



2013

産官学連携 山梨県の特産品の美味しい 料理コンテスト

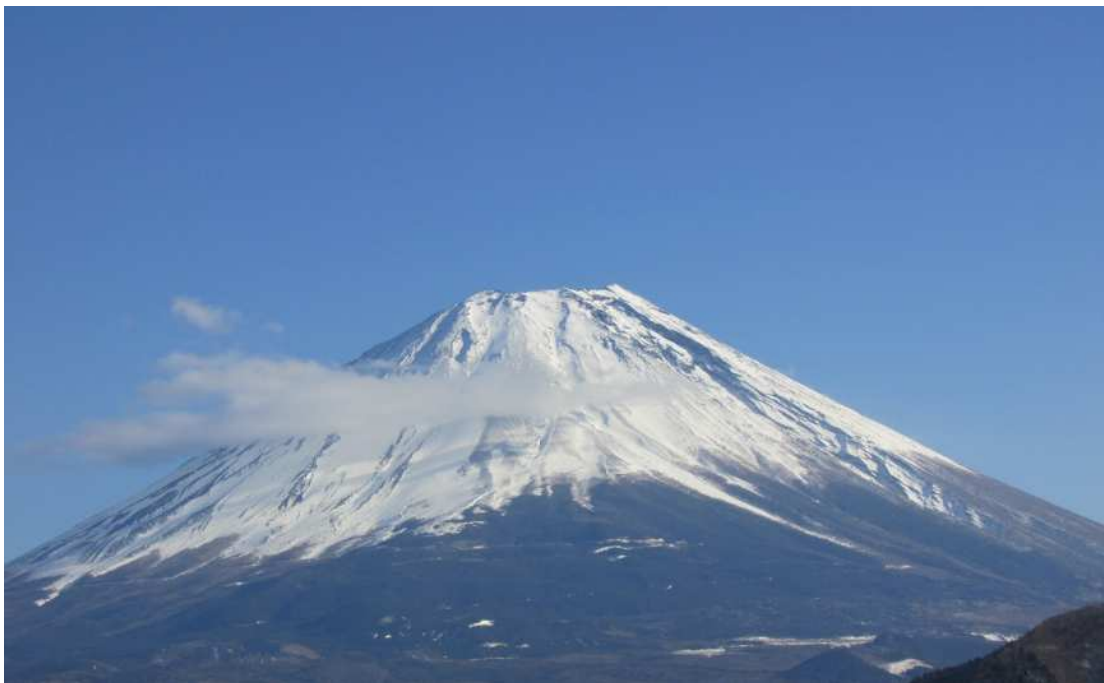
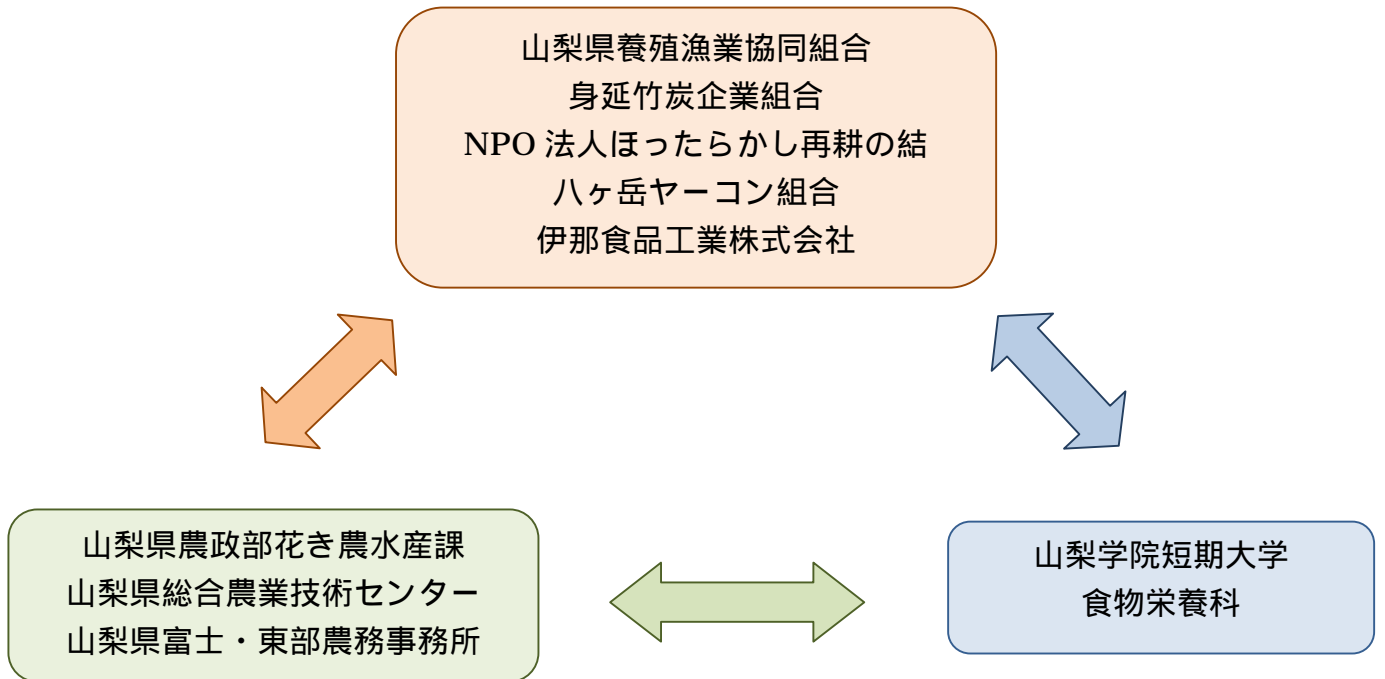
138品



平成 25 年 11 月 20 日 (水)
山梨学院短期大学 食物栄養科 調理の基本
依田萬代 六車睦美 富岡亜由美

産官学連携

2013 山梨県の特産品の美味しい料理コンテスト



2013年6月世界遺産登録された富士山

はじめに

北に八ヶ岳、南に富士山、西に南アルプスと、大いなる自然の懷に抱かれた山梨県。そのため山紫水明の地で清冽な水が豊富であり、近年その地下水を利用した淡水魚の養殖にも力を入れている。また、特色ある土地を活かし、多様な野菜や果樹の栽培も盛んに行われている。

今回使用した食材については、山梨県北部でヤーコン・手芋・明野金時芋、東部では桃、南部の身延町では竹炭、さつま芋の紅はるかや紅あずま、西部の南アルプス市では李(すもも)などが栽培されている。また、淡水魚は山梨県各地で養殖が行われている。

食物栄養科の1年生は、授業で県産の農水産物について学習し、実際に県産食材を調理することで理解をさらに深めた。そこで、さらに地産地消への関心を高めていくと共に、調理技術の習得をねらいとし「山梨県の特産品の美味しい料理コンテスト」を開催した。

主菜は淡水魚の甲斐サーモン、虹鱒、ヤマメ、イワナ、アマゴのいずれかを使用することとし、さらに副菜・デザートは県産野菜、果樹類を使用した1品を製作し、合計1人2品の実習を行った。平成25年6月富士山が世界遺産として登録され、産官学連携『山梨県の特産品の美味しい料理コンテスト』と合わせ記念の年でもあった。



授業風景

今回使用した食材について

甲斐サーモン

山梨の清冽な天然水で飼育された、一定の基準をクリアした 1kg 以上の大型虹鱒のこと。県民に親しみのある「甲斐サーモン」という名前が付いた。サーモンピンクの美しい肉色(アスタキサンチン色素)で、程よい脂のりの淡泊な味で、生食にも用いられる。

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。体色は黒みがかかり、白い斑点があるのが特徴。

ヤマメ

山梨では 1961 年に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、年間を通し美味しい。

虹鱒

山梨県は生産量が全国 3 位である。体色は全体的に深緑で、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」に見えることから、「ニジマス」と名付けられたとされる。

アマゴ

河川の上流域にすむ。ヤマメによく似ているが、体側部に散らばる朱色点がはっきりしているのが特徴。生後約 2 年で成熟する。全長は約 30 cm 前後。

ヤーコン

南米アンデス原産のキク科の根菜。生育には標高 6 5 0 m 以上の高冷地が適する。シャキシャキした食感が特徴である。食物繊維、フラクトオリゴ糖、ポリフェノールなどが多く含まれている。

桃

果肉色は白色と黄色があり、前者を白桃、後者を黄桃と呼ぶ。生食はもちろん、シロップ漬、ネクターなどに加工して食すのも美味しい。山梨県では生産量が日本一であり、全国の収穫量の 3 割を占めている。日川白鳳、浅間白桃などが有名。

李(すもも)

栽培面積、生産量ともに山梨県が日本一であり、特に南アルプス市で栽培が盛んに行われている。花や果実は杏に似ているが、果皮に毛がない。従来からの品種では、大石早生、ソルダムなどがあり、近年では大玉で高糖度の「貴陽」、県オリジナル品種の「サマービュート」、「サマーエンジェル」の栽培も盛んである。

バターナッツ南瓜

果皮は黄褐色でツヤがあり、果肉は鮮やかなオレンジ色である。色素は熱に対して安定である。果形はヒョウタン型でユニーク。果肉は水分が多いため、スープやプリンなどにむく。今回のバターナッツ南瓜は北杜市で栽培された。

大和芋

関東では手芋とよばれる。長芋よりも強い粘りがあり、栽培はやや難しい。アミラーゼ活性が強いのでデンプン質の消化を助ける働きがある。生食はもちろん、煮たり、蒸したりして食すほか、結着性をよくするためにソバ、はんぺん、がんもどきなどにも加えられている。今回の大和芋は北杜市で栽培されたものである。

竹炭粉

若竹を炭にして特殊機械で粉碎したもの。主に着色として利用されている。食物繊維が多く含まれる。身延町では、荒廃している竹林の手入れで得られる竹を利用して身延竹炭企業組合で作られている。

明野金時芋

日照時間が日本一である北杜市明野町で育ったさつま芋で、上品な甘みがあり冷めても変色しにくい。筋が少ないため、焼き芋や菓子などの加工品、さまざまな料理に利用できる。

紅あずま

皮色は濃赤紫色、肉食は濃黄色で食味は特によい。甘みが強く、菓子など加工の需要も多い。繊維が強くなく、質も安定している。

紅はるか

果肉は黄白色でやや粉質であるが、貯蔵したものは加熱後粘質となる。麦芽糖を多く含むため、上品な甘さが特徴である。紅あずま・紅はるか共に身延竹炭企業組合の農場で栽培された。

曙大豆

身延町(旧中富町)の曙地区で生産されている。地域性が強く、生産量が限られているため、「幻の大豆」といわれる。良質の大粒で甘みも強い。収穫期が短く、なかなか市場に出回らない超希少品の大豆である。

柚子

富士川町平林を中心に栽培されている。秋から冬にかけて登場し、日本料理の香りの中心は柚子である。外皮はテルピネン・リモネンの芳香を漂わせ「冬至には南瓜・柚子」と謂われ必ず用いられている。

目次

主食・主菜

甲斐サーモンの生春巻き.....	1
いわなと大和芋の天ぷら.....	2
甲斐サーモンのホイル焼き.....	3
甲斐サーモンのマヨネーズ包み焼き.....	4
あまごの甘辛からあげサラダ丼.....	5
鮭入りホワイトシチュー.....	6
いわなのハンバーグ.....	7
ヤマメの竜田揚げ.....	8
甲斐サーモンの包み焼き ゆず風味.....	9
いわなの和風ピッツァ.....	10
虹鱈の味噌バター炒め.....	11
ニジマスのきのこたっぷりあんかけ.....	12
甲斐サーモンのハニーマスタード照り焼き.....	13
あまごのピリ辛唐揚げ.....	14
ニジマスのカラフルあんかけ.....	15
あまごの甘酢あんかけ.....	16
甲斐サーモンときのこのホイル焼き.....	17
バジル焼き.....	18
にじますの香草バターホイル焼き.....	19
あまごのみぞれあんかけ ~ 明野金時の茶巾添え ~.....	20
イワナの野菜あんかけ.....	21
アマゴのトマトソース煮バジル風味.....	22
甲斐サーモンとアボカドのブルスケッタ.....	23
甲斐サーモンのハンバーグ.....	24
いわなのムニエル レモンバジルソースがけ.....	25
やまめのホイル焼き(みそソース).....	26
甲斐サーモンときのこの炊き込みご飯.....	27
甲斐サーモンとカラフル野菜のクリーム煮.....	28
甲斐サーモンのブルスケッタ.....	29
彩りいわな丼.....	30
アマゴ・ムケッカ・バイアーナ.....	31
甲斐サーモンのグラタン.....	32
サーモンじゃがココット.....	33

甲斐サーモンのクリーム煮.....	34
甲斐サーモンと野菜のオープン焼き.....	35
甲斐サーモンのあんかけ.....	36
アマゴの南蛮漬け.....	37
ニジマスのピカタ.....	38
いわなの甘酢かけ.....	39
にこにこいわなのグリル(トマトソース).....	40
ニジマスの野菜あんかけ.....	41
甲斐サーモンのハーブ揚げ.....	42
あまごのホイル焼き.....	43
ニジマスのカレー揚げ.....	44
いわなのバター焼き.....	45
ニジマスのムニエル きのことソース.....	46
あまごのホイル蒸し.....	47
虹鱒の彩りホイル焼き.....	48
甲斐サーモンのマヨネーズ包み焼き.....	49
アマゴのけんちん蒸し中華あん.....	50
いわなの竜田揚げ.....	51
いわなのトマトソースかけ.....	52
甲斐サーモンの巻きずし.....	53
あまごの唐揚げ ~トマトソース~.....	54
甘酢あんかけの姿焼き.....	55
いわなの炊き込みご飯.....	56
虹鱒のチーズパン粉焼き.....	57
甲斐サーモンのクリームコロッケ.....	58
甲斐サーモンのごま焼き.....	59
甲斐サーモンのムニエル.....	60
ニジマスクリームソテー.....	61
あまごとじゃがいものバター焼き.....	62
虹鱒のザンギ.....	63

副菜

ヤーコンの和風サラダ.....	64
ヤーコンとバターナッツ南瓜のコロッケ.....	65
<和>いわな大根.....	66
バターナッツ南瓜と曙大豆のサラダ.....	67
あけぼの大豆とにんじん煮込み.....	68

ヤーコンとかぼちゃのクリーム煮.....	69
紅はるかのポタージュ.....	70
ヤーコンと大和芋の餅巾着煮.....	71
バターナッツ南瓜と紅はるかのサラダ.....	72
ヤーコンの肉巻き.....	73
紅あずまとクリームチーズのサラダ.....	74
ヤーコンとバターナッツ南瓜のサラダ.....	75
バターナッツきんぴら.....	76
いわなのみそ煮込み.....	77
ヤーコンの生春巻き.....	78
ヤーコンのかき揚げ.....	79
彩サラダとスモモドレッシング.....	80
甲斐サーモンのポットパイ.....	81
紅あずまとリンゴの甘煮.....	82
バターナッツ南瓜とヤーコン入り肉団子スープ.....	83
甲斐サーモンのタルタル.....	84
ヤーコンと大和イモの団子.....	85
バターナッツかぼちゃとヤーコンのポテトサラダ.....	86
紅はるかのお焼き.....	87

デザート

紅あずまのミルクプリン.....	88
ヤーコンのホットケーキ.....	89
すもものミルクプリン.....	90
白桃のクリームチーズカスタードグラタン.....	91
すもものパウンドケーキ ~ ヨーグルトクリーム添え ~	92
スイートポテトとかぼちゃのタルト.....	93
紅あずまと林檎のホットケーキ.....	94
和のふわふわ蒸しパン.....	95
白桃&南瓜アイス.....	96
紅あずまとリンゴのケーキ.....	97
ヤーコンの蒸しパン.....	98
プラムブラウニー.....	99
すももジャム入りカップケーキ.....	100
すもものケーキ.....	101
すもものパンケーキ.....	102
桃とヤーコンのパイ(風).....	103

明野金時芋とリンゴのマフィン.....	104
紅タルト.....	105
すももと桃のパウンドケーキ.....	106
すもものカスタードタルト.....	107
フレンチトーストの白桃ソースがけ.....	108
すもものジュレとヨーグルトの二層ムース.....	109
紅はるかバターナッツ南瓜のぷるぷるプリンケーキ.....	110
手芋ドーナツ.....	111
ヤーコンのスフレパンケーキ・かぼちゃソース.....	112
ヤーコンと白桃の豆腐ムース.....	113
ブラジル風明野金時芋のパフェ すももジャムのせ.....	114
すももとかぼちゃのタルト.....	115
和風なマフィン.....	116
バターナッツかぼちゃと牛乳の寒天.....	117
ヨーグルトムース(すももゼリーのせ).....	118
すもものミニパイ.....	119
サクサクスイートポテトパイ.....	120
紅あずまのパウンドケーキ.....	121
明野金時芋とりんごのお好み焼風.....	122
パウンドケーキのすももフルーツのせ.....	123
すもものゼリー.....	124
明野金時芋のチーズケーキ.....	125
すももと白桃のカップケーキ.....	126
李と大和芋のシフォンケーキ.....	127
すもも白玉.....	128
ヤーコンのおやき.....	129
白桃のヨーグルトムース.....	130
いもンブラン.....	131
紅はるかだんご.....	132
すももジャムプリン.....	133
ヨーグルトゼリー.....	134
紅あずまプリン.....	135
かぼちゃアイス.....	136
竹炭粉マフィン.....	137
スイート春巻.....	138

主菜: 甲斐サーモンの生春巻き

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン



* 材料: 1人分

・甲斐サーモン	50g	・サラダ菜	5g	・アボカド	20g
・クリームチーズ	10g	・マヨネーズ	小さじ 1	・にんにく	小さじ 1/2
・わさび	小さじ 1/2	・生春巻きの皮	30g	・醤油	小さじ 1
・胡麻ドレッシング	小さじ 1	・清酒	3g		

* 調理方法

アボカドを半分食べやすい大きさに切る。
 残りの半分のアボカドをつぶしてペーストにする。
 つぶしたアボカドにマヨネーズ、にんにくを加え混ぜる。
 甲斐サーモンを食べやすい大きさに切る。下味を付ける。
 生春巻きの皮を水でさらす。
 甲斐サーモン・アボカドペースト 甲斐サーモン・アボカド 甲斐サーモン・クリームチーズで巻く。



調理のポイント&アピールポイント

- ・アボカドをペーストとそのままのアボカドで分けた。
- ・甲斐サーモンで生春巻きを三種類作り、見栄え良く盛りつけた。
- ・わさび醤油でさっぱり食べやすくした。好みで生姜醤油、柚子醤油でも美味しい。

* 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)
253	15.0	11.4	20.5	44	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
45	0.14	0.12	6	1.6	1.5

主菜：岩魚と大和芋の天ぷら

使った山梨県の特産品

いわな
大和芋



* 材料: 1人分

・いわな	80g	・清酒	少々	・胡椒	少々
・大和芋	10g	・天ぷら粉	25g	・醤油	大さじ 2/3
・大葉	5 枚	・水	35g	・水	22g
・焼海苔	1 枚	・食塩	少々	・揚げ油	適量

* 調理方法

いわなは皮と骨を取り、清酒・食塩・胡椒で下味をつけ、食べやすい大きさに切る。
大和芋の皮をむき、短冊切りにする。大葉は茎を取る。
海苔は幅 2cm 程に切り、いわなが巻ける程度の長さに切る。
ボールに天ぷら粉、水を入れる。泡立器でダマがなくなり、滑らかになるまで混ぜる。
大葉で大和芋といわなを包む様にし、のりで巻く。
油を 180℃ に熱する。衣をつけ、1 つずつ入れて揚げる。バットにとり、油をよく切る。
は盛り付け、整え、つけ汁は皿に醤油と白湯を入れ混ぜる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・大葉で香り良くアクセントをつけた。海苔との相性を考えた。
- ・海苔を巻き食べやすくした。
- ・見栄えが良いように、彩を考えて海苔と大葉でいわなを巻いた。

* 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)
347	20.4	18.4	25.2	70	1.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
140	0.16	0.24	11	2.7	2.2

主菜: 甲斐サーモンのホイル焼き

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン



* 材料: 1人分

・甲斐サーモン	80g	・アスパラ	5g	・えのき	15g
・玉葱	10g	・胡椒	少々	・チーズ	18g
・パプリカ(黄)	15g	・食塩	0.2g		
・パプリカ(赤)	15g	・スイートコーン(缶詰)	2g		

* 調理方法

玉葱、パプリカ(黄・赤)をぶつ切りに切る。

えのきは手で裂く。

甲斐サーモンは食塩・胡椒をつける。

広げたアルミホイルにえのき、甲斐サーモン、パプリカ(黄・赤)、玉葱の順番で置く。

180℃に予熱を終えたオーブンに入れて15分焼く。時間になったらチーズとコーンを加えて5分焼く。

を取り出して皿に盛り、飾りをつければ完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・えのきを甲斐サーモンの下に入れることによって、えのきに味がしみ込んで美味しくなった。
- ・チーズを入れたおかげで味が濃厚になった。
- ・色とりどりの野菜を使って色合いを良くした。

* 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)
182	20.8	8.4	5.0	137	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
79	0.25	0.21	53	1.4	0.8

主菜：甲斐サーモンのマヨネーズ包み焼き

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン



* 材料：1人分

・甲斐サーモン	100g	・味噌	12g	・食塩	少々
・しめじ	20g	・マヨネーズ	大さじ1	・胡椒	少々
・人参	30g				

* 調理方法

甲斐サーモンは鱗と骨を丁寧に取り、水気を取って食塩・胡椒をする。
きのこは石づきを切り落とし、半分に切る。
人参は皮を剥き、線切りにする。
味噌とマヨネーズの分量を計り、混ぜる。
アルミホイルを25cmほど用意し、人参を敷き、その上に甲斐サーモン、周りにきのこをのせ、味噌マヨネーズをかけてしっかり包む。
200℃のオーブンレンジで12分程加熱して出来上がり。
を皿にのせ熱い内にすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・甲斐サーモンは滅多に食べる機会が無いので、美味しく食べられるように工夫した。
- ・しっかり包んで焼くことでうま味を逃がさず調理ができた。
- ・低カロリーのきのこを使い、ヘルシーに作る事ができた。

* 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)
249	22.1	14.4	6.9	45	0.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
223	0.25	0.16	4	2.1	2.0

主食:あまごの甘辛からあげサラダ丼

使った山梨県の特産品

あまご



* 材料: 1人分

・ご飯(精白米)	150g	・レタス	5g	・砂糖	小さじ1
・あまご	80g	・片栗粉	15g	・いり胡麻	2g
・生姜	10g	・味醂	大さじ1/2	・清酒	小さじ1
・赤ピーマン	3g	・醤油	大さじ1/2	・油	適量
・黄ピーマン	3g				

* 調理方法

あまごは2枚にし、すり卸した生姜、醤油と清酒で下味をつける。
醤油、清酒、味醂、砂糖、いり胡麻を合わせてたれを作る。
あまごと生姜を一緒に片栗粉につけ、油で揚げる。
あまごが揚がったら、たれを火にかけ沸騰したら火を弱めて唐揚げに絡める。
ご飯の上によく水を切ったレタスをのせ唐揚げを盛り、線切りしたパプリカを上 scatter。
に全体にたれをかけて完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・唐揚げにすることで骨も柔らかくなり、とても食べやすくした。
- ・唐揚げの甘辛い味で野菜が苦手でもどんどん食べられるように工夫した。
- ・サラダ丼にすることで、ご飯が少量でもお腹いっぱい食べられるようにした。

* 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)
532	19.8	12.5	77.9	58	1.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
11	0.17	0.17	11	1.1	1.8

主菜：鮭入りホワイトシチュー

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン



* 材料: 1人分

・甲斐サーモン	60g	・もやし	10g	・小麦粉	大さじ1
・じゃが芋	30g	・豆乳	150cc	・バター	大さじ1
・人参	30g	・水	100cc	・食塩	0.9g
・ブロッコリー	20g	・コンソメ	1g	・胡椒	少々
・玉葱	30g	・粉チーズ	少々		

* 調理方法

甲斐サーモンは、皮を取り、野菜は一口大に切る。甲斐サーモンはフライパンで焼き、取り出して置く。

鍋に水100ccと豆乳100ccを加え、ブロッコリー以外の野菜を入れる。沸騰したらコンソメを入れる。

ホワイトソースを作る。フライパンにバターを焦がさないよう、弱火で溶かし小麦粉を加える。豆乳を加え中火にし、玉にならないよう混ぜる。とろみがついたら、火を止める。

の鍋にホワイトソースを混ぜ、ブロッコリー、甲斐サーモンを入れ、食塩・胡椒で味を調え3~4分煮立て粉チーズを加え出来上がり。

調理のポイント&アピールポイント

- ・牛乳を豆乳に変え、ヘルシーに仕上げた。
- ・コンソメを使うことで、味にコクを出した。その為、食塩の使用を控える事が出来た。
- ・ホワイトソースを手作りにし、オリジナルの味にした。

* 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)
332	20.4	16.8	23.9	72	2.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
294	0.27	0.16	40	3.2	1.6

主菜: いわなのハンバーグ

使った山梨県の特産品

いわな



* 材料: 1人分

・いわな	60g	・生姜	5g	・ウスターソース	小さじ1
・玉葱	40g	・清酒	大さじ1	・トマトピューレ	大さじ1
・卵	40g	・食塩	少々	・レタス	10g
・パン粉	15g	・胡椒	少々	・トマト	10g
・サラダ油	8g				

