



2017 産官学連携
山梨県の淡水魚とヤーコンの
レシピ集

平成 29 年度

山梨学院短期大学食物栄養科 1 年生

調理の基本Ⅱ

もくじ

・甲斐サーモンレッドのパフェ風仕立て.....	1
・甲斐サーモンレッドの和風ドリア.....	2
・甲斐サーモンレッドとオレンジのパンケーキ.....	3
・甲斐サーモンレッドのふわふわポトフ.....	4
・甲斐サーモンレッドのつみれ汁.....	5
・甲斐サーモンレッドの五平餅.....	6
・甲斐サーモンレッド仕立て 変わり湯葉和え.....	7
・甲斐サーモンレッドのクリームパイ.....	8
・ヘルシー甲斐サーモンレッド春巻き.....	9
・甲斐サーモンレッドの和風テリーヌ.....	10
・豆腐の和風甲斐サーモンレッドタルタルのせ.....	11
・甲斐サーモンレッドのクレープ.....	12
・やまめと彩り野菜のケーキサレ.....	13
・鯉のフイヤベース（ミネストローネ風）.....	14
・食べてびっくりニジマスの玉手箱.....	15
・やまめのキッシュ.....	16
・ヤーコンシチューのパイ包み焼き.....	17
・ヤーコンとりんごのパウンドケーキ.....	18
・ヤーコンまん.....	19
・ヤーコンの焼き餃子.....	20
・シャキシャキヤーコンサラダ.....	21
・ヤーコンマフィン.....	22
・ヤーコンの紅茶マフィン.....	23
・ヤーコンニョッキ トマトソースがけ.....	24
・ヤーコンとりんごのロールケーキ.....	25
・ヤーコンとレモンのロールケーキ.....	27
・ヤーコンのマカロニグラタン.....	28
・ヤーコンのかりかり海鮮あんかけ.....	29
・淡水魚とヤーコンについて.....	30・31

甲斐サーモンレッドのパフェ風仕立て



【 1人分：約 248kcal 】

材料（5人分）

甲斐サーモンレッド	300 g
アボカド	1 個
黄パプリカ	1 個
胡瓜	1 本
クリームチーズ	100 g
～ ジュレ ～	
トマト	2 個
コンソメ	2 個
水	750 cc
食塩	少々
胡椒	少々
ゼラチン	13 g
醤油	小さじ 4

作り方

- ① 鍋に水、コンソメ、塩胡椒、ゼラチンを入れ煮る。醤油を加えバットに流し 1 cm角に切ったトマトを入れ冷蔵庫で冷やす。
- ② 甲斐サーモンレッドと胡瓜は、半分は薄切りに、もう半分は 1 cm角に切る。アボカドと黄パプリカも 1 cm角に切る。
- ③ クリームチーズは、なめらかになるまで練る。
- ④ 器に 1 cm角に切った胡瓜、甲斐サーモンレッド、黄パプリカ、アボカドの順に入れ、薄切りにした甲斐サーモンレッドをバラの形に成形し、クリームチーズと薄切りにした胡瓜も飾る。
- ⑤ ④の上に①のジュレをほぐしてかける。

POINT

- 甲斐サーモンレッドの薄切りをバラの様に盛り付け、華やかに仕上げた。
- 夏場は常温でジュレが溶けるため、試食するまで冷蔵庫で保管する。

甲斐サーモンレッドの和風ドリア



【 1人分：約80kcal 】

材料（5人分）

甲斐サーモンレッド	350g
長芋	250g
粗切りわさび	20g
万能葱	適量
醤油	適量
チーズ	150g
長葱	1/2本
みょうが	2~3個
生姜	少々
味噌	大さじ1
醤油	数滴
白胡麻	適量
ご飯	880g
海苔	8枚切り1枚
水	1ℓ
昆布	10g
鰹節	25g
食塩	小さじ1
醤油	少々
みりん	小さじ1

作り方

～ドリア～

- ① ご飯を炊く（甲斐サーモンレッドの骨があれば一緒に炊く）。
- ② フードプロセッサーに長芋、わさび、葱、醤油を入れ、長芋の形が残る位で止める。
- ③ ①を耐熱器に敷き詰め②、甲斐サーモンレッド（150g）、チーズをのせる。200℃に予熱したオーブンで約10分焼く。
- ④ 海苔を食べやすい大きさにちぎり、③にのせる。

～なめろう～

- ① 長葱、みょうがはみじん切りにし、生姜はすりおろす。
- ② 甲斐サーモンレッド（200g）を包丁で粘り気が出るまでたたき、①と醤油、味噌、わさびを加えて混ぜるようにさらにたたく。
- ③ ②に海苔を散らし、白胡麻を振りかける。

～だし汁～

- ① 昆布とかつお節の合わせだしを取り、冷やす。

POINT

- ・ドリア、なめろう、だし茶漬けと3度違った味を楽しめる。
- ・甲斐サーモンレッドとチーズが良く合う。

甲斐サーモンレッドとオレンジのパンケーキ



【 1 人分：約 304kcal 】

材料（5人分）

ホットケーキミックス	125g
卵	2個
砂糖	3g
強力粉	30g
牛乳	95g
甲斐サーモンレッド	100g
ポーチドエッグ	5個
ベビーリーフ	50g
ミニトマト	5個
紫玉葱	1個
オレンジ	1個
オニオンドレッシング	適量
パルメザンチーズ	少々
胡椒	少々
サラダ油	少々

