

2016 産官学連携

山梨県の淡水魚と特産品のレシピ集

～ 70 選 ～



山梨学院短期大学 1年生

調理の基本Ⅱ

# 淡水魚について

## ✦ 甲斐サーモンレッド

山梨の清澄な天然水で飼育された、一定の基準をクリアした 1kg 以上の大型ニジマスのこと。一生を淡水中で育てられている為、寄生虫の心配が無く、刺身や寿司など生食でも良い。葡萄果皮粉末を餌重量の1%添加した餌を2ヶ月以上与えており、程良い脂のりで身の色はサーモンピンク（天然の赤い色素であるアスタキサンチンに由来）の美しい色彩をしている。

## ✦ 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逞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。魚体色は黒みがかり、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。

## ✦ ニジマス

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。

### ～提供～

淡水魚 : 山梨県農政部  
山梨県養殖漁業協同組合 TEL (055) 277-7393

ヤーコン : 山梨県農政部  
八ヶ岳ヤーコン組合 TEL 090-3583-5264

米粉 : 富士東部農務事務所  
(有)エルフィンインターナショナル TEL (055) 445-3215

粉寒天とクレール : 伊那食品工業株式会社 TEL 0265-78-2002



「2016.山梨県の淡水魚と特産品の美味しい料理コンテスト」

新聞掲載

# もくじ

・甲斐サーモンレッドの炊き込みご飯	1
・甲斐サーモンレッドと旬の野菜クリーム煮	2
・甲斐サーモンレッドのカラフルカップ	3
・柚子香る 甲斐サーモンレッドと根菜の味噌汁	4
・甲斐サーモンレッドの花焼売	5
・甲斐サーモンレッドと八幡芋の揚げ団子～きのこソースかけ～	6
・甲斐サーモンレッドカラフルグラタン	7
・甲斐サーモンレッドの春巻き	8
・鯉南蛮サンドイッチ	9
・鯉の唐揚げ～紅白ソース～	10
・鯉のトマト詰め～オレンジソース添え～	11
・鯉のつみれ味噌汁	12
・イワナの蓮根はさみ揚げ	13
・いわなの甲州ホイル焼き	14
・岩魚の包み焼き	15
・岩魚と小松菜のクリーム煮	16
・ヤマメと地野菜のアヒージョ	17
・ヤマメの青のりフライ	18
・ヤマメの香草焼き～トマトソース～	19
・やまめとクレソンのバター柚子胡椒パスタ	20
・ヤマメムニエル～和風ソース掛け～	21
・ヤマメの南蛮漬	22
・やまめのフライサンド	23
・カルシウムたっぷり！ニジマスのつみれ汁	24
・ニジマスのポワレ～イタリアン風チーズ焼き～	25
・虹鱈のあっさり和風パスタ	26
・ニジマスのパイ	27
・ニジマスのココロ焼き	28
・ニジマスの竜田揚げ	29
・ニジマスと秋野菜のホイル焼き	30

特別講義：平成 28 年 10 月 5 日（水）山梨県庁農政部花き農水産課

コンテスト：平成 28 年 11 月 30 日（水）



## ヤーコン

• 肉巻きヤーコン .....	31
• ヤーコンたっぷり中華前菜 .....	32
• ヤーコンチップス .....	33
• ヤーコンの辛子マヨネーズ和え .....	34
• ヤーコンポッキー .....	35
• やわしゃき肉巻き豆腐ヤーコン .....	36
• ヤーコンとかぼちゃのポタージュ .....	37
• ヤーコンピクルス .....	38
• ヤーコン白玉汁粉 .....	39
• ヤーコンと豚肉炒め .....	40
• ヤーコンチンジャオロース .....	41
• ヤーコンの浅漬け .....	42
• ヤーコンドーナツ .....	43
• ヤーコンと大葉の挟み焼き .....	44
• ヤーコンのきんぴらサンドウィッチ .....	45
• ヤーコンとりんごのパイ .....	46
• ヤーコン入りマセドアンサラダ .....	47
• 和風ヤーコンのミネストローネ .....	48
• ヤーコン入り月見つくね .....	49
• ヤーコンとツナのサラダ .....	50

### 【ヤーコンとは…】

アンデス原産のキク科の植物。形はさつま芋によく似ているが、食感は果実の日本なしに近く、生で食べる事ができる。1980年第、日本に導入された頃は定着しなかった。近年、エネルギー源になりにくいオリゴ糖を豊富に含む事が知られ、ダイエット食品としても注目されるようになった。用い方は線切りにして生のままサラダに用いる他、炒め物、揚げ物等にもする。葉はお茶に利用される。品種は果肉が白色の「アンデスの雪」、黄白色の「サラダオトメ」、オレンジ色の「サラダオカメ」、淡橙黄色の芋皮は赤の「アンデスの乙女」、白色の「ペルーA」等がある。

新ビジュアル食品成分表新訂第二版より

今回、レシピ集作成に使用したヤーコン（アンデスの乙女とペルーA）は**北杜市ハヶ岳ヤーコン組合**から提供していただいた。連携は2013年からで、今年5年目を迎えている。

## 紅はるか

・紅はるかピザ.....	51
・紅はるか大福.....	52
・紅はるかタルト.....	53
・紅はるかと林檎のパイ.....	54
・紅はるかのベーコン巻.....	55
・紅はるか3種団子.....	56
・紅はるかのブラウニー.....	57
・紅はるか餅～ジャム添え～.....	58
・紅はるかの甘辛炒め.....	59
・紅はるかと鶏肉の揚げ照り焼き.....	60
・紅はるかの巨峰ソースがけヨーグルト蒸しパン.....	61
・紅はるかとりんごのはちみつパウンドケーキ.....	62
・紅はるかの豆乳プリン～巨峰ジャム添え～.....	63
・紅はるかの秋ニョッキ～クリームソース～.....	64
・紅はるかの富士桜さつま.....	65
・紅はるかのなめらか蒸し焼きプリン.....	66
・紅はるかとヤーコンの姉妹スイートポテト.....	67
・もちふわ紅はるかまん.....	68
・紅はるかどら焼き.....	69
・紅はるかと甲州信玄豚の豚汁.....	70

