

産官学連携

# 甲斐サーモンの 美味しい料理コンテスト レシピ集



山梨学院大学  
健康栄養学部  
管理栄養学科

平成24年1月20日



# 目次

はじめに		ページ
1班	食べろし〜！甲斐サーモンのピンクしゅうまい	1
2班	クリームサーモンの食わん甲斐	2
3班	甲斐サーモンクリームコロッケ	3
4班	甲斐サーモンの春巻き揚げ	4
5班	ライスサーモンムーン	5
6班	サーモンつけパスタ	6
7班	サーモンボールG	7
8班	甲斐サーモンの手まり寿司〜ジュレ醤油で〜	8
9班	甲斐サーモンと茶そばの生春巻き	9
10班	甲斐サーモンとアボカドのサラダ丼	10

# はじめに

山梨県はかねてから、周囲の山々からの豊富な湧水を利用して、ニジマスなどの淡水魚の養殖が行われてきました。そのため、ニジマスの生産量は全国3位を誇っています。

そこで、山梨県養殖漁業協同組合は、より多くの人に地元産の淡水魚を食べてもらいたいという願いから、県と連携して「甲斐サーモン」と名付けたニジマスを開発しました。

「甲斐サーモン」とは、県の水産技術センターによる指導の下で、2～3年かけて1kg以上になったニジマスで、色素のアスタキサンチンを多く含んだ餌で育て赤い身であるなど、複数の基準を設けたものを言うそうです。

このコンテストは、その普及のために、山梨県農政部花き農水産課と山梨県養殖漁業協同組合との連携の中で実施されました。

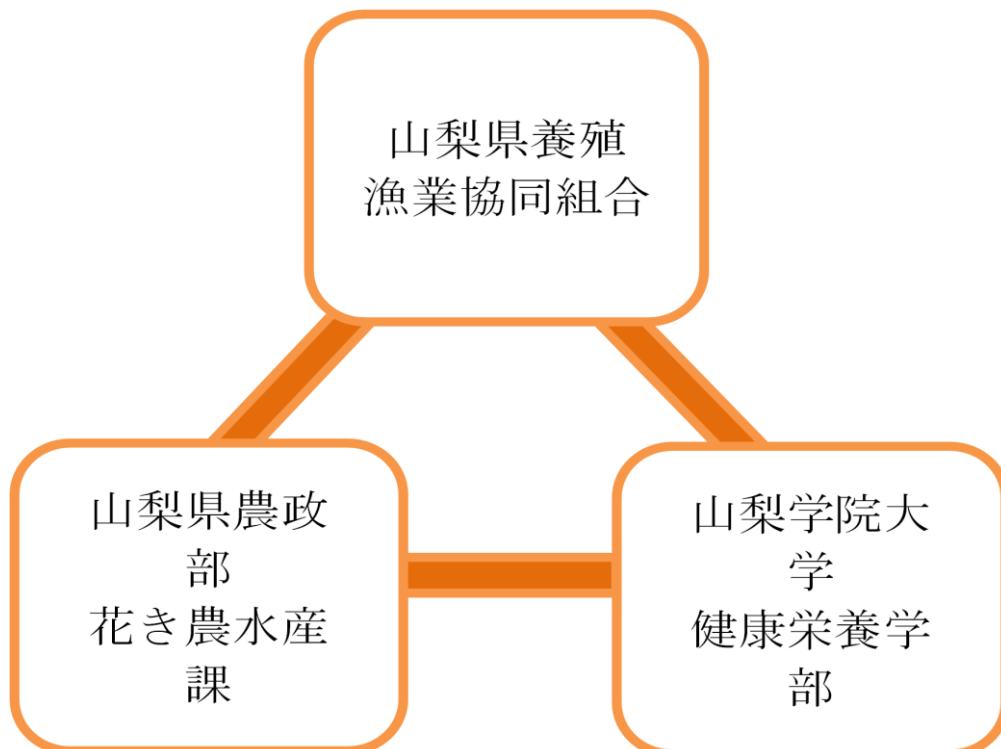
短大の食物栄養科では、すでにたくさんのレシピを作成してきましたが、この程大学の健康栄養学部管理栄養学科の学生も創造性豊かな「甲斐サーモン」に取り組みました。授業の基礎調理実習IIの中で企画し実施しました。