* 調理方法

骨を取り除いたいわなを細かくみじん切りにし、生姜と清酒で下味を付ける。みじん切りにした玉葱は炒める。

いわな・玉葱・卵・パン粉・食塩・胡椒をボールに入れ手で捏ねる。

を食べやすい大きさに形作り、油を敷いた中火のフライパンで焼く。

焼きあがった を取り出し、同じフライパンでウスターソースとトマトピューレを合わせ、ハンバーグのソースを作る。

は、野菜と共に盛りつけて完成。整える。

調理のポイント&アピールポイント

- ・いわなは生姜と清酒で下味をつけることで、特有の香りを抑える食べやすくなった。
- ・肉のハンバーグよりも崩れやすいので中火でじっくりと焼いた。(中心温度 75 以上1分加熱)

* 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)
293	19.0	15.1	15.5	64	1.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
77	0.12	0.25	8	1.7	0.9

主菜; ヤマメの竜田揚げ

使った山梨県の特産品

やまめ



* 材料: 1人分

・やまめ	80g	・清酒	小さじ1	・ミニトマト	30g
・生姜	15g	・味醂	小さじ1	・サニーレタス	10g
・醤油	大さじ1/2	・胡椒	少々	・柚子	少々
・片栗粉	20g	・パセリ	少々	・揚げ油	適量

* 調理方法

やまめの下処理をする。水道水でよく洗い、ぬめりを取る。

のやまめを2枚におろす。

生姜をすりおろす。

すり卸した生姜と醤油、味醂、清酒を混ぜ合わせる。

混ぜ合わせたらやまめを につける。

片栗粉をまぶして油でサッと揚げる。揚げ過ぎないように注意する。

皿にレタス・トマト・パセリ・柚子を盛り合わせ、整える。温かい内に食す。



調理のポイント&アピールポイント

- ・やまめそのものの味を出すために味は薄めにした。食塩は使用せず、醤油で塩分を補った。
- ・見栄えを良くするために赤や緑の野菜を周りに添えた。
- ・より鮮やかになるよう柚子を添えた。

* 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)
259	16.1	9.4	24.0	86	1.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
52	0.16	0.18	14	0.9	1.8

主菜: 甲斐サーモンの包み焼き ゆず風味

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン

柚子



* 材料: 1人分

・甲斐サーモン	90g	・味醂	大さじ1	・濃い口醤油	小さじ1
・玉葱	15g	・胡椒	少々	・柚子	20g
・ぶなしめじ	15g	・有塩バター	5g	・清酒	小さじ1

* 調理方法

甲斐サーモンを2切れにする。胡椒をふる。
 甲斐サーモンの骨抜きをする。
 玉葱 15gを半分にし繊維に沿って切る。
 ぶなしめじは廃棄部を取り、ほぐす。
 アルミホイルに 、 、 、 柚子を入れて包む。
 フライパンを温める。
 温まったら を入れ、フライパンに蓋をする。
 は焼いたら蓋を開けて調味料を入れる。
 は玉葱が透明になってきたら完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・柚子の香りと風味が味わえる様にした。
- ・バターを入れることでコクのある仕上がりになった。有塩バターを使い、塩分を控えた。
- ・醤油の代わりに味噌を使ってもよい。

* 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)
216	19.0	8.3	12.2	32	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
41	0.22	0.12	12	0.9	1.1

主菜: いわなの和風ピッツァ

使った山梨県の特産品

いわな



* 材料: 1人分

具		・海苔	1g	・水	25g
・いわな	50g	・マヨネーズ	10g	マヨネーズソース	
・長葱	15g	生地		・マヨネーズ	2g
・コーン(缶詰)	10g	・薄力粉	25g	・醤油	1g
・枝豆(冷凍)	10g	・全粒粉	25g	・顆粒風味調味料	少々
・プロセスチーズ	20g	・食塩	0.5g	・水	2cc

* 調理方法

生地の材料を全て混ぜ 30～40 分冷蔵庫でねかせる。ソースの材料を全て混ぜソースを作る。
いわなは下茹でし、粗くほぐす。

長葱は3～4mm 程度の斜め切りし、枝豆は解凍する。

の生地を伸ばしソースを塗り具をのせる。マヨネーズ、好みでパセリ、胡椒をかける。

オーブンは 200℃、20 分で焼く。

は焼きあがったら、海苔をちらす。整えてすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・いわなの食感を残すため、粗めにほぐした。
- ・和風のピッツァにすることで、どの世代の人にも食べてもらえるようにした。
- ・生地は 2 種類の粉を使うことで見栄え、栄養バランスも良くした。

* 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)
424	21.5	18.0	39.8	176	1.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
83	0.15	0.23	8	5.1	1.6

主菜;虹鱒の味噌バター炒め

使った山梨県の特産品
にじます



* 材料: 1人分

・にじます	100g	・にんにく	3g	・無塩バター	20g
・ピーマン	20g	・清酒	大さじ 1	・玉葱	10g
・もやし	50g	・味醂	大さじ 1	・味噌	大さじ 1 1/4
・白菜	100g	・砂糖	小さじ 2 1/2		

* 調理方法

にじますをグリルで焼く。(下味を付ける)
野菜を切り蒸す。
フライパンにバターを溶かしにんにくを炒める。
にんにくがきつね色になったらにじますと野菜を炒める。
調味料を合わせ に加え、10分蒸して完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・野菜をたくさん入れ栄養がたっぷり採れるものにした。
- ・寒い日に温まる料理にした。(野菜は線切りする)
- ・先に野菜を蒸したことで味が染み込み易くなり、白菜は美味しくなった。

* 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)
442	24.2	22.1	30.1	99	1.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
193	0.31	0.22	40	4.2	1.5

主菜: ニジマスのきのこのたっぷりあんかけ

使った山梨県の特産品

にじます



* 材料: 1人分

・にじます	80g	・玉葱	15g	・人参	10g	
・清酒	} A 大さじ1/2	・ぶなしめじ	10g	・昆布だし	120g	
・胡椒		少々	・舞茸	10g	・醤油	小さじ1
・片栗粉		大さじ1/2	・えのき茸	10g	・片栗粉(とろみ付け)	小さじ1
・にんにく		3g	・エリンギ	10g	・油	小さじ1
・生姜		3g	・いんげん	10g		

* 調理方法

にじますを3枚におろし、Aにつける。(下味をしっかりつける)
 フライパンに油敷き、両面を焼く。中まで火が通ったら皿に盛りつける。
 きのこと野菜を食べやすい大きさに切る。(人参は飾り切り)
 鍋に昆布だしを入れ固いものから順に煮る。
 味付けをして水溶き片栗粉でとろみをつける。
 を皿に盛り付けて完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・秋なのできのこを4種類使い、ボリュームのある一品に仕上げた。
- ・にじますは生姜・にんにく・胡椒を使って特有の香りを消した。
- ・人参といんげんで色味を綺麗にした。

* 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)
204	18.4	13.0	15.0	33	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
95	0.28	0.22	5	2.5	1.0

主菜：甲斐サーモンのハニーマスタード照り焼き

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン



* 材料：2人分

・甲斐サーモン	180g	・オリーブオイル	小さじ1	・蜂蜜	大さじ1
・じゃが芋	50g	・醤油	12g	・白ワイン	大さじ1/2
・マスタード	30g	・バジル	1g	・レモン汁	10g
		・食塩	少々	・胡椒	少々

* 調理方法

甲斐サーモンに食塩・胡椒をする。
照り焼きソースの材料になるマスタード・蜂蜜・醤油・白ワイン・レモン汁を混ぜ合わせる。
大きめのフライパンにオリーブオイルを入れ中火にかけ、じゃが芋を加えて3分焼く。
ひっくり返して、空いた所に甲斐サーモンを入れ1分焼く。
甲斐サーモンをひっくり返し蓋をし、弱火にして4～5分蒸し焼きにする。
じゃが芋のみ取り出して皿に並べる。
甲斐サーモンは照り焼きソースをからめてじゃが芋の上のにせる。
にバジルをのせ整える。

調理のポイント&アピールポイント

- ・甲斐サーモンを使っているということがわかるように切り身をそのまま使用した。
- ・甲斐サーモンは塩気があまりないのでソースを濃く作った。
- ・マスタードと蜂蜜で変わった味付けにした。

* 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)
251	20.0	16.2	12.7	40	0.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
148	0.20	0.14	10	0.4	1.6

主菜:あまごのピリ辛唐揚げ

使った山梨県の特産品

あまご



* 材料: 1人分

・あまご	130g	・清酒	小さじ1	・醤油	小さじ1
・キャベツ	25g	・豆板醤	小さじ 1/2	・味醂	小さじ 1/2
・プチトマト	1個	・にんにくチューブ	少々	・揚げ油	適量
・レモン	5g	・片栗粉	大さじ1		

* 調理方法

あまごを3枚におろし一口大に切る。
 の水分を拭き取る。
 ビニール袋に切ったあまごと調味料を入れる。
 あまごが崩れないように優しくもみ込み20分程付ける。
 に片栗粉をしっかりとまぶし、カラリと揚げる。
 キャベツなどの付け合わせを切る。
 を盛りつけて完成。



調理のポイント&アピールポイント

- ・あまごを一口大に切り、簡単に食べられる様にした。
- ・にんにくと豆板醤を入れることにより、ピリ辛風味にした。
- ・あまり濃い味ではないさっぱりとした、しつこくない味付けにした。

* 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)
343	24.9	18.9	15.2	54	0.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
21	0.22	0.24	19	0.9	1.6

主菜: ニジマスのカラフルあんかけ

使った山梨県の特産品

にじます



* 材料: 1人分

・にじます	60g	・下味 醤油	小さじ 1/2	・あん 食塩	少々
・パプリカ(赤)	15g	・下味 清酒	小さじ 1/2	・あん 水	大さじ1
・パプリカ(黄)	15g	・下味 生姜	3g	・小麦粉	小さじ1
・ピーマン	10g	・あん 醤油	小さじ 1/3	・片栗粉	小さじ1/2
・玉葱	15g	・あん 清酒	小さじ 1/2	・揚げ油	適宜
・炒め油	小さじ1	・あん 砂糖	小さじ 1/3	・長葱	5g

* 調理方法

にじますを一口大に切り、下味をつけた後小麦粉をまぶし揚げる。

パプリカ・ピーマン・玉葱を太めの線切りにする。

を炒め、玉葱が透明になってきたら を入れ、軽く炒めて皿にのせる。

鍋にあんの材料を入れ煮立ったら、水溶き片栗粉を加え にかける。

仕上げに、 に白髪葱を上にかけて完成。



調理のポイント&アピールポイント

- ・下味をはっきりつけることで、にじますを引き立てた。
- ・彩りを重視したため、見た目も美味しくなるよう心がけた。
- ・あんは一般的な甘酸っぱいあんではなく、塩味のあるあんにした。

* 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)
262	13.1	11.5	10.3	25	0.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
10	0.15	0.09	61	1.1	1.1

主菜: あまごの甘酢あんかけ

使った山梨県の特産品

あまご



* 材料: 2 人分

・あまご	180g	・食塩	小さじ 1/3	・砂糖	大さじ 1
・大塚人参	20g	・胡椒	少々	・酢	大さじ 1/2
・ピーマン	40g	・小麦粉	大さじ 1	・揚げ油	適量
・蓮根	20g	・片栗粉	小さじ 1	・醤油	大さじ 1
・清酒	大さじ 1				

* 調理方法

大塚人参・ピーマン・蓮根は食べやすい大きさに薄く切る。
 あまごを食べやすい大きさに切り、清酒につける。
 野菜を素揚げする。あまごに食塩・胡椒をし小麦粉をまぶして揚げる。
 フライパンに水・醤油・砂糖・酢を入れ加熱する。
 に水でといた片栗粉を入れとろみをつける。
 を皿に盛り付け上からあんをかけて完成。



調理のポイント&アピールポイント

- ・シンプルな味付けにしあまごの味がわかるようにした。
- ・人参やピーマンを使って彩りをよくした。
- ・人参と蓮根は薄く切り野菜チップにし、歯応えを感じるようにした。

* 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)
271	17.6	18.4	13.2	34	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
89	0.16	0.17	21	1.0	2.4

主菜: 甲斐サーモンときのこのホイル焼き

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン

ヤーコン



* 材料: 1人分

・甲斐サーモン	100g	・清酒	大さじ1 1/2	・味噌	小さじ1
・えのき	10g	・砂糖	小さじ1	・醤油	小さじ1
・まいたけ	10g	・味醂	小さじ1	・チーズ	20g
・ぶなしめじ	10g	・ヤーコン	10g		

* 調理方法

きのこ類は切り分ける。ヤーコンも切って水に浸す。甲斐サーモンに下味を付ける。
を電子レンジでしんなり火が通るまで加熱する。
調味料を合わせ、良くかき混ぜる。
ホイルに と甲斐サーモン、調味料を入れ包む。
トースターまたはグリルで15分程焼く。
は焼きあがったら仕上げにチーズをのせ更に3～5分焼き完成。
を温かい内に食す。

調理のポイント&アピールポイント

- ・甲斐サーモンにもきのこにも味がついていないので調味料を少し多めにした。
- ・チーズがしっかり溶けるのを待った。
- ・野菜が入っていないのできのこ類を多く使った。

* 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)
268	27.1	18.0	14.9	153	1.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
212	0.22	0.34	2	1.8	2.0

主菜: バジル焼き

使った山梨県の特産品

やまめ



* 材料: 1 人分

・やまめ	130g	・人参	18g	・トマト	25g
・バジル	1g	・じゃが芋	16g	・玉葱	15g
・唐辛子	0.2g	・無塩バター	1.5g	・オリーブオイル	小さじ1
・オリーブオイル	小さじ 1/2	・食塩	少々	・コンソメ	1g
・食塩	少々	・胡椒	少々	・水	大さじ 1/2
・にんにく	1g	・パセリ	2g	・小麦粉	大さじ1
		・オリーブオイル(焼き油)	2g	・粉チーズ	小さじ 1/2

* 調理方法

やまめの頭と内臓をとって開き、骨を除く。

バジル、にんにく、唐辛子をみじん切りにする。そこにオリーブオイル、食塩を合わせる。

やまめに で作ったソースを全体に付け、小麦粉を表面にまぶす。

フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ、やまめは焼く。

ソースを作る。フライパンにオリーブオイルを引き、みじん切りにした玉葱入れ炒める。そこに角切りにしたトマトを加えて炒める。水とコンソメを入れる。

付け合わせを作る。人参とじゃが芋を柔らかく茹でる。

バターをフライパンに敷き、人参とじゃが芋を入れて軽く焼く。食塩と胡椒で味を調える。

最後に盛り付けをし、パセリを飾る。粉チーズをかけ完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・庭でとれたバジルをすぐにソースにしたためとても香りが良かった。
- ・にんにくやバジル、唐辛子、トマト、玉葱など沢山の素材を使った。
- ・やまめの表面をぱりっと焼くことがポイントになった。

* 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)
312	13.2	18.3	14.9	84	0.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
18.9	0.31	0.31	16	1.7	1.0

にじますの香草バターホイル焼き

使った山梨県の特産品
にじます
大塚人参



* 材料: 1人分

・にじます	80g	・コーン	10g	・バジルソルト	2.5g
・エリンギ	30g	・パセリ	2g	・昆布だし	適量
・えのき	10g	・オリーブオイル	小さじ1	・胡椒	少々
・大塚人参	10g	・バター	大さじ1	・清酒	大さじ2/3

* 調理方法

エリンギ、えのき、大塚人参を食べやすい大きさに切る。
にじますは内臓、頭、尾を取り、バジルソルトで下味を付ける。
アルミホイルで器を作りバターを敷き、にじます、エリンギ、えのき、大塚人参、コーンをのせる。
その上から、オリーブオイル、バジルソルト、昆布だし、胡椒、清酒を入れる。
アルミホイルを上からかぶせ、フライパンで蒸す。
にじますに火が通るまで蒸す。(中心温度75℃ 1分以上)
最後に にパセリをのせ完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・にじます本来の味が分かるように、薄めの味付けにした。
- ・きのこ類、パセリ、大塚人参、コーンを使って、彩り良く見えるようにした。
- ・にじますが焦げないように、弱火でじっくり蒸した。

* 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)
282	18.4	17.5	11.8	32	0.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
155	0.27	0.19	4	3.0	2.0

主菜：あまごのみぞれあんかけ～明野金時の茶巾添え～

使った山梨県の特産品

あまご

明野金時芋



* 材料：1人分

・あまご	100g	・味醂	小さじ 1/2	・あさつき	10g
・片栗粉	大さじ 1/2	・大根卸し	100g	・明野金時芋	30g
・揚げ油	適量	・生姜	5g	・砂糖	適量
・出し汁	75g	・人参	10g	・牛乳	適量
・清酒	小さじ 1/2	・しめじ	25g	・バター	適量

* 調理方法

あまごを3枚におろし食べやすい大きさに切り、下味をつけ片栗粉をまぶして揚げる。

人参は短冊切り、しめじは手で食べやすい大きさにほぐし、下茹する。

鍋で出し汁と調味料を沸かす。

揚げたあまごと野菜を加え、仕上げにすり卸した大根卸しと生姜を入れて一度煮立てたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

明野金時芋を1.5cm程の厚さに切り、たっぷりの水で茹でる。

竹串が通る位になったらザルにあげ、冷めない内に皮を剥く。

スプーンで明野金時芋を潰し砂糖・バター・牛乳を加え、均一になったらぬれ布巾にとり形を作る。

を皿に盛り付け、 を添える。

調理のポイント&アピールポイント

- ・あんかけだが、和風にした。
- ・明野金時の茶巾を添えることによって、味のバランスがとれるようにした。
- ・人参、あさつきなどで彩がよくなるように工夫した。

* 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)
270	20.8	8.3	27.3	78	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
118	0.28	0.26	27	3.7	0.3

主菜:イワナの野菜あんかけ

使った山梨県の特産品

いわな



* 材料: 2人分

・いわな	200g	・片栗粉	大さじ1	・サラダ油	大さじ2
・玉葱	60g	・もやし	60g	・黄ピーマン	60g
・ピーマン	60g	・昆布だし	100cc	・食塩	2g

* 調理方法

野菜を細切りにする。
いわなに食塩をふって10分程置く。軽く水洗いする。
いわなに十字の隠し包丁を入れる。
フライパンにいわなが被る位のサラダ油を熱し、じっくり焼き蓋をする。
フライパンにサラダ油を敷き玉葱を炒めしんなりしてきたら残りの野菜を炒める。下味をつける。
昆布だしを加え、煮立ったら水溶き片栗粉を入れてよく混ぜる。
焼きあがったいわなにかける。
を皿に盛り付け整える。

調理のポイント&アピールポイント

- ・いわなを焼き、風味を高めた。(中心温度75℃以上1分加熱する)
- ・野菜を多くして栄養バランスをとった。ピーマンを2種類使い彩りを良くした。
- ・隠し包丁を入れて火の通りをよくした。

* 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)
272	20.9	15.8	26.2	60	1.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
20	0.29	0.33	73	4.6	1.1

主菜: アマゴのトマトソース煮バジル風味

使った山梨県の特産品

あまご



* 材料: 1人分

・あまご	80g	・片栗粉	大さじ 1	・食塩	少々
・トマトソース	100g	・清酒	小さじ 1	・ブラックペッパー	2g
・オリーブオイル	10g	・バジル	4g	・パセリ	3g
・バジル(粉末)	3g	・揚げ油	15g		

* 調理方法

あまごを2枚おろしにし、骨を抜き、清酒に浸す。
食塩・胡椒であまごに下味を付け、片栗粉をまぶす。
色が付く位まで軽く揚げる。
フライパンにオリーブオイルを敷き、あまごを入れトマトソースを流し混む。
最後に食塩・胡椒で、全体の味を調える。
盛り付ける際に、粉末バジルをふりかけ、バジルの葉とパセリを添える。

調理のポイント&アピールポイント

・焼くだけでは、硬さが残ってしまうと試作の時に感じた。当日は、揚げてから煮ることであまごの柔らかさを出そうと思い、この調理法にした。あまごにしっかり味が付いていると、友達に言ってもらえたので良かった。バジルを添えたことで見栄えが良かったと意見をいただいた。

* 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)
417	17.6	13.3	24.3	153	5.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
94	0.22	0.26	6	1.5	1.5

主菜: 甲斐サーモンとアボカドのブルスケッタ

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン



* 材料: 1人分

・甲斐サーモン	50g	・粗挽き胡椒	少々	・レモン汁	小さじ1/2
・アボカド	15g	・オリーブオイル	5g	・粉チーズ	5g
・マヨネーズ	8g	・食塩	小さじ1/4	・わさびチューブ	3g
・オリーブオイル		・フランスパン	25g	・ミント(飾り用)	1g
(フランスパン用)	8g				

* 調理方法

アボカドは皮をむき1cm角に切る。

甲斐サーモンは骨を除き1cm角に切る。

とを合わせボールに入れる。

マヨネーズ、粗挽き塩胡椒・レモン汁・オリーブオイル・粉チーズ・わさびチューブをのボールに入れ混ぜる。

フランスパン両面にオリーブオイルを塗りオーブンで焼く。

のボールの具をフランスパンにのせる。

はミントをのせて出来上がり。

調理のポイント&アピールポイント

- ・新鮮な甲斐サーモンとアボカドを和えて調味料を混ぜるだけで簡単に作れる様にした。
- ・フランスパンがカリカリとして熱いが、甲斐サーモンなどが冷たいので面白い食感となった。
- ・わさびの風味を生かし和の要素を取り入れた。
- ・ブルスケッタとはイタリア料理の軽食の一つでおつまみや前菜として用いられている。

* 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)
371	15.2	26.3	18.5	89	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
25	0.15	0.12	5	1.5	2.2

主菜: 甲斐サーモンの月見ハンバーグ

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン



* 材料: 1人分

・甲斐サーモン	80g	・胡椒	少々	・生クリーム	小さじ 1/2
・玉葱	45g	・油	大さじ 1/2	・バター	小さじ 1/2
・卵	25g	・赤ワイン	大さじ 1/2	付け合わせ	
・パン粉	17g	・マッシュルーム	12g	・卵	50g
・牛乳	30g	・トマトケチャップ	大さじ 1	・レタス	50g
		・オイスターソース	大さじ 1/2		

* 調理方法

甲斐サーモンは皮を除きミンチにする。

玉葱をみじん切りにし、しんなりするまで炒める。

ミンチした甲斐サーモンを玉葱・卵・パン粉・牛乳・食塩・胡椒を入れて混ぜ合わせる。

形を作ったら、フライパンに油を敷き、中火でこんがり焼く。

デミグラスソースを作る。鍋にバターを溶かし、線切りにした玉葱とマッシュルームを入れて炒める。

しんなりしてきたら調味料を入れて煮た立たせ、アルコールをとばす。

出来たソースをハンバーグの上に向け、生クリームをかける。

付け合せの目玉焼きを焼く。

皿に のハンバーグ・ ・ をのせる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・甲斐サーモンを使用してヘルシーに仕上げた。
- ・甲斐サーモンをミンチにすることで、魚の苦手な人でも食べやすいように工夫した。
- ・ソースに赤ワインを入れることで風味とコクをつけた。

* 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)
439	33.5	22.6	28.5	109	2.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
188	0.35	0.56	7	2.3	2.2

主菜: いわなのムニエル レモンバジルソースがけ

使った山梨県の特産品

いわな

大塚人参



* 材料: 1 人分

・いわな	70g	・ニンニク	5g	・無塩バター	小さじ 1
・食塩・胡椒(下味)	少々	・ピーナッツバター	8g	・食塩	少々
・小麦粉	20g	・食塩・胡椒	少々	・いんげん	4g
・無塩バター	大さじ 1	・オリーブオイル	大さじ 1	・レモン	5g
・柚子	8g	・大塚人参	15g	・砂糖	小さじ 1
・バジルの葉	2g				

* 調理方法

いわなに食塩・胡椒をし、2～3分放置する。

小麦粉をまんべんなくふるい余分な小麦粉はしっかりといたしておく。

フライパンにバターを敷き、加熱しバターがムース状になったらいわなを入れる。

いわなの色が全体の2/3まで変わったらひっくり返す。

バジルの葉・ニンニク・ピーナッツバター・柚子・食塩・胡椒・オリーブオイルをミキサーにかけてソースを作る。

大塚人参のグラッセと、いんげんを添える。

最後にソースとレモンを添え、整える。

調理のポイント&アピールポイント

- ・ソースに柚子を加えてさっぱりとした味付けにした。
- ・いんげん・大塚人参・レモンを飾り、彩りをきれいにした。大塚人参は花の形にくり抜いた。
- ・ソースを工夫し、オリジナルのムニエルに仕上げた。

* 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)
473	17.6	32.3	25.4	57	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
175	0.11	0.07	12	2.5	0.5

主菜: やまめのホイル焼き (みそソース)

使った山梨県の特産品

やまめ



* 材料: 1 人分

・やまめ	70g	・玉葱	20g	・パプリカ赤	10g
・パプリカ黄	10g	・ブロッコリー	10g	・しめじ	10g
・生姜	2g	・食塩	小さじ1/4	・胡椒	少々
・砂糖	小さじ1弱	・酢	大さじ1	・清酒	小さじ1弱
・味噌	大さじ1/2	・有塩バター	小さじ1		