### 【紅はるかとは…】

食味と外観に優れた 2010 年 3 月に品種登録された新しい品種である。高い糖度の中でも麦芽糖が占める比率が高い傾向にあると言われ、食べてみると強い甘さにも関わらず後口はすっきりした上品な甘さを感じる事ができる。果肉の色は黄白色で、加熱するとしっとりとした食感になり、焼いた時の甘さは安納芋と比較される程である。

収穫時期は九州等暖地で 10 月頃から、本州では 11 月初旬辺りとなる。美味しくなるのは収穫後 2～3 週間経ってからなので、食べ頃の旬は 11 月から 1 月と言える。それ以降も、定温管理された紅はるかが市場に出回る。

紅はるかは、たくさんのヤラピンが含まれており食物繊維と共にお通じを良くし、便秘の解消に期待できる。

旬の食材百科より

今回レシピ集作成に使用した紅はるかは、本学 1 年生が「YGJC ファーム」で育てたさつま芋で地産地消とし、安心して教材に用いられた。

# 甲斐サーモンレッドの炊き込みご飯



【材料】2人分

甲斐サーモンレッド	150g
清酒（下味）	大さじ1
食塩（下味）	少々
胡椒（下味）	少々
精白米	150g
コーン（甘々娘）	30g
あけぼの大豆	20g
大塚人参	20g
昆布	10g
バター（有塩）	8g
醤油	大さじ1/2
食塩	小さじ1/3

ポイント

- ・バターを加えまろやかな味覚とした。
- ・赤、黄、緑と彩を良くした。
- ・あけぼの大豆を炊いた後に入れる事で外観と食感を活かした。



色鮮やかな甲斐サーモンレッドの切り身

【作り方】

- ① 甲斐サーモンレッドに清酒・食塩・胡椒をする。
- ② あけぼの大豆は茹で、大塚人参は線切りにする。
- ③ 精白米を釜に入れ、水を加える。
- ④ あけぼの大豆とバター以外を③釜に入れ炊く。
- ⑤ 炊けたら昆布を取り出し、あけぼの大豆とバターを混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を器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)	450	24.0	8.1	66.4	63	1.6
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
110	0.22	0.23	2	2.88	3.3	1.8

# 主菜

## 甲斐サーモンレッドと旬の野菜のクリーム煮



### 【材料】2人分

甲斐サーモンレッド	100 g
食塩	少々
胡椒	少々
甲州ワイン	少々
玉葱	30 g
ブロッコリー	30 g
大塚人参	30 g
エリンギ	20 g
牛乳	200 cc
薄力粉	5 g
サラダ油	3 g
食塩	2 g
パセリ	少々

### ポイント

- ・ 緑、赤など色々な色の旬の野菜を使用した。
- ・ 魚を焼いてから煮込む事で、煮崩れが少ない。
- ・ 玉葱をよく炒めて甘味を出し風味を高めた。
- ・ 余った薄力粉でスープのとろみを付けた。



市川三郷町の  
大塚人参

### 【作り方】

- ① 玉葱は薄切り、ブロッコリー、エリンギ、大塚人参は食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは下茹でする。
- ② 油を熱したフライパンで①に火を通す。
- ③ 甲斐サーモンレッドは食塩と胡椒で下味を付け薄力粉をまぶし、両面焼く。
- ④ ②に牛乳を加え弱火で煮込み、焼いた甲斐サーモンレッドを入れさらに煮込む。
- ⑤ 食塩で味を整えたら、みじん切りパセリをのせる。
- 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)	173	14.7	7.8	11.2	138	0.5
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
174	0.20	0.27	22	2.98	1.9	1.5

# 甲斐サーモンレッドのカラフルカップ



### ポイント

- ・色合いが良く食欲をそそる外観に仕上げた。
- ・小さめに切り、子供でも食べやすい様工夫した。
- ・豊富な食材により栄養価が高い。
- ・好みによりポン酢ジュレをかけアレンジしても良い。

### 【材料】2人分

精白米	80g
甘柿	50g
甲斐サーモンレッド	50g
甲州ワイン	少々
食塩	少々
胡椒	少々
アボカド	30g
ほうれん草	60g
プロセスチーズ	20g
干し葡萄	4g
コーン（甘々娘）	3g
麺つゆ	大さじ 1/2
清酒	小さじ 1
醤油	小さじ 1/2
梅汁	小さじ 1/2
山葵	少々

### 【作り方】

- ① ほうれん草は茹で、麺つゆで味付けする。醤油に山葵と生姜をそれぞれ合せる。甲斐サーモンレッドは清酒で下味を付ける。
- ② 甲斐サーモンレッド、柿、アボカド、プロセスチーズは、さいの目切りにする。
- ③ ご飯に、梅汁をかけ、混ぜ合わせる。
- ④ 透明のカップに好みの順で具材を層になる様に詰める。
- ⑤ 山葵、生姜醤油、梅汁はそれぞれ白飯を詰めた後に薄く塗り味付けをする。
- ⑥ ④に甲斐サーモンレッドをのせ、干し葡萄やコーンを飾る。

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)	296	12.4	10.0	37.9	88	1.3
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
146	0.20	0.18	31	1.31	2.4	1.0



# 汁物

## 柚子香る 甲斐サーモンレッドと根菜の味噌汁



### ポイント

- 甲斐サーモンレッドの「赤」やほうれん草の「緑」  
 柚子皮の「黄」と彩りを工夫した。
- 八幡芋や大塚人参等山梨県の特産品を使用。
- 生姜と柚子皮を仕上げに使い、香りが良い。