「甲斐サーモン」は、淡水魚特有の臭みがなく、生食でき、程良い脂ののりで、サーモンピンクの美しい色であるという特徴をもっているため、それを活かしたレシピを考えました。

将来、管理栄養士を目指す学生として、食べ易さや栄養、普及性も考え、何度も試作を繰り返し、見た目も美味しそうな料理が出来上がりました。

是非、作ってみていただきたいと思います。

平成24年2月



# ★食べろし〜！甲斐サーモンのピンクしゅうまい★

レンコン入りでもちもち感  
のあるサーモンピンクの  
おいしいシューマイは  
いかが？



健康栄養学部 1 班

## \*材料 1人分

甲斐サーモン	50 g
玉ねぎ	40 g
レンコン	40 g
卵	1/4 個
片栗粉	大さじ1と1/4
醤油	小さじ1弱
酒	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
胡椒	少々
コーン	2粒
グリーンピース	2粒
シューマイの皮	8枚
白菜	大1/2枚

## \*作り方

- 1 甲斐サーモンの皮と骨を取り除き、細かく切り、ボウルに入れる。
- 2 1に玉ねぎのみじん切り、すりおろしたレンコン、溶き卵、調味料を加えよく混ぜる。
- 3 2をシューマイの皮2枚ずつで包み、コーン、グリーンピースを真ん中におく。
- 4 白菜の上に③を並べた蒸し器で、20分蒸す。
- 5 4を皿に盛り、他の付け合わせも飾り、付け醤油を添える。

## 調理ポイント&アピールポイント

- ・レンコンはすりおろして加えることで、もちもち食感が得られる。
- ・シューマイの皮は、1枚でもよいが2枚の方が形が安定する。皮の間に、水をつけると2枚が離れにくくなる。
- ・蒸すときは、白菜を敷き一緒に盛り付ける。
- ・コーンもつけて彩りを添えた。

☆付け合わせにアボカドの皮の器にアボカドと焼いたサーモンとご飯を混ぜて詰め、上に卵黄と焼いたサーモンをのせたものを飾った。

## \* 1人分の栄養価 \*

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)
284	15.8	8.2	34.6	64	1.2
ビタミンA (μg)	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 (g)
36	0.21	0.15	33	2.7	0.9

# ★ クリームサーモン食わん甲斐 ★

甲斐サーモンを  
使ってシチュー風に  
仕上げました



健康栄養学部 **2** 班

## \* 材料 1人分

甲斐サーモン	100 g
食塩	0.5 g
胡椒	少々
薄力粉	大さじ1
玉ねぎ	20 g
ぶなしめじ	35 g
ブロッコリー	30 g
にんじん	25 g
コーン缶 (ホール)	10 g
白ワイン	25 g
牛乳	50 g
生クリーム	30 cc
バター	8 g
コンソメ	1/4 個
食塩	0.5 g

## \* 作り方

- 1 甲斐サーモンに塩、胡椒をふる。
- 2 玉ねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る。ぶなしめじ、ブロッコリーは小房に分ける。
- 3 にんじん、ブロッコリーはゆでておく。
- 4 1は、水気を取り、小麦粉を薄くまぶしておく。
- 5 フライパンにバター3gを熱し、野菜類を炒め、取り出しておく。そのフライパンにバター5gを足して4を両面焼く。
- 6 そこに炒めた野菜類と牛乳、生クリーム、白ワインを加える。
- 7 コンソメを加え、とろみが出るまで煮る。
- 8 7を皿に盛り、バタートーストも添える。

