

平成 25 年度 産官学・山梨学院大学連携事業

2013, 12, 20 実施



**山梨の淡水魚と
特産品の
料理コンテスト
～ レシピ集 ～**

山梨学院大学 健康栄養学部管理栄養学科

はじめに

このコンテストは、平成25年度の健康栄養学部管理栄養学科1年生が、「基礎調理実習」において学習した、1年間の調理の基本技術と調理方法を用い、産官学連携により山梨の特産品を健康に配慮し、地産地消を考え、料理開発を目的として開催されました。



芦澤先生から淡水魚について講義を受ける学生

今回使用した
淡水魚は
山梨県農政部
花き農水産課
山梨県養殖漁業
協同組合
から提供して
いただきました。

山梨の淡水魚について

* 甲斐サーモン

山梨県養殖漁業協同組合では、1kg以上の大型ニジマスを「甲斐サーモン」と名付けています。程良い脂ののりで、サーモンピンクの美しい色(アスタキサンチン色素)を含み生食もできます。更に、脂肪は多価不飽和脂肪酸で健康に配慮した脂肪として注目されています。

* ニジマス

魚体色は全体的に深緑で、エラから尾びれにかけて体側部に赤から赤紫色の模様があるのが特徴です。この模様が虹に似ていることから「ニジマス」と名付けられたとされています。

* イワナ

魚体色は黒みかかっており、背中に小さい白い斑点が多数あるのが特徴です。

* ヤマメ

横から見ると7~10個の楕円形の斑点(パーマーク)があるのが特徴です。

* アマゴ

ヤマメの亜種で外観上ヤマメと非常によく似ていますが、横から見ると赤色の小斑点があるのが特徴なので、すぐに見分けられます。

山梨の特産品について

* ヤーコン

南米アンデス原産でキク科の根菜。外見はサツマイモ、食感はレンコンに似ています。栽培が容易で、生育には標高650メートル以上の高冷地に適しています。シャキシャキした食感で、食物繊維・糖分・栄養がたっぷりの健康野菜です。

今回使用したヤーコンは、八ヶ岳ヤーコン組合から提供していただきました。

* 巨峰

ブドウの品種の一つで、開発当初は「石原センテニアル」という品種名が付けられていたが、商品名であった「巨峰」の名称が広く普及し現在では「巨峰」が品種名として定着しています。名称の由来は大井上理農学研究所から見える富士山の雄大な景観にちなんで作出者の大井上康によって命名されました。食べ頃は8月上旬～9月下旬頃です。今回使用した巨峰は、山梨市商工会から提供していただきました。

* すもも

甘酸っぱいすももは、初夏から夏にかけて多く出荷される果物です。スモモの果実はモモに比べて酸味が強いことが、和名の由来となっています。食べ頃は7月～8月です。すももジャムはレッドエースから作りました。

今回使用したすももは、NPO法人ほったらかし再耕の結から提供していただきました。

* 桃

山梨県は、桃の栽培面積、生産量ともに日本一です。果肉は水分を多く含み柔らかく水分や糖分、カリウムなどを多く含んでいます。食べ頃は7月～8月です。

今回使用したピン詰桃は、山梨県富士・東部農務事務所から提供していただきました。



今回ご提供していただいた山梨の特産品の一部です。



目次

山梨の淡水魚を使って	ページ
● ヤーコンベーグル IN 甲斐サーモン ~ 甲斐サーモン、ヤーコン ~...	. 1
● カラフルサーモン揚げ餃子...~甲斐サ...モン~.	. 2
● イワナの竜田揚げ(ヤーコンおろしポン酢) ~ イワナ、ヤーコン ~...	. 3
● イワナのかぼちゃパイ...~イワナ... ..	. 4
● ニジマスのひつまぶし...~ニジマス~...	. 5
● ニジマスと野菜のキッシュ...~ニジマス~...	. 6
● ヤマメのキッシュ...~ヤマメ... ..	. 7
● ヤマメの柚子味噌包み焼き ~ ヤマメ、柚子、大塚人参 ~...	. 8
● アマゴのおろし煮...~アマゴ... ..	. 9
● カレー風アマゴのチーズ焼き...~アマゴ~...	. 10
山梨の特産品を使って	
● 山梨風 ヨウルトルッツウ...~すもも、巨峰~...	. 11
● 山梨特産品シャーベット ~ ヤーコン、すもも、巨峰 ~...	. 12
● すもものパンペルデュ...~すもも、巨峰~...	. 13
● ヤーコンのポタージュス...~ヤーコン~...	. 14
● 曙大豆とヤーコンのオニオンサラダ ~ 曙大豆、ヤーコン ~...	. 15
● ヤーコンのムース ~ ヤーコンジュース、すもも、柚子 ~...	. 16
● 巨峰の二層ゼリ...~巨峰... ..	. 17
● すもも白玉パフェ...~すもも... ..	. 18
● モンブラン風ヤーコン入りスモモケーキ ~ ヤーコン、すもも ~...	. 19
● すももチーズババロア...~すもも... ..	. 20

