

2014 産官学連携 淡水魚の美味しいレシピ集 ～ 50選～

平成26年 11月26日(水)



平成26年度
山梨学院短期大学 食物栄養科 1年生

YBSワイドニュース 2014.11.26(水)放送



産官学連携

山梨県農政部花き農水産課
山梨県富士・東部農務事務所

山梨学院短期大学
食物栄養科

山梨県養殖漁業協同組合

ヤーコン:ハヶ岳ヤーコン組合
李:南アルプス市NPOほたらかし再耕の結
富士種じゃが芋・まこも:多摩源流百姓の会
クレール・糸寒天:伊那食品工業株式会社

県産淡水魚を美味しく料理 Yamanashi NEWS

山梨学院短大生と山梨学院大生がコンテスト

山梨県産の淡水魚を使った料理コンテストが昨年11月に山梨学院短大、12月に山梨学院大でそれぞれ開かれた。コンテストでは同短大食物栄養学科の1年生80人、同大健康栄養学部管理栄養学科の1年生48人が個性あふれる料理を出品した。

栄養士を目指す学生に地元食材に触れてもらい、地産地消への理解を深めてもらおうと、平成22年度に同短大が開催し、翌年から同大も併せ、継続的に開催している。今年も甲斐サーモンやイワナ、ニジマス、ヤマメなどの県産淡水魚をメイン食材に設定し、コンテストを開いた。学生は料理のレシピを事前に準備して挑戦。県産のヤーコン、ユズなどを、淡水魚と組み合わせた料理が並んだ。依田萬代教授や県花き農水産課の職員らが味や独創性、普及性などを審査した。



県産の淡水魚を使った料理を作る学生たち

ザ・やまなし 2月号
The Yamanashi Vol.357
記載

目次

主食

甲斐サーモンアボカ井	1
虹鱒の太巻き寿司	2
虹鱒のちらし寿司	3
いわなのひつまぶし	4
虹鱒の炊き込みご飯	5
やまめときのこの混ぜご飯	6
甲斐サーモンのピリ辛井	7
いわなの甘辛煮井	8
甲斐サーモンの照り焼き井	9
虹鱒のかば焼き井	10
いわなのかば焼き井	11
甲斐サーモンの炒飯	12
やまめの和風スパゲティー	13
甲斐サーモンのクリームパスタ	14
甲斐サーモンのタルタルカナッペ	15

主菜

甲斐サーモンとアボカドのテリーヌ	16
やまめのバターホイル焼き	17
いわなとキノコのホイル焼き	18
やまめの味噌マヨネーズ焼き	19
やまめの白ワイン蒸しオランダソースがけ	20
やまめのポワレ～柚子味噌ソース付き～	21
煮込み虹鱒とヤーコンの甘酢添え	22
いわなのハーブソテー	23
やまめのトマトキノコ・アーモンドスライスのおせ	24
やまめのフリッター	25

やまめのレモン風味焼き	26
甲斐サーモンのクリームソースがけ	27
いわなのネギ味噌焼き	28
甲斐サーモンのクリームソースかけコロッケ	29
虹鱒揚げの柚子胡椒サラダ	30
虹鱒のグリーンサラダ	31
甲斐サーモンの梅しそ挟みフライ	32
甲斐サーモンの竜田揚げ	33
いわな南蛮風タルタルソース	34
いわなの春雨野菜あんかけ	35
やまめの豆腐ハンバーグ	36
イワナのゴマ竜田揚げ	37
甲斐サーモンとパプリカの生春巻き	38
やまめのあんかけ(竜田揚げ)	39
やまめのピリ辛煮	40
甲斐サーモンのクリーム煮	41
甲斐サーモンの味噌クリーム煮	42
虹鱒のトマト煮	43
やまめのスチームドフィッシュ	44
やまめのマリネ	45
やまめの生春巻き	46
いわなのつくね	47
いわなの南蛮漬	48
汁物	
虹鱒のアクアパッツァ	49
やまめのつみれほうとう	50

甲斐サーモンアボカ井



材料(1人分)

・甲斐サーモン	70g	・精白米	80g
・アボカド	15g	・清酒	少々
・麺つゆ	15cc		
・味醂	15g		
・胡麻油	5g		
・わさび	3g		
・線海苔	1g		
・トマト	15g		
・温泉卵	60g		
・醤油	少々		
・ヤーコンジャム	5g		



小菅村のわさび
左はチンゲン菜

<作り方>

精白米を丁寧に洗い、30分浸漬し炊く。わさびはよく洗い細かいすり金で卸す。

甲斐サーモンの骨、皮を取り除き、薄く切る。

めんつゆ、味醂、胡麻油、醤油、わさびをボールに入れ、の甲斐サーモンと和える。

トマト、アボカドは1cm角に揃えて切る。ヤーコンジャムも和える。

トマト、アボカドは甲斐サーモンと一緒に和える。

ご飯を丼ぶりに盛り、甲斐サーモン、トマト、アボカドを上盛りに盛る。崩さずに盛り付ける。

の上に温泉卵を真ん中に落とす。

は海苔を囲りに散らして完成。整えて箸を付けすめる。



甲斐サーモンのマリネ

アピールポイント

誰でも作りやすく、彩りをきれいになるように工夫した。また、女性や子供にも人気のあるアボカドを取り入れた。

甲斐サーモンのサーモンピンク(アスタキサンチン色素)を表現し美味しく出来た。わさびの辛味成分はツーンと辛く感じるアリルイソチオシアネートである。

1人分の栄養価

エネルギー	598 kcal
たんぱく質	29.5 g
脂質	17.9 g
炭水化物	72.4 g
カルシウム	51 mg
鉄	2.3 mg
ビタミンA	140 μgRE
ビタミンB ₁	0.32 mg
ビタミンB ₂	0.45 mg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	1.9 g
食塩	0.8 g