## 調理ポイント&アピールポイント

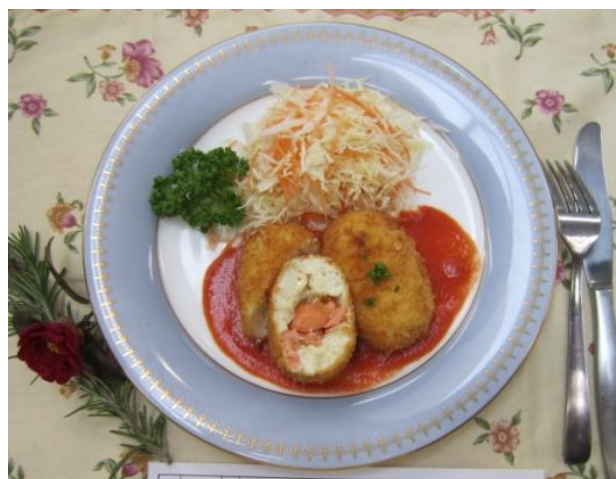
- 甲斐サーモンを100g使ってボリュームのある1品にした。
- 魚を焼くことによって、香ばしさをプラスし、煮崩れを防ぐ。
- 彩りのよい野菜をたっぷり使うことにより、栄養的にも見た目にも良いものとなった。
- 今回はバタートーストを添えてみた。

## \* 1人分の栄養価 \*

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)
441	25.5	25.2	24.8	121	0.9
ビタミンA (μg)	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 (g)
367	0.37	0.34	44	4.0	1.9

# ★ 甲斐サーモンクリームコロッケ ★

甲斐サーモンを  
包んで、クリーム  
コロッケを作り  
ました



\*材料 1人分 健康栄養学部 3 班

	甲斐サーモン	50 g
	食塩	0.5 g
	胡椒	少々
	サラダ油	小さじ 1/2
ベ シ ャ メ ル ソ ー ス	玉ねぎ	20 g
	バター（食塩不使用）	10 g
	小麦粉	10 g
	牛乳	100 g
ト マ ト ソ ー ス	トマト水煮缶	70 g
	オリーブオイル	3 g
	コンソメ	0.9 g
	白ワイン	25 ml
	牛乳	25 ml
	小麦粉、溶き卵、パン粉	各適量
	キャベツ	50 g
	にんじん	25 g
	パセリ	少々
	揚げ油	適宜

## \*作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにし、よく炒める。
- 2 ベシヤメルソースを作る。フライパンにバターを入れて火にかけ、振るった小麦粉を弱火で焦がさないようによく炒め、温めた牛乳を加えて泡立て器でだまにならない様に手早く混ぜ合わせる。そこに1の玉ねぎを混ぜて2等分し、冷ましておく。
- 3 甲斐サーモンに塩、胡椒をしてフライパンで焼く。
- 4 付け合わせのキャベツとにんじんを繊維切りにする。
- 5 トマトソースを作る。トマト缶を煮詰め、オリーブオイル、コンソメ、白ワイン、牛乳を加えてさらに半量位になるまで煮詰める。
- 6 2で3の半量を包み、フライの衣を付けて165~175℃の油で揚げる。
- 7 皿に5を敷き、6をおき、付け合わせを添える。

## 調理ポイント&アピールポイント

- ベシヤメルソースの小麦粉は炒め方が足りないと粉っぽい味になるので、焦がさない様に弱火でしっかり炒める。
- トマトソースを添えることで味にメリハリをつけ、見た目を鮮やかにした。
- 甲斐サーモンを切り身として入れることにより、味や色を際立たせた。

## \* 1人分の栄養価 \*

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)
586	21.6	39.4	30.8	218	1.7
ビタミンA (μg)	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 (g)
398	0.28	0.42	35	3.4	1.8

# ★甲斐サーモンの春巻き揚げ★

春巻きの皮で巻いた  
甲斐サーモン団子を  
サクサクに揚げてみま  
した。中身もお楽しみ！



健康栄養学部 **4** 班

## \*材料 1人分

甲斐サーモン	80 g
絹ごし豆腐	35 g
にんじん	10 g
片栗粉	大さじ1
食塩	0.5 g
胡椒	少々
青じそ	1枚
ちりめんじゃこ	6 g
干し椎茸	1 g
スライスチーズ	1枚
春巻きの皮	1/2枚
ベビーリーフ	20 g
ミニトマト	2個
揚げ油	適宜
竹串	2本