### 【材料】2人分

甲斐サーモンレッド	120g
清酒	大さじ2
食塩	ひとつまみ
八幡芋	60g
大塚人参	50g
長葱	10g
ほうれん草	10g
生姜	5g
柚子皮	適量
鰹出し汁	300cc
味噌	大さじ4/5



甲州市の鬼柚子と小柚子

### 【作り方】

- ① 甲斐サーモンレッドは皮と骨を取って一口大に切り、下味を付ける。生姜はすり卸す。
- ② 八幡芋と大塚人参は皮を剥き、八幡芋は薄切り、大塚人参は銀杏切りにする。
- ③ 長葱は小口切り、ほうれん草は色良く茹で水気を絞り、約3cmの長さに切る。
- ④ 鍋に湯を沸かし②と甲斐サーモンレッドを入れ、火が通ったら鰹出し汁と味噌で味を付ける。
- ⑤ ④に長葱を入れて器に盛り、上にほうれん草・生姜・柚子皮をのせ、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)	140	14.4	3.4	9.4	38	0.8
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
218	0.19	0.12	9	0.63	2.1	1.2



【材料】2人分

甲斐サーモンレッド	100g
はんぺん	30g
蓮根	20g
あけぼの大豆	20g
食塩	小さじ1/2
清酒	大さじ1/2
すり卸し生姜	小さじ1
胡麻油	小さじ1
片栗粉	小さじ1
焼売の皮	12枚

ポイント

- ・蓮根や枝豆は食感が残る様に茹でる。
- ・甲斐サーモンは骨をしっかりと取り除く。
- ・焼売の皮を線切りにするので、普通の焼売とは違う見た目になる。



身延町のあけぼの大豆

【作り方】

- ① 甲斐サーモンレッドは骨と皮を取り除きミンチ状に、蓮根、あけぼの大豆は茹で1cmに切る。
- ② 焼売の皮は線切りにする。
- ③ ①の具材とはんぺん、調味料を合わせよく捏ねる。
- ④ ③を6等分にし、焼売の皮を線切りし周りに貼り付け丸く形を作る。
- ⑤ ④は蒸し器にクッキングシートをのせ、その上に並べ蓋をし中火で15分程度蒸す。

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)	121	14.9	6.2	18.7	26	0.6
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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	0.16	0.07	6	1.06	1.4	1.6

# 主菜

## 甲斐サーモンレッドと八幡芋の揚げ団子～きのこソースかけ～



### ポイント

- ・八幡芋はよく潰し滑らかにする。
- ・甲斐サーモンレッドは食塩・胡椒で下味を付ける。
- ・食感を残す為、1cm 角に甲斐サーモンレッドを切る。

### 【材料】2人分

甲斐サーモンレッド	80g
八幡芋	2個
明野のたまご	1/2個
パン粉	25g
食塩	小さじ 1/5
胡椒	少々
サラダ油	適量

### ～きのこソース～

玉葱	20g
しめじ	18g
大塚人参	10g
水	50cc
味醂	大さじ 1
醤油	大さじ 1
清酒	大さじ 1/2
サラダ油	大さじ 1/2
水溶き片栗粉	25g
かいわれ大根	10g

### 【作り方】

- ① 八幡芋をふかして潰す。1cmの角切りにした甲斐サーモンレッドに下味を付け八幡芋の中に包み込む様に丸める。
- ② ①は明野のたまご・パン粉の順に付け、きつね色になるまで揚げる。
- ③ サラダ油を熱したフライパンに玉葱・しめじ・大塚人参を入れ弱火で炒め水を加える。
- ④ 清酒・味醂・醤油を加え味を整え、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤ ②で揚げた団子に④のソースをかける。

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)	371	13.7	24.3	21.4	28	1.1
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
73	0.14	0.20	7	3.12	1.8	1.8

# 主食・主菜 甲斐サーモンレッドカラフルグラタン



## ポイント

- ・具と牛乳でたっぷり煮込むとまろやかになる。
- ・バターで炒めると美味しさが増す。
- ・チーズが焦げる位に焼くと、外はパリッとし中はとろとろする為美味しくなる。

## 【材料】2人分

甲斐サーモンレッド	100g
甲州ワイン	少々
胡椒	少々
ほうれん草	100g
玉葱	70g
マカロニ	80g
ピザ用チーズ	12g
バター	10g
牛乳	240cc
シラネ小麦粉	大さじ3
クレール	1枚
食塩	0.5g
固形コンソメ	2g



伊那食品工業株式会社

クレールは透明、無味、無臭の海藻から出来た食べられるフィルムで用途が広い。

## 【作り方】

- ① ほうれん草は食塩をふって茹でる、水切り後一口サイズに切る。玉葱は縦に切る。
- ② 甲斐サーモンレッドは皮・骨を除き、一口サイズに切り下味を付ける。フライパンにバターを入れ、中火で①と甲斐サーモンレッドを炒め、シラネ小麦粉をふり加熱する。
- ③ ②に牛乳の三分之一を入れ混ぜる。とろみが出てきたら、残りの牛乳を入れ砕いた固形コンソメを入れる。
- ④ オーブンを200℃で予熱する。
- ⑤ 皿に濡らしたクレールと具を入れ、チーズをのせる。180℃のオーブンで約20分間チーズに焦げ目が付くまで焼く。

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)	450	24.8	13.9	54.0	221	2.0
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
282	0.29	0.45	22	7.05	3.5	1.5

## 主菜

# 甲斐サーモンレッドの春巻き



(2人分)

### ポイント

- 甲斐サーモンレッドは生食もできるが脂が適度になっている為、加熱する事により旨みを増す。
- 中まで火を通すため低めの温度で揚げる。
- さっぱりした味にする様、大葉を入れる。

### 【材料】2人分

甲斐サーモンレッド	150g
甲州ワイン	少々
食塩	少々
胡椒	少々
大塚人参	30g
えのき	30g
大葉	6枚
春巻きの皮	6枚
クレール	2枚
薄力粉	大さじ1
水	100cc
油	25g

クレールを使用した事で具を  
まとめやすい!