作り方

- ① 卵白を泡立て、砂糖を3回に分けて加える。
- ② 卵黄、強力粉、ホットケーキミックス、牛乳を混ぜ、①を加え切る様に混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、弱火で焼く。
- ④ パンケーキを皿に乗せ、甲斐サーモンレッド、ポーチドエッグ、ベビーリーフ、紫玉葱、ミニトマト、オレンジを盛る。
- ⑤ ④にオニオンドレッシング、パルメザンチーズ、胡椒で仕上げる。

POINT

- 甲斐サーモンレッドの味が引き立つように、オレンジと野菜を添えたさっぱりとしたパンケーキに仕上げた。
- しっかりとしたメレンゲを作ることで、ふわふわのパンケーキに仕上がる。

甲斐サーモンレッドのふわふわポトフ



【 1人分：約376kcal 】

材料（5人分）

甲斐サーモンレッド	3切
清酒	大さじ1.5
じゃが芋	3個
人参	1本
ブロッコリー	50g
トマトピューレ	30g
チーズ	適量
卵	適量
オリーブオイル	大さじ1
水	600cc
食塩	少々
黒胡椒	少々
パセリ	適量

作り方

- ① 甲斐サーモンレッドの骨で出汁をとる。
- ② じゃが芋と人参の皮をむき、大きめに切る。
- ③ 甲斐サーモンレッドに食塩、胡椒、清酒をふりかける。
- ④ 鍋にオリーブオイルを熱し、③を皮目から焼く。
- ⑤ ④に水、トマトピューレ、人参、じゃが芋、コンソメ、黒胡椒を加え、火にかけ沸騰する直前で弱火にし5分煮る。
- ⑥ 甲斐サーモンレッドを取り出し、更に20～30分煮る。
- ⑦ ブロッコリーを電子レンジで1分30秒～2分加熱する。水にさらし、ざるにあげる。
- ⑧ ⑥に甲斐サーモンレッドとブロッコリーを入れ、溶き卵とチーズをかける。

POINT

- 甲斐サーモンレッドを1度取り出すことで、身崩れを防ぐ。
- ブロッコリーは煮込まず電子レンジにかけることで色よく仕上げた。

甲斐サーモンレッドのつみれ汁



【 1 人分：約 327kcal 】

材料（5 人分）

甲斐サーモンレッド	180 g
里芋	50 g
人参	40 g
大根	40 g
生姜	1 g
出し汁	750 g
醤油	18 g
食塩	1 g
長葱	40 g
片栗粉	3 g

作り方

- ① 甲斐サーモンレッドをすり身にし、みじん切りにした玉葱とおろした生姜を混ぜて丸める。残りの甲斐サーモンレッドで出し汁をとる。
- ② 甲斐サーモンレッドから取った出し汁で大根人参、里芋、つみれを茹でる。
- ③ 醤油と食塩で味を調える。

POINT

- 甲斐サーモンレッドをつみれとだし汁に使用し、旨味たっぷりのつみれ汁に仕上げた。
- つみれに生姜を加え、甲斐サーモンレッドの旨味を引き立てた。

甲斐サーモンレッドの五平餅



【 1人分：約271kcal 】

材料（5人分）

甲斐サーモンレッド	350g
ご飯	250g
味噌	100g
マヨネーズ	50g
片栗粉	9g
白胡麻	5g
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
食塩	小さじ1
胡椒	少々

作り方

- ① 甲斐サーモンレッドをフライパンで焼き、ほぐす。
- ② ご飯、①食塩、胡麻、マヨネーズ、片栗粉を合わせる。
- ③ 割りばしに②を巻き、形を整えて焼く。
- ④ 鍋に味噌、みりん、酒、砂糖を入れ火にかける。
- ⑤ ③に④をのせる。

POINT

- 甲斐サーモンレッドの旨味と、味噌とマヨネーズで食欲をそそる味付けに仕上げた。
- 好みでバジルソースを付けても良い。

甲斐サーモンレッド仕立て 変わり湯葉和え



【 1 人分：約 184kcal 】

材料（5 人分）

甲斐サーモンレッド	300g
胡瓜	1 本
長芋	80g
りんご	150g
生椎茸	10g
食塩	3g

～ソース～

湯葉	100g
カッテージチーズ	20g
マスカルポーネチーズ	30g
甲州味噌	小さじ 1
砂糖	小さじ 1

作り方

- ① 甲斐サーモンレッドは、水気を切り 1 口大に切る。
- ② 胡瓜を小さめの乱切りにし、沸騰させた食塩水で 10 秒茹で水にさらす。
- ③ 長芋、りんごを一口大に切り、塩水につける。
- ④ 生椎茸は、フライパンで炒める。
- ⑤ ソースの材料をボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に①～④を入れ和える。