* 調理方法

やまめを3枚におろし、食塩・胡椒・清酒・酢(半分)で下味をつける。

玉葱・パプリカ赤黄・生姜を細切りにする。ブロッコリーを切って茹でる。しめじをばらす。

味噌・残りの酢・砂糖を混ぜて味噌ソースを作る。

アルミホイルに玉葱を敷き、その上にやまめをのせ、周りにパプリカ、しめじを彩りよく置く。

やまめに味噌ソースを塗りバターと生姜をのせて、隙間がないようにホイルの端を折り曲げて包む。

フライパンにホイルをのせ、最初は強火で5分、その後弱火で約5分熱する。

中のものに火が通っていることを確認し、最後に茹でたブロッコリーを彩りよく置いて完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・ホイル焼きといったら洋風のイメージだが、あえて和風にした。
- ・ホイル焼きにすることで軟らかく仕上げた。
- ・彩りをよくするためパプリカやブロッコリーを使った。

* 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)
173	14.4	7.4	11.5	77	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
69	0.17	0.17	49	1.7	1.9

主食：甲斐サーモンときのこの炊き込みご飯

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン

柚子



* 材料：1人分

・精白米	75g	・生姜	1.5g	・味醂	小さじ 1/4
・甲斐サーモン	50g	・柚子	少々	・食塩	少々
・舞茸	25g	・塩昆布	2.5g	・砂糖	小さじ 1/4
・人参	15g	・醤油	小さじ 1/4	・水	90cc

* 調理方法

沸騰した湯に鰹節を入れ、抽出する。(だし汁を取る)

精白米を2～3回とぐ。

甲斐サーモンは骨を取り一口大に切る。

人参・生姜はみじん切りにし、舞茸は石づきを切って炊飯器に入れる。

最後に醤油・味醂・食塩・清酒・塩昆布を入れて、セットする。

炊きあがったら、軽くご飯を混ぜ合わせる。

ご飯を盛りつけ、半分残しておいた甲斐サーモンと、柚子を上のにのせ完成。



調理のポイント&アピールポイント

- ・ご飯の出しを塩昆布のみにした。十分味が出た。
- ・甲斐サーモンは、全て炊かずに半分残し残りの甲斐サーモンは盛りつけ用にした。
- ・柚子をのせて風味をつけ、彩りを良くした。(リモネン・テルピネンの芳香)

* 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)
355	16.1	3.2	63.2	28	0.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
124	0.24	0.21	4	1.9	0.9

主菜: 甲斐サーモンとカラフル野菜のクリーム煮

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン



* 材料: 1人分

・甲斐サーモン	130g	・ピーマン	15g	・白ワイン	大さじ1
・人参	15g	・玉葱	40g	・醤油	小さじ1/3
・赤 パプリカ	15g	・小麦粉	大さじ1	・コンソメ	2g
・黄 パプリカ	15g	・有塩バター	大さじ1	・胡椒	少々
・牛乳	100g				

* 調理方法

小麦粉とバターを入れ1分加熱し、クリーム状になるまでかき混ぜる。

に牛乳とコンソメを入れ再び加熱し、かき混ぜる。* と の繰り返しでホワイトソースができる。

野菜を線切りにする。甲斐サーモンは皮をとり、骨をぬく。そして1口サイズに四角に切る。

甲斐サーモンに胡椒を振り、軽く揉む。

を白ワインで5～6分蒸し、醤油で味を付ける。火を止め蓋をする。甲斐サーモンは身がやわらかく形がくずれやすいのであまり動かさない。

ホワイトソースに切った野菜と を入れ煮込む。ふつふつしてきたら火を止める。

を盛りつけて出来上がり。

調理のポイント&アピールポイント

- ・甲斐サーモンを白ワインで蒸し、やわらかく煮込んだ。
- ・色々試作したが甲斐サーモンにはクリーム系が1番合うと思った。
- ・見た目をカラフルにし、色合いでも季節感を出し、秋らしく美味しく見えるようにした。

* 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)
404	31.7	19.8	23.9	164	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
326	0.29	0.27	66	0.2	1.7

主菜: 甲斐サーモンのブルスケッタ

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン

柚子



* 材料: 2人分

・甲斐サーモン	50g	・オリーブオイル	小さじ1	・薄力粉	3g
・大根	40g	・食塩	1g	・柚子のしぼり汁	小さじ1/2
・ピーマン	10g	・粗挽き胡椒	少々	・フランスパン	40g
・黄色ピーマン	10g	・にんにく	少々	・胡椒	少々

* 調理方法

スライスしたフランスパン(4等分)ににんにくをすり、180℃のオーブンでトーストする。

甲斐サーモンを切り、食塩と胡椒をまぶし薄力粉をつけオリーブオイルを熱したフライパンで焼く。(火が通る位)

大根は半分桂むきにした後、黄色ピーマンと一緒に細く線切りにし酢水に漬ける。残りの大根とピーマンは蕁の目切りにする。

に粗挽き胡椒をふり、とを盛り付けてさらに粗挽き胡椒と食塩をまぶし柚子の絞り汁をかけて、トースターで少しだけ焼き色がつくくらいにトーストをする。

甲斐サーモンを薄切りにし薔薇の花のように盛りつけ、パンを並べ完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・甲斐サーモンを薄切りにして薔薇の様に盛り付けた。一皿が豪華に見える様、配慮した。
- ・味付けは薄めに食材の味を生かした。
- ・調理時間を考慮し、短時間で出来る料理にした。

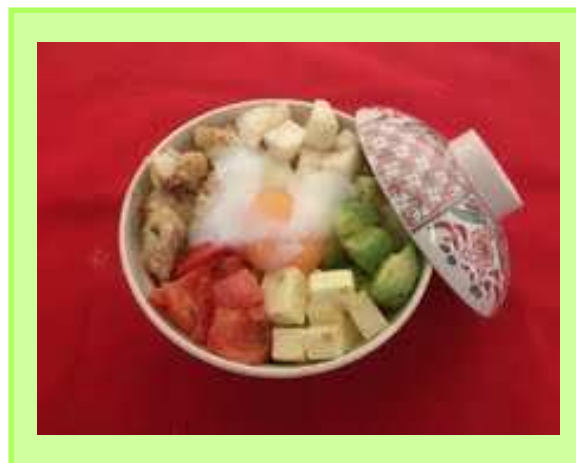
* 1人分の栄養価 *

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)
239	15.0	6.9	27.7	125	1.7
ビタミンA(μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
147	0.18	0.13	46	3.1	1.7

主食：彩りいwana井

使った山梨県の特産品

いwana・大和芋



* 材料：1人分

・いwana	40g	・大和芋	30g	・バルサミコ酢	12g
・雑穀米	60g	・アボカド	30g	・食塩	少々
・卵	60g	・小麦粉	6g	・胡椒	少々
・プロセスチーズ	20g	・オリーブ油	小さじ1と1/2		

* 調理方法

雑穀米を炊く。

湯を沸かし、卵を加え、温泉卵を作る。

いwana・レタスを一口大に、プロセスチーズ・大和芋・アボカド・トマトを角切りに切る。

いwanaは小麦粉を付け焼く。切った材料をそれぞれオリーブ油で炒め、食塩・胡椒で味付けをする。

どんぶりに雑穀米を盛り、炒めた材料を上のにせる。

最後に温泉卵を割り入れ、バルサミコ酢をまわしかけ、出来上がり。

調理のポイント&アピールポイント

- ・いwanaはボリュームが出るように小麦粉をまぶしムニエル状にした。
- ・白米ではなく雑穀米にしたことでボリュームあるかつヘルシーにした。
- ・オリーブ油やバルサミコ酢を使うことによってさっぱりとした洋風のどんぶりにした。

* 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)
575	24.4	25.1	43.2	185	2.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
139	0.31	0.48	13	2.5	0.8

主菜: アマゴ・ムケッカ・バイアーナ

使った山梨県の特産品

あまご



* 材料: 1人分

・あまご(一匹)	100g	・黄パプリカ	20g	・水	50cc
・バナメイ海老	4尾	・オレンジパプリカ	20g	・オリーブ油	大さじ1
・トマト	100g	・ディル	1本	・ガラムマサラ	小さじ1/2
・玉葱	30g	・ライム果汁	大さじ1	・固形コンソメ	1/4個
・ピーマン	20g	・にんにく	1かけ	・食塩	1g
・赤パプリカ	20g	・ココナッツミルク	100cc	・胡椒	少々

* 調理方法

あまごは鱗と内臓を取り手開きで3枚におろしてからブツ切りにする。

海老は殻を向いて尻尾と背ワタを取り除く。

あまごと海老をライム果汁、ディル、みじん切りにしたにんにくに漬け冷蔵庫で30分冷やす。

野菜を切る。(トマトは2cm角、玉葱は薄切り、ピーマンとパプリカは乱切り)

フライパンにオリーブ油を入れ野菜を炒める。

火が通ったら固形コンソメ、ホットガラムマサラ、食塩、胡椒を加え味を整える。

漬けておいたあまごと海老を入れ火が通ったらココナッツミルクを加えて15分程弱火で煮込み完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・魚介類をココナッツミルクと野菜の水分で煮込んだブラジル料理ムケッカ・バイアーナを取り入れた。
- ・香辛料で下味を付けたあまごには香り豊かな風味が加わりココナッツミルクにもよく馴染む様に工夫した。
- ・あまごは身が崩れやすいため入れる前にシチューの味付けをし加えた後は煮込むのみにした。

* 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)
479	31.3	32.1	18.8	108	2.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
87	0.32	0.27	130	3.7	1.9

主菜: 甲斐サーモンのグラタン

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン



* 材料: 1人分

・甲斐サーモン	70g	・薄力粉	15g	・オリーブオイル	10g
・ほうれん草	40g	・牛乳	120g	・パン粉	5g
・玉葱	40g	・食塩	少々	・チーズ	10g
・エリンギ	15g	・胡椒	少々	・バター	5g
・マッシュルーム	15g				

* 調理方法

甲斐サーモンは小さく切り、オリーブオイルを敷いたフライパンで焼き、ほぐす。
ほうれん草は茹でてから切り、玉葱・エリンギ・マッシュルームを切り炒める。
薄力粉・牛乳・バターを混ぜ、ホワイトソースを作る。
ホワイトソースの中に、玉葱・エリンギ・マッシュルーム・ほうれん草を加えて温め、食塩・胡椒を合わせる。
ホワイトソースの間にほぐした甲斐サーモンを入れ、上にチーズとパン粉をのせる。
オーブンレンジを予熱し、180 で10分加熱する。
チーズが溶け、パン粉に焦げ目が付いたら完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・甲斐サーモンや野菜類は一度、火を通した。
- ・玉葱は、食感を残すため炒め過ぎない様にした。
- ・甲斐サーモンは一切れだけ上にのせた。
- ・ホワイトソースは具材の味を活かすため食塩・胡椒は少なめにした。

* 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)
203	19.5	15.2	5.1	90	1.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
131	0.27	0.30	20	3.8	1.0

主菜:サーモンじゃがココット

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン



* 材料: 1人分

・甲斐サーモン	50g	・食塩	1g	・牛乳	大さじ 1
・じゃが芋	50g	・胡椒	少々	・胡椒	少々
・ブロッコリー	10g	・小麦粉	小さじ 1	・チーズ	5g
・サラダ油	5g	・無塩バター	小さじ 1		

* 調理方法

じゃが芋の皮をむいて切り、水につけ、600w で 2 分加熱する。

甲斐サーモンを一口大の大きさに切る。

鍋にバターを入れて溶かし、小麦粉を加え弱火で混ぜる。

に牛乳を少しずつ入れて食塩と胡椒で味付けし、プツプツしたら火を止める。

フライパンでじゃが芋・甲斐サーモンを炒め、食塩と胡椒で味付ける。

ブロッコリーはさっと茹でる。

ココット皿に を入れ、 をかけてブロッコリー・チーズも加える。

を 600w で 2 分加熱する。

を皿に盛り、熱い内にすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・素材の味を生かすために具材を大きく切った。食べ応えがあり満腹感のある一品にした。
- ・甲斐サーモンが淡白な味なので下味をよくつけた。
- ・チーズだけでなくホワイトソースも作り、入れた。

* 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)
234	13.1	13.7	14	69	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
75	0.19	0.13	31	1.2	1.2

主菜: 甲斐サーモンのクリーム煮

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン



* 材料: 1人分

・甲斐サーモン	100g	・スイートコーン	10g	・牛乳	75cc
・ほうれん草	30g	・人参	20g	・コンソメ	小さじ 1/2
・しめじ	20g	・バター	10g	・胡椒	少々
・玉葱	30g	・小麦粉	小さじ 1	・パセリ	少々

* 調理方法

きのこは石づきを取って食べやすい大きさにほぐす。甲斐サーモンと野菜類を食べやすい大きさに切る。ほうれん草は茹でる。

熱したフライパンにバターを 3g 入れ、甲斐サーモンの皮から焼く。焼き色がついたら一旦取り出す。

同じフライパンにバターを 2g 入れしめじと野菜類を炒め一旦取り出す。

残りのバターと小麦粉を入れ、小麦粉の粉っぽさがなくなるまで炒め牛乳を少しずつ加える。

全体が混ざったらコンソメ、胡椒で味を調える。取り出しておいた と を加え煮込む。

は皿に盛りつけパセリをちらす。熱い内にすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・盛りつけたときの色合いを考えて様々な野菜を使った。甲斐サーモンの鮮やかな色を生かした。
- ・野菜と甲斐サーモンを食べやすい大きさに切った。
- ・パセリを最後に散らすことで見栄えを良くした。

* 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)
323	26.2	18.2	12.3	137	1.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
254	0.35	0.38	20	0.4	0.7

主菜：甲斐サーモンと野菜のオーブン焼き

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン



* 材料: 1人分

・甲斐サーモン	70g	・プチトマト	5g	・にんにく	5g
・赤パプリカ	5g	・ピーマン	10g	・オリーブオイル	小さじ 1/2
・黄パプリカ	10g	・玉葱	10g	・食塩	1g

* 調理方法

赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマンを 5mm角に切る。

玉葱・プチトマトを 5mm 角に切る。

にんにくをみじん切りにする。

- ・ の材料をすべてボールに入れ食塩とオリーブオイルを加え混ぜる。

耐熱皿に甲斐サーモンを入れる。

の上に をきれいにのせる。

オーブンを 200 で予熱し、15 分焼く。



調理のポイント&アピールポイント

- ・赤・黄パプリカ、ピーマンを使い色合いをきれいにした。
- ・甲斐サーモンのそのままの味を逃がさないため野菜を上にかぶせた。
- ・シンプルな味つけで野菜と甲斐サーモンのうまみを出した。
- ・短時間で、手頃な価格の食材で作れる様にした。

* 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)
126	14.5	10.9	4.2	19	0.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
25	0.10	0.09	37	1.0	1.0

主菜: 甲斐サーモンのあんかけ

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン

大和芋



* 材料: 1人分

・甲斐サーモン	100g	・大和芋	40g	・醤油	小さじ 2/3
・人参	30g	・長葱	30g	・砂糖	小さじ1
・さやえんどう	20g	・大根	30g	・昆布・鰹出汁	100cc
・片栗粉	小さじ1				

* 調理方法

水に昆布を入れ、沸騰させる。その後、鰹節を入れ煮立ったら出す。(甲斐サーモンは下味をずる。)

に大和芋を入れ、やわらかくなるまで煮る。(具は線切りする)

に切ったさやえんどう、長葱を入れ火を通す。

片栗粉を水で溶き、に入れる。(あんかけ完成)

片栗粉を軽くまぶした甲斐サーモンを油で揚げる。

下になますを敷いて色合いを良くする。その上に甲斐サーモンをのせあんかけをかけ完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・甲斐サーモンの下味を食塩で付けた。旨みがしっかりと出ていた。
- ・あんかけの汁は、ただの湯ではなく昆布と鰹で出汁をとった。
- ・甲斐サーモンの下になますを置き、彩りを良くした。

* 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)
237	23.8	4.7	214.8	136	1.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
353	0.36	0.22	36	4.3	0.8

主菜: アマゴの南蛮漬け

使った山梨県の特産品

あまご



* 材料: 1 人分

・あまご	50g	・胡椒	少々	・出し汁	小さじ 1
・玉葱	40g	・片栗粉	大さじ 1	・赤唐辛子	1g
・人参	10g	・油(魚焼く用)	大さじ 1/2	・酢	大さじ 1
・ピーマン	3g	・食塩	小さじ 1/4	・砂糖	大さじ 1
・サラダ油	小さじ 1	・醤油	少々		

* 調理方法

あまごの水気をキッチンペーパーでよくとり(腹の中も)、軽く食塩と胡椒をつけて 15 分位置く。
 玉葱・人参・ピーマンは線切りにする。
 鍋に南蛮酢の材料を入れ温め、砂糖・食塩を溶かして冷ます。
 フライパンを熱し、サラダ油で②の玉葱、人参をしんなりするまで炒め、③の南蛮酢に漬ける。ピーマンは生のまま加えて漬ける。
 あまごの表面に浮き出た水分をよく拭き取り、片栗粉を両面にまぶし、フライパンで焼く。返してかりっとするまで揚げる。
 取り出し器に盛り付け、野菜のをせ、南蛮酢をかけて出来上がり。熱い内にすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・南蛮酢をピリ辛にするために、赤唐辛子を入れた。
- ・調理時間を短縮するために、あまごに片栗粉をつけてフライパンで焼いた。
- ・人参、ピーマン、玉葱を細く切って見栄えがよいように盛り付けた。

* 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)
311	9.5	14.0	35.6	42	1.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
88	0.09	0.10	7	1.0	1.5

主菜:ニジマスのピカタ

使った山梨県の特産品

にじます



* 材料: 1人分

・にじます	80g	・小麦粉	大さじ 1/2	・サラダ油	大さじ 1/2
・卵	30g	・胡椒	少々	・キャベツ	15g
・清酒	少々	・すももソース	大さじ 1/2		

* 調理方法

にじますを食べやすい大きさに切る。
に胡椒をふり、小麦粉をまぶす。
は溶き卵にくぐらす。
油を敷いたフライパンで は焼き目がつくまで焼く。(両面しっかり焼く)
に火が通ったら完成。皿に盛りつけ、茹でキャベツを添える。
見た目を考え、すももソースを添え風味を高めた。

調理のポイント&アピールポイント

- ・お弁当にも最適で、冷めても美味しく仕上げた。にじますは下味をしっかりつけた。
- ・ナゲット風の一品にした。
- ・卵を焦がさないようにじっくり焼いた。
- ・すももソースはすももから自分流に作った。

* 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)
241	24.8	13.8	2.5	45	0.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
77	0.23	0.27	2	0.1	0.3

主菜: いわなの甘酢かけ

使った山梨県の特産品

いわな



* 材料: 1人分

・いわな	100g	・砂糖	小さじ4	・片栗粉	大さじ3
・鶏卵	15g	・ケチャップ	40g	・水	50g
・食塩	少々	・A1ソース	20g	・揚げ油	適量
・玉葱	20g	・酢	30g		
・人参	20g	・レモン汁	2g		
・ピーマン	15g	・唐辛子	少々		

* 調理方法

いわなの切り身を3等分に切り、食塩で味付けする。

玉葱・人参・ピーマンを線切りにする。人参は下茹でする。

鍋に油を入れ、約170℃で片栗粉を溶いた鶏卵の順につけて油で揚げる。

甘酢を作る。鍋に水を入れて沸騰させ、砂糖を溶かす。溶けたら酢・ケチャップを加えてよく混ぜ合わせる。最後にレモン汁・唐辛子を入れ、火を止める。

フライパンに油を入れ、ふつふつしたら野菜を合わせ、軽く味を染み込ませる。

*甘さが足りなかったら砂糖を、酸味が欲しい時はケチャップを足す。

皿に揚げたいわなを盛りつけ、甘酢に水溶き片栗粉を入れあんにしてかける。

調理のポイント&アピールポイント

- ・野菜を線切りにして、いわなと一緒に食せるよう工夫した。
- ・いわなに衣を付けたことであんがからみやすくなり、味がしみて美味しくなった。
- ・一品で甘味、酸味、辛味の3種類の味が楽しめる様にした。いわなと甘酢の相性は抜群だった。

* 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)
354	22.1	22.1	52	68	1.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
191	0.16	0.23	20	1.8	1.4

主菜: にこにこいわなのグリル(トマトソース)

使った山梨県の特産品

いわな



* 材料: 1人分

・いわな	60g	・ホールトマト	50g	・コンソメ	1g
・食塩・胡椒	少々	・バジルの葉	2g	・砂糖	小さじ1
・片栗粉	大さじ2	・玉葱	20g	・にんにく	3g
・オリーブオイル	5g				

* 調理方法

フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて、香りが出るまで炒める。
 みじん切りした玉葱を入れ、しんなりするまで炒める。
 ホールトマトとコンソメ・砂糖を入れ中火で10分煮詰める。ソース完成。
 いわなを洗い、骨を取り除いて水気をとる。
 いわなに食塩・胡椒をふる。
 フライパンにオリーブオイルを敷く。
 焼く前にいわなに片栗粉をまんべんなくつける。
 中火でじっくりと焼く。片面8～10分程度焼く。両面きつね色になるまで焼いたら、蓋を外して水気をとばす。
 いわなは皿に移し、上にトマトソースをかけその上にバジルの葉をのせて完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・いわなにふる食塩・胡椒は多めにすると香りがよくなり美味しく出来た。
- ・いわなを焼いた後ペーパーで油をふくとさっぱりした。

* 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)
203	12.3	7.3	22	40	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
43	0.09	0.09	10	1.2	0.9

主菜: ニジマスの野菜あんかけ

使った山梨県の特産品

にじます



* 材料: 1人分

・にじます	150g	・片栗粉	小さじ1	食塩	小さじ1/4
・玉葱	20g	・小麦粉	小さじ1	醤油	小さじ1
・椎茸	20g	・揚げ油	適量	・胡椒	少々
・ピーマン	15g	出し汁	150g	・食塩	小さじ1/4
・パプリカ(赤)	15g	清酒	大さじ1と1/2	・水	大さじ1
		味醂	大さじ1	・片栗粉	小さじ1

* 調理方法

にじますの腹を開いて内臓を取り出さずよく洗う。水分をよく拭き取り、食塩と胡椒で下味をつける。

にじますは片栗粉・小麦粉をまぶし、170℃に熱した油で表面に薄く焦げ色がつくまで揚げる。次にあんかけに入れる野菜を切る。の材料をフライパンにあげ、強火にかけ煮立たせる。煮立ったら、玉葱、椎茸、パプリカ、ピーマンを加え、しんなりしたら混ぜながら水溶き片栗粉を加える。にじますをもう一度、高温の油でさっと揚げる。

皿ににじますを盛り、あんかけをかけ完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・にじますの色が暗めなので、彩りをよくしようとパプリカやピーマンを加えて色鮮やかにした。
- ・にじますの香りが苦手な人でも食べられるよう、食塩と胡椒で下味をしっかりとつけた。
- ・にじますがしっかり揚がるよう、二度揚げした。

* 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)
312	17.3	11.9	25.8	33	0.5
ビタミン A (g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
29	0.22	0.16	37	1.7	2.5

主菜: 甲斐サーモンのハーブ揚げ

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン



* 材料: 1人分

・甲斐サーモン	60g	・パン粉	小さじ1	・小麦粉	小さじ1
・ハーブミックス	少々	・サラダ油	小さじ1	・卵	大さじ1
・食塩・胡椒	少々	・タルタルソース	小さじ1	・バジル	少々
・マヨネーズ	小さじ1				

* 調理方法

甲斐サーモンを食べやすい大きさに切る。ハーブミックスと食塩・胡椒をまぶす。
マヨネーズと一緒によく混ぜて20分程おく。
卵とパン粉を混ぜ合わせる。
小麦粉をまぶしにくぐらせ、油で揚げる。
中火で揚げていく。良い色になり中に火が通ったら完成。
盛り付けた後、タルタルソースを添える。
を熱い内にすすめる。



調理のポイント&アピールポイント

- ・あまり揚げ過ぎないように注意した。サクツとなるように中火で揚げた。
- ・ハーブミックスを使うことで風味を良くした。タルタルソースをつけて食べることで下味を薄くする事が出来た。
- ・ふっくら美味しくできた。

* 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)
198	14.9	20.5	9.7	43	0.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
29	0.08	0.14	1	0.4	0.4

主菜:あまごのホイル焼き

使った山梨県の特産品

あまご



* 材料: 1人分

・あまご	60g	・エリンギ	15g	・キャベツ	25g
・赤パプリカ	15g	・レモン	5g	・バター	10g
・濃口醤油	小さじ1	・胡椒	少々		

* 調理方法

あまごは2枚におろす。
アルミホイルの上にキャベツ、あまご、エリンギ、赤パプリカの順に並べていく。
バターを上のにせ、胡椒をふり、アルミホイルを閉じフライパンに並べ蓋をして焼く。
バターが溶けきったら、最後に醤油をかけ、もう少し焼いて最後にレモンをのせる。
を皿にのせ熱い内にすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・赤のパプリカをのせることで彩り良くした。
- ・山梨県産のエリンギをプラスして、県内の食材同士のハーモニーを出した。
- ・最後にレモンをのせてさっぱりと仕上げた。
- ・キャベツをしくことで、旨味と歯ごたえをよく仕上げた。
- ・バターと醤油で味付けをすることで、風味良くした。
- ・エリンギをプラスすることで秋の味覚を感じられるようにした。
- ・胡椒を少々加えることによって、少しピリッと大人の味にした。

* 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)
165	12.5	10.7	4.7	33	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
97	0.13	0.18	42	1.5	0.8