## \*作り方

- 1 豆腐はしっかり水切りし、干し椎茸は戻しておく。
- 2 にんじん、しそ、戻した椎茸はみじん切りにする。
- 3 甲斐サーモンは、皮と骨を取り除く。
- 4 春巻きの皮 1/2 を6つに切っておく。  
スライスチーズも6等分しておく。
- 5 フードプロセッサーに**3**を入れ攪拌し、豆腐、にんじん、片栗粉、塩、胡椒を加えてさらに攪拌する。
- 6 **5**を3等分し、1つにはしそ、1つにはじゃこ、もう1つには椎茸を入れてそれぞれを2等分する。
- 7 **6**の中に**4**のチーズを入れ、**4**の春巻きの皮で巻いて油で揚げる。  
3種を1つずつ串に刺したものを2本作る。
- 8 皿にベビーリーフを敷き、**7**のをせ、ミニトマトを飾る。

## 調理ポイント&アピールポイント

- 豆腐はしっかり水切りをする。
- 3つの味が楽しめ、串に刺したので食べやすい。
- チーズは外側に出ない様に包まないと揚げたときに溶け出してしまうので注意する。
- じゃことチーズでカルシウムたっぷり。カルシウムの吸収をよくするようにビタミンDの豊富な干し椎茸を使った。

## \* 1人分の栄養価 \*

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)
335	25.3	17.8	16.2	202	1.2
ビタミンA (μg)	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 (g)
210	0.29	0.21	15	1.8	1.5

# ★ ライスサーモンムーン ★

甲斐サーモンをたっぷり使った米粉のピザです。もっちり、サクサクがたまらない～！

健康栄養学部 **5** 班



(写真は4人分)

## \*材料 1枚分(4人分)\*

## \*作り方\*

トッピング	甲斐サーモン	100 g
	いか	40 g
	マッシュルーム	25 g
	玉ねぎ	55 g
	ピーマン	20 g
	にんにく	1かけ
	ピザ用チーズ	50 g
	トマトソース	65 g
ピザ生地	米粉	100 g
	強力粉	100 g
	ドライイースト	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	食塩	小さじ1
	オリーブ油	小さじ1
	ぬるま湯	140 cc
	オリーブ油	小さじ1

- 1 ピザ生地のぬるま湯以外の材料を、フードプロセッサーで混ぜ、ぬるま湯も加えてさらに混ぜる。
- 2 ボール状にまとまってきたら、台に取り出し、手で軽くこねてまとめ、ラップにくるみ、冷蔵庫で30分休ませる。
- 3 オーブンは220℃に温めておく。
- 4 トッピングを用意する。甲斐サーモンは皮を取ってそぎ切り、皮は小さく切る。いかは皮をむいて輪切りか短冊切り、マッシュルーム、玉ねぎ、にんにくは薄切り、ピーマンは種を取って輪切りにする。
- 5 クッキングシートの上にラップを開いて生地をのせ、ラップの上から手で丸く伸ばし、約24cmの円盤を作り(ふちは厚めに)ラップをはずす。  
フォークで穴をあけ、オリーブ油を表面に塗る。
- 6 オーブンに入れ、10分焼く。
- 7 6にトマトソースを塗り、4をトッピングして、チーズをかけ、再びオーブンで15分焼く。

## 調理ポイント&アピールポイント

- 生地に米粉を使い、モチモチ、サクサクの食感を出した。
- 甲斐サーモンの廃棄率を低くするために、皮もトッピングし使用した。

## \* 1人分(1/4枚)の栄養価 \*

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)
310	15.5	7.7	42.3	106	0.9
ビタミンA (μg)	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 (g)
48	0.19	0.15	6	1.8	2.1



# ★サーモンつけパスタ★

甲斐サーモンを  
使って、和風パスタ  
を作りました。



健康栄養学部 **6** 班

## \*材料 1人分

甲斐サーモン	80g
パスタ	80g
オリーブ油	小さじ1
いりごま	小さじ1
かつお・昆布出し	100ml
味噌	大さじ1
ごぼう	25g
しめじ	25g
干し椎茸	3g
ねぎ(白い部分)	10g
青じそ	2枚