### 【作り方】

- ① 甲斐サーモンレッドに食塩・甲州ワイン・胡椒をして下味を付ける。
- ② えのきは細かく切りフライパンで炒める。
- ③ 大塚人参は小口切りに、大葉は線切りに、甲斐サーモンレッドは1cm角に切る。
- ④ 春巻きの皮と濡らしたクレールで具を包み、端を水溶き小麦粉でくっ付ける。
- ⑤ 160~170℃の油で揚げ、茶色く色が付いたら取り出す。
- ⑥ ⑤は半分に切り皿にのせ、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)	316	19.2	17.9	17.5	22	0.7
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
137	0.27	0.20	2	2.37	1.6	0.5



ポイント

- 鯉に下味を付ける。
- ヨーグルトを加えるとさっぱりとしたタルタルソースになる。
- 大塚人参はピーラーでスライスする事で簡単に調理できる。

【材料】2人分

鯉	160g	
醤油	小さじ1	
清酒	小さじ1	
薄力粉	適量	
揚げ油	適量	
A	醤油	大さじ1
	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	水	大さじ1
B	マヨネーズ	大さじ2/1
	ヨーグルト	大さじ2/1
	玉葱	20g
	食塩・胡椒	少々
レタス	40g	
大塚人参	30g	
サンドイッチ用食パン	4枚	

【作り方】

- ① 鯉の切り身に醤油と清酒で下味を付ける。
- ② ①に薄力粉をまぶし180℃の油でゆっくり揚げる。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせ、②を漬け込む。
- ④ 大塚人参をピーラーでリボン状にスライスし、水気をきる。
- ⑤ 玉葱をみじん切りにし、水気を切った後Bを混ぜ合わせる。
- ⑥ 食パンにレタス、大塚人参、鯉南蛮、タルタルソースの順でサンドする。



鯉を捌く様子

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)	518	24.9	25.0	46.2	57	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)
169	0.22	0.30	5	4.95	2.8	2.1

# 主菜

## 鯉の唐揚げ 紅白ソース付き



### ポイント

- ・漬け込む時間は長くする事で味が染み込んで美味しい。
- ・漬け込むだしは好みで味醂を加えても良い。
- ・鯉はしっかり揚げる事で骨まで食べられる。
- ・付け合せはサラダ菜やトマトなど色々にアレンジすると良い。

### 【作り方】

- ① 鯉は食べやすい大きさに切る。
- ② 卵白を泡立てる。
- ③ 下味の材料を混ぜ合わせて②を加える。
- ④ ③に 10 分以上漬け込み片栗粉をまぶす。
- ⑤ ④は油でこんがり揚げる。2種のソースと盛り付けをする。
- ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。

### 【材料】2人分

鯉	2切
卵白	1個分
片栗粉・油	適量
醤油	大さじ 1/2
清酒	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
卸しにんにく・生姜	少々
食塩・胡椒	少々
(ソース紅)	
コチュジャン	大さじ 2
ケチャップ・砂糖	大さじ 1
味醂	大さじ 1
卸しにんにく	少々
水	大さじ 3
白胡椒	小さじ 2
長葱	適量
(ソース白)	
長葱	1/2 本
砂糖・醤油・酢	大さじ 1
胡麻油	小さじ 2
片栗粉	適量

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)	232	9.2	7.1	5.2	9	0.5
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
6	0.15	0.13	2	1.09	0.2	1.8

# 主菜

## 鯉のトマト詰め～オレンジソース添え～



### 【材料】2人分

鯉	100g
トマト	400g
オレンジ	100g
玉葱	50g
コンソメ	2g
新酒	大さじ1
油	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1

食塩	小さじ1/2
新酒	大さじ1

### ポイント

- 鯉とさっぱりとしたオレンジが良く合う。
- 香り付けと色合いでオレンジの皮も使用した。
- 鯉は食べやすいサイズにし、よく加熱する。



新酒が出来たら杉玉を玄関に飾る。杉玉は杉葉を集めボール状に作ってある。酒林とも呼ぶ。

### 【作り方】

- ① トマトの上の部分を切り落とし、中身をくり抜く。
- ② 玉葱、オレンジ、トマトの中身はみじん切りにする。鯉の皮を取り3cm角に切り下味を付ける。
- ③ フライパンに油を熱し玉葱トマトを炒めコンソメを入れ、煮詰めたオレンジ、鯉、清酒、胡椒を加える。
- ④ 水気が無くなったら、くり抜いたトマトの中に③を入れオーブン 200℃15分焼く。
- ⑤ ④はオレンジの皮をすり卸してのせ、残りはオリーブ油と混ぜ上にかける。

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)	245	11.2	13.5	18.0	36	1.0
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
97	0.39	0.15	52	2.03	2.8	0.7





## ポイント

- つみれに牛蒡を入れる事で歯ごたえを出した。
- 清酒と甲州味噌で美味しい味わいに仕上げた。
- 出し汁で1度つみれを茹でる事で美味しさが増す。
- 鯉の美味しさを生かす為、さっぱりとした味付けにした。

## 【材料】2人分

鯉	150g
清酒（下味）	大さじ1
牛蒡	20g
甲州味噌	大さじ1
片栗粉	大さじ1
浅尾大根（根）	30g
浅尾大根（葉）	20g
大塚人参	20g
甲州味噌	10g
出汁（鯉節と昆布）	240cc