主菜:ニジマスのカレー唐揚げ

使った山梨県の特産品

にじます



* 材料: 2人分

・にじます	100g	・胡椒	少々	・カレー粉	0.5g
・食塩	少々	・小麦粉	少々	・揚げ油	3g
・レタス	10g	・清酒	少々	・蓮根	10g

* 調理方法

にじまちはぬめりを食塩でとり内臓を出しウロコをとる。
 の頭を落として3枚におろす。
 食塩・胡椒・清酒をふりカレー粉をまぶす。
 はまぶしたら 30 分程おく。
 小麦粉に少しカレー粉を混ぜる。
 をにじますにまぶして油できつね色になるまで揚げる。
 をレタスを敷いた器に盛りつけて完成。



調理のポイント&アピールポイント

- ・にじますにカレーの味がしみるようにじっくりおいた。カレーの香りが食欲をそそる仕上がりになった。
- ・きつね色にしっかりと揚がるまで待った。
- ・揚げる時に小麦粉を付け過ぎないようにした。

* 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)
02	20.9	7.9	9.9	33	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
19	0.24	0.10	8	0.8	1.0

主菜:いわなのバター焼き

使った山梨県の特産品

いわな



* 材料: 1人分

・いわな	80g	・レタス	10g	・小麦粉	10g
・レモン	3g	・ミニトマト	8g	・食塩	少々
・パセリ	0.3g	・バター	20g	・胡椒	少々

* 調理方法

いわなを洗い水気をとったら食塩・胡椒をふりなじませる。
小麦粉をまんべんなくつける。
フライパンにバターを入れ半分溶けたらいわなを加える。(盛るとき上になる方から)
片面5~7分程中火で焼く。
両面焼いてお腹から水分が出てこなくなったら一度ペーパーにのせる。
を皿に盛り、レモン・パセリ・レタス・トマトを飾り完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・レモンでさっぱりとした風味にさせた。ミニトマトやパセリにより彩りもよくなった。
- ・仕上がりがきれいになるよう小麦粉を丁寧につけた。
- ・焼く際、バターを焦がさないよう注意した。

* 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)
281	16.3	19.3	8.7	41	0.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
116	0.10	0.11	6	0.5	0.5

主菜: ニジマスのムニエル きのことソース

使った山梨県の特産品

にじます



* 材料: 1人分

・にじます	150g	・小葱	5g	・味醂	小さじ1
・しめじ	10g	・バター	5g	・小麦粉	小さじ1
・まいたけ	10g	・食塩	1g	・オリーブ油	小さじ1
・しいたけ	10g	・胡椒	少々	・砂糖	大さじ1
・えのき	10g	・醤油	小さじ1	・白ワイン	大さじ1/2

* 調理方法

にじますの腹わたを取り除き、よく洗い水気を切って食塩・胡椒をする。

きのこ類は食べやすい大きさに切る。

にじますに小麦粉をまぶして、バターを敷いたフライパンで焼く。

両面焼けたら、にじますを取りだし、そのままオリーブ油ときのことを入れ炒める。砂糖・白ワイン・醤油・味醂を入れ味を整える。

取りだしておいたにじますを戻し入れ、さっと絡める。

を、皿に盛り付け小口切りにした小葱を上から散して完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・誰でも簡単に作れる、にじますのムニエルにした。
- ・秋なのできのこソースを添えた。4種類のきのこをあんにすることで歯応えが楽しめた。
- ・焦がさないようにきつね色に焼きあげた。

* 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)
251	18.5	15.2	19.5	34	0.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
75	0.26	0.22	6	1.7	2.1

主菜: あまごのホイル蒸し

使った山梨県の特産品

あまご



* 材料: 1人分

・あまご	50g	・レモン	10g	・胡椒	少々
・しめじ	15g	・ミニトマト	20g	・マヨネーズ	大さじ2
・生椎茸	15g	・バター	10g	・醤油	小さじ1/2
・玉葱	40g	・食塩	小さじ1/4		

* 調理方法

あまごの内臓を取る。

あまごに食塩と胡椒を振る。

玉葱と椎茸は薄切り、レモンは薄い輪切り、しめじはへたを切る。

アルミホイルにバターを塗り食塩と胡椒を振ったあまごをのせ、玉葱 しめじ 椎茸 レモンの順にのせ、その上にバターをのせホイルで包む。

プチトマトを添える。

オープン 500wで5分予熱し、20分焼く。

マヨネーズと醤油を混ぜ、焼いたあまごの上にかけて、完成。

を熱い内にかけてすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・あまごにレモンをのせ匂いを消し、サッパリとした味が楽しめるようにした。
- ・プチトマトを添え、彩りをよくした。
- ・しめじや椎茸を使い、季節感を出しました。
- ・家にある食材を用い風味・色合いを図った。

* 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)
339	11.7	28.3	10.4	39	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
83	0.16	0.18	26	2.6	2.1

主菜：虹鱒の彩りホイル焼き

使った山梨県の特産品

にじます



* 材料: 1人分

・にじます	80g	・黄パプリカ	8g	・醤油	大さじ 1/2
・えのき	5g	・玉葱	10g	・食塩	小さじ 1/4
・ぶなしめじ	5g	・バター	2.5g	・パセリ	少々
・赤パプリカ	8g				

* 調理方法

にじますと野菜を入れるため、大きめに切ったアルミホイルを2枚重ねる。
 えのきとぶなしめじを4cmほどに切り、パプリカと玉葱は薄く線切りにし、えのきとぶなしめじと同じ大きさになるように切る。パセリはみじん切りにする。
 包丁でにじますの表面のぬめりとうろこをこそげとり、腹を裂き内臓を取り、食塩を振る。
 ホイルの上のにじますがはりつかないよう玉葱を初めに置き、その上のにじまずをのせ、上にパプリカ・えのき・ぶなしめじ・残った玉葱をのせる。
 ホイルで包み、魚焼きグリルを使い15分中火で焼く。
 焼きあがったら醤油をかけ、バターをのせ、パセリをちらして完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・にじまずを一匹まるごと使った贅沢なホイル焼きにした。にじまずは淡白でやわらかく、醤油とバターがよく合うので、優しい味になった。
- ・アルミホイルは一枚だと破れやすいので焦げや破れを防ぐために二重にした。
- ・にじまずの内臓を取った後、骨の周りについている血合いを洗うと臭みがなくなった。
- ・野菜は蒸されると野菜本来の風味が凝縮されるため、野菜の甘味と旨味を味わうことができた。

* 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)
221	18.3	13.8	4.1	19	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
77	0.15	0.10	26	0.8	2.5

主菜: 甲斐サーモンのマヨネーズ包み焼き

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン



* 材料: 1人分

・甲斐サーモン	100g	・玉葱	10g	・マヨネーズ	8g
・人参	10g	・ぶなしめじ	5g	・バター	7g

* 調理方法

人参、玉葱を線切りにする。
アルミホイルを30cmに切る。
アルミホイルに線切りにした人参、玉葱を敷き、その上に甲斐サーモンをのせる。
甲斐サーモンの上にマヨネーズをかけ、その上にまた線切りにした人参、玉葱をのせる。
バターとしめじを周りにのせ、アルミホイルを包むように閉じる。
フライパンに並べ、中火より弱めで8分蒸し焼きにする。
のアルミホイルを開け、柔らかくなっていたら皿に盛り付け出来上がり。

調理のポイント&アピールポイント

- ・誰でも簡単にできるようにした。
- ・調味料をマヨネーズとバターだけにして、甲斐サーモンの味を邪魔しないようにした。
- ・フライパンで手軽に調理が出来る。

* 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)
244	20.1	16.3	2.5	36	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
130	0.23	0.20	3	0.7	0.4

主菜: アマゴのけんちん蒸し 中華あん

使った山梨県の特産品

あまご



* 材料: 1人分

・あまご	60g	・長葱	6g	・醤油	小さじ 1/4
・清酒	小さじ 1/2	・醤油	小さじ 1	・オイスターソース	小さじ 1/4
・食塩	少々	・味醂	小さじ 1	・片栗粉	小さじ 1/2
・木綿豆腐	60g	・鶏卵	15g	・生姜の絞り汁	少々
・きくらげ	0.7g	・胡麻油	小さじ 1/2	・胡麻油	小さじ 1/4
・人参	6g	中華あん		・長葱	5g
・牛蒡	5g	・干し椎茸	0.4g		
・しめじ	5g	・清酒	小さじ 1/2		

* 調理方法

あまごを三枚おろしにし、その一枚を1/2に切り、食塩と清酒を振り10分位おいた後、水気をふきとる。

きくらげは水で戻し、みじん切りにする。他の材料はみじん切りにし、人参と牛蒡は電子レンジで加熱する。

木綿豆腐の水をきり、裏ごしをし、醤油・味醂・鶏卵を入れ、よく混ぜる。

を のあまごで挟み、さらにラップで包む。約15分蒸し、ラップを外す。フライパンに胡麻油を敷き、表面をさっと焼く。

中華あんを作る。干し椎茸は水50ccで戻し、薄切りにし鍋に入れ(戻し汁も)、清酒、醤油、オイスターソースを加え火にかける。水溶き片栗粉でとろみをつけ、火を止め、生姜の絞り汁、胡麻油を入れ、 にかき、長葱のみじん切りを散らす。

調理のポイント&アピールポイント

- ・木綿豆腐は裏ごしをして、あまごと一体感ができるようにした。
- ・あんに使用する生姜の絞り汁と胡麻油は、香りを残すため火を止めてから加えた。

* 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)
203	17.6	9.2	9.5	105	1.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
25	0.15	0.22	2	1.7	1.4

主菜: いわなの竜田揚げ

使った山梨県の特産品

いわな



(写真は2人分)

* 材料: 1人分

・いわな	80g	・片栗粉	大さじ 1	・醤油	大さじ 2/3
・味醂	大さじ 1	・砂糖	大さじ 1	・清酒	大さじ 1
・わけぎ	10g	・揚げ油	適量		

* 調理方法

いわなを3枚におろす。骨抜きをし、下味をつける。(皮面は包丁の背でこそげる)
調味料を全て合わせる。
袋に調味料といわなを入れ、揉んでから 30 分漬ける。
に片栗粉をまぶし、揚げる。
を皿に盛り、細かく切ったわけぎをのせすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・味がしっかり染み込み、身が崩れない様に揉み込んだ。袋の中で下味を付けた為、調理器具や手を汚さずに出来た。(中心温度 75 以上1分加熱)
- ・片栗粉をまんべんなくまぶした。
- ・いわなは食べやすいように骨抜きをした。

* 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)
273	15.9	8.5	25.9	39	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
26	0.08	0.12	5	0.3	1.8

主菜: いわなのトマトソースかけ

使った山梨県の特産品

いわな



* 材料: 1人分

・いわな	90g	・食塩	少々	・胡椒	少々
・バター	5g	・小麦粉	適宜	・トマト	50g
・玉葱	40g	・パプリカ	20g	・オリーブオイル	7g
・レモン汁	7g	・食塩	小さじ1/4	・醤油	小さじ1弱
・レタス	10g				

* 調理方法

いわなはクッキングペーパーで水気をとる。玉葱とトマトとパプリカはみじん切りにする。
 いわなに食塩・胡椒をふって下味をつけ、小麦粉をふる。余分な粉はふりおとす。
 フライパンにバターを敷き、いわなの皮の面から焼く。焼き目がついたら裏返し蓋をして加熱し、焼けたら皿にとる。
 そのままのフライパンにオリーブオイルを加え、玉葱を炒める。色がついたらパプリカとトマトを入れて混ぜ、レモン汁・食塩・醤油を加え炒めソースを作る。
 レタスを添えた皿にいわなをのせトマトソースをかける。

調理のポイント&アピールポイント

- ・色合いを考えてパプリカを入れた。風味も高まった。
- ・材料の歯ごたえを残すために少し大きめのみじん切りにした。
- ・トマトは形が崩れないようにさっと炒めた。

* 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)
242	18.7	14.4	8.9	53	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
75	0.14	0.16	51	1.5	2.0

主食：甲斐サーモンの巻きずし

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン

柚子



* 材料：1人分

・ご飯(精白米)	150g	B	・甲斐サーモン	45g	・胡麻ドレッシング	10g
・柚子	1g		・せんなり	10g	・みつ葉	10g
・合せ酢	{ ・酢 小さじ 1 ・食塩 小さじ 1/5 ・砂糖 小さじ 1/2 }		・もずく	30g	・食塩	少々
			・薄焼き卵	10g	・生姜	2g
・海苔		1g	A	・甲斐サーモン	45g	
			・玉葱	10g		

* 調理方法

甲斐サーモンを胡麻ドレッシングと食塩、別々に2種類つける。
 2種類の混ぜご飯を作る。A用のご飯に合せ酢と柚子を混ぜる。B用はもずくをご飯に混ぜる。
 みつ葉を茹で、薄焼き卵を焼き、せんなりを短冊切る。
 AとBそれぞれ甲斐サーモンと玉葱、甲斐サーモンとせんなりを入れ巻く。A、B食べやすい大きさに切り、Bの方はみつ葉で縛る。生姜を飾る。
 をきれいに盛り付け、整える。

調理のポイント&アピールポイント

- ・柚子ともずくをご飯に混ぜることで香りやアクセントにした。
- ・甲斐サーモンに下味をつけより旨味を引き出した。
- ・薄焼き卵と海苔で巻くことで甲斐サーモンをより美味しく表現できた。

* 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)
433	24.4	5.7	68.0	71	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
66	0.15	0.20	6	1.5	2.1

主菜:あまごの唐揚げ ~トマトソース~

使った山梨県の特産品

あまご



* 材料: 1人分

・あまご	80g	・トマト	30g	・トマトジュース	20g
・玉葱	20g	・片栗粉	適量	・パセリ	少々
・食塩	0.5g	・ホワイトワイン	少々	・油	2g

* 調理方法

玉葱とトマトを一口大に切る。

あまごの鱗をとって3枚おろしにする。

あまごの身を3等分にす。下味をする。

あまごを片栗粉につけて油で揚げる。

フライパンに油を敷き、玉葱を炒め火が通ってきたらトマト、トマトジュース、あまごを入れさっと炒める。

を皿に盛り、パセリを上のにのせて完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・あまごを唐揚げにし、更にトマトソースをかけた。
- ・ヘルシーにするために味付けはトマトジュースを使った。塩分を控える事が出来た。
- ・食感を出すためにトマトソースの材料を少し大きめに切った。

* 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)
215	17.1	13.8	4.0	17	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
73	0.16	0.09	9	0.7	0.5

主菜：甘酢あんかけの姿焼き

使った山梨県の特産品

あまご



* 材料：1人分

・あまご	100g	・和風だし	小さじ 1	・片栗粉	小さじ 1
・いんげん	50g	・醤油	小さじ 1	・水	100cc
・玉葱	50g	・食塩	小さじ 1/4	・胡椒	少々
・人参	50g	・酢	大さじ 2	・油	7g

* 調理方法

人参・玉葱・いんげんを線切りにする。

油で材料を炒めて、食塩・胡椒を少々かける。和風だし・砂糖・酢で味付けする。

野菜が柔らかくなったところに、水溶き片栗粉を入れ混ぜる。

あまごをおろし、内臓と骨を除く。

あまごの表面に、食塩・胡椒を全体にふりかけ、その上に片栗粉をまぶし中火で揚げる。

あまごが焼けたら、皿に盛り付け のあんを掛ける。

調理のポイント&アピールポイント

- ・酢の分量を好みで調節した。
- ・あまごにつける食塩・胡椒の量は多めにかけ、しっかりとした味付けにした。
- ・彩りがきれいな野菜で盛り付けを華やかにした。

* 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)
248	20.6	10.9	15.7	120	3.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
412	0.45	0.30	11	11.8	2.3

主食:いわなの炊き込みご飯

使った山梨県の特産品

いわな



* 材料: 1人分

・いわな	100g	・清酒	大さじ 1/2	・大葉	1 枚
・精白米	90g	・濃口醤油	大さじ 1/2	・茶	適量
・昆布	0.5g	・味醂	大さじ 1/2		

* 調理方法

精白米を洗う。

炊飯器に洗米と調味料を加え、水を加えて軽く混ぜた後に昆布を入れる。

いわなのエラと内臓・血合いを取って、皮も除く。

は薄味し素焼きする。

炊飯器の精白米の上にはいわなをのせてスイッチを入れる。

炊きあがったら昆布を取り出す。

いわなの骨・ヒレをしっかりと取り除いて、身だけをほぐす。

炊飯器に戻し、ご飯と一緒に混ぜる。

茶碗によそり、線切りした大葉をのせて出来上がり。



調理のポイント&アピールポイント

- ・いわな独特の風味を感じる味つきご飯にした。炊飯器に入れて炊いた為ふっくら仕上がった。
- ・お好みで、お茶づけにしても美味しいように仕上げた。
- ・大葉を添えることによって色合いを良くした。

* 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)
464	25.2	4.4	75.2	58	1.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
31	0.16	0.16	2	0.9	1.3

主菜：虹鱒のチーズパン粉焼き

使った山梨県の特産品

にじます



* 材料：1人分

・にじます	80g	・黄パプリカ	5g	・人参	10g
・パセリ	3g	・食塩	少々	・砂糖	小さじ1
・パン粉	7g	・胡椒	少々	・有塩バター	3g
・粉チーズ	2g	・オリーブ油	小さじ1/2	・レモン	5g
・赤パプリカ	5g	・ミント(飾り用)	適宜		

* 調理方法

にじますを開いて、食塩・胡椒で下味をつける。
 パプリカはみじん切りにして、パン粉・パセリ・粉チーズと混ぜる。
 にじますに のパン粉をつける。
 フライパンにオリーブ油を熱し、最初は強火でしっかり焼く。(適度な焼き色)
 火を弱め、蓋をしてにじますをじっくり焼く。
 人参を茹で、砂糖とバターでグラッセにする。
 ・ を皿にのせ薄切りにしたレモンとミントを飾る。。整えてすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・にじますの味を損なわないように、下味は薄めを意識した。
- ・パン粉にはあまり好まれないパプリカを使用し、食べやすくなるように工夫した。
- ・パン粉焼きで見た目も楽しく、美味しそうになるようにした。
- ・にじますは蓋をして、ふっくらと焼き上げた。
- ・人参をグラッセにして、食べやすい付け合わせにした。
- ・レモンとミントの葉を添えて、華やかにした。

* 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)
199	20.3	17.0	9.5	63	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
145	0.16	0.11	24	0.9	0.6

主菜: 甲斐サーモンのクリームコロッケ

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン



* 材料: 1 人分

・甲斐サーモン	60g	・小麦粉	10g	・卵	10g
・玉葱	25g	・バター	10g	・小麦粉	大さじ 1/2
・グリーンピース	25g	・コンソメ	少々	・パン粉	大さじ 1
・牛乳	100g	・サラダ油	大さじ 1	・食塩・胡椒	少々

* 調理方法

甲斐サーモンを焼き、ほぐす。

玉葱とグリーンピースを切りバターで炒めて、小麦粉を加える。

に牛乳を加えとろみがでるまで弱火で混ぜ、とろみがでたら火を止め甲斐サーモンを入れ、食塩・胡椒を加える。

バットに入れて冷蔵庫で冷ます。

に小麦粉、卵、パン粉をつける。

をフライパンで揚げ焼きして、揚げたら皿に盛りつける。

調理のポイント&アピールポイント

- ・赤や緑色の具材を使って、色合いを良くした。
- ・揚げ焼きにして、油の使う量を抑えた。
- ・甲斐サーモンの味がわかるように焼いた後の身を大きくほぐした。

* 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)
415	21.0	23.6	27.7	149	1.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
125	0.29	0.30	8	3.2	1.6

主菜: 甲斐サーモンのごま焼き

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン



* 材料: 1 人分

・甲斐サーモン	70g	・油	小さじ 1/2	・すり卸し生姜	小さじ 1
・煎り胡麻	小さじ 1	・醤油	小さじ 1 と 1/2	・清酒	小さじ 1
・味醂	小さじ 1	・キャベツ	15g	・人参	5g
・ブロッコリー	20g				

* 調理方法

甲斐サーモンを食べやすい大きさに切り、生姜はすり卸す。
ポリ袋などに甲斐サーモンと調味料を入れて軽く揉み込み、冷蔵庫で 30 分漬け置く。
煎り胡麻を甲斐サーモンにまんべんなく振りかけ、フライパンに油を敷きよく熱してから焼く。
強火で焼き色がつくまで焼いたら弱火にし、清酒(分量外)をフライパンに回しかけ、蓋をし3分間
焼き、適度に焼き色がつき、中まで火が通ったら完成。
は皿に盛り、ブロッコリーとキャベツを添えすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・甲斐サーモン本来の美味しさを生かす為にシンプルな味付けにした。
- ・ごまの風味がよくきいていて、香ばしさがうま味を引き立たせた。
- ・添えた野菜の彩りを考え、見た目も工夫した。

* 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)
302	22.7	20.6	4.6	199	1.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
160	0.20	0.16	0.1	0.4	1.5

主菜: 甲斐サーモンのムニエル

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン



* 材料: 1人分

・甲斐サーモン	90g	・小麦粉	大さじ 3	・プチトマト	45g
・レモン	40g	・無塩バター	10g	・食塩	小さじ 1/4
・清酒	50cc	・パセリ(飾り用)	少々	・胡椒	少々
・オレガノ	少々				

* 調理方法

甲斐サーモンのぬめりを取り、食塩と胡椒で下味をつけ、15分置く。
小麦粉を甲斐サーモンの表面につけて余分な粉を落とす。
フライパンに火を付けバターを溶かして甲斐サーモンを入れる。
ある程度火が通り、焼き色がついたらひっくり返す。もう片面も焼く。
甲斐サーモンをフライパンから取り出し絞っておいたレモンの果汁・清酒・オレガノを加えて熱する。
にみじん切りにしたプチトマトとパセリをトッピングする。

調理のポイント&アピールポイント

- ・余分な小麦粉を落とすことでカリカリに仕上げた。甲斐サーモンの色(アスタキサンチン色素)が分かる様に焼き上げた。
- ・トマト、パセリを飾り鮮やかにした。皿に模様のように飾り、豪華に見えるようにした。
- ・バジルではなくオレガノを用いた。

* 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)
356	21.3	12.0	10.8	62	0.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
131	0.20	0.22	56	0.7	1.4

主菜: ニジマスクリームソテー

使った山梨県の特産品

にじます



* 材料: 1人分

・にじます	60g	・マッシュルーム	15g	・胡椒	少々
・ホワイトワイン	少々	・赤カブ	20g	・食塩	少々
・にんにく	25g	・ベビーリーフ	25g	・生クリーム	50g
・食パン	15g	・チーズ	1g	・パセリ	少々
				・油	小さじ1

* 調理方法

にじますを3枚におろし身を取り出す。下味を付ける。食パンをパン粉のようになるよう細かく切り、ニンニクをみじん切りにする。

にじます、にんにく、卵を丸くまとめ、油を敷き中火で焼き片面も焼いて蓋をし火を通した後取り出す。

鍋に生クリーム、ベビーリーフ、マッシュルーム、赤カブを入れ蓋をして火を通し、食塩・胡椒をする。

チーズをけずり、添える。パセリを飾る。整える。

調理のポイント&アピールポイント

- ・ハンバーグならめ魚バーグにした。しかし家庭的なハンバーグというより大人びた味を出すためににんにくの量を工夫して、なおかつにじますの美味しさが引き立つような味付けにした。
- ・パルミジャーノレッジャーノや、赤カブ、パセリを添えることで、色合いは勿論にじますの美味しさが引き立つ素材を用意した。赤カブの歯ごたえも一味ちがう特徴があった。

* 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)
441	18.9	34.0	13.6	99	1.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
312	0.25	0.34	21	2.4	0.8

主菜: あまごとじゃがいものバター焼き

使った山梨県の特産品

あまご



* 材料: 1人分

・あまご	63g	・ブロッコリー	7g	・食塩	小さじ 1/4
・じゃが芋	30g	・無塩バター	30g	・胡椒	少々
・ホワイトワイン	少々			・水	25g

* 調理方法

あまごをさばいて食塩と胡椒をふり15分程おく。
じゃが芋は食べやすい大きさに切る。
フライパンにバターを入れ熱し、あまごを焼く。
じゃが芋を入れバターが行き渡るように焼く。
ブロッコリーを茹でる。
水とブロッコリーをフライパンに入れ、蓋をして15分程焼く。
を器に盛り、トマトを切って添える。



調理のポイント&アピールポイント

- ・先にあまごを焼いて皮をパリパリにした。
- ・味付けはシンプルだが、バターを効かせて薄くならないようにした。
- ・蒸したことでじゃが芋をほくほくにした。

* 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)
384	12.5	33.6	6.2	28	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
306	0.13	0.14	20	0.7	1.3

主菜：虹鱒のザンギ

使った山梨県の特産品

にじます



* 材料：1人分

・にじます(1匹)	80g	・食塩	1g	・青海苔	1g
・生姜	5g	・胡椒	少々	・レタス	10g
・醤油	小さじ1	・小麦粉	10g	・レモン	5g
・揚げ油	適量				

* 調理方法

にじますを3枚におろして食べやすい大きさにきる。
 は生姜汁・醤油・食塩・胡椒につける。
 青海苔・小麦粉をビニール袋に入れる。
 でつけたにじまずの水分をクッキングシートでふき取る。
 で用意した粉に を入れてまぶす。
 170 の油で外がカリッとするまで揚げる。油切りする。
 を盛り付けレタス、レモンを添えて完成