## \*作り方

- 1 甲斐サーモンは魚焼きグリルで香ばしく焼く。
- 2 干し椎茸を戻しておく。
- 3 ごぼうはさがき、しめじは小房に分ける。  
ねぎは白髪ねぎにし、青しそと2は繊維切りにする。  
いりごまは切っておく。
- 4 かつお節と昆布で濃いめにだしをとり、ごぼう、しめじ、しいたけを入れて煮えたら、味噌を加えてつけ汁とする。
- 5 パスタ麺を茹で、ほぐした1と切りごま、オリーブ油を絡ませる。(1は、つけ汁の上にのせる分も少し取っておく。) 食べやすいように5等分位にして丸めて皿に盛り付け、青じそと白髪ねぎをのせる。
- 6 4を器に入れ、上にサーモンをのせる。

## 調理ポイント&アピールポイント

- 濃いめのだしを使うことにより、減塩することができた。
- 甲斐サーモンのピンク、ごぼうときのこの黒、ねぎの白、青しその緑で彩りを良くした。
- 味噌の味で和風のつけ汁にした。

## \* 1人分の栄養価 \*

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)
526	31.4	12.5	70.7	110	2.7
ビタミンA (μg)	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 (g)
34	0.42	0.27	7	7.3	2.4

# ★サーモンボール G★

甲斐サーモンボールの  
入った、グラタン (G)  
です。



健康栄養学部 7 班

## \*材料 1人分

## \*作り方

サーモンボール	甲斐サーモン	100 g
	玉ねぎ	20 g
	にんじん	10 g
	片栗粉	大さじ 1/2
	卵	1/4 個
	食塩、胡椒	少々
ホワイトソース	油	小さじ 1/2
	薄力粉	10 g
	バター	10 g
	牛乳	150 cc
	食塩	1 g
	胡椒	少々
	にんじん	20 g
	玉ねぎ	30 g
	油	小さじ 1/2
	ほうれん草	1 株
	マッシュルーム (缶)	5 切
パン粉	小さじ 1	
とけるチーズ	25 g	

- 1 サーマンボール用の玉ねぎとにんじんは、みじん切りにし、甲斐サーモンも粗くみじん切りにし、ポウルに入れる。
- 2 1に片栗粉、卵、塩、胡椒を加えて混ぜ、一口サイズに丸めて、油を熱したフライパンで焼く。
- 3 グラタン用のにんじんは、食べ易い大きさに切り、茹でる。玉ねぎは薄切りにし、油を熱したフライパンで炒める。ほうれん草は、茹でてから3 cm程度に切る。
- 4 オーブンを 200°C に温めておく。
- 5 ホワイトソースを作る。鍋にバターを溶かし、ふるった小麦粉を入れて弱火で焦がさないようによく炒める。温めた牛乳を加えて泡立て器でだまにならない様に手早く混ぜ、塩と胡椒を加える。
- 6 5の中に、3とマッシュルームを混ぜて温める。
- 7 グラタン皿に6の半量をしき、その上に2を並べ、残りの半量をかけ、パン粉、チーズをかける。
- 8 オーブンで 10~15 分焼く。オーブントースターでもよい。

## 調理ポイント&アピールポイント

- にんじんとほうれん草を使って、栄養価も高く、彩りも良くした。
- 甲斐サーモンをそのまま入れるより、ボール状にして焼いたものを入れた方が美味しく、食べても楽しい。

## \* 1人分の栄養価 \*

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)
541	35.2	31.3	27.4	400	1.3
ビタミンA (μg)	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 (g)
503	0.36	0.54	18	2.9	2.6

# ★甲斐サーモンの手まり寿司~ジュレ醤油で~★

甲斐サーモンを使って  
小さい子にも食べ易い  
手まり寿司を作りました。

健康栄養学部 8 班

## \*材料 1人分

	精白米	100 g
	雑穀	10 g
寿司酢	酢	大さじ1
	食塩	0.5 g
	砂糖	5 g
	甲斐サーモン	75 g
	ほうれん草	15 g
錦糸卵	卵	30 g
	片栗粉	0.4 g
	水	1 g
	サニーレタス	30 g
	ミニトマト	30 g
	きゅうり	30 g
ジュレ醤油	だし汁	50 cc
	醤油	8 cc
	本みりん	5 cc
	水	5 cc
	粉ゼラチン	0.5 g