ヤーコンベーグル IN 甲斐サーモン



～使った山梨の特産物～
甲斐サーモン、ヤーコン

調理ポイント & アピールポイント

甲斐サーモンのきれいな色(アスタキサンチン色素)を活かすために生のサーモンを使用した。

山梨特産のヤーコンをベーグルに混ぜた。

* 材料: 1 人分

ヤーコン	25g	甲斐サーモン	50g	チリソース	大さじ 1/2
強力粉	50g	レタス	20g	ポン酢	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1	トマト	50g	ゼラチン	0.2g
食塩	0.6g	玉ねぎ	20g	熱湯	5g
ドライイースト	小さじ 1/4	クリームチーズ	6g		
ぬるま湯	40cc	アボカド	10g		

* 調理方法

ベーグルを作る。オーブンは 200℃ に予熱する。ボールに強力粉をふるい、くぼみをつけ砂糖、ドライイーストを入れる。食塩はボールの端に入れる。

ぬるま湯を加え、表面が滑らかになるまで 10～15 分程力強くこねた後、5mm 角に切ったヤーコンを入れ生地をひとまとめにする。

濡れ布巾をかけ 35～45℃ で 25 分程保温した後、ドーナツ型に成形し更に 10 分休ませる。

フライパンに水(分量外: 1 L 程)を加え、沸騰直前まで沸かし、砂糖(分量外: 大さじ 1 程)を入れる。

をに入れ、片面 45 秒ずつ茹で、水気を切り、200℃ で片面 20 分ずつ焼く。

具材を作る。甲斐サーモン、レタスを好みの大きさに切る。トマトは輪切り、玉ねぎは薄くスライスする。アボカドは種を取りペースト状にする。

ポン酢でジュレを作る。ゼラチンに熱湯を入れ溶かし、ポン酢を加え冷ます。冷めたらスプーンでジュレ状に崩す。

を横半分切り、レタス、トマト、玉ねぎ、クリームチーズ、甲斐サーモン、チリソースの順に挟む。クリームチーズをアボカドにチリソースをポン酢に変えたものも作る。

* 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)
363	19	7.3	53.7	45	1.2
ビタミン A(μgRE)	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)
55	0.32	0.18	15	3.8	0.9

カラフルサーモン揚げ餃子



～使った山梨の特産物～
甲斐サーモン

調理ポイント& アピールポイント

甲斐サーモンを
使うことにより
冷めても美味しく
食べられるように
仕上げた。

ソースを作ることで
味にも変化を
付けた。

* 材料:1人分(写真は2人分)

甲斐サーモン	40g	マヨネーズ	2g	*ソース	
玉ねぎ	20g	小麦粉	2g	粒マスタード	3g
はんぺん	20g	餃子の皮	4枚		ケチャップ
しいたけ	5g	揚げ油	適宜		
食塩	0.1g				
こしょう	少々				

* 調理方法

玉ねぎ、しいたけ、甲斐サーモンはみじん切りにし、はんぺんはミキサーで細かくする。
ボールにみじん切りにした と食塩、こしょう、マヨネーズを入れてこね、小麦粉を加え更に混ぜる。
餃子の皮のふちに水をつけ、真ん中に でこねたものを入れ、ひだを作り閉じる。
フライパンに揚げ油を入れ、中火で をきつね色になるまで揚げる。
餃子を上げる直前に火を強め、周りをカラッと揚げる。
ソースを作る。マスタードとケチャップを混ぜ合わせる。
皿に の餃子をのせ、別の小皿に を入れる。