調理のポイント&アピールポイント

- ・生姜の香りで食欲を増進させることが出来た。
- ・青のりを入れて味にアクセントをつけた。青海苔の風味を生かした仕上がりになった。
- ・外はカリッと中はフワッとする様に仕上げた。

* 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)
225	17.4	11.9	10.1	36	1.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
30	0.20	0.11	8	1.1	2.1

副菜：ヤーコンの和風サラダ

使った山梨県の特産品

ヤーコン



* 材料：1人分

・ヤーコン	30g	・(ドレッシング)		・胡麻油	小さじ1
・トマト	50g	・醤油	小さじ1	・鰹節	2g
・白菜	30g	・砂糖	小さじ1		
・大根の葉っぱ	20g	・酢	大さじ1/2 強		

* 調理方法

ヤーコンは皮を剥き、さっと茹でて線切りにする。
 トマトは乱切りにする。
 白菜はざく切りにしてさっと茹でる。
 大根の葉は食塩でさっと茹でて、3cmに切る。
 ドレッシングの調味料を全て混ぜる。
 材料と調味料を全て和え出来上がり。



調理のポイント&アピールポイント

- ・サラダにすることで生の味を活かすことを工夫した。
- ・ドレッシングは酢を入れることでさっぱりとした味付けに仕上げた。
- ・鰹節を入れることで香りよく風味豊かに仕上げた。

* 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)
96	3.3	4.5	14.3	58	0.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
63	0.07	0.16	27	2.5	0.9

副菜: ヤーコンとバターナッツ南瓜のコロッケ

使った山梨県の特産品

ヤーコン
バターナッツ南瓜



* 材料: 1人分

・バターナッツ南瓜	80g	・胡椒	少々	・ハム	8g
・ヤーコン	40g	・小麦粉	大さじ1	・ウスターソース	小さじ1
・ほうれん草	20g	・卵	60g	・食塩	0.5g
・コンソメ	1g	・パン粉	20g	・クレソン	3g
・とうもろこし(缶)	10g	・揚げ油	適量		

* 調理方法

バターナッツ南瓜とヤーコンとほうれん草を一口大に切る。
を柔らかくなるまで茹でる。
ボールに砕いたコンソメを入れる。
の水気をよく取り、に入れて潰す。
食塩・胡椒で味付けをする。
を60g手に取り丸めたら小麦粉・卵・パン粉を付けて揚げる。
ハムを半分に切る。
クレソンの葉の部分3cm程度に切り を巻きつけ盛りつけたら完成。



調理のポイント&アピールポイント

- ・ヤーコンの食感を楽しめるように少し大きめに切った。多彩な南瓜(写真参照)
- ・具材は茹でてあるのでお団子のように丸めた。
- ・コンソメを入れてうま味をつけた。

* 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)
387	14.9	19.8	38.5	78	2.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
218	0.3	0.6	27	4.6	2.1

副菜：<和>いわな大根

使った山梨県の特産品

いわな



* 材料：1人分

・いわな	50g	・昆布だし	100cc	・塩麴	小さじ1
・大根	100g	・味醂	大さじ1/2	・食塩	1g
・人参	10g	・かいわれ大根	20g		
・結び白滝	40g	・清酒	小さじ1		

* 調理方法

いわなは大きめに切ってから、熱湯をかけて下処理をする。
大根は二つに切り皮を剥き、面取りをする。人参は、形切りにする。
大根は分量外の水で25分茹でる。人参は8分茹でる。
茹でた大根と結び白滝を出し汁100ccと味醂、清酒で12分程煮る。残り6分程になったら、人参といわなを入れて煮る。
は12分経ったら、塩麴を出し汁で溶かし入れて、具に汁をかけながら2分加熱し完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・いわなや野菜の素材の味を生かすために味つけは塩麴を使って調理した。
- ・塩麴を使うことで、甘みのあるやさしい味に仕上げた。
- ・味つけは塩麴を用いることで塩分を控えめに出来た。

* 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)
123	12.4	2.0	13.2	327	3.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
441	0.17	0.25	63	5.9	1.4

副菜: バターナッツ南瓜と曙大豆のサラダ

使った山梨県の特産品

バターナッツ南瓜
曙大豆



* 材料: 2 人分

・バターナッツ南瓜	160g	・プレーンヨーグルト	15g	・食塩	少々
・曙大豆	30g	・まぐろ缶詰フレーク	40g	・胡椒	少々
・マヨネーズ	4g	・レモン汁	5g	・食塩(茹でる時用)	少々

* 調理方法

バターナッツ南瓜の種とワタを取り除く。

適当な大きさに切り食塩を入れ、沸騰した湯で茹でる。

曙大豆も沸騰した湯で茹でる。

ボールにマヨネーズ・プレーンヨーグルト・まぐろ缶詰フレーク・レモン汁・食塩・胡椒を入れて混ぜ合わせる。

茹でたバターナッツ南瓜と曙大豆をキッチンペーパーで水気を切り、別のボールに入れて漬す。
をソースと混ぜ合わせて完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・食感が残るように、曙大豆が半分くらいつぶれるようにした。
- ・バターナッツ南瓜は柔らかい方が美味しいのでよく茹でた。
- ・曙大豆も長く茹でなければ柔らかくならないのでよく加熱した。

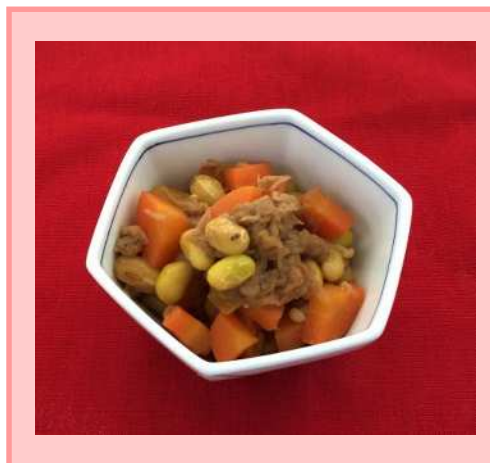
* 1 人分の栄養価 *

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)
174	10.5	9.1	13.7	62	1.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
53	0.19	0.11	15	4.8	0.7

副菜：あけぼの大豆とにんじん煮込み

使った山梨県の特産品

曙大豆



* 材料：1人分

・曙大豆	45g	・シーチキン	30g	・砂糖	小さじ 1/2 弱
・人参	30g	・かつおだし汁	100cc	・味醂	小さじ1
・えのき茸	10g	・醤油	小さじ1		

* 調理方法

人参を厚さ1cmの銀杏切りにする。
えのき茸も1cmくらいに切る。
鍋に人参・水・かつおだし汁を入れて火をかける。
沸騰したら、曙大豆・えのき・シーチキン(汁ごと)を加える。
残りの材料もすべて加え弱火で人参が柔らかくなるまで煮たら完成。



調理のポイント&アピールポイント

- ・シーチキンを入れることによって味にメリハリがついた。
- ・調味料だけでは味においしさが出ないので顆粒調味料を入れて調整した。
- ・曙大豆は身延町あけぼの地区で盛んに栽培されているので積極的に取り入れた。

* 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)
319	25.2	11.2	20.9	121	5.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
231	0.43	0.21	1	8.9	1.2

副菜：ヤーコンとかぼちゃのクリーム煮

使った山梨県の特産品

ヤーコン

バターナッツ南瓜



* 材料：1人分

・ヤーコン	80g	・牛乳	100g	・生クリーム	小さじ4
・バターナッツ南瓜	80g	・パセリ	少々	・洋酒	少々
・バター	小さじ2	・食塩	小さじ1/2		

* 調理方法

ヤーコンとバターナッツ南瓜を1cm角に切る。ヤーコンは水に浸し灰汁を抜く。
鍋にとバター、食塩、牛乳、生クリームを入れ火にかけて煮立たせる。
煮立ったら、火を弱め汁気がなくなるまで煮る。
器に盛り、パセリをふりかける。
は整えてすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・生クリームを入れることでまろやかに仕上げた。
- ・砂糖は使わず、ヤーコンとバターナッツ南瓜の甘みをいかした。
- ・ヤーコンをしっかりとあく抜きして使用した。

* 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)
294	5.7	19.8	28.0	147	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
114	0.08	0.13	12	2.9	1.6

副菜：紅はるかのポタージュ

使った山梨県の特産品

紅はるか



* 材料：1人分

・紅はるか	60g	・バター	2g	・牛乳	60g
・生クリーム	12g	・水	12g	・コンソメ顆粒	少々
・食塩	少々	・パセリ	少々		

* 調理方法

紅はるかを蒸し器でふかす。

の皮を剥き裏ごしする。

鍋でバターを溶かし、そこに裏ごしした紅はるかを入れ、バターで練る。

に牛乳・生クリームを入れて泡立器で紅はるかをよく溶かす。

好みのとろとろ加減になるように水を入れて調節する。

を皿に盛り付け、生クリームとパセリを散らして完成。



調理のポイント&アピールポイント

- ・紅はるかを丁寧に裏ごしするとよく溶けてうまくなってきた。
- ・冷めるとドロドロになってしまうので再加熱する際には再度牛乳などを加えて調節した。
- ・紅はるかの甘味と香りを活かした美味しいスープになった。

* 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)
196	3.1	10.3	23.4	104	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
97.5	0.10	0.13	19	1.5	0.8

副菜: ヤーコンと大和イモの餅巾着煮

使った山梨県の特産品

ヤーコン・大和芋



* 材料: 1人分

(写真は2人分)

・ヤーコン	20g	・人参	8g	・味醂	7g
・大和芋	15g	・長葱	2g	・かつお節	25g
・油揚げ	12g	・醤油	7g	・水	100cc
・切り餅	1枚	・砂糖	2g	・水溶き片栗粉	4g

* 調理方法

油揚げを半分に切り、中を広げる。

大和芋はすり、ヤーコン・人参はみじん切り。切り餅も半分に切る。

を油揚げの中に入れ、爪楊枝で上を縫うように留める。

鍋に水と を加え、調味料も入れて15分煮込む。

は煮立ったら、弱火にし水溶き片栗粉を入れ3分煮込む。

爪楊枝か何かで餅巾着を刺して、餅が煮えたか確認する。

の上に長葱を盛りつけて完成。



調理のポイント&アピールポイント

- ・大和芋をすって煮込むことで、フワフワになり美味しくなった。
- ・かつお出しはあえて鍋で抽出した。
- ・水溶き片栗粉を使ってとろみをつけた。

* 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)
152	5	4.5	22.6	50	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
83	0.07	0.10	3	1.0	1.3

副菜：バターナッツ南瓜と紅はるかのサラダ

使った山梨県の特産品

バターナッツ南瓜
紅はるか



* 材料: 1人分

・紅はるか	30g	・マヨネーズ	5g	・練乳	3g
・バターナッツ南瓜	45g	・スライスアーモンド	大さじ1/2		

* 調理方法

紅はるかとバターナッツ南瓜を一口サイズ(約縦横1cm四角)に切る。

*バターナッツ南瓜は皮をむいてから一口サイズに切る。

爪楊枝が突き刺さる位まで蒸す。電子レンジの場合は7分程加熱する。

を冷ます。

マヨネーズと練乳を混ぜておく。

しっかり冷たくなった と を和える。皿に盛る。

に好みでスライスアーモンドをのせ、完成。

*スライスアーモンドをのせる場合は加熱した方が触感もよく、香りもでる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・ポイントは普通のサラダではなく練乳を入れて甘くした。
- ・バターナッツ南瓜は甘みが少なかったので練乳を入れることで甘さを引き立たせた。
- ・盛り付けで銀杏の葉をのせて秋らしさをイメージした。

* 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)
107	1.4	4.1	16.3	30	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
31	0.06	0.05	20	2.0	0.1

副菜: ヤーコンの肉巻き

使った山梨県の特産

ヤーコン

大塚人参



* 材料: 1人分

・ヤーコン	12g	・ブロッコリー	15g	・醤油	8g
・豚ももスライス	20g	・トマト	10g	・味醂	5g
・大塚人参	10g	・清酒	5g	・油	3g

* 調理方法

ヤーコン・大塚人参は7cm程の大きさに切る。
 ヤーコンは酢水に浸し大塚人参は茹でる。
 ブロッコリーも適当な大きさに切り茹でる。(食塩なし)
 ヤーコンと大塚人参を豚肉で巻いていく。
 油を敷いて温め、巻いたものを炒める。
 火が通ったら清酒を入れ、アルコールがとんだら味醂・醤油を加える。
 豚肉に火が通っているか確認したら、を盛りつけて完成。



調理のポイント&アピールポイント

- ・ヤーコンと大塚人参は大きさを揃えて切った。
- ・焼く際に油はあまり敷かないようにする。しっかりと油を熱してから焼いた。
- ・焼くときは巻き終わりから焼き始め、味付けは好みで付けるようにした。
- ・肉で包む時は、上から下までしっかり包んだ。

* 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)
105	5.2	5.1	7.1	14	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
92	0.2	0.10	21	1.0	1.2

副菜：紅あずまとクリームチーズのサラダ

使った山梨県の特産品

紅あずま



* 材料: 1人分

・紅あずま	30g	・牛乳	大さじ 1	・ヨーグルト	大さじ 2
・クリームチーズ	大さじ 3	・蜂蜜	小さじ 1	・スライスアーモンド	大さじ 1/2

* 調理方法

紅あずまは洗う。
 紅あずまを角切りにし、水にさらす。
 紅あずまを塩茹でし、火が通ったら冷まし荒熱を取る。
 スライスアーモンドはフライパンでローストする。
 紅あずまとスライスアーモンド以外の材料をすべて混ぜ合わせる。
 と紅あずまを潰さないように混ぜる。
 スライスアーモンドを飾るようにのせ、出来上がり。



調理のポイント&アピールポイント

- ・クリームチーズでコクを出し、ヨーグルトでサッパリとした酸味を与えた。
- ・アーモンドはローストして、香ばしさを出した。
- ・桜の形をした器で彩りよくした。

* 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)
282	6.8	19.8	19.8	111	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
82	0.28	0.22	16	1.3	0.3

副菜：ヤーコンとバターナッツ南瓜のサラダ

使った山梨県の特産品

ヤーコン

バターナッツ南瓜



* 材料: 1人分

・ヤーコン	15g	・レタス	40g	・油	小さじ 1/2
・バターナッツ南瓜	20g	・胡椒	少々	・オリーブオイル	大さじ 1
・トマト	20g	・粉チーズ	少々	・酢	小さじ 2
・胡瓜	20g	・パセリ	少々	・食塩	1g
				・砂糖	小さじ 1/2

* 調理方法

バターナッツ南瓜・トマト・胡瓜・ヤーコンを食べやすい大きさに切る。レタスは洗って水気を切り、食べやすい大きさにする。バターナッツ南瓜とヤーコンを茹でる。

オリーブオイル・酢・食塩・砂糖を全て合わせる。

熱したフライパンに油を入れ茹でておいたバターナッツ南瓜とヤーコンを焼く。

皿に とレタス・胡瓜・トマトを盛りつけ、ドレッシングをかける。胡椒・パセリ・粉チーズをかける。

調理のポイント&アピールポイント

- ・見栄えをよくするために色とりどりの野菜を用いる様に工夫した。細かく切らない事で食べ応えを良くした。
- ・粉チーズをふりかけることで風味を出した。
- ・ヤーコンは食べやすいように線切りにした。

* 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)
169	0.8	15.0	6.5	18	0.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
24	0.05	0.03	11	1.4	1.1

副菜：バターナッツきんぴら

使った山梨県の特産品

バターナッツ
南瓜



* 材料: 1人分

・バターナッツ南瓜	20g	・味醂	小さじ 1/2	・砂糖	小さじ 1
・人参	15g	・醤油	小さじ 1/2	・清酒	小さじ 1/2
・牛蒡	15g	・白胡椒	小さじ 1	・胡椒	少々
・胡麻油	小さじ 1				

* 調理方法

牛蒡を切り、水に数分間つけ、あく抜きをする。
人参・バターナッツ南瓜を牛蒡と同じ大きさに切る。
フライパンに胡麻油を敷き牛蒡・人参を炒める。
に砂糖・清酒・味醂・醤油・胡椒を加え炒める。
別のフライパンでバターナッツ南瓜を強火で短時間炒める。
・ を合わせ軽く炒め、胡麻を加える。



調理のポイント&アピールポイント

- ・バターナッツ南瓜は強火で短時間で炒めた。
- ・バターナッツ南瓜を加えることで色合いをきれいにした。
- ・バターナッツ南瓜の甘みをそのまま生かした。
- ・人参・牛蒡・バターナッツ南瓜のそれぞれの食感を楽しめるようにした。

* 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)
112	1.5	6.6	11.2	52	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
126	0.04	0.05	4	2.2	0.4

副菜: いわなのみそ煮込み

使った山梨県の特産品

いわな



* 材料: 1 人分

・いわな	40g	・味噌	大さじ 1/2	・清酒	小さじ 1/2
・大根	50g	・砂糖	小さじ 1	・煮干し出し汁	75g
・人参	25g	・さやいんげん	15g	・穀物酢	小さじ 1/2
・蒟蒻	30g				

* 調理方法

いわなの下処理を行う。骨を取って、一口大に切る。
 大根・人参は銀杏切り、さやいんげんと蒟蒻は茹でる。
 味噌、砂糖を合わせる。
 出し汁を煮立たせ、清酒を入れて更に煮る。
 いわな・大根・人参と の半量を加えて煮込む。
 柔らかくなったら、さやいんげんと残りの を入れる。
 を 4~5 分煮込んで、しっかり味が染みたら完成。



調理のポイント&アピールポイント

- ・蒟蒻に味が浸みこむように、蒟蒻を最初に入れた。
- ・大根・人参の切り方を工夫し、厚さを揃えた。

* 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)
115	11.2	20	12.5	128	0.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
200	0.09	0.09	9	3.0	0.6

副菜：ヤーコンの生春巻き

使った山梨県の特産品

ヤーコン



* 材料: 1人分

・ヤーコン	10g	・パプリカ(赤)	5g	・リーフレタス	15g
・芝海老	30g	・パプリカ(黄)	5g	・ライスペーパー(2枚)	10g
・チリソース	10g				

* 調理方法

ヤーコンを線切り、パプリカを薄切りにし、リーフレタスは手でちぎる。

芝海老を茹で、あがったら殻をむく。

ライスペーパーを50 程度の湯に入れ、少し硬いと感じる位になったら取り出す。

ライスペーパーの上に手前側にリーフレタスを横向きに置き、その上にヤーコン・パプリカ・芝海老をのせて両端を具に合わせてたたみ、前に巻く。巻き終わったら生春巻きの中央を斜めに切る。

生春巻きを皿に盛り付け、チリソースを器に入れ完成。整えてすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・ライスペーパーはライスペーパー同士でくっつきやすいため一枚ずつ湯で戻した。
- ・ヤーコンを線切りにし、春雨のようにした。ヤーコンは生で食べられるのでサラダ感覚でシャキシャキとした触感が楽しめた。
- ・野菜がそのまま食べられるので食物繊維を摂ることが出来た。

* 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)
64	6.5	0.2	8.8	30	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
41	0.03	0.04	20	1.0	0.5

副菜: ヤーコンのかき揚げ

使った山梨県の特産品

ヤーコン



* 材料: 1人分

・ヤーコン	15g	・牛蒡	10g	・食塩	少々
・人参	10g	・天ぷら粉	25g	・揚げ油	適量
・玉葱	10g	・水	40ml		

* 調理方法

ヤーコン・人参・玉葱・牛蒡を線切りにし、水に浸す。

天ぷら粉に水を入れて衣を作る。

ヤーコン・人参・玉葱・牛蒡を水から出し、水をしっかり切り作った衣に入れる。

混ぜ合わせ、180℃の油でカリッと揚げる。

を皿に盛りつけ、食塩をかけて出来上がり。



調理のポイント&アピールポイント

- ・材料が用意しやすいもので調理した。手軽さを重視した。
- ・油が低温だとカリッと揚がらないので注意して揚げた。
- ・ヤーコンが甘いので食塩で味付けをしたところ美味しかった。

* 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)
161	2.6	5.6	24.4	18	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
76	0.07	0.06	2	1.9	0.1

副菜：彩サラダとスモモドレッシング

使った山梨県の特産品

すもも



* 材料：1人分

・アボカド	25g	・レモン汁	2g	<スモモドレッシング>	
・玉葱	15g	・マヨネーズ	13g	・すももジャム	4g
・人参	10g	・胡椒	少々	・酢	3g
・カイワレ大根	3g			・食塩	少々
・パプリカ(赤)	6g			・胡椒	少々
・パプリカ(黄)	2g			・オリーブ油	小さじ1/2

* 調理方法

アボカドはあらみじんに切りにし、レモン汁をかける。玉葱はみじん切りにし、食塩を振りしばらく置いて絞る。ボールに を入れ、マヨネーズ・胡椒で和える。

人参・パプリカ(赤)は線切り、カイワレ大根は半分に切り水にさらしておく。

スモモドレッシングの調味料を混ぜ、 と和える。(スモモドレッシングは飾り用に少し取っておく)

盛りつける。皿の中央に をセルクルに詰めて抜き、 をのせる。周りに、パプリカ(黄)の角切りとスモモドレッシングを飾る。盛り付けは整えてすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・すももジャムの酸味や風味を生かすため、ドレッシングの調味料は最小限にした。
- ・ドレッシングとアボカドのコク、ピーマンや人参の甘み、カイワレ大根の辛み等様々な味を楽しめるようにした。
- ・栄養価の高いアボカドを使用した。(コレステロールを下げる不飽和脂肪酸のオレイン酸、リルイン酸、抗酸化作用のあるビタミン E,A,C の他、カリウム、マグネシウムなどミネラルを含み、食物繊維も多く含んでいる。)
- ・アボカドのビタミン E 活性を持続するために、レモン汁と赤ピーマンをサラダに加えビタミン C を補った。また、褐変防止としてレモン汁を用いた。

* 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)
182	1.3	16.5	7.8	11	0.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
2	0.03	0.07	20	2.1	0.5

副菜：甲斐サーモンのポットパイ

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン



* 材料：1人分

・甲斐サーモン	35g	・無塩バター	5g	・固形コンソメ	1/2 個	・パプリカ赤	3g	
・玉葱	20g	・牛乳	50g	}	・人参	17g	・パプリカ黄	3g
・ぶなしめじ	5g	・生クリーム	25g		・南瓜	14g	・イタリアンパセリ	少々
・人参	15g	・冷凍パイシート	1/4 枚		・砂糖	9g		
・南瓜	25g	・食塩	少々		・水	50g		
・小麦粉	5g	・胡椒	少々		・無塩バター	2.5g		

* 調理方法

玉葱・しめじ・人参・南瓜を切る。甲斐サーモンは一口大に切り、食塩・胡椒で味をつける。パプリカは、小さくサイコロ状に切る。

鍋にバターを溶かし玉葱を加えしんなりしたら小麦粉を入れて混ぜる。牛乳・生クリーム・コンソメを入れホワイトソースを作る。

人参・南瓜・甲斐サーモン・しめじを茹でて、水気をきる。

をコップに入れ のホワイトソースをかける。パイシートを少しのばしコップの蓋代わりにかぶせて200 予熱したオーブンで13分焼く。

人参は花の形に、南瓜は葉の形にカットし、バター・水・砂糖を入れた鍋でコツコツと煮てグラッセを作る。 を平皿に置きその縁にグラッセを添えて完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・パイ生地が冷めるとぱりとならないので冷めない内に食べると美味しかった。
- ・ホワイトソースと野菜は別に作った。
- ・寒い冬に温まるポットパイで見たいも鮮やかにかわいく仕上げた。

* 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)
477	14.4	30.0	37.0	95	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
462	0.18	0.19	33	3.4	1.7

副菜：紅あずまとリンゴの甘煮

使った山梨県の特産品

紅あずま



* 材料：1人分

・紅あずま	150g	・りんご	100g	レモン汁	2g
・砂糖	13g	・洋酒	少々		

* 調理方法

紅あずまをよく洗い、部分的に皮を残して1cmの厚さに切る。それを鍋の底に広げる。
りんごは皮をむいて16等分し、紅あずまの上を覆うように鍋に並べる。
レモン汁・砂糖・水1.5カップを加えて火にかける。
煮立ってきたら蓋をし、弱火で20分煮る。
を盛りつけて完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・りんごの甘さをレモンの酸味がひき立てるよう工夫した。
- ・レモンをあまり多く入れなくてもりんご自体が少し酸っぱいので、好みでレモン汁は調節するようにした。
- ・紅あずまとりんごを一緒に食べると甘さと酸味が混ざって美味しかった。

* 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)
303	2.0	0.4	71.8	63	1.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
5	0.19	0.06	49	4.7	0.0

汁物：バターナッツ南瓜とヤーコン入り肉団子スープ

使った山梨県の特産品

バターナッツ南瓜
ヤーコン



* 材料: 1人分

・ヤーコン	12g	・バターナッツ南瓜	12g	C {	・スープの素	3g
・豚ひき肉	20g	・長葱	5g		・水	200g
A {		・はんぺん	20g		・モロッコいんげん	20g
・生姜	2g	B {			・長葱	20g
・清酒	小さじ1/5	・小麦粉	小さじ1		・糸こんにゃく	10g
・醤油	小さじ1/6	・醤油	1g			
・片栗粉	小さじ1/3					