鯉の切り身

## 【作り方】

- ① 鯉の皮と骨を除き小さく切り、フードプロセッサーに清酒と入れてミンチする。
- ② ささがき牛蒡と甲州味噌、片栗粉を混ぜ丸く形成し半量の出汁で茹でる。
- ③ 浅尾大根と大塚人参を切り茹でて、②に加える。
- ④ ③は味噌で味を整える。
- ⑤ ④は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)	237	29.9	2.7	19.6	133	2.7
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
226	0.14	0.25	17	0.37	5.0	1.3

# 主菜

## イワナの蓮根はさみ揚げ



### ポイント

- 蓮根の食感がしっかりと残る。
- 山梨県の特産である大塚人参を使った。
- 衣にあおさを入れる事で見た目と香りを良くした。



あおさ

### 【材料】2人分

イワナ	80g
蓮根	100g
清酒	小さじ1/2
豆腐	40g
大塚人参	10g
ひじき	5g
生姜	5g
甲州味噌	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
シラネ小麦粉	20g
あおさ	小さじ1/2
明太子	10g
マヨネーズ	大さじ1
醤油	小さじ1
揚げ油	適量

### 【作り方】

- ① イワナに下味をし、すり潰した後に豆腐、大塚人参、ひじき、生姜と調味料を加える。
- ② ①を混ぜ、輪切りにした蓮根に挟む。
- ③ あおさを加え衣に②を付ける。
- ④ 火が通るまで揚げる。
- ⑤ ④に明太子、マヨネーズ、醤油を混ぜて作ったソースと共に盛り付ける。

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)	234	14.5	7.3	29.2	146	4.0
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
66	0.17	0.19	31	0.98	4.9	1.8

# 主菜

## いわなの甲州ホイル焼き



### 【材料】2人分

いわな	2尾
食塩（下処理用）	小さじ1
清酒（下味）	大さじ2
長葱	30g
大塚人参	30g
生椎茸	20g
バター	大さじ1
醤油	大さじ1/2

### ポイント

- いわなのぬめりをしっかり取る。
- いわなはしっかり加熱する。
- アルミホイルは、隙間がない様に密閉する。
- 天然の茸は香りが良く風味も強い。



身延町の生椎茸

### 【作り方】

- ① いわなに食塩をまぶしぬめりを取る。
- ② 皮に少し切り込みを入れ、下味として清酒をかける。
- ③ 長葱と生椎茸、大塚人参は線切りにする。
- ④ アルミホイルを敷き、いわな、長葱、生椎茸、大塚人参を入れてその上にバターをのせる。
- ⑤ しっかり蓋をして、中火のオーブンで20分加熱する。
- ⑥ 醤油をかける。
- ⑦ ⑥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)	206	19.9	10.3	4.2	51	0.6
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
182	0.16	0.16	4	4.89	1.1	1.5



【材料】2人分

精白米	100 g
醤油	大さじ1
岩魚	140 g
アサリ	4 個
しめじ	50 g
玉葱	20 g
スナップエンドウ	2 本
大塚人参	10 g
小葱	2 g
油	小さじ1
食塩	少々

ポイント

- ・岩魚の身が崩れない様に蒸し焼きにする。
- ・岩魚やアサリから出た出し汁に「焼きおにぎり」を付けて供する。



調理実習風景①

【作り方】

- ① 焼きおにぎりを丸型に作る。
- ② 岩魚に食塩をふり下味を付ける。
- ③ 薄く油を敷いたオープンペーパーに薄切りにした玉葱、②、アサリ、しめじ、大塚人参、スナップエンドウをのせる。
- ④ オープンペーパーの隅を包むように折り、フライパンで 10 分程度蒸し焼きする。
- ⑤ ④は包みが膨らみアサリの貝が開いたら皿に盛り、①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)	293	18.7	4.7	42.5	45	1.4
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
15	0.15	0.17	8	0.79	1.6	1.5

# 主菜

## 岩魚と小松菜のクリーム煮



### 【材料】2人分

岩魚		200g
下味	食塩	少々
	胡椒	少々
	甲州ワイン	少々
小松菜		75g
大塚人参		30g
玉葱		100g
シラネ小麦粉		大さじ2
牛乳		200cc
コンソメ		小さじ1/3
胡椒		少々
オリーブオイル		大さじ1

### ポイント

- ・牛乳で煮る事で魚の香りと良く合い、芳香を高めた。
- ・寒い冬にぴったりの白いクリーム煮とした。
- ・大塚人参・小松菜など、冬に不足しがちな緑黄色野菜を摂れ、料理の彩りも良い。



シニア料理教室：シラネ小麦(左)

### 【作り方】

- ① 岩魚は三等分に切り、下味を付け、シラネ小麦粉大さじ1をまぶす。小松菜はざく切りにする。
- ② 大塚人参は銀杏切り。玉葱は薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルで①の岩魚を両面焼き取り出す。
- ④ 同じフライパンに②の野菜を炒め、しんなりしたら薄力粉大さじ1を入れる。
- ⑤ 粉っぽさがなくなったら牛乳を少しずつ加え、とろみがついたらコンソメ、小松菜を入れる。
- ⑥ ④に③の岩魚を加え弱火で3分程煮て胡椒を用い味を整える。

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)	310	24.5	13.8	20.7	228	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)
252	0.21	0.34	21	3.89	2.2	1.0



(2人分)

ポイント

- 山梨県産の野菜を使用した。
- 弱火でじっくり火を通す事により、ヤマメを柔らかく食べられる様にした。
- 彩り良く、野菜を多く使用した。
- アヒージョとはスペイン料理で、にんにくを入れたオリーブオイルに魚介や野菜を加え煮込んだ料理である。

【材料】2人分

ヤマメ	2尾
食塩(下味)	小さじ1/2
ブロッコリー	40g
パプリカ(赤)	25g
パプリカ(黄)	25g
ミニトマト	2個
マッシュルーム	2個
にんにく	1かけ
唐辛子	1本
オリーブオイル	70cc
食塩	小さじ1/3
フランスパン	2切