* 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)
302	13.0	17.3	21.4	26	0.5
ビタミンA(μgRE)	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	0.13	0.06	4	1.2	0.7

イワナの竜田揚げ(ヤーコンおろしポン酢)



～使った山梨の特産物～
イワナ、ヤーコン

調理ポイント& アピールポイント

ヤーコンを
みじん切りにする
ことで食感を残した。
イワナは高温で
素早く揚げることで
サクッと感を出した。
青ねぎで色どりよく
仕上げた。

* 材料:1人分

イワナ	100g	大根	35g	ブロッコリー	5g
しょうゆ	大さじ 1/2	ヤーコン	10g	ミニトマト	20g
みりん	大さじ 1/2	ポン酢	大さじ 1	青ねぎ	3g
清酒	大さじ 1/2				
片栗粉	5g				
サラダ油	適量				

* 調理方法

イワナを3枚におろす。
しょうゆ、みりん、清酒で10分間漬け込んだ後、片栗粉をまぶす。
を180℃できつね色になるまで揚げる。
大根をおろし、ヤーコンをみじん切りにしてポン酢に合わせる。
ブロッコリーは軽く茹で、ミニトマトは花形に切る。青ねぎは小口切りにする。
をイワナにかけ、青ねぎをのせ、ブロッコリーとミニトマトを添える。

* 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)
242	20.8	8.6	16.8	59	0.9
ビタミンA(μgRE)	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	0.13	0.16	19	1.4	1.4

イワナのかぼちゃパイ



～使った山梨の特産物～
イワナ

調理ポイント& アピールポイント

イワナは下処理を丁寧に行う。

玉ねぎはよく炒め玉ねぎの甘味を引き出す。

小麦粉はダマにならないようよく炒める。

* 材料: 5人分(写真は1人分)

イワナ	100g	玉ねぎ	25g	パイシート	1枚
〔食塩〕	0.5g	バター	大さじ1	卵黄	1個分
〔こしょう〕	少々	小麦粉	大さじ1		
かぼちゃ	200g	牛乳	100cc		
〔食塩〕	0.5g	コンソメ	小さじ1/2		
〔こしょう〕	少々	ナツメグ	適量		

* 調理方法

かぼちゃは種を取って小さく切り、軟らかくなるまで茹でる。
 のかぼちゃをつぶし、食塩、こしょうをふる。
 ホワイトソースを作る。玉ねぎはみじん切りにし、バターでよく炒める。
 小麦粉を加え、全体がよく混ざったら牛乳を少しずつ加えのばす。最後にコンソメ、ナツメグを加え、味を整える。
 イワナは下処理をし、食塩、こしょうをふりフライパンで焼く。
 グラタン皿に のかぼちゃ、 のイワナ、 のホワイトソースの順に入れる。
 グラタン皿の大きさにのばしたパイシートを上から被せ、卵黄を表面に塗る。
 は 180 のオーブンで 40 分焼き、切り分け皿に盛る。

* 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)
192	7.4	10.7	16.2	41	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)
158	0.06	0.10	58	1.8	0.6

ニジマスのひつまぶし



～使った山梨の特産物～
ニジマス

調理ポイント& アピールポイント

ニジマスの
ふっくらした身を
活かすため
最後に混ぜた。

お茶漬けのだしは
昆布と鰹節の
相乗効果により
うま味を
増す。

* 材料: 1 人分

ニジマス	100g	片栗粉	5g	長ねぎ	適量
精白米	85g	サラダ油	5g	のり	1g
茶漬け出し汁		タレ		みつ葉	3g
水	120cc	濃口しょうゆ	大さじ 2/3	山椒	少々
昆布	5×5 2枚	清酒	5cc	わさび	少々
鰹節	少々	砂糖	大さじ 2/3		
薄口しょうゆ	1g	昆布	5×5 1枚		
食塩	0.8g	みりん	5cc		