* 調理方法

モロッコを茹で、糸こんにゃくを湯に通し食べやすい大きさに切る。バターナッツ南瓜の花形にくり抜く。

長葱・ヤーコン・バターナッツ南瓜をみじん切りにして生姜をすり潰す。

肉団子とはんぺんの団子を作る。それぞれ A 調味料と B 調味料を入れ混ぜる。

鍋に C を煮立て の肉団子とはんぺん団子を 2cm 位にスプーンで丸めながら入れ 3 分煮て取り出す。

長葱、モロッコを加え煮立たせ、肉団子とはんぺん団子を入れる。

を皿に盛り、バターナッツ南瓜の花形を添える。

調理のポイント&アピールポイント

- ・肉団子にヤーコン、はんぺんにバターナッツ南瓜を入れ歯ごたえや彩りを良くした。
- ・バターナッツ南瓜を型抜きでくり抜き、飾った。
- ・糸こんにゃくでスープの美味しさを引き出した。

* 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)
113	7.1	3.5	8.7	30	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
19	0.14	0.12	7	1.5	1.8

副菜：甲斐サーモンのタルタル

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン



* 材料：1人分

・甲斐サーモン	20g	・クリームチーズ	15g	・アボカド	20g
・黄ピーマン	15g	・胡瓜	15g	・トマト	25g
・食塩	0.5g	・胡椒	少々	・マヨネーズ	小さじ1
・バジル	10g	・オリーブオイル	小さじ1	・松の実	3g
・粉チーズ	5g	・バルサミコ酢	20g	・赤ワイン	15g
・バター	2g	・バケット	30g	・レモン	10g

* 調理方法

甲斐サーモンは薄めに長めの切り身にし、薔薇の形にする。

パプリカ・トマトは1cm 四方に切る。パプリカは塩もみし、クリームチーズと混ぜる。

トマトは食塩と胡椒で味をつけておく。

アボカドとマヨネーズを混ぜてその中に乱切りした胡瓜を混ぜる。

バジル・松の実・オリーブオイル・食塩・粉チーズをフードプロセッサーで混ぜる。

バルサミコ酢と赤ワインを鍋に入れ1/5まで煮詰める。煮詰まったら、食塩で味を調えバターでとろみをつける。

皿にサニーレタスを広げ真中にセルクルを置く。初めに を入れ、その次に 、 とのせてセルクルを外す。上に をのせる。

バケットをトーストにし盛りつけて完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・甲斐サーモンの切り身を薔薇の形にして立体感を出した。甲斐サーモンの色を生かした。
- ・層にしてカラフルになる様工夫した。

* 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)
394	9.7	20.8	24.0	64	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
123	0.14	0.16	44	3.7	1.4

副菜: ヤーコンと大和イモの団子

使った山梨県の特産品

ヤーコン・大和芋



* 材料: 1 人分

・ヤーコン	50g	・醤油	大さじ 1/2	・片栗粉	小さじ 1/2
・大和芋	100g	・味醂	大さじ 1/2	・水	大さじ 1
・はんぺん	50g	・砂糖	大さじ 1		
・片栗粉	大さじ 1				

* 調理方法

大和芋をすり卸し、はんぺんと一緒にすり鉢で混ぜる。

線切りしたヤーコンを生地に半分加える。

は湯煎で蒸す。

醤油・味醂・砂糖・片栗粉・水を鍋に入れ弱火でとろみが出るまで混ぜる。

蒸しあがったものに残りのヤーコンをのせ、たれをかけて完成。

熱い内に をすすめる。



調理のポイント&アピールポイント

- ・白色の食材できれいに見えるようにした。ヤーコンとはんぺんの食感が楽しめるようにした。
- ・生地の方には味付けをせず、素材の味を楽しめるようにした。
- ・たれの味を濃くした。

* 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)
295	10.7	1.2	61.9	34	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
1	0.10	0.21	8	0.7	2.1

副菜：バターナッツかぼちゃとヤーコンのポテトサラダ

使った山梨県の特産品

バターナッツ南瓜

ヤーコン



* 材料：1人分

・じゃが芋	30g	・バターナッツ南瓜	10g	・マカロニ	10g
・卵	25g	・ヤーコン	10g	・りんご	10g
・人参	4g	・ミニトマト	20g	・マヨネーズ	大さじ2
・胡瓜	5g				

* 調理方法

じゃが芋・卵・人参・マカロニ・バターナッツ南瓜・ヤーコンを茹でる。
 胡瓜は小口切り、りんごは薄切りにして塩水につける。
 人参・バターナッツ南瓜・ヤーコンは薄く切る。
 茹で上がったじゃが芋・卵を擦りつぶす。
 野菜・マヨネーズ・マカロニを入れて和える。
 最後に を皿に盛り、ミニトマトを飾りつけて完成。



調理のポイント&アピールポイント

- ・バターナッツ南瓜とヤーコンがポテトサラダとマッチしていてとても美味しく出来た。
- ・様々な食材を沢山採れるので栄養価の面でも良くなった。
- ・彩りを考え視覚でも楽しめるよう仕上げた。

* 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)
291	5.9	21.0	19.7	25	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
95	0.10	0.19	21	1.8	0.5

副菜：紅はるかのお焼き

使った山梨県の特産品

紅はるか



* 材料: 1人分

・紅はるか	100g	・砂糖	小さじ 1	・バター	大さじ 1
・レタス	6g	・片栗粉	大さじ 1	・醤油	大さじ 1/2

* 調理方法

紅はるかの皮をむいて乱切りに切る。
切った紅はるかを柔らかくなるまで茹でる。
柔らかくなったら、ボールに移してあら熱をとる。
をマッシャーで潰す。
に片栗粉を加える。
に砂糖・醤油を加えて味を整える。
お好みの形にしてフライパンにバターを敷き弱火でじっくり焼く。
皿にレタスを敷き、 を盛りつけ完成。



調理のポイント&アピールポイント

- ・焦げないように気を付けながら弱火でじっくり焼いた。
- ・紅はるかの味を際立たせた。
- ・少ない材料で難しい行程のないものにし、子供でも簡単に作れる様にした。

* 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)
276	2.2	10.2	43.2	47	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
98	0.13	0.07	29	2.4	1.7

デザート: 紅あずまのミルクプリン

使った山梨県の特産品

紅あずま



* 材料: 1人分

・紅あずま	140g	・砂糖	小さじ2	・牛乳	30g
・スキムミルク	18g	・粉寒天	1g	・ミントの葉(飾り用)	適量
・水	50g	・バニラエッセンス	少々		

* 調理方法

ミルクプリンを作る。鍋にスキムミルク13gと水を入れて沸騰しないように加熱する。
あたたまったら粉寒天を加えよ完全に溶かし、半量の砂糖を加え加熱する。
混ぜたらカップに入れ冷ます。
クリームを作る。紅あずまは輪切りにして柔らかくなるまで茹で、皮をむきマッシャーでなめらかになるまで潰す。
潰したら牛乳・残りの砂糖・残りのスキムミルクを加えクリーム状にする。
固まった の上に をのせ、ミントを飾る。

調理のポイント&アピールポイント

- ・クリームはミキサーにかけずにマッシャーでつぶし、触感が少し残るようにした。
- ・牛乳やスキムミルクを使いカリシウムたっぷりにした。
- ・クリームは紅あずまの素材の味を生かせるようにした。

* 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)
293	8.8	1.6	62.1	288	1.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
15	0.22	0.28	42	3.2	0.3

デザート: ヤーコンのホットケーキ

使った山梨県の特産品

ヤーコン



* 材料: 1人分

・ヤーコン	50g	・生クリーム	1g	・ベーキングパウダー	小さじ1
・みかん(缶詰)	5g	・サラダ油	1g	・砂糖	大さじ1
・キウイフルーツ	8g	・小麦粉	50g	・牛乳	100g

* 調理方法

ヤーコンをすり卸して、砂糖5gを加え水分が殆ど無くなるまで煮詰める。キウイフルーツは皮をむいて半月切りに切る。

小麦粉・ベーキングパウダー・ヤーコン・残りの砂糖・牛乳を入れて混ぜ合わせる。

フライパンにサラダ油を敷いて、弱火で中に火が通るまで焼く。

皿に焼けたものをのせ、生クリームとみかんとキウイでデコレーションをし完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・ヤーコンに含まれている水分をできるだけなくすようにした。
- ・少し高めから流し入れると空気が入ってふっくら膨らむようになった。
- ・ヤーコン自体に水分が含まれているので、牛乳は様子を見ながら入れた。

* 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)
337	7.3	6.6	28.6	202	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
42	0.11	0.33	11	2.7	0.6

デザート:すもものミルクプリン

使った山梨県の特産品

すもも



* 材料: 1人分

・すももジャム	15g	・練乳	20g	・粉ゼラチン	小さじ 1/2
・牛乳	80cc	・砂糖	小さじ 1	・スペアミント	少々
・生クリーム	大さじ 2	・洋酒	少々		

* 調理方法

すももジャムをボールに入れる。生クリームは冷蔵庫から出す。
鍋に半量の牛乳と練乳を入れ、火にかけ沸騰させないように温める。
よく混ぜたら火を止め、ゼラチンを入れて混ぜ溶かす。

に生クリームを加え、よく混ぜてに移す。

粗熱が取れたら容器に入れて冷蔵庫で冷やす。

再び ~ をし で練乳ではなく砂糖を入れ、粗熱が取れたら の容器に加え冷蔵庫で1時間程冷やす。



調理のポイント&アピールポイント

- ・生クリームを加え、滑らかさをプラスした。
- ・すももジャムを使い、酸味を少なくした。
- ・色合いを考えた。プリン白とすももジャムの赤、添えたミントの緑で爽やかで可愛らしくした。

* 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)
298	8.9	16.5	28.6	160	0.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
51	0.05	0.22	1	0.2	0.4

デザート: 白桃のクリームチーズカスタードグラタン

使った山梨県の特産品

白桃



* 材料: 1人分

・白桃	25g	・レモン汁	小さじ 1/2	・バニラエッセンス	少々
・牛乳	100g	・卵黄	20g	・スライスアーモンド	1.5g
・砂糖	20g	・クリームチーズ	30g	・ミント	少々
・洋酒	少々				

* 調理方法

牛乳、砂糖、クリームチーズ、卵黄をとろみがつくまで加熱する。
白桃を耐熱容器に並べる。

に を入れ、170 のオーブンで 25 分焼く。

その間にアーモンドを炒る。

に焼き目がついたらオーブンから出し、 をのせる。

ミントを手で軽くたたいてのせる。

炒ったスライスアーモンドと を添えて完成。



調理のポイント&アピールポイント

- ・白桃とクリームチーズは相性がいいため白桃の良さが引き立てられる。
- ・短時間でクリームチーズのカスタードを作ることが出来た。
- ・最後にアクセントとして炒ったアーモンドをのせた。

* 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)
355	9.5	21.2	35.5	165	1.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
209	0.09	0.40	4	0.6	0.3

デザート: すもものパウンドケーキ ~ ヨーグルトクリーム添え ~

使った山梨県の特産品

すもも



* 材料: 1人分

(写真は2人分)

・すもも	30g	・砂糖	大さじ1/2	・コーンスターチ	0.5g
[A]		・レモン汁	小さじ1/2	・薄力粉	0.5g
・ホットケーキミックス	25g	(ヨーグルトクリーム)		・牛乳	小さじ1/2
・生クリーム	25g	・ヨーグルト(無糖)	小さじ1/2	・無塩バター	0.5g
・牛乳	大さじ1	・グラニュー糖	1g	・レモン汁	少々
・鶏卵	12g	・卵黄	0.5g	・ミント	1枚

* 調理方法

クリームはヨーグルト～牛乳までの材料を耐熱容器に入れ、500Wの電子レンジで2分加熱する。出す度にかき混ぜながら2～3回とろっとするまで加熱しバターとレモン汁を加え粗熱を取る。その後バットなどに入れ冷蔵庫で冷やす。

すももは1cm角に切り、耐熱容器に入れ砂糖とレモン汁を加え軽く和えて500Wで5分加熱する。[A]の材料をよく混ぜ合わせ、すももを加え、さらに混ぜる。

型に油を塗り を流し込み、180 に温めたオーブンで約30分焼く。

パウンドケーキを皿の中心に盛り、横にヨーグルトクリームを盛る。クリームの上にミントをのせて完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・すももの甘酸っぱさがパウンドケーキをととも食べやすくした。
- ・ヨーグルトクリームは甘さ控えめで爽やかな味にした。
- ・すももは下に沈みやすいため、型に入れる前に1度混ぜてから入れた。

* 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)
260	4.8	13.3	29.8	70	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
129	0.06	0.12	3	1.1	0.3

デザート: スイートポテトとかぼちゃのタルト

使った山梨県の特産品

紅はるか

バターナッツ南瓜



* 材料: 1人分

(写真は2人分)

・紅はるか	25g	・タルト(市販)	15g	・バター	10g
・バターナッツ南瓜	25g	・生クリーム	12g	・卵黄	10g
・砂糖	小さじ2	・黒胡麻	少々		

* 調理方法

紅はるかを茹でて潰す。
 砂糖とバターを溶かす。
 焼く際に表面に塗る卵黄を少し残しておく。
 潰した紅はるかに と生クリーム・卵黄を半量ずつ加え混ぜる。
 次にバターナッツ南瓜を茹でて潰す。
 残りの砂糖とバターを溶かす。
 潰したバターナッツ南瓜に と残りの生クリーム・卵黄加え混ぜる。
 紅はるかとバターナッツ南瓜をそれぞれタルトにのせる。紅はるかのタルトに黒胡麻を散らす。
 を170 のオーブンで15分焼く。

調理のポイント&アピールポイント

- ・紅はるか、バターナッツ南瓜を丁寧に潰した。口に入れた時の滑らかさを考慮した。
- ・スイートポテトとタルトを組み合わせた。
- ・きれいに焼き上げるため表面に卵黄を塗った。艶と程良い焦げ目を作った。

* 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)
299	3.8	18.5	28.7	89	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
165	0.09	0.12	11	1.6	0.3

デザート: 紅あずまと林檎のホットケーキ

使った山梨県の特産品

紅あずま

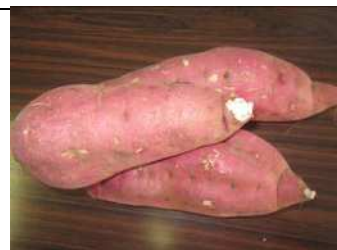


* 材料: 1人分

・紅あずま	10g	・ホットケーキミックス	20g	・砂糖	小さじ1
・りんご	10g	・卵	10g	・有塩バター	1g
・胡桃	3g	・牛乳	小さじ1	・生クリーム	5g

* 調理方法

りんごとレンジで蒸した紅あずまを1cm程の角切り、胡桃は荒く切る。
 をバターで炒め、火が通ったら砂糖を加え馴染ませる。
 ホットケーキのタネを作り、 をその中に入れる。
 フライパンは焦がさないように焼く。
 を食べやすい大きさに切り、生クリームをのせて完成。



調理のポイント&アピールポイント

- ・先にバターで紅あずま・林檎・胡桃を炒めることで、食材の香りが引き立った。
- ・ホットケーキの中に胡桃を入れることで食べごたえのある食感になった。
- ・紅あずまを大きめに切ったので、食感が楽しめた。

* 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)
170	3.5	7.1	21.0	42	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
42	0.05	0.06	2	0.9	0.2

デザート:和のふわふわ蒸しパン

使った山梨県の特産品

明野金時芋



* 材料: 1人分

・明野金時芋	25g	・鶏卵	30g	・サラダ油	3g
・ホットケーキミックス	25g	・牛乳	12g	・小豆缶	20g

* 調理方法

明野金時芋は皮を剥いて、1cm角より少し大きめに切る。切った明野金時芋を水から茹でる。ボールに卵を溶きほぐし牛乳・サラダ油を加え、混ぜてからホットケーキミックスを入れて混ぜる。に茹でた明野金時芋と小豆を加えて混合する。型に半分位流し入れる。は500wの電子レンジで4分間加熱し、型から取り出す。を皿に盛りすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・明野金時芋の食感を残すために、固めに茹でることで存在感を出した。
- ・甘さを抑えるために小豆の甘さだけで味つけをした。
- ・明野金時芋と小豆を組み合わせで「和」のイメージを出した。

* 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)
250	7.2	7.9	37	66	1.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
53	0.09	0.19	8	1.8	0.4

デザート: 白桃 & 南瓜アイス

使った山梨県の特産品

白桃
バターナッツ南瓜



* 材料: 1人分(直径 7 cmカップ)

白桃アイス		南瓜アイス		黒蜜	
・白桃	12g	・バターナッツ南瓜	12g	・水	3cc
・牛乳	50cc	・牛乳	50cc	・黒蜜	2g
・白桃ジャム	10g	・南瓜	10g	飾り	
・粉寒天	0.5g	・砂糖	小さじ2	・クランチ	2g
・水	3cc	・粉寒天	0.5g		

* 調理方法

どちらのアイスも粉寒天を水でふやかす。白桃、バターナッツ南瓜は小さく切り、バターナッツ南瓜は茹でる。南瓜は茹でて皮を取り除き、熱い内に砂糖と混ぜておく。白桃ジャムは半分にする。牛乳を沸騰直前まで温め火を止める。白桃アイスは半分ジャムを残し、全ての材料を入れよく溶かす。南瓜アイスも同様に作り、黒蜜を残し、全ての材料を入れよく溶かす。それぞれカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やす。冷めてきたら、残しておいた白桃ジャム、黒蜜を入れまた冷やす。完全に固まったら、皿にあけクランチを飾る。

調理のポイント&アピールポイント

- ・白桃ジャムや黒蜜を冷めてから少し入れることで固まってからも存在が分かるようにした。
- ・生クリームや卵黄を使わずヘルシーなアイスにした。
- ・クランチを加えることで食感をプラスした。

* 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)
138	4.0	3.9	18.2	115	0.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
51	0.06	0.16	7	0.7	0.2

デザート: 紅あずまとリンゴのケーキ

使った山梨県の特産品

紅あずま



* 材料: 1 人分

(写真は2人分)

・紅あずま	30g	・卵	10g	・無塩バター	大さじ 1
・小麦粉	大さじ 1	・牛乳	大さじ 1	・砂糖	大さじ 1
・シナモン	少々	・りんご	20g	・ホットケーキミックス	20g

* 調理方法

バターをレンジで溶かす。
紅あずまを切りレンジで温め柔らかくする。粗く潰す。
りんごを銀杏切りにする。
紅あずまとりんご以外の材料を混ぜる。
紅あずまとりんご、をさっくり混ぜ180 のオーブンで30～40分焼く。左側から薄く切る。

調理のポイント&アピールポイント

- ・りんごを小さく切り過ぎると味がしなくなってしまうので大きく切った。
- ・カルシウムが摂取出来るよう工夫した。
- ・シナモンで芳香をアップした。

* 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)
255	2.3	6.4	26.4	30	0.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
58	0.04	0.05	5	0.8	0.2

デザート: ヤーコンの蒸しパン

使った山梨県の特産品

ヤーコン



* 材料: 1人分(カップ1つ)

・ヤーコン	35g	・レーズン	15g	・薄力粉	50g
・ベーキングパウダー	2g	・砂糖	大さじ1	・水	30g
・ドライフルーツ(飾り用)	3g				

* 調理方法

薄力粉と砂糖をふるう。
ヤーコンはやや大きめに切る。
材料を全部混ぜ、カップに入れる。
ドライフルーツを上にはらす。
を蒸し器で蒸す。
串で刺してみても中に全て火が通ったことを確認する。



調理のポイント&アピールポイント

- ・ヤーコンを大きめに切って食感が残るようにした。噛んだ際、甘味を感じられる。
- ・シンプルにすることでヤーコンの甘みを楽しめるようにした。
- ・ドライフルーツで彩りを良くした。
- ・砂糖を少なくし、ドライフルーツ・ヤーコンの甘味のみで作った。

* 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)
295	4.9	1.3	66.8	76	0.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
0	0.09	0.01	2	2.3	0.3

デザート: プラムブラウニー

使った山梨県の特産品

すもも



* 材料: 1人分

(写真は2人分)

・すももジャム	30g	・鶏卵	20g	・牛乳	5g
・薄力粉	15g	・グラニュー糖	大さじ1	・生クリーム	5g
・ココア	5g	・チョコレート	30g	・ラム酒	2g
・ベーキングパウダー	2g	・マーガリン	10g	・すももジャム(飾り用)	2g

* 調理方法

チョコレートとマーガリンを湯煎で溶かす。ボールに鶏卵・牛乳・グラニュー糖を入れて泡立器で混ぜ、溶かしたチョコレートとマーガリンに加える。(ベーキングパウダーは全重量の2%)

に薄力粉・ココア・ベーキングパウダー・すももジャムもを入れて混ぜる。

型に流し入れ、170℃に予熱したオーブンで170℃ 35分焼く。

生クリームに残しておいたグラニュー糖を入れ泡立て、すももジャムと共に添える。ラム酒を垂らす。

調理のポイント&アピールポイント

- ・とにかく濃厚さが自慢。この濃厚さを出すためにカカオ濃度の違うチョコレートを比べて吟味した。
- ・そのブラウニーの味に良く合うのがすももの酸味。ブラウニーと酸味のきいたすももがとてもマッチしている。すももジャムと生クリームを飾り、最後にラム酒を垂らすことで大人の風味を残した。

* 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)
240	3.5	12.2	30.1	59	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
46	0.5	0.25	0	1.6	0.2

デザート: すももジャム入りカップケーキ

使った山梨県の特産品

すもも



* 材料: 1人分

(写真は2人分)

・すももジャム	小さじ2	・薄力粉	大さじ3と1/2	・卵	15g
・無塩バター	大さじ1	・ベーキングパウダー	少々	・バニラオイル	少々
・砂糖	大さじ1	・牛乳	大さじ1と1/3	・食塩	少々
				・すももジャム	適量
				(仕上げ用)	

* 調理方法

常温で戻したバターをしっかりと泡立てる。
 砂糖・食塩・バニラオイルを入れ、ふんわりするまで混ぜ合わせる。
 溶き卵を3回に分けて入れ、その都度混ぜる。
 ふるった粉類 牛乳のように、交互で混ぜる。(粉類4回、牛乳3回)
 最後の粉類を入れたらゴムベラでさっくり混ぜる。
 すももジャムも入れて軽く混ぜる。
 はカップに生地を50g入れ、180 のオーブンで20~25分焼く。
 皿に盛り、すももジャムをかけて完成。



調理のポイント&アピールポイント

- ・バターをしっかりと泡立てる事でふんわりと焼くことが出来た。
- ・すももジャムの味を生かすために、あまり砂糖をいれずに、すももの持ち味を活かした。
- ・盛りつけにすももジャムをかけて見栄えを良くした。

* 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)
306	5.2	12.8	43.3	40	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
133	0.06	0.10	0	0.9	0.1

デザート:すもものケーキ

使った山梨県の特産品

すもも



* 材料: 1人分

・すもも	40g	・ホットケーキミックス	40g	・卵	20g
・ヨーグルト	40g	・砂糖	小さじ2		

* 調理方法

オーブンは180 に予熱する。
 すももは皮をむき1cm角に切る。
 砂糖と卵を混ぜ、泡立てる。
 ヨーグルトとすももを加えしっかり混ぜる。
 ヘラに持ち替えホットケーキミックスを加えたら練らないように
 サックリ混ぜ、型に流し入れる。
 ヘラで平らにする。180 のオーブンで30分焼く。
 は型を取り、4等分に切る。
 を皿に盛る。



調理のポイント&アピールポイント

- ・生地に充分甘味があるので、ヨーグルトはプレーンヨーグルトをそのまま使った。
- ・焼き時間は型の大きさなどにもよるので、配慮した。
- ・ホットケーキミックスを入れてからは、練らないように混ぜた。

* 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)
242	7.1	5.4	41.7	100	07
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
50	0.08	0.20	2	1.4	0.5

デザート:すもものパンケーキ

使った山梨県の特産品

すもも



* 材料: 1人分

(写真は2人分)

・すもも	15g	・生クリーム	5g	・ミント	1枚
・ホットケーキミックス	60g	・メープルシロップ	5g	・水	60cc
・卵	20g	・すももジャム	10g	・サラダ油	小さじ1

* 調理方法

すももを細かく切る。

ボールにホットケーキミックス・卵・水を入れて混ぜ合わせる。

フライパンに油を敷き、 で作った生地を入れて両面焼く(通常のホットケーキ)

の生地ですももを入れ混ぜ合わせてフライパンで両面焼く(すもものホットケーキ)

皿にすもものホットケーキと普通のホットケーキを重ね合わせメープルシロップ・すももジャムをかけて生クリームをしぼって上から細かく切ったすももを散らしてミントをのせたら出来上がり。

調理のポイント&アピールポイント

- ・すももを入れたホットケーキを作った。
- ・2枚のホットケーキを重ねてメープルシロップ・すももジャム・生クリームをかけ、すもも・ミントをのせて可愛らしく見せた。
- ・ホットケーキの形態と焼き色に

* 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)
350	7.3	11.1	54.7	79	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
62	0.10	0.19	1	0.9	0.7

デザート: 桃とヤーコンのパイ(風)

使った山梨県の特産品

ヤーコン

白桃



* 材料: 1人分

・ヤーコン	20g	・シナモン	少々	・蜂蜜	小さじ 1/2
・白桃瓶詰 果肉	20g	・チョコレートソース	少々	・水	5g
・白桃瓶詰 シロップ	10g	・揚げ油	適量	・餃子の皮	6g