## \*作り方

- 1 雑穀米を炊き、寿司酢を混ぜる。
- 2 鍋にゼラチン以外の調味料を沸騰させ、火からおろし、ゼラチンを加えてよく混ぜ、冷蔵庫で固める。
- 3 ほうれん草を茹でる。
- 4 錦糸卵を作っておく。
- 5 甲斐サーモンは、薄切りにする。
- 6 1を一口サイズに握り、3、4、5を巻き、盛り付ける。
- 7 サニーレタス、ミニトマト、きゅうりは、巻いて食べるのに良い大きさにして盛り付ける。
- 8 2が固まったら細かくして、小皿にのせる。

## 調理ポイント&アピールポイント

- 雑穀米を入れることにより、栄養価を高く、見た目にも変化をつけた。
- 甲斐サーモンの色を生かして、彩りの良いほうれん草と錦糸卵の組み合わせにした。
- 幼児にも食べ易いように一口サイズのご飯にして、手が汚れない様に醤油をジュレにした。野菜をたくさん採れるようにレタスに巻いて食べてほしい。
- 生を活かし、目でも楽しめるようにサーモンでバラの花を作り飾った。

## \* 1人分の栄養価 \*

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)
602	28.6	8.6	97.1	94	3.0
ビタミンA (μg)	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 (g)
194	0.38	0.35	26	2.9	2.0

# ★甲斐サーモンと茶そばの生春巻き★

甲斐サーモンと  
茶そばと白だしが  
良く合う1品です。



健康栄養学部 9 班

## \*材料 1人分

つけ汁	甲斐サーモン	80 g
	レモン汁	大さじ1
	生春巻きの皮	2枚
	茶そば(乾)	10 g
	きゅうり	30 g
	アボカド	30 g
	にんじん	40 g
	かいわれ大根	4 g
	白だし(市販)	大さじ1
	砂糖	小さじ1/3
ごま油	少々	
食用花(あれば)	適宜	

## \*作り方

- 1 そばを茹でる。
- 2 甲斐サーモンとアボカドは短冊切り、きゅうりとにんじんは繊維切りにする。甲斐サーモンにはレモン汁をかけておく。
- 3 にんじんはさっと茹でて冷ましておく。
- 4 ライスペーパーをぬるま湯で戻す。
- 5 水気を拭き取った4で、そば、甲斐サーモン、アボカド、きゅうり、にんじんを包む。
- 6 つけ汁の材料を混ぜ合わせ、器に入れる。
- 7 5を斜めに2等分し、切り口へかいわれ大根を差し込み、皿に盛り付ける。食用花があれば飾る。

## 調理ポイント&アピールポイント

- ・ 茶そばを使用し、つけ汁に白だしを入れることにより、和のイメージを演出した。
- ・ 甲斐サーモンと野菜とそばの味のバランスを考えながら、それぞれの分量を考案した。
- ・ 甲斐サーモンにレモン汁をかけて、さわやかさをプラスした。

## \* 1人分の栄養価 \*

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)
315	20.8	10.8	33.7	48	1.1
ビタミンA(μg)	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(g)
234	0.29	0.19	22	3.4	1.8

# ★甲斐サーモンとアボカドのサラダ丼★

甲斐サーモンに味をつけて、カラフルなサラダ丼を作りました。

健康栄養学部 **10** 班



## \*材料 1人分

ドレッシング	精白米	60 g
	十六穀米	20 g
	甲斐サーモン	50 g
	アボカド	1/4個
	卵	1個
	かぼちゃ	20 g
	レタス	20 g
	パプリカ (赤、黄) 各	10 g
	かいわれ大根	10 g
	醤油	大さじ1
ごま油	小さじ1	
わさび	少々	