【作り方】

- ① マッシュルーム、ブロッコリー、パプリカを食べやすい大きさに切る。
- ② 熱したスキレット鍋に、にんにくとオリーブオイル少量と唐辛子を入れる。
- ③ ②にオリーブオイルも加え、弱火で火を通す。
- ④ ③は5分程したら下味を付けたヤマメを入れる。
- ⑤ ④にマッシュルームとパプリカを、少し火が通ったら、ミニトマトとブロッコリーを入れる。
- ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。
- ⑦ ⑥に焼いたフランスパンを添える。

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)	476	14.9	38.1	17.3	68	0.9
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
58	0.19	0.22	72	5.27	2.7	1.5



ポイント

- ・卵の代わりにマヨネーズを使い、つなぎにする。
- ・衣に粉チーズを加える事で、味がまろやかになる。
- ・子供も好きな青海苔味とし香りを高めた。

【材料】2人分

ヤマメ	2匹
食塩	少々
胡椒	少々
甲州ワイン	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2
★パン粉	大さじ3
★粉チーズ	大さじ1
★青海苔	小さじ1/2
サラダ油	大さじ2.5
＜付け合わせ＞	
レタス	2枚
はやと瓜	20g
ラディッシュ	10g
ミニトマト	4個
胡麻ドレッシング	大さじ2

【作り方】

- ① ヤマメを3枚に卸し、骨を取り除く。食塩・胡椒・甲州ワインで下味を付ける。
- ② バットに★を混ぜ、マヨネーズ→★の順に衣を付ける。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、きつね色になるまで中火で揚げ焼きにする。
- ④ レタスは3、4枚にちぎり、はやと瓜とラディッシュは線切りにして皿に盛る。
- ⑤ ヤマメとミニトマトをのせ、はやと瓜とラディッシュに胡麻ドレッシングをかける。
- ⑥ ⑤は整えてすすめる。

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)	272	21.1	21.6	22.8	106	1.8
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
102	0.20	0.15	16	3.58	2.0	1.6

## ヤマメの香草焼き（トマトソース）



### ポイント

- 魚を中心までしっかり焼くと芳香が高くなる。
- トマトはあんまりサラサラしない様にする。
- 野菜とバターが絡まる様に炒める。
- 八幡芋は甲斐市八幡地区で栽培される里芋のブランド名である。

### 【材料】2人分

ヤマメ	2尾
トマト缶	200g
玉葱	小1個
ズッキーニ	100g
ニンニク	1かけ
ハーブソルト	3g
大塚人参	120g
ブロッコリー	4つ
八幡芋	2個
クレソン	2本
バター	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1/2
清酒	大さじ1



ヤマメ

### 【作り方】

- ① ヤマメの下処理をする。ニンニクのスライスを腹に入れ上から清酒とハーブソルトをかける。
- ② オーブンで15分～20分焼く。大塚人参、ブロッコリー、八幡芋を切り茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを敷きニンニク玉葱ズッキーニを炒め、トマト缶を加える。
- ④ 大塚人参、ブロッコリー、八幡芋はバターで炒める。
- ⑤ ヤマメの上にトマトソースをかけクレソンをのせ、④を横に添える。

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)	397	36.1	13.2	35.5	265	4.8
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
647	0.57	0.55	146	4.25	10.9	1.0





【材料】2人分

やまめ	2尾
食塩	0.3g
清酒	小さじ1
パスタ	160g
クレソン	60g
パプリカ	70g
しめじ	140g
ニンニク	5g
バター	大さじ1
食塩	小さじ1/4
柚子胡椒	少々

ポイント

- 舌触りを良くする為に、やまめの骨は取り除く。
- パスタを加えやまめの身がほぐれない様に注意して炒める。
- 柚子胡椒とクレソンでさっぱりとしたパスタに仕上げた。



調理実習風景②

【作り方】

- ① やまめは食塩と清酒で下味をつけ5~10分程おく。その間にパスタを茹でる。
- ② しめじはさっと水で洗い、クレソンは3cmの幅で切り、ニンニクは細かく刻む。やまめは1口大に切る。
- ③ フライパンを中火で熱し後バターを溶かして刻んだにんにくを炒め、やまめを焼く。
- ④ ③で身の外側が白く焼けたら、しめじとクレソンも一緒に炒め、そこに柚子胡椒を加える。
- ⑤ 麺が茹であがったら、④と一緒に炒める。食塩で味を調べ、クレソンを添える。

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)	602	42	15.6	70.9	182	2.9
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
188	0.52	0.62	78	6.00	6.4	1.0

# 主菜

## ヤマメムニエル～和風ソースがけ～



### ポイント

- ・ソースに大塚人参を使用した。
- ・オリーブオイルで焼きヘルシーに仕上げた。
- ・ソースの上に青ピーマンを飾りで彩り良く仕上げた。
- ・ヤマメは出来るだけ骨に身を残さない様、綺麗に3枚卸しにする。

### 【材料】2人分

ヤマメ	200g
*下味	
清酒	大さじ1
食塩	少々
胡椒	少々
片栗粉	小さじ2
オリーブオイル	大さじ2
*ソース	
濃口醤油	大さじ1
味醂	大さじ1
大塚人参	15g
玉葱	15g
青ピーマン	10g



調理実習風景③

### 【作り方】

- ① ヤマメを3枚卸しにし、バッドにヤマメを並べて清酒と食塩・胡椒で下味を付ける。
- ② 下味のついたヤマメに片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、火が通るまで焼く。器に盛る。
- ④ ソースは玉葱と大塚人参、青ピーマンをみじん切りにして炒める。別の鍋に醤油、味醂を入れて煮立たせ、炒めた玉葱、大塚人参、ピーマンを加え煮る。
- ⑤ ④はヤマメの上にかける。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)	313	19.5	18.5	12.6	100	1.1
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
76	0.15	0.18	8	2.90	0.4	1.2