* 調理方法

茶漬け用出し汁を作る。昆布と鰹節で出し汁を取り、薄口しょうゆ、食塩を加え混ぜる。昆布は取り出す。

タレ用の薄口しょうゆ、清酒、みりん、砂糖、昆布を小鍋に入れ強火でひと煮立ちさせ冷ましておく。

昆布は取り出す。

炊飯器に洗った米を入れ、その上にと で取り出した昆布を敷いて炊く。

ニジマスは皮面に片栗粉をつけ、サラダ油を敷いたフライパンで皮面から中火で焼き付ける。

皮目がこんがり焼け、身に火が通ったら のタレを煮絡め、取り出したら 1cm幅に切る。

のご飯はすし桶に盛り、 をのせる。

長ねぎを小口切りにし の上に散らす。

みつ葉、山椒、わさびなどの薬味はお好みでのせすべて整え盛り付ける。

* 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)
546	26.7	10.4	80.7	41	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)
44	0.31	0.17	5	0.9	2.8

ニジマスと野菜のキッシュ



～使った山梨の特産物～
ニジマス

調理ポイント& アピールポイント

味噌の香りで
魚の風味をなくし
食べやすくした。

ニジマスは
骨を取ることで
子どもでも
食べやすいように
工夫した。

ニジマスに
合わせる具材は
他の食材でもよい。

* 材料:6人分(直径22cmタルト型)(写真は1人分)

ニジマス	300g	しめじ	50g	卵	55g
食塩	1.5g	ほうれん草	50g	牛乳	45g
こしょう	少々	バター	10g	味噌	10g
パイシート	2枚				

* 調理方法

冷凍パイシートを解凍し、タルト型に合わせのばし底をフォークで何か所か穴をあけておく。

ニジマスは3枚に卸し、下味を付けてフライパンで焼く。

しめじは石づきを切り食べやすい大きさに切り、ほうれん草は3cm位に切る。

のしめじとほうれん草はバターで炒める。

卵、牛乳、味噌を混ぜ、キッシュのベースを作る。

のニジマスと の野菜は のキッシュの生地にのせ、 のキッシュのベースを流す。

を200 のオーブンで焼き、切り分け皿にのせる。

* 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)
246	14.4	16.2	10.1	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)
62	0.15	0.13	4	1.2	0.9

ヤマメのキッシュ



～使った山梨の特産物～
ヤマメ

調理ポイント& アピールポイント

ヤマメをたくさん
使用することで
ヤマメの味をしっかり
楽しめるようにした。

甘味を増すと
子どものおやつに
利用できる。

* 材料:5人分(直径22cmタルト型)(写真は1人分)

ヤマメ	5尾	しめじ	100g	パイシート	2枚
食塩	2.5g	ハム	2枚	有塩バター	5g
こしょう	少々	ほうれん草	1/2束	卵	60g
小麦粉	3g	こしょう	少々	スライスチーズ	3枚
バター	10g				

* 調理方法

冷凍パイシートを常温で戻しておく。クッキングシートにはさみ麺棒で厚さ1mm位に伸ばす。耐熱容器にバターを塗り、パイシートを押さえつけるように敷き詰め余分な生地は切り取る。敷き詰めた生地の底面にフォークで穴を開け、冷蔵庫で10分ねかす。

ヤマメは6つに切り、食塩、こしょうをし、薄く小麦粉をふる。

しめじは石づきを切り落とし小さく裂く。ハムはみじん切りにする。ほうれん草はサッと茹でる。

オーブンは180℃に予熱する。

ヤマメをフライパンに並べ、バターで表面に薄く焼き色がつくまで焼き、いったん取り出す。

ハム、しめじ、ほうれん草をサッと炒め、こしょうで味を付ける。

溶き卵に を加え混ぜ合わせ、 に流し入れ、 を並べチーズをのせ200℃のオーブンで15分焼く。

焼き上がったら切り分け皿にのせる。

* 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)
395	28.2	24.8	13.8	179	1.6
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)
181	0.31	0.37	19	2.3	1.7

ヤマメの柚子味噌包み焼き



～使った山梨の特産物～
ヤマメ、柚子、大塚人參

調理ポイント& アピールポイント

ヤマメは竹の皮で包み焼きをした。

竹の皮の風味と味噌が絶妙な味わいとなる。

柚子をたくさん使用することで香りも楽しめるようにした。

* 材料:1人分

ヤマメ	1尾	大塚人參	10g	味噌	大さじ2
竹の皮	1枚	ピーマン	10g	柚子	1個
				砂糖	大さじ1
				みりん	大さじ1

* 調理方法

柚子の渋皮と種を取り除き、皮は線切りに、果肉はみじん切りにする。
鍋に柚子と砂糖とみりんを入れ、強火で2～3分加熱し、火を止め味噌を加えてよく混ぜる。大塚人參、ピーマンは線切りにする。
竹の皮をよく洗い、をヤマメがのる部分に塗る。
下処理し水気をよく切ったヤマメを の上へのせ、竹の皮でヤマメをはさみ、具が出ないようにしっかりと包む。180 のオーブンで約20分焼く。
を皿に盛り付け完成。熱い内に提供する。