## \*作り方

- 1 十六穀米を加えたご飯を炊いておく。
- 2 温泉卵を作っておく。
- 3 甲斐サーモンは食べ易い大きさに切る。アボカド、パプリカは薄切り、レタスはちぎっておく。
- 4 かぼちゃは蒸してから、薄切りにする。
- 5 ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、半量に甲斐サーモンを漬ける。
- 6 大皿に1を盛り、甲斐サーモンと2、3、4、かいわれ大根をきれいにのせる。
- 7 残りのドレッシングをかけていただく。

## 調理ポイント&アピールポイント

- 味がしみ込むように漬け甲斐サーモンにした。
- 野菜をたくさん摂れるように、アボカドとかぼちゃとレタスとパプリカを合わせ、サラダ丼にした。
- 甲斐サーモンの色を活かして、カラフルな野菜を組み合わせた。
- 一皿で栄養価の高い、美味しい甲斐サーモンとアボカドのサラダ丼となった。

## \* 1人分の栄養価 \*

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)
604	26.2	23.3	71.3	93	3.4
ビタミンA (μg)	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 (g)
184	0.35	0.45	56	5.7	3.0

# 山梨日日新聞、毎日新聞に掲載

2012年(平成24年)1月23日 月曜日  
山梨日日新聞

## 甲斐サーモン素材にコンテスト アイデア料理続々

山梨学院大

県の特産品「甲斐サーモン」を使った料理コンテストが20日、甲府・山梨学院大で開かれ、健康栄養学部1年生44人がオリジナルのレシピで腕を振るった。写真。

甲斐サーモンは、県養殖漁業協同組合がブランド化を目指している大型のニジマス。コンテスト開催は県との連携で、学生たちは新しい特産品の認知度を上げようとさまざまな調理法を考案。10のグループに分かれ、軟らかい食感やサーモンピンクの色を生かしたコロッケ、ピザ、丼など



を作った。同大教授や県、県養殖漁業協同組合の担当者ら、味や見た目を審査した。



山梨日日新聞ホームページ[Miljan]で、この記事の動画が見られます。

た目、アイデアなどの観点から審査。1位には甲斐サーモンを使ったままりすが選ばれた。調理した中田比奈さん(19)は「一生のおいしさを生かした。食べやすいよう一口サイズとし、付けだれはジュレにした。雑穀米を使い、栄養

にも気を使った」と話した。指導を担当した山梨学院短大の依田萬代教授は「若い感性あふれる作品が多くて良かった。出品された料理は同学生部のブログでも紹介する。甲斐サーモンのおいしさを多くの人に味わってほしい」と呼び掛けている。

平成24年1月21日(土)

毎

## 甲斐サーモンで料理コンテスト

山梨学院大生

新しい県産品として普及を目指す「甲斐サーモン」を使ったメニューを生み出そうと、山梨学院短大(甲府市)で20日、料理コンテストがあった。若い感性を取り入れようという産官学の取り組みで、山梨学院大健康栄養学部1年生44人が10グループに分かれ、アイデア料理を披露した。

甲斐サーモンは、1匹以上に育てた赤身の養殖ニジマス。試食会



甲斐サーモンを使った料理に取り組む学生ら  
—山梨学院短大で

では、つけパスタやピザなどさまざまな料理が並び、果花き農水産が並び、県花き農水産課職員らが味や見た目を、普及性を考慮して審査した。県漁業協同

組合連合会の芳賀検査事は「我々では思いつかないバラエティーに富んだ料理」と驚いた様子。最優秀の「甲斐サーモン手まり寿司」を調理した中田比奈さん(19)は「食べやすさや栄養を考えた。他の調理方法も試してみた」と語った。

学生を指導した山梨学院短大の依田萬代教授は「身の柔らかさやサーモンピンク色といった特徴を生かし、いづれもおいしい料理に仕上がった。甲斐サーモンの普及、地産地消につながってほしい」と話した。来月中にも同大ホームページでレシピを公開する予定。

【水産友輔】

# UTYテレビ山梨で放映





泳いでいるニジマ

甲斐サーモンは**山梨県養殖漁業協同組合**より  
教材提供していただきました。

監修

平成24年2月15

400-8575

甲府市酒折2-4-5

山梨学院大学健康栄養学部基礎調理実習担当

依田萬代 辻 敏子