# 主菜

## ヤマメの南蛮漬け



### 【材料】2人分

ヤマメ	200g
★清酒	適量
★食塩	適量
★胡椒	適量
玉葱	50g
大塚人参	30g
ピーマン	15g
酢	大さじ4
醤油	小さじ1
片栗粉	大さじ2
調合油	適量

### ポイント

- ・山梨の特産品である大塚人参を使用した。
- ・揚げない調理法としヘルシーで美味しい。
- ・酢を使用しているのでやまめがさっぱりとした味わいになる。



身延町のピーマン

### 【作り方】

- ① ヤマメは下処理をし、下味(★)に漬ける。野菜は線切りにし南蛮酢を作る。
- ② 下味を付けたヤマメに片栗粉を軽くふる。
- ③ フライパンに油を熱し、ヤマメを焼く。
- ④ ヤマメの上に南蛮酢を盛り付ける。
- ⑤ ④は皿に盛り熱い内にすすめる。



調理実習風景④

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)	322	38	9.7	17.7	193	1.5
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
263	0.20	0.10	22	1.94	1.9	1.0



【材料】2人分

やまめ	2匹
キャベツ	20g
大塚人参	10g
コッペパン	2個
クレール	1枚
マヨネーズ	大さじ4
わさび	小さじ2
薄力粉	少々
食塩	少々
胡椒	少々

ポイント

- 淡泊なやまめに合う様にソースをわさびソースにした。
- 大塚人参を使用し彩を良くした。
- 食べ易い様にクレールとコッペパンでサンドした。



小菅村のわさび

【作り方】

- ① やまめを3枚に卸す。わさびをすり卸す。
- ② やまめに食塩と胡椒をまぶし、薄力粉をつけ、油で揚げる。
- ③ キャベツ・大塚人参は線切りにして、マヨネーズとわさびを合わせる。
- ④ コッペパンに濡らしたクレールとキャベツ・大塚人参・やまめのフライをはさむ。
- ⑤ わさびマヨネーズを付ける。
- ⑥ ⑤は皿に盛り付ける。

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)	561	25.8	26.4	53.9	125	1.7
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
56	0.23	0.21	7	3.59	2.3	2.2

# 汁物

## カルシウムたっぷり！ニジマスのつみれ汁



### 【材料】2人分

ニジマス	1尾
醤油	小さじ1
生姜(すり卸し)	5g
片栗粉	小さじ1/2
鶏卵	1/2個
出し汁	400cc
清酒	小さじ1
甲州味噌	小さじ1
醤油	小さじ1/2
食塩	1g
長葱	少々
生椎茸	2枚
大塚人参	小1/5本
あけぼの大豆	5g

### ポイント

- 骨ごとペースト状にしてつみれにし、不足しがちなカルシウムの摂取量を増やした。
- ニジマスには下味を付ける。
- 好んで旬の食材を入れても良い。
- 出し汁は濃く取る。

### 【作り方】

- ① ニジマスの頭と内臓を取り除き、フードプロセッサーでペースト状にする。
- ② ①に甲州味噌と生姜を混ぜ下味を付けて、卵と片栗粉を加え混ぜ、丸める。
- ③ 鍋に出し汁を沸かし、②を茹でる。浮いてきたら生椎茸と長葱を入れる。
- ④ 煮立ったら醤油、清酒、食塩で味付けをする。
- ⑤ ④に細切りにした大塚人参と茹でたあけぼの大豆を入れる。
- ⑥ ⑤は器に盛り熱い内にすすめる。



早川町の甲州味噌

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)	384	46.4	13.4	15.1	97	1.7
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
307	0.50	0.42	8	2.89	2.5	1.4

# 主菜

## ニジマスのポワレ ～イタリアン風チーズ焼き～



(2人分)

### ポイント

- ・ニジマス本来の旨味を逃がさない様一度焼く。
- ・トマト缶は煮詰める事で甘さを引き立たせる。
- ・にんにくをオリーブオイルと一緒に入れる事で香りを引き立たせる。

### 【材料】2人分

ニジマス	200g
さや隠元	30g
玉葱	60g
しめじ	40g
ブロッコリー	40g
大塚人参	20g
ミニトマト	90g
にんにく	5g
チーズ	60g
薄力粉	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
食塩	3g
胡椒	少々
オリーブオイル	大さじ1
甲州ワイン	大さじ1

### 【作り方】

- ① ニジマスを捌き食塩と胡椒で下味を付ける。アスパラとさや隠元は茹でて3cmに切る。玉葱と大塚人参はみじん切り、ミニトマトは半分に切る。しめじは裂く。
- ② にんにくを薄切りにし、フライパンにオリーブオイルと一緒に入れ弱火で温め、香りが出てきたら中火でニジマスを焼く。最後に甲州ワインを入れ、蒸し焼きにする。
- ③ しめじとさや隠元を残ったオリーブオイルで焼き皿に取る。
- ④ オリーブオイルをフライパンに入れ、玉葱、大塚人参を炒める。トマト缶とケチャップを入れ煮詰め、食塩と胡椒で味を付ける。しめじを加え混ぜる。
- ⑤ 皿にニジマスを置き、上にトマトソースをかけ、ミニトマト、さや隠元、ブロッコリーを飾り、チーズをかけてオーブンで焼く。

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)	303	17.1	19.3	15.2	123	1.2
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
182	0.23	0.18	32	5.06	4.3	1.7



【材料】2人分

虹鱒	1尾
パスタ	160g
甲州ワイン（下味）	小さじ1
バター（下味）	10g
玉葱	50g
大塚人参	50g
しめじ	40g
大葉	4枚
あけぼの大豆	20g
食塩・胡椒	少々
醤油	小さじ1