虹鱒の太巻き寿司



材料(1人分)

・精白米	80g	・胡瓜	50g
・酢	大さじ1	・紫蘇の葉	2枚
・虹鱒	1匹	・蟹かまぼこ	10g
・食塩	0.8g	・桜でんぶ	5g
・胡椒	少々	・卵	1個
・柚子皮	少々	・砂糖	3g
・油	小さじ1	・食塩	少々
・味醂	小さじ1	・清酒	大さじ1
・砂糖	小さじ1	・海苔	1枚
・醤油	小さじ1弱		

< 作り方 >

虹鱒はうろこ、内臓を除き3枚に卸す。食塩・胡椒・清酒で下味を付け馴染ませる。

フライパンに油を熱し虹鱒を両面しっかり焼いて風味を付け(香ばしく焼く)縦に切る。

精白米は少し硬めに炊く。酢飯にしあおる。細かく切った柚子皮も入れ混ぜる。

フライパンで卵焼きを焼き長く切る。胡瓜は長く切って下味を付ける。

紫蘇の葉は洗って細く縦に切っておく。他の材料も用意する。

簾の上に海苔をのせ のすし飯を薄く広げ押しつけ胡瓜・紫蘇の葉・焼いた虹鱒・卵焼き・でんぶをのせて巻く。

は左からよく切れる包丁で約2.5cmに切り皿に盛る。



2月3日身延山の節分

アピールポイント

彩りが綺麗になるように、様々な色彩の食材を使い見た目も楽しく仕上げた。太巻き寿司は山梨のハレの日の食に食卓を賑わしている。太巻き寿司は薄くすると食べやすいので、よく切れる包丁で揃えて切るようにする。巻き寿司の型・入れる食材・巻き方も多彩にあるので工夫し作りたい。

1人分の栄養価

エネルギー	587 kcal
たんぱく質	30.8 g
脂質	12.9 g
炭水化物	78.5 g
カルシウム	93 mg
鉄	2.2 mg
ビタミンA	137 μgRE
ビタミンB ₁	0.29 mg
ビタミンB ₂	0.37 mg
ビタミンC	11 mg
食物繊維	1.5 g
食塩	2.1 g

虹鱒のちらし寿司



< 作り方 >

水菜、みつ葉を水につけておく。合わせ酢を混ぜておく。海苔をはさみで細かく切る。

大塚人參を細く線切りにする。沸騰した湯にさっと茹がく。

卵を溶きほぐし、食塩を入れ、薄焼き卵を作る。細く線切りにして錦糸卵にする。

虹鱒を三枚に卸し下味を付ける。片栗粉をまぶしておく。

昆布つゆと醤油、すり卸した生姜を混ぜる。胡麻は炒って切り胡麻にする。

熱したフライパンに油を敷き、虹鱒をこんがり焼く。蓋をして中心温度を高くする。

ご飯に合わせ酢を混ぜる。ご飯、野菜、卵、虹鱒の順に盛りつける。

に海苔・胡麻・柚子・たれをかけて完成。整えて出来上がったら熱い内にすすめる。

材料(1人分)

・虹鱒	100g	・昆布つゆ	10cc
・大塚人參	15g	・醤油	5g
・卵	25g	・生姜	5g
・水菜	15g	・片栗粉	10g
・みつ葉	5g	・植物油	5g
・海苔	3g		
・精白米	80g		
・酢	15cc		
・砂糖	15g		
・食塩	1g		
・胡麻	1g		
・醤油	少々		
・柚子	少々		



大塚人參

アピールポイント

淡水魚をちらし寿司にする事で、あっさりとしていて食べやすかった。短時間で出来上がるので作りやすい。たれに生姜を入れアクセントをつけた。虹鱒を強火で焼く事で芳香が高まりカリッとした食感とほんのりふんわか感で美味しくなった。

1人分の栄養価

エネルギー	621 kcal
たんぱく質	30.1 g
脂質	13.5 g
炭水化物	90.4 g
カルシウム	101 mg
鉄	2.2 mg
ビタミンA	258 μgRE
ビタミンB ₁	0.33 mg
ビタミンB ₂	0.34 mg
ビタミンC	17 mg
食物繊維	2.7 g
食塩	2.1 g