POINT

- 野菜や果物は、旬のものを用いる。
- 甲斐サーモンレッドとチーズが良く合う。

甲斐サーモンレッドのクリームパイ



【 1 人分：約 270kcal 】

材料（5 人分）

甲斐サーモンレッド	300 g
～パイ生地～	
薄力粉	150 g
無塩バター	100 g
氷水	100 g
玉葱	1 個
アボカド	1 個
小麦粉	大さじ 4
有塩バター	50 g
牛乳	2C
コンソメ（顆粒）	小さじ 1
食塩	小さじ 1
胡椒	少々
卵黄	1 個

作り方

- ① 甲斐サーモンレッドを一口大に切り、塩胡椒をしバットに並べる。
- ② フライパンに細切りした玉葱をバターで炒め、小麦粉を振りかける。牛乳を加え、ホワイトソースにする。塩胡椒、コンソメで味を整え、冷蔵庫で冷やす。
- ③ パイ生地を麺棒でのばし半分に切る。
- ④ ③に②のソースを塗り、水気をふき取った甲斐サーモンレッドと角切りにしたアボカドを並べる。
- ⑤ パイ生地を空気を抜くように上からかぶせ、端をフォークで押さえる最後に全体に溶き卵をぬる。
- ⑥ 200℃に予熱したオーブンで約 20 分焼き皿に盛る。
- ⑦ ⑥の周りに甲斐サーモンレッドとアボカドを飾る。

〈パイ生地の作り方〉

- ① バターと水は冷蔵庫でよく冷やしておく。薄力粉はふるう。
- ② ボウルに薄力粉、小さめに角切りしたバターを加え、カードなどでバターを細かくしながら粉となじませる。
- ③ そぼろ状にし、バターが豆粒位に細かくなってきたら、冷水を加えてこねる。
- ④ ひとまとめにし、ラップに包み冷蔵庫で 1～2 時間冷やす。
- ⑤ 打ち粉をした台に生地をめん棒で 5mm 位の厚さにのばす。（長方形）

POINT

- 甲斐サーモンレッドの赤とアボカドの緑で色合いを良くした。
- 包みやすくするために、ホワイトソースは固めに作る。

ヘルシー甲斐サーモンレッド春巻き



【 1 人分：約 250kcal 】

材料（5 人分）

甲斐サーモンレッド	350 g
春巻きの皮	7 枚
大葉	7 枚
スライスチーズ	好みで
えのき	50 g
サラダ油	適量
酒	大さじ 1
食塩・胡椒	少々
片栗粉	適量

～手作りポン酢～

醤油	小さじ 5
酢	小さじ 4
みりん	小さじ 3
レモン汁	2 滴

作り方

- ① 甲斐サーモンレッドは皮を取り、7 等分にする。
- ② ①に塩胡椒し、5 分おく。キッチンペーパーで水分を取る。
- ③ フライパンに油をひき、中火でえのきと②を両面焼く。
- ④ ③に酒を振り、蓋をして 1 分蒸し焼きにする。
- ⑤ 春巻きの皮に大葉、チーズ、甲斐サーモン、えのきを巻く。
- ⑥ フライパンに油を 2 cm 入れ中火で熱し、巻き終わりを下にしてフライパンに並べ両面きつね色になるまで揚げ焼きにする。

POINT

- ・揚げ焼きだとすぐに焦げ目がつくので注意する。
- ・シンプルな食材と、あっさりした手作りポン酢で甲斐サーモンレッドを引き立たせた。

甲斐サーモンレッドの和風テリーヌ



【 1 人分：約 205kcal 】

材料（5 人分）

甲斐サーモンレッド	500g
三つ葉	30g
卵白	175g
生クリーム	125ml
醤油	大さじ 1

～わさびソース～

醤油	大さじ 3
みりん	大さじ 4
酒	大さじ 4
砂糖	小さじ 1
わさび	小さじ 1
大根おろし	好みで

作り方

- ① 甲斐サーモンレッドは、4等分にする。
- ② 三つ葉は、1～2cm に切る。
- ③ ミキサーに①と卵白、生クリーム、醤油を入れなめらかになったら三つ葉を加える。
- ④ アルミホイルに③を置き、長さ20cm、太さ5cm の円筒形にする（キャンディのように包む）。
- ⑤ フライパンに熱湯1cm を入れ、④を弱火で5分、返して蓋をし、更に5分蒸し煮する。
- ⑥ 醤油、みりん、酒、砂糖、わさびをフライパンに入れ、加熱しソースを作る。
- ⑦ テリーヌを食べやすい大きさに切り分け、ソースと大根おろしを添える。

POINT

- 生クリームを加えコクを出す。
- 甲斐サーモンレッドは、なめらかになるまでミキサーにかける。

豆腐の和風甲斐サマーモンレッドタルタルのせ



【 1 人分：約 93kcal 】

材料 (5 人分)

甲斐サマーモンレッド	100 g
木綿豆腐	400 g
かいわれ大根	10 g
青じそ	5 g
生わさび	4 g
白だし	3 g
オリーブオイル	2 g
食塩	3 g
刻み海苔	2 g