* 調理方法

ヤーコンを粗みじんに切る。

鍋に と白桃シロップ・白桃果肉・水と一緒にに入れて煮込む。

水気がなくなるまで煮込み、シナモンを入れる。

を餃子のように包む。

を揚げる。高温で少し色がついたらすぐにあげる。

皿にのせ、チョコレートソースで飾って完成。



調理のポイント&アピールポイント

- ・ヤーコンは、触感が残るぐらいの大きさにした。噛んだ際甘、味を感じられる様にした。
- ・揚げる時は、高温・短時間で揚げた。揚げ過ぎでしつこい印象になることを避けた。
- ・チョコソースでの飾りつけは、楽しかった。

* 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)
91	0.9	3.3	15.1	4	0.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
0	0.01	0.06	1	0.6	0

デザート: 明野金時芋とリンゴのマフィン

使った山梨県の特産品

明野金時芋



* 材料: 2人分

・明野金時芋	25g	・牛乳	大さじ 1	・りんご	10g
・ホットケーキミックス	25g	・無塩バター	大さじ 1/2	・砂糖	小さじ 1/2
・卵	10g	・砂糖(生地用)	大さじ 1		

* 調理方法

明野金時芋をよく洗い皮ごとサイコロ状に切る。りんごも同じ。
明野金時芋とりんごに砂糖をかけレンジで加熱。バターも加熱し溶かす。
ボールに卵を入れてほぐし、牛乳・砂糖を加え泡立器でよく混ぜる。
そこにホットケーキミックス・バター・明野金時芋・りんごを加えて混ぜる。
カップに生地を流し込み180℃のオーブンで20分焼く。
オーブンは180℃に予熱する。



調理のポイント&アピールポイント

- ・明野金時芋は生地に全部混ぜてしまわないで存在が分かる様にカップに入れた後に上へのせた。
- ・明野金時芋とりんごを加熱した際に水が出るのでよく切ってから入れた。
- ・りんごは大きめに切ると食感が残るので、大きめに切った。

* 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)
240	4.0	7.6	39.2	58	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
54	0.07	0.10	8	1.2	0.4

デザート:紅タルト

使った山梨県の特産品

紅あずま

杏 紫黒米



* 材料:1人分

・無塩バター	8g	} 生	・紅あずま	30g	} 餡	・杏ジャム	大さじ 1/2
・砂糖	小さじ1		・牛乳	大さじ1と 1/2		・水	大さじ1
・卵黄	5g		・砂糖	小さじ 1/2			
・薄力粉	大さじ2		・紅あずま	20g			
・紫黒米	5g		・砂糖	小さじ 1/2			
		} 地	・水	大さじ1と 1/2			

* 調理方法

タルト生地を作る。バター・砂糖・卵黄を入れて混ぜる。そこに、小麦粉と紫黒米を合わせてふるいながら加え、混ぜる。

作った生地を袋に入れて麺棒で伸ばし、15分程冷蔵庫でねかす。袋から生地を取り出し、一度手でほぐしまた一つにまとめる。

生地を型より一回り大きく伸ばし(厚さは3mmほど)、型に被せて200℃のオーブンで15分焼く。

餡を作る。紅あずまをよく洗い皮がついたままラップをしてレンジで柔らかくなるまで加熱する。

柔らかくなったら皮をむき、フォークなどでつぶす。つぶれたら牛乳・砂糖を入れて混ぜる。

上の芋を作る。紅あずまは皮ごと薄く切り、柔らかくなるまで茹でる。小鍋に砂糖と水を加え煮立たせる。そこに茹でた紅あずまを加えて水分が飛ぶまで加熱する。

つや出しを作る。杏ジャムと水を小鍋に入れて火にかけ、とろみが出るまで加熱する。

タルト生地に餡、紅あずまを入れつや出しを塗り、ハーブを飾り完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・ひとつの料理に特産品を3つ使った。
- ・タルト生地に紫黒米、紅あずまで食物繊維もとれるデザートにした。
- ・甘さは砂糖ではなく紅あずまの甘さを生かすようにした。

* 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)
262	3.6	9.6	35.8	57	0.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
98	0.12	0.09	15	1.8	0

デザート: すももと桃のパウンドケーキ

使った山梨県の特産品

すもも
白桃



* 材料: 1人分

・すももジャム(レットエース)	20g	・有塩バター	大さじ1弱	・卵	20g
・白桃	20g	・砂糖	大さじ1/2	・生クリーム	20g
・ホットケーキミックス	50g	・牛乳	大さじ1		

* 調理方法

白桃を薄く切って水気をとる。

ボールにバターを入れて溶かし砂糖を加えて白くなるまで混ぜる。

同じボールに卵と牛乳を加えてさらに混ぜ、ホットケーキミックスを入れてまた混合する。

すももジャムを加えてざっくりと混ぜ型に流す。

の上にももを並べる。

180 のオーブンで20～30分位、中に火が通るまで焼く。

は食べやすい大きさに切る。皿にのせる。

に生クリーム・すももジャムを添えて完成。



調理のポイント&アピールポイント

- ・中にすももジャムが入っているのが分かるように、ざっくり混ぜるようにした。
- ・白桃を上のにせて見た目にこだわった。
- ・生クリームやすももジャムを添えて、味を好みでアレンジ出来るようにした。

* 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)
460	7.5	21.9	7.5	94	0.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
182	0.08	0.18	0	1.5	0.8

デザート: すもものカスタードタルト

使った山梨県の特産品

すもも



* 材料: 1人分

・すもも	50g	・薄力粉	小さじ1	・パイシート	50g
・砂糖	小さじ2	・卵黄	15g	・シナモンパウダー	少々
・レモン汁	小さじ1	・牛乳	65g	・バニラエッセンス	少々

* 調理方法

つや出し用に卵黄を少し取る。薄力粉・砂糖・残りの卵黄を混ぜ、全体が均一になったら温めた牛乳を2~3回に分けて加え混ぜる。バニラエッセンスを最後に加える。

鍋に移し、弱火で混ぜる。ちょうど良い硬さになったらボールに移し、冷蔵庫で冷やす。

すももの皮を剥き、8等分に切る。

鍋にすももを入れ、砂糖とレモン汁を加え煮る。煮たらキッチンペーパーなどで水気を切る。

パイシートを8等分に切りフォークで均一に穴を開ける。

パイシートの上にカスタード・すももをのせシナモンパウダーふりかけ、切れ目を入れ端をフォークで抑える。卵黄を表面に塗り、180℃のオーブンで20分程焼き色が付くまで加熱する。

を皿に盛り付ける。

調理のポイント&アピールポイント

- ・カスタードを甘くし過ぎず、すももの酸っぱさが引き立つようにした。
- ・ミントを添えてアクセントにした。見た時の印象を良くした。
- ・シナモンを加えて、香りと風味を良くした。

* 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)
378	9.0	25.0	32.3	104	1.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
101	0.09	0.20	6	1.8	0.8

デザート: フレンチトーストの白桃ソースがけ

使った山梨県の特産品

白桃



* 材料: 1人分

(写真は4人分)

・白桃(瓶詰め)	25g	・砂糖	大さじ2	・食パン	20g
・卵	15g	・牛乳	50cc	・蜂蜜	小さじ1
・生クリーム	5g	・有塩バター	小さじ1		

* 調理方法

白桃を細かく切り、砂糖と水と一緒に煮込む。
 食パンを四等分に切り、卵と牛乳と砂糖を混ぜて、食パンを漬け込む。
 フライパンにバターを敷き、を焼く。
 焼けたら皿に盛り付ける。
 をかけ、生クリームを飾り蜂蜜をかける。



調理のポイント&アピールポイント

- ・白桃を残して最後に飾り、見栄えを良くした。細かく切る事で存在感と甘味を出した。
- ・メープルシロップではなく、蜂蜜にした。
- ・バターを使い、カリッと仕上げた。有塩バターを使う事でしっかりした味になった。
- ・牛乳を多めに使い、カルシウムを沢山摂った。

* 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)
275	5.6	9.9	40.7	77	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
83	0.04	0.16	2	0.9	0.6

デザート: すもものジュレとヨーグルトの二層ムース

使った山梨県の特産品

すもも



* 材料: 2人分

< ヨーグルトムース >		・ A 砂糖		14g	< すもものジュレ >	
・ヨーグルト	50g	・レモンポーシオン	3g		・すもも	50g
・A 牛乳	30g	・ゼラチン	5g		・水	100g
・生クリーム(植物性)	20g	・水	30g		・砂糖	大さじ 1
					・ゼラチン	5g

* 調理方法

* ヨーグルトムース用、すもものジュレ用のゼラチンをそれぞれ水でふやかす。

< ヨーグルトムース >

生クリームを七分立て位まで泡立てる。

Aの材料を鍋に加え、ヘラで混ぜてから火にかけ、ふやかしたゼラチンを入れ溶かす。

にヨーグルトを加え、ホイッパーでむらなく混ぜる。

に泡立てておいた とレモンポーシオンを加えて軽く混ぜ、型に半分入れ固める。

< すもものジュレ >

水と砂糖を鍋に入れ沸騰させて、すももを入れ皮がむけるまで煮詰める。

実と汁にわけて小さく切り汁は鍋で加熱し水と砂糖を加えゼラチンを溶かしてから小さく切った実を入れ冷やし固める。

固まったら、スプーンなどで混ぜジュレ状にする。ヨーグルトムースの上のせ最後にミントを飾る。

調理のポイント&アピールポイント

- ・見た目にはなやかさを出す為に、ムースだけでなくジュレを上のにせ二層ムースに仕上げた。
- ・下のムースはふわふわしていて、とろけるような触感になった。下のジュレは、すももの酸っぱさを残すために、甘さ控えめにした。

* 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)
141	69	4.8	18.4	62	0.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
8	0.02	0.08	2	0.4	0.1

デザート: 紅はるかとバターナッツ南瓜のぷるぷるプリンケーキ

使った山梨県の特産品

紅はるか

バターナッツ南瓜



* 材料: 1人分

・紅はるか	20g	・ホットケーキミックス	大さじ1と1/2	・牛乳	75g
・バターナッツ南瓜	20g	・砂糖	大さじ1と1/2	・鶏卵(M)	40g
・バター	10g				

* 調理方法

オーブンを200 に予熱する。

紅はるかは皮をむき輪切りにして、10分水にさらす。さらしたら、皮を切り小さく切ったバターナッツ南瓜と合わせ、耐熱容器に5分加熱し柔らかくする。

を熱い内にマッシュし、裏ごしする。

にマーガリン・砂糖・卵・牛乳・ホットケーキミックスを順に入れ、その都度よく混ぜる。

パウンド型にクッキングシートを敷き、 の生地を流し入れる。

180 のオーブンで50分焼く。

粗熱が取れたら冷蔵庫でよく冷やす。型から取り出し出来上がり。

調理のポイント&アピールポイント

- ・紅はるかを柔らかくするときラップに包んで加熱した。
- ・紅はるかとバターナッツ南瓜を裏ごしするとさらに美味しくなった。
- ・よく冷やしてから食べるとぷるぷるなプリンケーキが出来上がった。

* 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)
324	8.9	15.6	36.4	126	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
207	0.09	0.32	16	1.4	0.6

デザート;手芋チップス&ドーナツ

使った山梨県の特産品

大和芋



* 材料: 1 人分

・大和芋	10g	・豆乳	30g	・ブルーベリージャム	12g
・おから	15g	・溶き卵	15g	・クリームチーズ	18g
・ホットケーキの粉	15g	・揚げ油	適量	・牛乳	5g
・薄力粉	3g				

* 調理方法

おからはなるべく小さくほぐす。大和芋を半分みじん切りにする。

にホットケーキミックスの粉・ の大和芋・薄力粉・豆乳・溶き卵を加えてよく混ぜる。

を丸めて真中に穴をあけ形を形成する。

を160 位の油でじっくり揚げる。

クリームチーズは常温において溶かす。

常温で溶けたクリームチーズにブルーベリージャム・牛乳を加え混ぜ合わせる。

大和芋は薄切りにする。

を油で揚げる。

皿にドーナツ、大和芋を添え、 で作ったものは別の容器によそ一緒に添える。

調理のポイント&アピールポイント

- ・ドーナツだけだと味が薄いためクリームチーズに一工夫し、添えた。
- ・大和芋は中に入れてしまうとわからないためチップスにした。
- ・ドーナツにおからや豆乳をとり入れヘルシーに工夫した。

* 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)
343	7.1	24.4	24.0	65	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
71	0.08	0.14	0	2.7	0.4

デザート: ヤーコンのスフレパンケーキ・かぼちゃソース

使った山梨県の特産品

ヤーコン

バターナッツ南瓜



* 材料: 1人分

・A ヤーコン	40g	・卵	50g	B バターナッツ南瓜	50g
・A グラニュー糖	20g	・グラニュー糖	10g	B 水	25 cc
・A バター	3g	・牛乳	大さじ1	B グラニュー糖	3g
・A 水	20cc	・バター	小さじ1	B 蜂蜜	2g
・ミント(飾り用)	少々	・薄力粉	大さじ1	・ベーキングパウダー	小さじ1/2

* 調理方法

B の材料でソースを作る。

A の材料でヤーコンをキャラメリゼする。

牛乳とバターを合わせて電子レンジで温める。

卵白と卵黄を分け、卵白に砂糖を全量加えてメレンゲを作る。卵黄を白くなるまで泡立てる。

黄身に を加え泡立て、粉類をふるい入れ泡立器で切るように混ぜ合わせる。

メレンゲを3回に分けて入れ、ヘラでさっくり混ぜる。

型に を敷き詰め、 を流し入れて180 のオーブンで20～30分焼く。

型から取り出し、一人分に切って盛り付ける。

のソースをかける。ミントを飾る。

調理のポイント&アピールポイント

- ・4 倍の材料で調理し、一人分に切り分けた。
- ・ヤーコンをキャラメリゼするときに砂糖を少なめにしてヤーコンの甘みを活かした。

* 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)
375	8.8	11.8	58.5	95	1.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
281	0.12	0.41	24	24	0.7

デザート: ヤーコンと白桃の豆腐ムース

使った山梨県の特産品

ヤーコン
白桃



* 材料: 1人分

・ヤーコン	30g	・絹豆腐	60g	・ゼラチン	3g
・白桃	60g	・ミント	2g	・上白糖	大さじ2
・洋酒	少々				

* 調理方法

ヤーコンは酢水に浸してあく抜きをする。ゼラチンは水にふやかす。
白桃と絹豆腐・上白糖・電子レンジで溶かしたゼラチンの2分の1をミキサーに入れ混ぜる。
カップの三分の一まで入れ、固まるまで冷蔵庫で冷やす。
ヤーコンと絹豆腐・上白糖・レンジで溶かしたゼラチンの残りをミキサーに入れ混ぜる。
カップに層になるように入れ、プルンと固まるまで冷蔵庫で冷やす。
が固まったら上に白桃とミントを飾り、出来上がり。

調理のポイント&アピールポイント

- ・ヤーコンと白桃の2層にしたことで見た目が鮮やかにした。
- ・ミキサーを使う事で細かく出来、滑らかな食感になった。また、味も1つで2度楽しめる様にした。
- ・豆腐を使うことでデザートでもヘルシーに食べられる様にした。

* 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)
199	8.8	1.9	37.5	33	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
0	0.09	0.12	3	1.3	0

デザート: ブラジル風明野金時芋のパフェ すももジャムのせ

使った山梨県の特産品

明野金時芋

すもも



* 材料: 1人分

・明野金時芋	70g	・コンデンスミルク	9g	・すももジャム	7g
・牛乳	40cc	・コーンスターチ	2g	・ペパーミント	1枚
・生クリーム	14g	・ビスケット	3枚	・洋酒	少々

* 調理方法

明野金時芋は少し固めに茹で、薄切りにする。
牛乳、コーンスターチ、コンデンスミルクを鍋で弱火で混ぜながらとろみをつける。
火を止めて粗熱を取り生クリームと茹でた明野金時芋 2/3 を入れて混ぜ合わせる。
牛乳でぬらしたビスケットの上にクリームを 1/3 つける(1段目)。
同様にビスケットとクリームを上重ねる(2段目)。
3段目まで重ねたら残りの明野金時芋を盛り付け上にすももジャムとペパーミントをのせて完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・甘くて美味しい明野金時芋をビスケットとクリームでミルフィーユにしたブラジル風パフェにした。
- ・明野金時芋の甘さとすももジャムの甘酸っぱさが互いの味を引き立てる相乗効果を出すようにした。
- ・明野金時芋の柔らかさとビスケットのサクサク感が合わさり食感的にも楽しめるようにした。

* 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)
329	4.9	13.3	47.2	109	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
56	0.12	0.14	20	2.0	0.2

デザート: すももとかぼちゃのタルト

使った山梨県の特産品

バターナッツ南瓜
すもも



* 材料: 1人分

・すもも	10g	・杏ジャム	1g	・砂糖	小さじ2
・バターナッツ南瓜	15g	・無塩バター	15g	・ラム酒	少々
・アーモンドパウダー	10g	・水	2g		
・タルト台(市販)	30g				

* 調理方法

タルト台を用意する。

オーブンを180℃に予熱する。

すももとバターナッツ南瓜を薄くスライスする。

バターと砂糖をミキサーで白っぽくなるまで混ぜる。

アーモンドパウダー・砂糖・ラム酒を加える。

タルト台に入れて、オーブンをのせ、180℃のオーブンで40分焼く。

杏ジャムに水と混ぜ、電子レンジで1分加熱しラム酒を加える。

タルト台に杏ジャムを塗る。



調理のポイント&アピールポイント

- ・杏ジャムを塗り、見た目をきれいにした。艶やかな仕上がりになった。
- ・満腹感を得られる様、甘めに仕上げた。塩分は控えた。
- ・アーモンドパウダーを生地に混ぜ、アーモンドの味を引き立たせた。

* 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)
359	4.2	23.0	34.5	39	0.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
170	0.05	0.12	6	2.1	0.1

デザート:和風なマフィン

使った山梨県の特産品

ヤーコン

明野金時芋



* 材料: 1人分

・ヤーコン	10g	・ホットケーキミックス	25g	・甘納豆	5g
・明野金時芋	10g	・きなこ	2g	・砂糖	小さじ1
・砂糖	小さじ1	・ベーキングパウダー	0.5g	・牛乳	大さじ1
・水	10cc	・卵	5g	・バター	小さじ1

* 調理方法

ヤーコン・明野金時芋を1cmの角切りにし、水にさらす。
 を砂糖と水で煮詰める。
 粉類を袋の中で振っておく。
 卵・牛乳・砂糖を泡立器で混ぜる。
 に の粉類を合わせ、 と甘納豆の半量を加える。
 をさっと混ぜる。
 をマフィン型に流し入れ、甘納豆の残りの半量を上にのせる。
 180 のオーブンで20分焼く。皿にのせすすめる。



調理のポイント&アピールポイント

- ・色味を入れるため、また和風という面から甘納豆を入れた。
- ・和風にしかったのできなこを多めに加えた。
- ・ヤーコンを食べやすいように砂糖で煮詰める調理法にした。煮崩れ無い様、注意した。

* 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)
206	4.2	5.9	34.0	69	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
36	0.08	0.10	4	1.3	0.5

デザート: バターナッツかぼちゃと牛乳の寒天

使った山梨県の特産品

バターナッツ南瓜



* 材料: 1人分

・バターナッツ南瓜	50g	・牛乳	50g	・砂糖	20g
・りんご	20g	・粉寒天	1g	・ブルーベリー	10粒程度
・水	40g				

* 調理方法

バターナッツ南瓜を湯で軟らかくなるまで煮る。

が柔らかかくなったら裏ごしをし、りんごを擦って中に入れる。

粉寒天に水を入れ火にかける。その時に砂糖を入れ、完全に溶けたら二つに分ける。

牛乳とバターナッツ南瓜をすり潰したものに、粉寒天が固まらない内にそれぞれ を入れ、「バターナッツ南瓜寒天」と「牛乳寒天」を作る。半分の「バターナッツ南瓜寒天」を下の層にし、真ん中に「牛乳寒天」を入れて、冷やし固める。残りの「バターナッツ南瓜寒天」も冷やし固め、ジュレ状にする。器の寒天が固まったら、ジュレ状の「バターナッツ南瓜寒天」をのせる。

にブルーベリーを飾り完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・バターナッツ南瓜は、裏ごしをしてなめらかにした。その中にりんごの果汁を入れた。
- ・上にのせてあるバターナッツ南瓜の寒天はジュレにした。
- ・ブルーベリーと葉をまわりにのせ、飾りにした。

* 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)
180	2.8	2.1	38.7	73	0.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
185	0.07	0.14	26	3.5	0.1

デザート: ヨーグルトムース(すももゼリーのせ)

使った山梨県の特産品

すもも



* 材料: 1人分

・すもも(ジュース)	20g	・砂糖	小さじ1	・ゼラチン	小さじ1/2
・ヨーグルト	20g	・生クリーム	18g	・レモン汁	小さじ1
・砂糖	小さじ1	・ゼラチン	小さじ1/3	・洋酒	少々

* 調理方法

生クリームと砂糖をボールに入れ、氷水につけて泡立器でふわっとするまで混ぜる。
鍋にヨーグルト少量とレモン汁を入れ、弱火にかける。温まってきたら火をとめて、ゼラチンの粉小さじ1/2を投入してよく混ぜる。
鍋のゼラチンが溶けたら残りのヨーグルトを入れ、混ぜておいた生クリームを一気に加え手早く混ぜる。
ができたらグラスの半分くらいに入れ、冷蔵庫でしばらく冷やす。
すももジュースを鍋で加熱し、沸騰する前に火を止めてゼラチンの粉小さじ1/3をと洋酒を入れる。よく混ぜたらバットに流し入れて粗熱をとり、これも冷蔵庫で冷やす。
のゼリーが固まったらスプーンでかき回してクラッシュゼリーにする。その後④のヨーグルトムースにゼリーを盛り付ける。

調理のポイント&アピールポイント

- ・ヨーグルトにレモン汁を入れてさわやかな後味にした。
- ・すももをクラッシュゼリーにして普通のゼリーと違って見えるように工夫した。
- ・ゼリーを2層にして見栄えがよくなるようにした。

* 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)
139	4.0	9.1	11.3	37	0.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
79	0.02	0.06	4	0.6	0

デザート:すもものミニパイ

使った山梨県の特産品

すもも



* 材料: 2 人分

・すももジャム	大さじ 2	・牛乳	100cc	・餃子の皮	6枚
・卵黄	10g	・砂糖	大さじ 2	・サラダ油	大さじ 1
・小麦粉	3g	・バニラエッセンス	適量	・ホワイトワイン	少々

* 調理方法

カスタードクリームを作る。ボールに卵黄・牛乳・砂糖・ホワイトワインを入れよく混ぜる。
小麦粉をふるい入れ、バニラエッセンスを加える。
鍋に入れてから火をかけ、クリーム状になるまで加熱する。
餃子の皮にすももジャムと のカスタードクリームをのせ、包む。
フライパンで両面を良く焼く。
がパリパリに焼けたら完成。皿にのせすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・餃子の皮で包む事で一口サイズのため食べやすくした。手軽に食せる様にした。
- ・カスタードの甘味とすももの酸っぱさが丁度良くなった。(甘酸適和)
- ・パイ生地を使わないので簡単に出来た。

* 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)
267	4.3	10.4	38	68	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
52	0.05	0.11	1	0.6	0.1

デザート:サクサクスイートポテトパイ

使った山梨県の特産品

明野金時芋



* 材料: 1人分

・明野金時芋	50g	・バター	3g	・卵黄	大さじ 2
・砂糖	大さじ 1	・牛乳	5g	・パイ生地	30g

* 調理方法

明野金時芋は皮をむき細かく切りレンジで温めて柔らかくする。
ボールに柔らかくなった明野金時芋を入れてめん棒で潰す。
卵黄以外の砂糖・バター・牛乳を入れて混ぜる。
明野金時芋が冷めたら卵黄を入れて混ぜる。
パイ生地を10cmくらいに切り生地の中に入れて入れる。
オーブンを220℃で20分焼く。
パイが膨らんで少し焦げ目がついていたら出来上がり。
パイがサクサクの内に食べるをすすめる。



調理のポイント&アピールポイント

- ・パイ生地の4つの面の端を切って焼くと仕上がりがきれいになった。
- ・パイ生地がサクッとして明野金時芋のスイートポテトがほくほくなのでとても美味しかった。
- ・オーブンで焼き過ぎると焦げ目が苦くなるので気をつけた。

* 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)
299	4.8	16.2	33.5	44	1.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
66	0.09	0.08	15	1.7	0.5

デザート:紅あずまのパウンドケーキ

使った山梨県の特産品

紅あずま



* 材料: 1人分

・紅あずま	15g	・ホットケーキミックス	20g	・卵	12g
・牛乳	10g	・紅茶のティーパック	0.5g	・サラダ油	小さじ1
・砂糖	小さじ1	・黒胡麻	0.5g		

* 調理方法

紅あずまを2cm角に切り水にさらす。あくが取れたら湯で煮て火を通す。
牛乳を温めてティーパックの中の茶葉を出して混ぜる。
に の紅あずまを入れて混ぜる。
にサラダ油・卵・砂糖の順番で加え、それぞれ入れる度によく混ぜる。
ホットケーキミックスを加え混ぜる。
型に流し入れ上に黒胡麻をふりかける。180 に予熱したオーブンに入れ30分焼く。
が焼きあがったら型から出し、好みの厚さに切る。

調理のポイント&アピールポイント

- ・紅茶の茶葉を生地に混ぜて、見た目が美しく見えるようにした。
- ・紅あずまを大きめに切り、存在感を出した。
- ・1品でも多く食材を使おうと思い、上に黒胡麻をのせ風味を高めた。