* 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)
287	22.3	5.5	36.1	124	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)
97	0.19	0.21	32	3.5	2.3

アマゴのおろし煮



～使った山梨の特産物～
アマゴ

調理ポイント& アピールポイント

レモンの香りで
アマゴはさっぱりと
食べられる。

調理作業が簡単で
失敗が少ないので
誰でも美味しく
簡単に作れる。

大根おろしは
多く使用することで
食感も楽しみ
後味もよい。

* 材料:1人分

アマゴ	80g	水	80g	レモン	1/8個
〔食塩	0.3g	〔顆粒だし	1g	大根の葉	10g
大根	150g	食塩	0.5g	唐辛子	少々
しいたけ	20g	清酒	大さじ1		
人参	20g	砂糖	大さじ1		
		しょうゆ	小さじ1		

* 調理方法

アマゴは小骨を取り、1cm位の厚さに切り、両面に食塩を振り10分間置く。
大根はおろして水分を切る。しいたけは十文字を入れ、人参は花形に切る。大根の葉は軽く茹でみじん切りにする。
鍋に水と顆粒だしを加え沸かし、 を入れる。食塩と清酒を入れ3分加熱し、大根おろしを加えサッと煮る。唐辛子はみじん切りにする。
人参としいたけは砂糖、しょうゆで煮て味を付ける。
を盛った器に、 とレモンを添え、最後に刻んだ大根の葉と唐辛子を散らす。

* 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)
185	16.9	3.2	19.6	67	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)
158	0.18	0.21	22	3.3	2.2

カレー風アマゴのチーズ焼き



～使った山梨の特産物～
アマゴ

調理ポイント& アピールポイント

カレー粉を使うことで魚の香りを消した。

チーズをのせることでまろやかにし食べやすくした。

アマゴを卸したらしっかり水分を取る。

* 材料:1人分

アマゴ	100g	玉ねぎ	50g	とろけるチーズ	20g
食塩	0.5g	人参	30g	パセリ	2g
こしょう	少々	黄パプリカ	40g		
カレー粉	小さじ1/4	トマト	50g		
小麦粉	大さじ1/4	オリーブオイル	大さじ1		
オリーブオイル	大さじ1	こしょう	少々		

* 調理方法

アマゴを二枚に卸し水気をきる。食塩、こしょうで味を付け、カレー粉と小麦粉を合わせたものをまぶす。

フライパンにオリーブオイルを敷き、をきつね色になるまで焼く。

玉ねぎはくし形切り、人参、黄パプリカ、トマトは1～2cm角に切る。

フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、人参、黄パプリカ、トマトの順に炒め、こしょうをふる。

耐熱皿にとを盛り、チーズをのせる。オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

に刻んだパセリをのせる。

* 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)
463	24.6	33.2	14.5	188	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)
333	0.25	0.28	76	3.0	1.2

山梨風 ヨウルトレットウ



～使った山梨の特産物～
すもも、巨峰

調理ポイント& アピールポイント

フィンランドのクリスマスで作る伝統的な菓子パイは山梨の特産品であるすももと巨峰を使って再現した。

3種類のジャムを作ることで味だけでなく、見た目も楽しめるようにした。

対象者に応じて大きさを变化できる。

* 材料:1人分(3個)

すもも	5g	(3種類分)		パイシート	3/8枚
巨峰	5g	砂糖	小さじ1×3	粉砂糖	大さじ1/2
りんご	5g	レモン汁	小さじ1/6×3		

* 調理方法

オーブンは225℃に予熱する。
すもものジャムを作る。フライパンにみじん切りにしたすもも、砂糖(小さじ1)、レモン汁(小さじ1/6)を入れ煮詰める。
巨峰、りんごもと同様に作る。
パイシートを常温に戻し、薄く延ばし正方形になるように3等分する。
正方形の四隅から中央にそれぞれ切り込みを入れる。真ん中に、作ったジャムののせ、四隅を中央に向かって風車の形を作るように折り畳み、重なり合う部分を指で押さえる。
をオーブンに入れ225℃で10～15分焼く。
が冷めたら皿にのせ、粉砂糖をふるいかける。