作り方

- ① 甲斐サマーモンレッドを薄く切り、白だしを振りかけながら混ぜる。
- ② ①にオリーブオイル、生わさび、千切りにした青じそを加えて混ぜる。
- ③ 木綿豆腐を 1cm の厚さに切り、食塩をふりかける。
- ④ ③を皿に盛り付けかいわれ大根と①②をのせる。
- ⑤ 好みに刻み海苔を飾る。

POINT

- 火を使わず短時間で簡単に作れる。
- 甲斐サマーモンレッドは、火を通さず使用することで、ほどよい脂のりと鮮やかなサーモンピンクのみの色を楽しめる。

甲斐サーモンレッドのクレープ



【 1人分：約 278kcal 】

材料（5人分）

甲斐サーモンレッド	150g
クリームチーズ	150g
薄力粉	100g
砂糖	大さじ1
牛乳	1C
卵	1個
油	適量
レタス	5g
パセリ	5g
オレンジジュース	小さじ2
かつおだし汁	大さじ1
濃口醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
米酢	小さじ1

作り方

- ① ボウルに薄力粉、砂糖、牛乳、卵を入れ混ぜる。
- ② ①をフライパンで薄く焼く。
- ③ ②の生地と甲斐サーモンレッド、クリームチーズ、レタスを交互に重ねる。
- ④ オレンジジュースとかつおだし汁、濃口醤油、みりん、米酢を混ぜソースを作る。
- ⑤ ③の上にレタスと水菜をのせ、④をかける。

POINT

- ・甲斐サーモンレッドの鮮やかな色を生かした。
- ・オレンジジュースとかつおだしのソースが甲斐サーモンに良く合う。

やまめと彩野菜のケーキサレ



【 1人分：約441kcal 】

材料（5人分）

やまめ	300g
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	2個
牛乳	100cc
オリーブオイル	50cc
粉チーズ	50g
ブロッコリー	1/2個
人参	1/2本
スイートコーン	1/2缶
ローズマリー	好みで
食塩	少々
胡椒	少々

作り方

- ① やまめ、ブロッコリー、人参を小さめに切り、電子レンジにかける。
- ② 卵、牛乳、オリーブオイル、塩胡椒、粉チーズを混ぜる。
- ③ ボウルに①と②を入れる。
- ④ ③に薄力粉とベーキングパウダーをふるいながら混ぜる。
- ⑤ 型に生地を流し込み上にローズマリーを飾り、180℃のオーブンで約50分焼く。

POINT

- やまめの白色と野菜で色とりどりのケーキサレに仕上げた。
- ローズマリーを使用し、香りを付けた。

鯉のブイヤベース(ミネストローネ風)



【 1人分：約 190kcal 】

材料 (5人分)

鯉	半身
トマト	1/2 個
トマト缶	1/2 缶
ブロッコリー	1 房
人参	1/2 本
玉葱	1 個
パセリ	少々
生姜	1/2 個
にんにく	1 かけ
サラダ油	大さじ 2
食塩	少々
胡椒	少々
酒	大さじ 2
砂糖	小さじ 2
コンソメ	1 個
水	750 cc

作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② 鯉は大きめの削ぎ切りにし、軽く茹で、氷水でしめる。
- ③ 鍋に、みじん切りにした生姜とにんにくを入れて香りがするまで炒める。
- ④ ③に水、コンソメを加え、溶けてから 1cm のサイコロ状に切った人参と粗みじん切りにした玉ねぎを入れ煮込む。
- ⑤ トマト缶、食塩、胡椒、酒、砂糖を入れ煮立たせる。
- ⑥ 1cm 角に切ったトマト、鯉、ブロッコリーを最後に入れる。
- ⑦ 皿に盛り付け、パセリを散らす。

POINT

- 鯉とミネストローネ風スープがとても合う。彩りも綺麗なスープに仕上げた。

食べてびっくりニジマスの玉手箱



【 1人分：約 278kcal 】

材料（5人分）

ニジマス	5匹
トマト缶	2缶
にんにく	3かけ
茄子	2本
ズッキーニ	2本
マッシュルーム	5個
とろけるチーズ	50g
白ワイン	50cc
オリーブオイル	適量
乾燥バジル	適量
食塩	少々
粉チーズ	大さじ3
薄力粉	少々
ブラックペッパー	少々

作り方

- ① ニジマスは内臓を取りよく洗う。にんにくはみじん切り、茄子とズッキーニは厚めの半月切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ② ニジマスは、食塩と薄力粉をまぶしフライパンで焼く。ニジマスを取り出し、にんにくをオリーブオイルで炒める。香りが出たら、茄子、ズッキーニ、マッシュルームを炒め、トマト缶、バジル、白ワインを加える。煮立ったら味を整える。
- ③ グラタン皿に、ニジマスを入れ、②のソースをかける。
- ④ ③にとろけるチーズをのせ、粉チーズをかける。
- ⑤ オーブンでチーズが溶けるまで焼き、乾燥バジルをふりかける。