* 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)
172	3.7	6.7	23.5	51	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
24	0.05	0.09	4	1.0	0.2

デザート: 明野金時芋とりんごのお好み焼き風

使った山梨県の特産品

明野金時芋



* 材料: 1人分

・明野金時芋	60g	・胡麻	少々	・りんご	20g
・ホットケーキミックス	50g	・醤油	小さじ1	・サラダ油	小さじ1
・卵	30g	・砂糖	小さじ1		
・水	100cc	・水	100cc		

* 調理方法

ホットケーキミックスを卵と水合わせて混ぜ合わせる。そこに太めの線切りにした明野金時芋とりんごを入れ混ぜ合わせる。

フライパン等にサラダ油を入れたら、を流し込み蓋をし中火で3分、蓋を取り裏返して2分程焼く。

ソースを作る。鍋に残りの材料を全て合わせ、混ぜながら加熱して作る。

に を塗り、胡麻を振りかけたら完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・明野金時芋とりんごを小さく食べやすく切った。
- ・焼くときは、焦げないように丸くなるように焼いた。
- ・ソースは甘めかつしょっぱめの方がおすすめ。ホットケーキミックスを使用しているので生地自体は甘く仕上がった。

* 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)
371	8.7	9.3	62.7	92	1.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
51	0.15	0.21	18	2.7	1.5

デザート: パウンドケーキのすももフルーツのせ

使った山梨県の特産品

すもも
白桃



* 材料: 1人分

・すもも(ジャム)	5g	・小麦粉	20g	・卵	10g
・牛乳	5cc	・砂糖	10g	・白桃	20g
・粉糖	少々	・アーモンドスライス	0.5g	・バター	15g

* 調理方法

先に牛乳と卵を混ぜ合わせ、小麦粉と砂糖が入ったボールと一緒に混ぜる。
 ケーキの型にバターを塗る。刻んだ白桃と溶かした残りのバターを混ぜ合わせ、の生地を流し込む。
 予熱した180のオーブンで40分程度焼く。
 が熱い内に焼き加減を確認し、アーモンドスライス・粉糖・ハーブ・すもものジャムを飾る。

調理のポイント&アピールポイント

- ・先に牛乳と卵を混ぜ合わせることで、ふっくらとした焼きあがりにした。
- ・白桃の甘みを加えることで、砂糖の量を少なくした。
- ・最後にすももジャムとハーブを添えることで、彩りを綺麗にした。
- ・粉糖をかけることで見栄え良く仕上げた。
- ・アーモンドスライスを入れ、食感をよくした。
- ・白桃を刻んで入れることによって、白桃の甘みがより生地に広がる様にした。
- ・生地を流し込む際に型の内側にバターを少し塗り、型から取り出しやすくした。

* 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)
279	3.3	14.0	33.7	20	0.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
96	0.04	0.06	0	0.9	0.3

デザート:スモモのゼリー

使った山梨県の特産品

すもも
白桃



* 材料: 2人分

・すももジュース	80g	・砂糖	9g	・レモン汁	1g
・水	80cc	・ブランデー	少々	・粉ゼラチン	5g
・白桃	15g	・生クリーム	20g		

* 調理方法

すもものジュースに水を入れ鍋で温める。
にゼラチンを入れてかき混ぜる。
レモン汁・ブランデー・砂糖を入れる。
器に入れて冷蔵庫で30分程冷やす。
ホイップした生クリームを絞る。カットした白桃を中央に飾る。
は冷たい内にすすめる。



調理のポイント&アピールポイント

- ・レモン汁とブランデーを入れる事により大人っぽい味になった。
- ・ゼラチンの量を多めにし、しっかりした硬さのゼリーにした。
- ・すももジュースの赤い色とホイップした生クリームの白が綺麗なゼリーになった。

* 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)
99	2.8	5.0	11.1	9	0.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
43	0.01	0.02	3	0.9	0

デザート: 明野金時芋のチーズケーキ

使った山梨県の特産品

明野金時芋
巨峰



* 材料: 1人分

・明野金時芋	60g	・砂糖	小さじ2	・卵黄	8g
・牛乳	30g	・クリームチーズ	10g	・巨峰ジャム	10g

* 調理方法

明野金時芋の皮をむき茹でて潰す。

別のボールでクリームチーズをクリーム状にする。

砂糖・卵黄・牛乳を加えなめらかになるまで混ぜる。

潰した明野金時芋を入れさらに混ぜる。

よく混ぜたら型に入れ200 のオーブンで15分焼き粗熱を取ったら冷蔵庫で冷やす。

を型から取り出し1人分に切り、皿にのせ巨峰ジャムをかける。

調理のポイント&アピールポイント

- ・明野金時芋の触感を残すために潰す時原形を残しておいた。噛んで甘さを感じる様にした。
- ・巨峰ジャムで見た目もよく、甘さとすっぱさで食べやすくした。(甘酸適和)
- ・材料はとにかくよく混ぜ、ムラを作らないようにした。

* 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)
207	3.9	7.2	31.3	78	1.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
75	0.10	0.13	17	1.6	0.1

デザート:すももと白桃のカップケーキ

使った山梨県の特産品

すもも
白桃



* 材料: 1人分

・ホットケーキミックス	25g	・すももジャム	8g	・無塩バター	5g
・白桃	10g	・砂糖	小さじ2	・卵	15g
		・すももジャム(飾り用)	適量	・ミント(飾り用)	適量

* 調理方法

白桃を角切りにする。
無塩バターを湯せんで溶かしておく。
ボールにホットケーキミックス・卵・砂糖を入れよく混ぜる。きれいに混ざったら、すももジャムと無塩バターを加えて混ぜる。
オーブンを180 で予熱する。
カップに を入れ、180 のオーブンで20分焼く。
すももジャム・ミントの葉を添え盛り付けて完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・白桃の触感が楽しめるように、角切りにした。
- ・皿にもすももジャムを添え、二度楽しめるケーキにした。すももジャムの色調、味が良い。

* 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)
216	3.8	6.8	34.5	35	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
70	0.04	0.08	1	0.7	0.4

デザート: 李と大和芋のシフォンケーキ

使った山梨県の特産品

すもも

大和芋



* 材料: 1人分

・すもも(冷凍)(レッドエース)	20g	・食塩	少々	・砂糖	小さじ1
・薄力粉	30g	・大和芋	15g	・すもも(ジャム)	5g
・卵	60g	・砂糖	小さじ2	・生クリーム	大さじ1
・砂糖	大さじ1	・水	1/4カップ	・油	小さじ1
・牛乳	大さじ2			・ミント(飾り用)	少々

* 調理方法

オーブンを170℃で予熱。

卵を卵白と卵黄に分け、食塩・牛乳・油を卵黄と混ぜる。

卵白を混ぜメレンゲにする。その時、砂糖を2回に分けて入れる。

に小麦粉をふるい入れ、メレンゲを少し加え泡立器で混ぜる。

残りのメレンゲを入れ、ゴムべらで混ぜる。

型に流し入れたら箸で一度混ぜ、高い位置から叩きつけるように落とす。(平らになったら大和芋とすもものジャムをのせる)

170℃のオーブンで35～40分焼く。

が焼きあがったら逆さにして冷ます。

を皿に盛り付け、生クリームとすももジャムを添えて完成。

調理のポイント&アピールポイント

・生地にもすももを入れ、上にもすもものジャムをのせた。すももが持つ本来の味が生地からも感じられた。

・大和芋を砂糖煮にして上にのせた。

* 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)
393	11.7	14.3	52.6	77	1.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
124	0.11	0.32	2	1.5	0.3

デザート: すもも白玉

使った山梨県の特産品

すもも



* 材料: 1人分

・すももジュース	25g	・白玉粉	30g	・すももジャム	15g
----------	-----	------	-----	---------	-----

* 調理方法

ボールに白玉粉・すももジュースを入れよく混ぜ合わせこねて耳たぶ位の柔らかさにする。丸くする。
沸騰させておいた湯に入れ、浮かび上がってくるまで待つ。
茹で上がったなら氷水に入れ、冷やす。
氷水から白玉をとり、ガラス器に白玉をのせ、すももジャムをかけて完成。
は出来上がったらすぐすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・すももジャムをかけ、甘酸っぱく仕上げた。すももジャムのみで甘味を感じる様にした。
- ・すももジュースを白玉粉に練りこみ、ピンク色にした。白玉粉と混ぜる事で淡い色になった。
- ・簡単に作ることが出来る。

* 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)
157	2.1	0.6	35.2	4	0.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
2	0.01	0	1	0.6	0

デザート: ヤーコンのおやき

使った山梨県の特産品

ヤーコン



* 材料: 1人分

・小麦粉	20g	}	・ヤーコン	20 g	・食紅	少々	
・強力粉	小さじ1		ヤーコンジャム	・砂糖	大さじ1強	・水	少々
・ベーキングパウダー	1g		・レモン汁	少々	・胡麻	1 g	
・水	大さじ1				・小麦粉	小さじ1	
					・油	小さじ1	

* 調理方法

小麦粉・強力粉・ベーキングパウダーを混ぜ、水を加えてこねる。30分以上ねかせる。
 ヤーコンジャムを作る。ヤーコンは皮をむきすりおろし、鍋に入れ砂糖・レモン汁を加えてとろりとするまで煮詰める。
 ヤーコンジャムの汁をキッチンペーパーで拭き取る。
 生地をのばしヤーコンジャムを入れ包む。表は食紅をつけた竹串で「瑞」という漢字を書く。裏は胡麻をつける。
 油で表、裏をきつね色になるまで焼く。
 その後、蒸し器で5分蒸す。
 好みでぱりっとさせる為にもう一度油で焼く。皿にのせる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・ヤーコンはすぐ色が変わるので水につけた。生地が冷めると硬くなるので熱い内に食べた。
- ・武田信玄と上杉謙信のコラボしたヤーコンおやきにした。
- ・めでたい気持ちを込めて「瑞」という漢字をつけた。

* 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)
197	2.6	5.0	34.9	44	0.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
0	0.04	0.07	2	1.0	0.2

デザート: 白桃のヨーグルトムース

使った山梨県の特産品

白桃



* 材料: 1人分

・白桃(瓶詰)	50g	・白桃シロップ	40g	・ヨーグルト	50g
・ゼラチン	3g	・ミント	少々		

* 調理方法

ゼラチンを水でふやかす。
トッピング用に白桃を切っておく。
残りの白桃とシロップをミキサーにかける。
ヨーグルトを に混ぜ溶かしたゼラチンを加え、ガラスカップに入れて冷蔵庫で冷やす。
固まったらトッピング用の白桃とミントを添える。

調理のポイント&アピールポイント

- ・白桃の瓶詰のシロップを使う事で、すっきりと甘い味にできた。
- ・ゼラチンをしっかり溶かして素早く混ぜた。
- ・粗熱を取った後、冷蔵庫でしっかり冷やした。ミントの色がいいアクセントになった。

* 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)
161	4.7	1.6	32.6	62	0.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
17	0.03	0.08	2	0.7	0.1

デザート:いもンブラン

使った山梨県の特産品

紅はるか



* 材料: 1人分

・紅はるか	35g	・砂糖(生クリーム用)	小さじ 1	・牛乳	10g
・生クリーム	20g	・食塩	少々	・蜂蜜	小さじ 1/2
・卵	10g	・砂糖(スポンジ用)	10g	・薄力粉	15g
		・砂糖(甘露煮用)	大さじ 1		

* 調理方法

紅はるかの15gを甘露煮にする。100ccの水を鍋に入れ、15gの紅はるかと甘露煮用の砂糖を火にかける。水分がなくなり、柔らかくなるまで煮詰める。固ければ、その都度水を足す。

とは別の鍋で残りの紅はるかを煮る。

を裏ごしし牛乳でとろみをつける。

生クリームに砂糖小さじ1を入れ泡立てる。

スポンジを焼く。小麦粉・卵・砂糖10g・蜂蜜を合わせ180℃のオーブンで約20分焼く。

スポンジを丸くくりぬきその上に紅はるかの甘露煮、生クリーム、をのせ完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・砂糖をあまり加えず紅はるか本来の甘みを生かした。
- ・スポンジをいつも以上にふんわりとさせ口当たりを柔らかくした。

* 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)
310	3.5	10.8	49.5	45	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
98	0.07	0.10	10	1.2	0.3

デザート: 紅はるかだんご

使った山梨県の特産品

紅はるか



* 材料: 1人分

・紅はるか	25g	・白玉粉	15g	・砂糖	小さじ1
・醤油(たれ)	3g	・すり胡麻(たれ)	0.5g	・砂糖(たれ)	小さじ1
・水	適量				

* 調理方法

紅はるかを蒸かす。

を潰す。

潰したところに白玉粉と砂糖を入れ、水を少しずつ加え手でこねる。

食べやすい大きさに丸めて沸騰させた湯に入れ団子が浮かんできたら取り上げ、水で冷ます。

冷めたら団子を串にさす。

醤油と砂糖とすり胡麻を混ぜ、団子にかけて完成。皿に盛り、整えすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・紅はるかの甘さを出す為に砂糖を少なめにした。
- ・たれにすり胡麻を入れて食感をだした。また団子に合ったいい風味になった。
- ・団子は食べやすいように串に刺した。

* 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)
116	1.5	0.6	26.3	18	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
1	0.03	0.02	7	0.8	0.4

デザート: すももジャムプリン

使った山梨県の特産品

すもも



* 材料: 1人分

・すもも	30g	・生クリーム	20cc	・ゼラチン	3g
・牛乳	20cc	・無糖ヨーグルト	45g	・砂糖	小さじ4

* 調理方法

牛乳・生クリーム・すももを鍋に入れ混ぜ、ブツブツ泡が出てきたところに砂糖を加える。よく砂糖を溶かし、火を止める。

火を止めたところにゼラチンを入れ、よくかき混ぜたら3分から5分おく。

無糖のヨーグルトを入れよくかき混ぜたら、容器に流し冷蔵庫で冷やす。
を皿に盛り付け出来上がり。

調理のポイント&アピールポイント

- ・甘さをひかえるために、砂糖の分量を調節した。
- ・なめらかさを出す為に、ゼラチンの分量を調節した。牛乳と共に生クリームを入れた。
- ・ゼラチンを入れた後よくかき混ぜた。

* 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)
197	5.5	11.5	18.5	90	0.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
103	0.04	0.12	1	0.5	0

デザート: ヨーグルトゼリー

使った山梨県の特産品

すもも

黄桃



* 材料: 1人分

・すもも	40g	・ゼラチン	0.3g	・洋酒	少々
・ヨーグルト	40g	・シロップ(缶詰)	12g	・バニラエッセンス	少々
・ゼラチン	1.5g	・黄桃	25g		

* 調理方法

すもも・ヨーグルトをミキサーにかけ、なめらかにする。
ゼラチンを湯で完全に溶かし、粗熱をとる。
と混ぜ合わせる。
容器に分け入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
黄桃を好みの大きさにカットして、固まった の上に飾る。
シロップを火にかけ、ふつふつと泡が出てきたら、火を止める。
ゼラチンを入れ、よく混ぜ合わせ粗熱をとる。
冷めたら に流し込み、再度冷蔵庫で冷やし固まったら出来上がり。



調理のポイント&アピールポイント

- ・すももとヨーグルトで、さっぱりと仕上げた。
- ・二層にして、見栄えを良くした。黄桃を上のにのせる事で鮮やかにした。
- ・ミキサーにかけたので、なめらかで舌触りが良かった。

* 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)
99	3.6	0.5	20.7	51	0.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
3	0.02	0.08	3	1.0	0.1

デザート:紅あずまプリン

使った山梨県の特産品

紅あずま



* 材料: 1 人分

・紅あずま	40g	・砂糖	大さじ 1	(カラメル用)	
・卵	20g	・バニラエッセンス	少々	・砂糖	大さじ 2
・牛乳	60cc				

* 調理方法

皮をむいた紅あずまを適当な大きさに切って蒸す。その内の10gは皮を剥かず1cm角にして一緒に蒸す。

ミキサーに牛乳と卵・砂糖と の紅あずまを入れ、なめらかにする。

フライパンで砂糖を熱し、カラメルを作る。

容器にカラメルを注ぎ、 を入れる。

を鉄板に並べ、湯を注ぎ170 に熱したオーブンで30分蒸し焼きにする。

焼き終わったら冷蔵庫で冷やし、 の皮つきの紅あずまを上のにせすずめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・紅あずまの味を生かすために、砂糖を少なくした。
- ・角切りにした紅あずまを上添えて、かわいらしくした。
- ・プリンの下にカラメルを入れ、風味を高めた。
- ・蒸すのではなく蒸し焼きにすることで、表面と中の食感を変えるようにした。

* 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)
238	5.0	4.5	45.4	92	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
54	0.07	0.19	13	0.9	0.2

デザート:かぼちゃアイス

使った山梨県の特産品

バターナッツ南瓜

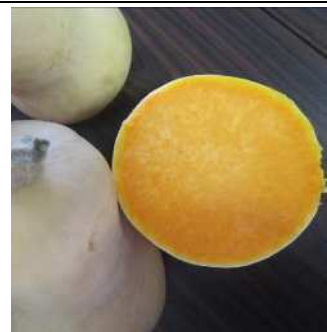


* 材料: 1人分

・バターナッツ南瓜	30g	・砂糖	18g	・バニラエッセンス	少々
・生クリーム	60cc	・卵	30g	・洋酒	少々

* 調理方法

生クリームをホイップ状にする。
別のボールで卵をとろみがでるまで混ぜる。
生クリームのボールに砂糖と卵を入れ、切るように混ぜる。
バターナッツ南瓜の皮を剥いて潰せる位まで茹でる。
バターナッツ南瓜の触感を少し残しつつ潰す。
に と他の材料を混ぜる。
を冷凍庫で冷やし、固まったら完成。



調理のポイント&アピールポイント

- ・バターナッツ南瓜の触感を生かすため、触感が残る位に潰した。
- ・アイスの白とバターナッツ南瓜のオレンジが綺麗に混ざる位の色合いにした。

* 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)
401	5.5	30.2	26.1	56	0.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
378	0.05	0.21	13	1.1	0.2

デザート:竹炭粉マフィン

使った山梨県の特産品

竹炭粉



* 材料: 1人分

・竹炭粉	1g	・薄力粉	20g	・砂糖	大さじ 1
・ベーキングパウダー	2g	・バター	大さじ 1	・卵	15g
・牛乳	20g	・チョコレートチップ	小さじ 1	・胡桃	5g
・生クリーム	10g				

* 調理方法

粉類を全てふるい、バター・牛乳を常温に戻す。胡桃を刻む。
バターをなめらかになるまでボールで混ぜる。砂糖を2・3回に分けて入れよく混ぜる。
卵を溶き、5回に分けて加えしっかり混ぜる。
ふるっておいた粉類を3回に分けて加え、混ぜる。
牛乳を2回に分けて加える。
チョコレートチップ・胡桃を加えカップに入れる。180 のオーブンで25分焼く。
にホイップした生クリームを添えて完成。

調理のポイント&アピールポイント

- ・竹炭粉には胃をきれいにする効果があると謂われているので使用した。
- ・竹炭粉とチョコレートチップが黒いので胡桃を加えた。食感と色合い、また生地との相性が良かった。
- ・チョコレートチップで甘さを加え食べやすくした。

* 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)
364	5.6	23.4	31.5	112	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
141	0.07	0.15	0	1.2	0.6

デザート: スイート春巻

使った山梨県の特産品

白桃

バターナッツ南瓜



* 材料: 1人分

・白桃	30g	・牛乳	7g	・春巻きの皮	2枚
・バターナッツ南瓜	40g	・卵黄	9g	・小麦粉	少々
・バター	3g	・砂糖	大さじ1/2	・揚げ油	適量

* 調理方法

バターナッツ南瓜を蒸してつぶす。白桃を切る。

バターナッツ南瓜は熱い内にバターを加えよく練り、牛乳・砂糖を入れ混ぜ、最後に卵黄を加えさらに混ぜる。*熱い内にバターを溶かす。卵黄を最初に入れると固まって全体に混ざりにくくなる。

鍋に油を入れ加熱する。

春巻きの皮に白桃を中央より少し下側にのせて包むように巻く。も同じように皮の中央より少し下側にのせ、巻いていく。(溶いた小麦粉を付ける)

鍋に入れた油が約160 になったら、 を揚げる。* は素早くやる。(遅いと水分が出て揚げるときに皮が破ける。) 高温で揚げると中で重なり 皮の部分がしんなりしてしまう。

揚げ終わったら斜めに切り、盛りつける。

調理のポイント&アピールポイント

- ・普段より少し低温で時間をかけて揚げたことで、中の皮の部分もパリッと仕上がった。
- ・白桃のほうは、シンプルに程よい甘さを生かし、バターナッツ南瓜の方はバター・牛乳・卵黄を入れて濃厚な味に仕上げた。
- ・パリッとした触感に濃厚な味や甘さが口の中に広がり、食べながら微笑みがこぼれるような一品になった。

* 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)
318	4.6	18.7	31.1	32	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
191	0.07	0.12	18	2.2	0

2013 山梨県の特産品の美味しい料理コンテスト

新聞掲載記事

毎日新聞 平成 25 年 11 月 21 日 (木)

県産食材を使い 90人が腕振るう

山梨学院短大で
料理コンテスト

県産食材を使った料理コンテストが20日、甲府市酒折2の山梨学院短大であった。同短大食物栄養科の1年生約90人が和食や洋食など多彩な料理を考案し、腕を振るった。

コンテストは今回で4回目。学生らは「甲斐サイモン」など淡水魚から主菜を作ったほか、「あけほの大豆」や根菜のヤーコン、スモモやあんず、桃など



県産食材を使った料理を作る山梨学院短大の学生。甲府市酒折2で。

で副菜やデザート調理した。参加した熊谷桜さん(18)は「淡水魚は初めてだったが料理しやすく、家で食べる機会を増やしたい」と話した。

審査員で県産漁業協同組合の津野正康組合長(76)は「甲斐サイモンはすし屋での生食がほとんど。学生目線でクラタなど多様なメニューを考えてもらったの

で、販路拡大に生かしたい」と話していた。
【藤河匠】

山梨日日新聞



県産品使った料理 短大生がアイデア 山梨学院でコンテスト

2013年(平成25年) 11月21日 木曜日

山梨の特産品を使った料理を作る学生たち。甲府・山梨学院短大

の金時(サツマイモ)など山梨の特産品を使った料理コンテストが20日、甲府・山梨学院短大で開かれ、食物栄養科1年生90人がアイデアあふれる料理を出品した。

「山梨県の特産品のおいしい料理コンテスト」と題して開催。学生たちは、甲斐サイモンやイワナ、ニジマスなどの淡水魚を使った主菜と、あけほの金時やヤーコン、スモモ、アドウなどを活用した副菜・デザートを1人2品作り、見た目や味のほか、特産品のアピール性などを競った。

審査の結果、イワナとヤマモを組み合わせさせた矢ふらやヤマメのバジル焼き、あけほの金時の茶巾などが上位に入賞した。

指導する依田篤代教授は「淡泊な味の淡水魚を、スモモやスモモ、アドウなどの加工品と合わせて煮り豊かに仕上げた作品が多かった」と講評した。出品された料理のレシピは今後、同短大のホームページに掲載する。

おわりに

2013『山梨県の特産品の美味しい料理コンテスト』の下、「調理の基本」の授業では山梨県の食材、旬の食材を紹介するなど、学生の地産地消への関心の向上を目標の一つとして取り組んでまいりました。

また、授業内では山梨県農政部の芦澤先生より山梨県の淡水魚についての講義をいただき、山梨県における淡水魚の養殖の状況や方法・種類など、淡水魚についての理解を深めることができました。さらに学生は、実際に淡水魚を手にし調理することで、調理特性や味の特徴も学習いたしました。

このような授業内の取り組みがコンテストに活かされ、学生各々がアイデアを絞り、バラエティに富んだ作品が仕上がりました。

実施後にアンケート調査を行ったところ、山梨県の食材について興味・関心が湧いた、との意見が大半であり、コンテストが地産地消への関心の向上に役立てたと思われま

す。また、コンテスト当日に向けて多くの学生が複数回試作を行い、その中で自身の調理技術の向上につながった、と回答する意見も多く見られました。

このように『山梨県の特産品の美味しい料理コンテスト』は学生にとって、地産地消への関心の向上、栄養士の基本的な技術の習得に有効な学習の場であったと推察できました。

現在、日本における食料自給率（平成24年度・カロリーベース）は39%であり、自給率の向上は我が国における大きな課題です。その中で、若い世代が地産地消について関心を持つことは重要であり、このような取り組みが少しでも地産地消の推進、ひいては食料自給率の向上、産官学の取り組みの益々の発展に寄与できることを願ってやみません。

このレシピ集をご覧いただき、ご活用いただけましたらうれしい限りです。また至らぬ点等ございましたら、ご教示いただければ幸甚に存じます。

最後にコンテストを実施するにあたり、講義いただきました芦澤先生、山梨県漁業協同組合、八ヶ岳ヤーコン組合、NPO法人ほったらかし再耕の結、身延竹炭企業組合、伊那食品工業株式会社をはじめ多くの団体、また食材を提供して下さいました皆様に厚く御礼申し上げます。





監修 2014.2.28

山梨県甲府市酒折 2-4-5 TEL224-1430

山梨学院短期大学 食物栄養科

調理の基本 II

依田萬代 六車睦美 富岡亜由美