* 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)
226	2.9	12.9	25.2	4	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	0.02	0.00	1	0.8	0.5

山梨特産品シャーベット



～使った山梨の特産物～
ヤーコン、すもも、巨峰

調理ポイント& アピールポイント

ヤーコンの甘味を使い、さっぱりとした味わいとなった。

ヤーコン、すもも、巨峰は生で使うことで、素材そのままの味を楽しめるようにした。

牛乳を加えたことでより滑らかな食感に仕上げた。

* 材料: 1 人分

ヤーコン	80g	無糖ヨーグルト	100g	巨峰	1 粒
すもも	30g	牛乳	10g		
		砂糖	25g		

* 調理方法

ヤーコンは 1cm 角に切り、茹でる。柔らかくなったら、水に 10 分位浸し、ザルにあげ水をよくきる。

すももは一口大に切る。

ヨーグルト、牛乳、砂糖をなめらかになるようによく混ぜる。

のヤーコンと のすももを入れよく混ぜる。

にラップをかけ冷凍庫で冷やす。

固まったら器に盛り付け、最後に巨峰を飾る。

* 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)
284	7.8	3.9	56.7	147	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)
40	0.16	0.19	6	2.6	0.1

すもものパンペルデュ



～使った山梨の特産物～
すもも、巨峰

調理ポイント& アピールポイント

パンペルデュとは
フランスのフレンチ
トーストのことをいう。

すももの甘さが
引き立つように
パンの甘さを抑えた。

不足しがちな
カルシウムも
摂取でき子ども
のおやつにもなる。

* 材料:1人分

すもも	20g	食パン(8枚切り)	1枚	バター	3g
すももジャム	大さじ1	卵	1/2個	カマンベールチーズ	20g
巨峰ジャム	大さじ1	牛乳	50ml	はちみつ	適量
		砂糖	5g	ミントの葉	適量
		レモン汁	小さじ1/2		

* 調理方法

食パンを1.5cm角に切る。
ボールに卵、牛乳、砂糖、レモン汁を混ぜ合わせ、をさっとくぐらせる。
フライパンにバターを溶かし、を入れ焼き目がつくまで焼く。
一口大に切ったカマンベールチーズと巨峰ジャムをココットに入れ、その上にをのせ電子レンジ(600w)に1分半かけチーズを溶かす。
にすももジャムと好みではちみつをかけ、ミントの葉を添える。

* 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)
389	13.1	14.1	51.4	179	1.6
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)
142	0.08	0.31	3	1.9	1.2

ヤーコンのポタージュスープ



～使った山梨の特産物～
ヤーコン

調理ポイント& アピールポイント

野菜は大きさをそろえて切ること
で火の通りが均一で舌触りもなめらかになる。

様々な具材を使用することで味に深みが出て美味しさが増す

* 材料:1人分

ヤーコン	30g	有塩バター	5g	パセリ	1g
酢	適量	コーンクリーム(缶)	60g		
玉ねぎ	25g	牛乳	75cc		
ベーコン	5g	コンソメ	小さじ 1/2		
じゃがいも	50g	食塩	少々		
		こしょう	少々		

* 調理方法

ヤーコン、玉ねぎ、ベーコン、じゃがいもは大きさをそろえて切る。切ったヤーコンは 酢水に漬けておく。

バターで玉ねぎ、ヤーコン、ベーコンを炒め、しんなりしてきたらじゃがいもを入れ更によく炒める。

にコーンクリーム、牛乳を加え、野菜が軟らかくなるまでよく煮る。

コンソメ、こしょう、食塩で味を整える。

を器に盛り付け、みじん切りにしたパセリを飾る。

* 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	7.1	9.6	34.1	100	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)
64	0.17	0.18	27	4.0	1.2