POINT

- 盛り付けはイギリスの郷土料理をイメージした。
- トマトやバジルなど色彩を工夫した。

やまめのキッシュ



【 1 人分：約 390kcal 】

材料（5 人分）

やまめ	200 g
ほうれん草	40 g
玉葱	50 g
酒	大さじ 1/2
胡椒	少々
卵	2 個
牛乳	50 cc
生クリーム	100 cc
ピザ用チーズ	70 g
薄力粉	110 g
バター	45 g
牛乳	大さじ 2

作り方

- ① 薄力粉にバターを入れ、バターがポロポロになるまでこねる。牛乳を加えて軽くこねたらラップをかぶせて休ませる。
- ② 卵、牛乳、生クリームを混ぜる。
- ③ やまめは 3 枚に卸し、食塩と胡椒で下味を付ける。玉葱は薄くスライスする。ほうれん草は茹で 5 cm に切る。
- ④ フライパンに油をひき、やまめを焼き色が付くまで焼く。
- ⑤ ④ に酒を入れ 2 分蒸し焼きにし食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 玉葱とほうれん草は炒める。
- ⑦ ① の生地を麺棒でのばし、型に敷く。
- ⑧ 具材を全て入れ、卵液を流し入れる。
- ⑨ 210℃ に予熱したオーブンで 20～30 分焼く。

POINT

- やまめは蒸し焼きにした後、骨を取ると食べやすい。
- やまめは酒蒸しにすることでふわっとした身に仕上がる。

ヤーコンシチューのパイ包み焼き



【 1人分：約580kcal 】

材料（5人分）		作り方
ヤーコン	2本	<ol style="list-style-type: none">① パイ生地を作る。② ヤーコン、鶏もも肉、人参、玉葱を一口大に切る。③ ②を炒め、小麦粉を加えて混ぜる。④ ③にコンソメ、牛乳を加え中火でとろみがつくまで混ぜながら加熱する。⑤ ココットに④を入れ、生地を薄くのばしてかぶせる。⑥ 卵黄を塗り、190℃に予熱したオーブンで15分程焼く。
鶏もも肉	150g	
人参	1本	
玉葱	1個	
バター	50g	
小麦粉	30g	
牛乳	500cc	
食塩	少々	
胡椒	少々	
コンソメ	1個	
卵黄	1個	
～パイ生地～		
薄力粉	200g	
水（冷水）	100g	
バター	50g	

POINT

- ヤーコンの甘さと食感がシチューに良く合う。
- 中の野菜は、季節や好みによって変えても良い。

ヤーコンとりんごのパウンドケーキ



【 1人分：約380kcal 】

材料（5人分）

作り方

薄力粉	120g
砂糖	50g
ベーキングパウダー	小さじ弱
バター	大さじ2~3
卵	1個
牛乳	大さじ4
ヤーコン	1/3本
砂糖	ヤーコンの20%
レモン汁	数滴
~ジャム~	
ヤーコン	250g
りんご	100g
上白糖	150g
レモン汁	小さじ1/2

- ① ヤーコンを角切りにし、砂糖をまぶして水分が出てくるまでおく。
- ② 鍋にヤーコンを移し、レモン汁を数滴垂らし水気が無くなるまで炒め煮する。
- ③ 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖は、ふるいにかける。
- ④ 卵と牛乳よく混ぜ③を加える。
- ⑤ バターは小鍋で火にかけるか、レンジにかけ溶かす。
- ⑥ ④に⑤のバターを加えヘラで混ぜる。
- ⑦ スリムパウンド型にクッキングシートを敷き、生地を流し込む。空気を抜いたら、①を上のにのせる。
- ⑧ 190℃に予熱したオーブンで20~30分焼く。
- ⑨ ヤーコンとりんごは皮を剥き、角切りにして砂糖で煮る。レモン汁を加え、焼きあがったパウンドケーキに添える。

POINT

- ヤーコンの優しい甘さを生かしました。

ヤーコンまん



【 1人分：約 190kcal 】

材料（5人分）

薄力粉	280g
強力粉	120g
ドライイースト	16g
砂糖	20g
食塩	小さじ1
湯（ぬるま湯）	1C
サラダ油	20g
片栗粉	大さじ1
ヤーコン	100g
豚挽き肉	100g
長葱	1/2本
生椎茸	3個
醤油、砂糖、酒、胡麻油	小さじ1
にんにく、生姜	10g
柚子の皮	10g

作り方

- ① 薄力粉と強力粉を合わせてふるう。
- ② イーストをぬるま湯で溶かし、砂糖を加える。
- ③ ボウルに①と②を入れ、食塩を溶かしたぬるま湯と油を加えながら生地がなめらかになるまでよく捏ねる。
- ④ 濡れ布巾をかけ、温かいところで発酵させる。
- ⑤ 発酵したら、150回捏ね10等分にする。
- ⑥ ⑤のまわりに片栗粉をつけ、円形にのばし餡を包む。
餡：ヤーコン、長葱、生椎茸、にんにく、生姜をみじん切りにし豚挽き肉、調味料と混ぜる。
- ⑦ 蒸し器で湯を沸かし、火を止め⑥を入れ15分発酵させる。その後、強火で15分蒸す。
- ⑧ 柚子の皮を千切りにし、上に飾る。

