヶ岳ヤーコン組合からたくさんの食材を提供いただいた。

コンクールでは、山梨県農政部の方々をお招きし、淡水魚レシピと山梨県産の果物を使用したデザートレシピを各班1品ずつ調理した。評価は外観・味覚・独創性など総合的に行われ、学生自身も他の班のレシピや調理方法を参考にすることができ有意義な時間となった。その後、各班のレシピを編集し一冊のレシピ集を完成させ、本学健康栄養学部と山梨県農政部のホームページで配信し啓発している。

本レシピ集をたくさんの方々にご活用いただき、山梨県産の食材を用いた料理が家庭の食卓や集団給食に上がることを期待する。今後も地産地消や消費拡大に努めるため衛生面にも十分に配慮しながら、山梨県産の食材を使用したレシピの提案を進め社会貢献していきたい。

織田 鮎美

#### 【監修】

〒400-8575 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 依田 萬代

山梨学院大学 健康栄養学部 織田 鮎美