曙大豆とヤーコンのオニオンサラダ



～使った山梨の特産物～
曙大豆、ヤーコン

調理ポイント & アピールポイント

トマト、卵、レタスと色鮮やかな食材を使用し、目でも楽しめるようにした。

曙大豆の素材本来の味や多種の食感を感じられる調理法に

* 材料: 1人分

曙大豆	10g	レタス	25g	ドレッシング	
ヤーコン	15g	ミニトマト	80g	玉ねぎ	15g
酢	適量	卵	30g	酢	小さじ1
				しょうゆ	小さじ1
				砂糖	小さじ1/2
				オリーブオイル	小さじ1
				粗挽きこしょう	少々

* 調理方法

曙大豆は一晩水につけ、柔らかくなるまで茹でる。
ヤーコンは皮をむき、1cm幅の短冊切りにし酢水につける。
ミニトマトを一口大に切る。卵は茹でる。
ドレッシング用の玉ねぎをすりおろし、酢、しょうゆ、砂糖、オリーブオイル、粗挽きこしょうを加え、よく混ぜ合わせる。
、 、 それぞれ彩りよく器に盛り付ける。
の上に のドレッシングをかけ整える。

* 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)
194	9.7	10.1	17.0	61	2.0
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)
115	0.19	0.22	29	3.7	1.0

ヤーコンのムース



～使った山梨の特産物～
ヤーコンジュース
すもも、柚子

調理ポイント& アピールポイント

ヤーコンジュースの甘さを活かしたデザートにした。

ヤーコンをデザートにすることで親しみやすくした。

柚子の果汁とヤーコンの風味で新感覚のデザートとなった。

* 材料:5人分(写真は1人分)

ヤーコンジュース	75g	レモン汁	10g	すももジャム	20g
生クリーム	100g	柚子	1/2個	ミントの葉	適量
グラニュー糖	10g	粉ゼラチン	5g		
		水	15g		

* 調理方法

粉ゼラチンを水に入れふやかし、加熱して溶かしておく。(ゼラチンはあまり煮ない。)

生クリームにグラニュー糖を加え泡立てる。

柚子を絞り、15g分の果汁を量る。柚子の皮は飾りに使えるよう、薄く切る。

ヤーコンジュースに の生クリーム、レモン汁、 の柚子果汁を混ぜ合わせる。

に のゼラチンを混ぜ合わせ、型に流し冷やし固める。

が固まったら器に盛り、 で切った柚子の皮、すもものジャム、ミントの葉で飾る。

* 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)
113	1.3	9.0	60.8	13	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)
80	0.01	0.02	2	0.0	0.0

巨峰の二層ゼリー



～使った山梨の特産物～
巨峰

調理ポイント& アピールポイント

山梨特産品である巨峰の味をよりよく感じられるよう生の巨峰を使った。

ゼリーを二層にすることできれいな巨峰の色彩、上部にのせることで

アピール性を増した。

* 材料:1人分

巨峰ゼリー		ミルクゼリー	
巨峰	80g	牛乳	70cc
レモン汁	3g	砂糖	11g
砂糖	10g	粉ゼラチン	1.2g
粉ゼラチン	1.2g	水	2g
水	2g		

* 調理方法

ミルクゼリーを作る。水にゼラチンを入れふやかす。鍋に牛乳、砂糖を入れ混ぜ、沸騰直前まで温める。

火を止め、粉ゼラチンを入れ溶かす。鍋からボールに移し、よく冷やす。

ガラスの器にミルクゼリーを注ぎ、冷蔵庫で冷やす。

巨峰ゼリーを作る。水にゼラチンを入れふやかす。巨峰は小さく切り、鍋に入れる。

鍋の中に砂糖を入れ、40分程おく。

巨峰から水分が出たらレモン汁を加え火にかける。沸騰したら湯を加え、火を止める。

粉ゼラチンを入れ溶かす。鍋からボールに移し、よく冷やす。

ミルクゼリーの上に巨峰ゼリーを注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

* 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)
183	4.8	2.8	37.1	82	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)
29	0.06	0.12	5	0.4	0.1

すもも白玉パフェ



～使った山梨の特産物～
すもも

調理ポイント & アピールポイント

白玉にすもものソースを入れることで彩りをよくした。

すももの甘さを活かせるよう全体的な甘さを控えめにした。

* 材料: 1人分

すももソース	2g	抹茶	1.2g	コーンフレーク	10g
白玉粉	5g	湯	大さじ 1/2	粒あん	15g
水	3cc	牛乳	25g	すももソース	小さじ 1
抹茶	0.3g	砂糖	5g		
白玉粉	5g	粉ゼラチン	0.6g		
水	4cc	生クリーム	25g		