POINT

- 生地はなめらかになるまでよく捏ねる。
- ヤーコンのシャキシャキとした食感と甘さが食欲をそそる。

ヤーコンの焼き餃子



【 1 人分：約 200kcal 】

材料（5 人分）

作り方

餃子の皮	25 枚
豚ひき肉	200 g
ヤーコン	120 g
キャベツ	80 g
長葱	50 g
ニラ	50 g
☆鶏がらスープの素	2 g
☆酒	5 g
☆みりん	6 g
☆醤油	6 g
にんにく	5 g
生姜	3 g
胡麻油	適量
食塩・胡椒	少々
水	100 cc

- ① キャベツは茹でてみじん切りにする。
- ② ヤーコン、長葱、ニラはみじん切りにする。
- ③ 生姜、にんにくはすり卸す。
- ④ 豚挽き肉に①～③の野菜、食塩と胡椒、☆を加え良く混ぜ餃子の皮で包む。
- ⑤ 胡麻油をフライパンにひき、餃子を並べ強火で焼き色が付くまで焼く。
- ⑥ 水 100 cc を全体にまわしかけ、蓋をして中火で 5 分焼く。
- ⑦ 水分が無くなったら、蓋をはずしさらに焼く。

POINT

- ヤーコンたっぷりの美味しい焼き餃子に仕上げた。
- そのままでも、好みで酢と醤油のたれにつけて食べても美味しい。

シャキシャキヤーコンサラダ



【 1人分：約 140kcal 】

材料 (5人分)

ヤーコン	1/2 本
レタス	1/2 玉
サニーレタス	1/2 玉
トマト	2 個
パプリカ (黄)	1/2 個
パプリカ (赤)	1/2 個
紫玉葱	1/4 個
酢	小さじ 1

作り方

- ① ヤーコンは皮を剥き千切りにし、酢水にさらしておく。
- ② レタス、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ トマトはへたを取りくし形切りにする。
- ④ パプリカと紫玉葱は薄切りにする。
- ⑤ ドレッシングに使用するヤーコンは皮を剥き、すり卸す。
- ⑥ ドレッシングの材料を全て混ぜ、食べる直前にサラダにかける。

～ドレッシング～

ヤーコン	1/2 本
りんご酢	大さじ 3
食塩・胡椒	少々
レモン汁	小さじ 2
オリーブオイル	小さじ 2
すりおろしにんにく	2g

POINT

- ・ヤーコンは色が変わりやすいので、切った後は酢水に浸しておく。
- ・生のまま使用する事でシャキシャキとした食感を楽しめるようにした。

ヤーコンマフィン



【 1 人分：約 270kcal 】

材料（5 人分）

薄力粉	110 g
卵	1 個
砂糖	70 g
牛乳	55 cc
ベーキングパウダー	3 g
サラダ油	30 g
バター	30 g
ヤーコン	80 g
レモン	1/2 個
水	100ml

作り方

- ① ヤーコンは皮を剥き、一口サイズに切り水に浸ける。
- ② 鍋にヤーコン、レモン汁（1/2 個分）水を加えて、中火にかけ沸騰してから 3 分で火を止め冷ます。
- ③ ボウルにバターと砂糖を入れ白っぽくなるまですり混ぜる。
- ④ 卵とサラダ油を入れ混ぜる。
- ⑤ 粉類をふるい④に牛乳と半分ずつ交互に入れ混ぜる。
- ⑥ ヤーコンを加え、サックリ混ぜる。
- ⑦ ⑥をマフィンカップに入れ、170℃に予熱したオーブンで 25～30 分焼く。

POINT

- ヤーコンのレモン煮を少し残して焼きあげた後に上に飾っても良い。
- ヤーコンが甘いので煮る時は砂糖ではなくレモンを使用する。色が変わるのも防ぐことができる。

ヤーコンの紅茶マフィン



【 1 人分：約 280kcal 】

材料（5 人分）

ヤーコン	1/2 本
さつま芋	1/2 本
バター	50g
グラニュー糖	50g
全卵	1 個
卵黄	1 個
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
牛乳	50cc
紅茶（ティーパック）	1 個

作り方

- ① ヤーコンとさつま芋は皮を剥き 5mm 角に切る。水にさらしてからレンジで加熱する。
- ② 卵、バター、牛乳は室温にしておく。
- ③ 薄力粉にベーキングパウダーを加えふるう。
- ④ バターはホイッパーで練り、砂糖を 4 回に分けて加える。溶き卵も同様に 4 回に分けて加え、その都度よく混ぜ合わせる。①のさつま芋とヤーコンも加える。
- ⑤ 茶葉を加えたら、粉の 3 分の 1 をもう一度ふるいながら②に加え、ゴムベラで底のからさっくりと混ぜる。
- ⑥ ④の粉っぽさが完全に無くなる前に牛乳の 2 分の 1 を加え、ゴムベラで混ぜる。残りの粉と牛乳も同じように混ぜる。
- ⑦ マフィンカップの 6 分目まで生地を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで約 20 分焼く。