ポイント

- 虹鱒は身が崩れやすいので別に分ける。
- 甲州ワインで風味良く、虹鱒がふっくら焼きあがる。
- 大塚人参や大葉を使い風味・色良く仕上げた。

【作り方】

- ① 玉葱、大塚人参、しめじ、大葉、虹鱒を切る。
- ② 虹鱒に下味を付け、フライパンで焼く。
- ③ 虹鱒を皿に取り、バター、玉葱、大塚人参、しめじ、大葉を加え食塩と胡椒で炒める。
- ④ 茹でたスパゲッティをフライパンに加え、茹で汁を入れ調節する。
- ⑤ ④は皿に焼いた虹鱒とあけぼの大豆を盛り付ける。
- ⑥ ⑤は大葉の線切りをのせ熱い内にすすめる。



勝沼の葡萄畑と甲州ワイン

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)	513	2.32	15.4	12.4	40	1.8
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
203	0.32	0.17	7	5.99	4.5	1.6



(2人分)

ポイント

- ・ハーブと牛乳に漬ける事により香りを良くした。
- ・八幡芋とクレソンは山梨の特産品を使用した。
- ・クレソンソースは醤油を混ぜ味に深みを持たせた。

【材料】2人分

ニジマス	1尾
甲州ワイン	少々
八幡芋	20g
パイシート	100g
卵黄（明野のたまご）	20g
クレソン	30g
バター	5g
醤油	少々
粉チーズ	適量
ハーブミックス	適量
牛乳	100cc



ニジマス

【作り方】

- ① ニジマスは三枚に卸して中骨、小骨を除き、牛乳に漬け甲州ワインとハーブをかける。
- ② 八幡芋は1mmにスライスし濡らしたクレールとパイシートの上に並べる。
- ③ クレソンはさっと茹でミキサーにかけ、バター、醤油、粉チーズを加えて軽く火にかける。
- ④ ニジマスの水気をふき取り八幡芋の上から並べてパイシートをかぶせる。
- ⑤ ④は表面に卵黄を塗りオーブンで180℃40分焼く。
- ⑥ ⑤は切り分け皿に盛る。

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)	396	29.0	37.4	16.9	144	1.2
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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	0.20	0.24	7	7.85	1.5	1.0



# 主菜

## ニジマスのココロ焼き



### 【材料】2人分

ニジマス	2匹
清酒	少々
食塩（下味）	2g
胡椒（下味）	小さじ1
えのき茸	30g
大塚人参	20g
ちぢみほうれん草	20g
バター（無塩）	10g
醤油	大さじ1
小麦粉	大さじ2

### ポイント

- ・ニジマスを一皿サイズにする事で食べやすくなる。
- ・ニジマスの骨は多い為こまめに取り除く。
- ・バターを加える事で香ばしくなる。
- ・後を引く味付けは子供から大人まで美味しく頂ける。



中央市のちぢみほうれん草

### 【作り方】

- ① ニジマスを三枚に卸し、一口サイズに切り清酒、食塩、胡椒で下味を付ける。
- ② キッチンペーパーで水気を取り小麦粉をまぶす。
- ③ バターを敷いたフライパンで焼き、両面焼けてきたら醤油を加えしっかりと色が付いたら皿に出す。
- ④ 大塚人参、ほうれん草は3cmに切り、えのき茸とフライパンで炒め皿に盛る。
- ⑤ ④で炒めた野菜の上にニジマスをのせ整える。

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)	224	22.5	9.0	11.8	41	1.1
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
168	0.29	0.18	6	3.60	1.5	1.7



### 【材料】2人分

ニジマス	2匹
甲州ワイン	少々
食塩（下味）	3g
鳴沢菜	30g
大塚人参	20g
すだち	1/2個
小麦粉	大さじ2
片栗粉	大さじ1
胡椒	少々

### ポイント

- ・ニジマスの大きい骨は取り除く。
- ・ニジマスを袋に入れる時は水気をふき取る。
- ・④の時、袋に空気を入れて振る。
- ・山梨県の特産品である大塚人参と鳴沢菜・すだちを使用した。



すだち

### 【作り方】

- ① ニジマスの内臓を除去し、2枚に卸す。
- ② 一口大に切り、食塩と甲州ワインを振る。
- ③ 鳴沢菜と大塚人参は線切りにし、すだちは楕円切りに切る。
- ④ ビニール袋に小麦粉、片栗粉、胡椒を混ぜ、その中にニジマスを入れて振る。
- ⑤ 170℃に熱した油できつね色になるまで揚げ、鳴沢菜と大塚人参、すだちを皿に盛り付ける。

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)	323	40.7	9.6	15.4	102	0.9
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	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)
128	0.47	0.24	37	1.93	2.2	1.2



【材料】2人分

虹鱒	2尾
食塩(下味)・清酒	少々
白菜	100g
玉葱	50g
大塚人参	25g
ぶなしめじ	30g
清酒	大さじ1
食塩	少々
胡椒	少々
マーガリン	5g
甲州味噌	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1

ポイント

- ・アルミホイルを2枚重ねて、破れや焦げを防止する。また、皿が汚れず後片付けも簡単。
- ・血合いを綺麗に取り、洗う事で更に美味しくなる。

【作り方】

- ① 虹鱒より大きめに切ったアルミホイルを2枚重ね、マーガリンを塗る。
- ② 虹鱒の内臓を取って下処理をし、食塩と清酒を振って下味を付ける。
- ③ 甲州味噌とマヨネーズを合わせる。
- ④ 野菜とぶなしめじは全て一口大の大きさに切る。
- ⑤ ①で作ったアルミホイルに虹鱒を置いて清酒をふりかけ、食塩・胡椒をし切った野菜とぶなしめじ・甲州味噌マヨネーズを入れる。
- ⑥ アルミホイルで包み、魚焼きグリル中火で約15分焼く。
- ⑦ ⑥は皿に盛り熱い内にすすめる。



白菜

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)	237	22.1	11.8	8.5	65	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)
118	0.27	0.16	16	2.00	2.4	1.5