* 調理方法

抹茶を湯で溶かす。牛乳と砂糖を鍋に入れ、沸騰しないように火にかける。
砂糖が溶けたら火を止め、の抹茶とゼラチンを入れ混ぜ冷ます。
生クリームを角が立つまで泡立て、そこにを少しずつ加え混ぜる。
を器に入れ冷蔵庫で冷やす。
ボールに白玉粉、水、すももソースを入れ練る。よく練ったら、丸める。
同様にボールに白玉粉、抹茶、水を入れ練る。よく練ったら、丸める。
沸騰した湯にとの白玉を加え、浮いてきたら氷水に入れる。(しっかり中まで加熱する。)
冷やしたにコーンフレーク、粒あん、の白玉、すももソースを飾る。

* 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)
277	4.5	12.8	35.6	54	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)
149	0.03	0.08	1	1.9	0.2

モンブラン風ヤーコン入りスモモケーキ



～使った山梨の特産物～
ヤーコン、すもも

調理ポイント& アピールポイント

バナナの甘みと
すももの甘酸っぱさを
活かした。
(甘酸適和)

ヤーコンを加えて、
食感にアクセントを
つけた。

生クリームにすもも
を入れることで
きれいなピンク色に
仕上げた。

* 材料:10人分(写真は2人分)

卵(M)	3個	ヤーコン	30g	生クリーム	200cc
砂糖	100g	バナナ	3本	グラニュー糖	15g
牛乳	大さじ2	ラム酒	少量	すももジャム	15g
バニラエッセンス	少々	粉ゼラチン	2g	巨峰	5粒
薄力粉	100g	水	10g		

* 調理方法

スポンジを作る。砂糖と卵を湯煎しながら3倍位まで泡立てる。

に牛乳、バニラエッセンス、ふるった薄力粉を加え手早く混ぜ合わせる。

天板にオープンシートを敷き、を流し220のオーブンで7分位焼きオープンの中で1~2分おく。オープンから取り出し、オープンシートをはがしスポンジの上のにのせる。

ヤーコンは薄く切り、茹でみじん切りにする。

バナナをつぶしラム酒を混ぜペースト状にする。

のスポンジに を広げ を散らし、しっかりと巻き冷めてから10等分に切る。

クリームを作る。水に粉ゼラチンを入れふやかし、レンジで軽く温め溶かす。

生クリームにとろみがつくまで泡立て、 を加え混ぜる。

にグラニュー糖を加えさらに泡立て、最後にすももジャムを合わせる。

のスポンジに を絞り、最後に巨峰をのせる。

* 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)
242	4.0	10.9	32.5	29	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)
104	0.05	0.11	7	0.8	0

すももチーズババロア



～使った山梨の特産物～
すもも

調理ポイント &
アピールポイント

舌ざわりをよくする
ためババロアの液
をしっかりこす。

すべての材料は
合わせる時あまり
泡立てさせない。

見た目にも
鮮やかになるよう
すももジャムを
しーふはす

* 材料: 1 人分

すももジャム	20g	クリームチーズ	20g	粉ゼラチン	1.5g
牛乳	20g	砂糖	5g	水	10cc
生クリーム	20g	レモン汁	1g		

* 調理方法

すももジャム 3g は飾り用にとる。残りのすももジャムに牛乳、生クリームを混ぜ合わせ、こし器でこす。

クリームチーズ、砂糖を耐熱容器に入れ、電子レンジで 30 秒位温める。クリームチーズが軟らかくなったら泡立て器でよく混ぜる。

水を入れた鍋に火をかけ、粉ゼラチンを入れよく溶かす。

に とレモン汁を入れ混ぜ合わせた後 を加え更に混ぜ、ガラスの型に入れる。

を冷蔵庫に入れ冷やし、固まったら で取っておいたすももジャムを上にかける。

* 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)
245	4.1	16.4	20.2	50	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)
144	0.02	0.09	1	0.1	0.1



監修

〒400-8575

甲府市酒折

2-4-5

山梨学院大学
健康栄養学部

基礎調理実習担当

依田 萬代

野沢千羽留