POINT

- 卵とバター、牛乳は冷たいと上手く混ざらないので、冷倉庫から出しておく。
- ヤーコンとさつま芋は生地に混ぜる前に、しっかりと水気を切る。
- 粉を加えてからは、混ぜ過ぎない（さっくりと切るように混ぜる）。

ヤーコンニョッキ トマトソースかけ



【 1人分：約310kcal 】

材料 (5人分)		作り方
～ ニョッキ ～		
ヤーコン	1本	① にんにくはみじん切りにし、玉葱は薄切りにする。
小麦粉	250g	② フライパンにオリーブオイルを入れにんにくと唐辛子を炒め、玉葱とぶなしめじを加えさらに炒める。
卵	1個	③ ②にミックスピーズ、トマト缶、調味料を入れて煮込む。
食塩	小さじ1/2	④ ヤーコンは茹でてフードプロセッサーでペーストにする。
～ ソース ～		⑤ ヤーコンがあたたかいうちに小麦粉、卵、食塩を入れ混ぜる。
玉葱	1/2個	⑥ ⑤をスプーンですくい、③に入れる。
ぶなしめじ	1/2株	⑦ ⑥をお皿に盛り付け、フライパンで焦げ目をつけた薄切りのかぼちゃとパセリをトッピングする。
ミックスピーズ	1/3袋	
トマト缶詰	1/2缶	
トマトケチャップ	大さじ2	
ウスターソース	大さじ1	
にんにく	2かけ	
食塩・胡椒	少々	
輪切り唐辛子	少々	
乾燥パセリ	少々	
オリーブオイル	大さじ2	
かぼちゃ (付け合せ)	200g	

POINT

- ・ヤーコンをニョッキに加えることで、ほんのり甘い美味しいニョッキに仕上げた。
- ・彩りを考えた、旨味たっぷりの一品。

ヤーコンとりんごのロールケーキ



【 1人分：約 250kcal 】

材料 (5人分)

～ 生地 ～

卵	4個
薄力粉	65g
グラニュー糖	65g
牛乳	大さじ1
ヤーコン	75g

～ ジャム ～

ヤーコン	75g
りんご	65g
砂糖	13g
レモン汁	大さじ2/1

～ クリーム ～

生クリーム	180ml
砂糖	65g

作り方

〔ジャム〕

- ① ヤーコンは皮を剥き、水にさらしレンジにかける。
- ② りんごの皮を剥き角切りにして鍋に入れ、レモン汁と砂糖を振りかける。
- ③ 3/2のヤーコンとりんごの皮をミキサーにかける。
②と残りのヤーコンを5分ほど中火で煮る。

〔生地〕

- ① 卵を泡だて器で混ぜ、砂糖を3回に分けて入れる。
- ② 振った薄力粉をボウルに入れゴムベラで混ぜる。
- ③ 200℃に予熱したオーブンで約10分焼く。

〔クリーム〕

- ① クリームと砂糖を泡だてクリームにする。
- ② ①のジャムと混ぜ合わせる。

POINT

- ・ジャムはヤーコンの食感を残したいので煮過ぎない。
- ・りんごの皮をミキサーにかけてクリームに混ぜることで可愛いピンク色に仕上げた。

ヤーコンとレモンのロールケーキ



【 1人分：約 250kcal 】

材料（5人分）

ヤーコン	60g
砂糖	25g
レモン汁	25g
水	大さじ2
薄力粉	75g
牛乳	大さじ2
バター	大さじ1
卵	1個
砂糖	75g
バニラエッセンス	適量
生クリーム	100cc
砂糖	小さじ1

作り方

- ① ヤーコンは皮をむき、薄切りにする。
- ② 鍋にヤーコンと砂糖、レモン汁、水を入れ煮る。
- ③ 薄力粉、牛乳、バター、卵、砂糖、バニラエッセンスを混ぜて型に流す。
- ④ 180℃のオーブンで20分焼く。
- ⑤ 生クリームと砂糖を混ぜて泡立てる。
- ⑥ 生地を冷まし⑤を塗り、②をのせて丸める。
- ⑦ ⑥を切り分け、上に①を飾る。

POINT

- ふわふわなロールケーキに爽やかなレモン風味のヤーコンが良く合う。
- 生地を混ぜる時は気泡を潰さないようにさっくりと切るように混ぜる。

ヤーコンとベリーのホットケーキ



【 1人分：約 330kcal 】

材料（5人分）

ヤーコン	130g
薄力粉	150g
ベーキングパウダー	2g
砂糖	小さじ1
牛乳	1C
ヨーグルト	小さじ1
卵白	120g
生クリーム	150cc
砂糖	小さじ2
ミックスベリー	100g

作り方

- ① すりおろしたヤーコン、砂糖を鍋で煮詰めて冷ましておく。
- ② 卵白に砂糖を入れながら泡立て、牛乳とヨーグルト、ふるいにかけて薄力粉、ベーキングパウダー、①を加え混ぜ合わせる。
- ③ フライパンで生地を焼く（5枚）。
- ④ ホットケーキを重ねて生クリームを塗り、ミックスベリーを飾る。

POINT

- ヤーコンの甘さがあるので、砂糖を控えめにした。
- 焦げ易いので弱火でじっくり焼き上げる。

ヤーコンのマカロニグラタン



【 1人分：約 400kcal 】

材料（5人分）

作り方

マカロニ	250g
ヤーコン	120g
玉葱	100g
マッシュルーム	5個
～ ホワイトソース ～	
薄力粉	大さじ4
コンソメ	1個
牛乳	3C
生クリーム	1/2C
バター	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
食塩	少々
胡椒	少々
ローリエ	1枚
チーズ	適量
サラダ油	小さじ1

- ① マカロニは茹でる。
- ② マッシュルームと玉葱は薄切り、ヤーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③ ホワイトソースを作る。
- ④ サラダ油で②を炒め、マカロニとホワイトソースを加えからませる。
- ⑤ ④をグラタン皿に盛り、チーズをのせ 200℃のオーブンで焼き色が付くまで焼く。

POINT

- ・ローリエは半分にちぎって使うと香りが良い。
- ・パセリがあれば上に飾る。

ヤーコンのカリカリ海鮮あんかけ



【 1人分：約200kcal 】

材料（5人分）

ヤーコン	2本
イカ	100g
ホタテ	80g
人参	100g
長葱	30g
生椎茸	2個
もやし	150g
片栗粉	大さじ1
醤油	大さじ2
食塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
胡麻油	小さじ1
だし汁	カップ3
水	適量

作り方

- ① ヤーコンは千切りにし片栗粉をまぶす。
- ② 人参は短冊切り、長葱、生椎茸、白菜は食べやすい大きさに切る。もやしは洗っておく。
- ③ ②とイカ、ホタテを炒めて、火が通ったら水とだし汁を加え、胡麻油以外の調味料で煮る。
- ④ 胡麻油を加え火を止め、水溶き片栗粉を入れる。
- ⑤ ①のヤーコンを揚げて皿に盛り④をかける。

POINT

- ヤーコンの甘さと、海鮮あんかけのしょっぱさが良く合いやみつきになる味にした。
- ヤーコンはシャキシャキの食感を残したいので揚げ過ぎない。

今回使用した食材について

甲斐サーモンレッド

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

イワナ

溪流の岩の間にすむので「岩魚」と名付けられた。上流のえさの少ない場所で生き抜くため逞猛な魚としても有名である。山梨県では 1970 年頃より養殖が始まった。ヤマメやアマゴの生息域より上流にすむ。魚体色は黒みがかかり、白い斑点が特徴。

ヤマメ

山梨では 1961 年、小菅村で養殖に成功した。全長は約 20cm。横から見ると、7~10 個の楕円形の斑点がある。流下昆虫をよく食べて育ち、年間を通して美味しい。

ニジマス

山梨県は生産量が全国 3 位である。魚体は全体的に深緑で、エラから尾びれにかけての体側部に赤から赤紫色の模様がある。この模様が「虹」に見えることから、「ニジマス」と名付けられた。

鯉

通常は全長 60 cm位になり、二対の口ひげがある。野生種はノゴイともいい、体高が低くほぼ円筒形で体色は黒褐色。色彩や鱗（うろこ）に変化がある。日本では古くから食用とされ、観賞用の品種も多い。

ヤーコン

アンデス原産のキク科の植物。形はさつまいもによく似ているが、食感は果実の日本なしに近く、生で食べる事ができる。1980年、日本に導入された頃は定着しなかった。

近年、エネルギー源になりにくいオリゴ糖を豊富に含む事が知られ、ダイエット食品としても注目されるようになった。用い方は線切りにして生のままサラダに用いる他、炒め物、揚げ物等にもする。葉はお茶に利用される。品種は果肉が白色の「アンデスの雪」、黄白色の「サラダオトメ」、オレンジ色の「サラダオカメ」、淡橙黄色の芋皮は赤の「アンデスの乙女」、白色の「ペルーA」等がある。

新ビジュアル食品成分表新訂第二版より

提供

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

ヤーコン : 八ヶ岳ヤーコン組合 TEL 090-3583-5264

～ おわりに ～

山梨学院短期大学 食物栄養科 1年生は、「2017 山梨県の淡水魚とヤーコンの美味しい料理コンテスト」の下、山梨県の食材や旬の食材を紹介するなど地産地消への関心向上を目標の一つとして授業に取り組んでまいりました。今回、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試行錯誤する中で、山梨の特産品である淡水魚「甲斐サーモンレッド」「いわな」「やまめ」「ニジマス」「鯉」と山梨県北杜市の「ヤーコン」を使用した素晴らしい料理をレシピ集にまとめることができました。このレシピ集は、山梨県農政部花き農水産課と本学のHP からご覧いただけます。今後も益々産官学連携が発展いたしますようお願い申し上げます。

最後に、コンテスト実施とレシピ集を作成するにあたり、講義や食材の提供をしていただきました山梨県農政部花き農水産課、山梨県養殖漁業協同組合、北杜市八ヶ岳ヤーコン組合の皆様へ厚く御礼申し上げます。

監修 2018. 3
山梨県甲府市酒折2-4-5
TEL 055(224)1430
山梨学院短期大学 食物栄養科
調理の基本Ⅱ
鈴木耕太 牧野美咲