いわなのひつまぶし風



< 作り方 >

精白米を30分水中に浸漬した後、適量の水で炊く。

茶漬け用に、昆布と鰹節で混合出汁を取る。出汁を取ったら、薄口醤油と食塩一つまみを入れる。

材料(1人分)		
・いわな	60g	・焼き海苔 好みで
・精白米	80g	・炒め油 適量
・上白糖	大さじ1	
・濃口醤油	小さじ2	
・清酒	大さじ2	
・水	200cc	
・昆布(出し汁用)	少々	
・鰹節(出し汁用)	少々	
・食塩	少々	
・しその葉	3g	
・わさび	好みで	



しその葉

いわなは卸して1~2cm角に切る。

切ったいわなを、濃口醤油・砂糖・清酒を加えて汁気がなくなるまで炒める。焦げないように気を付ける。

炊きあがったご飯に濃口醤油を混ぜる。

も を混ぜ込む。身が崩れないように気を付ける。

薬味用に、しその葉、焼き海苔を線切りにする。しその葉は水に浸しパリッとさせる。

ご飯、薬味、出汁をそれぞれ整え盛り付け完成。



並んだ淡水魚の作品

アピールポイント

淡白な味のいわなをあまじょっぱく味付けし、名古屋名物のひつまぶし風にした。いわなをご飯の上にわかるようにのせ風味・食感を高めた。薬味と出し汁で好きな食べ方が出来る。

1人分の栄養価

エネルギー	517 kcal
たんぱく質	18.6 g
脂質	11.0 g
炭水化物	75.5 g
カルシウム	48 mg
鉄	1.3 mg
ビタミンA	41 μgRE
ビタミンB ₁	0.14 mg
ビタミンB ₂	0.16 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	0.8 g
食塩	2.2 g

虹鱒の炊き込みご飯



材料(1人分)

・精白米	80g	・胡麻	少々
・虹鱒	60g	・刻み海苔	少々
・牛蒡	10g	・水(炊飯用)	適量
・大塚人参	10g		
・油揚げ	5g		
・しめじ	10g		
・醤油	大さじ1/2		
・清酒	小さじ1/2		
・味醂	小さじ1/2		
・旨味調味料	少々		
・食塩	少々		
・油	小さじ1/2		



胡麻

< 作り方 >

精白米を洗う。水切りをする。

虹鱒はうろこを取りおなかを開き内臓などを取り出し、手早く下処理をする。下味を付ける。

油揚げを油抜きし細い線切りにする。

牛蒡を細くさがさき、あくを抜き大塚人参を線切りにする。

しめじはいしづきを取り除きよく洗う。胡麻は炒って紙の上で切り胡麻にする。

醤油・清酒・旨味調味料・味醂と水を合わせた出し汁と油あげ・大塚人参・しめじ・牛蒡と入れ炊飯する。

炊飯が残り10分位になったら、虹鱒に清酒・食塩を振りグリルで焼く。

ご飯が炊けたら具材とよく混ぜ合わせる。虹鱒が焼けたら骨を取り身をご飯に盛る。最後に胡麻と海苔を加えて完成。

アピールポイント

具材たっぷりの炊き込みご飯！！
虹鱒を皮付きのままご飯に！！
 皮のパリパリなところがご飯と合う！！
虹鱒の身の柔らかさが表現されている。
 他の食材も合わせて栄養バランスを図るようにする。

1人分の栄養価

エネルギー	383 kcal
たんぱく質	13.4 g
脂質	4.9 g
炭水化物	67.5 g
カルシウム	37 mg
鉄	1.1 mg
ビタミンA	81 μgRE
ビタミンB ₁	0.16 mg
ビタミンB ₂	0.08 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	1.8 g
食塩	2.0 g

やまめときのこの混ぜご飯



材料(1人分)

・やまめ	60g	・調合油	2g
・大塚人参	15g	・精白米	80g
・えのき茸	10g	・水(炊飯用)	適量
・ぶなしめじ	10g		
・舞茸	10g		
・大葉	1枚		
・いり胡麻	2g		
・醤油	10g		
・砂糖	4g		
・清酒	8cc		
・食塩	0.3g		
・クレール	1/2枚		
・柚子	少々		



秋の中央市稲刈り後の稲乾し

< 作り方 >

精白米を洗い、30分おき、水をめもりまで入れ炊飯器にセットし炊く。

やまめの内臓を除き下処理をする。クレールは水に30分浸す。

えのき茸、ぶなしめじ、舞茸を水洗いし食べやすい大きさにカットする。大塚人参を2mmの線切りにする。

フライパンに油を敷き、の具材を炒め水気を飛ばす。

鍋に醤油、砂糖、清酒を入れ、混ぜ合わせ の具材を煮る。胡麻は炒って紙の上で切り胡麻にする。

やまめに清酒・食塩をふり、油を敷いたフライパンで焼く。

炊けたご飯と柚子を混ぜ合わせる。

身をほぐしたやまめと線切りにした大葉と胡麻・水に浸したクレールをのせの上に盛り付ける(写真中央)。



色々な寒天

アピールポイント

やまめ以外の食材を煮て味をつけ、やまめはふわふわした触感と味を残すため塩焼きにした。
無機質を含んだきのこを3種類取り入れた。季節折々の食材を上手に利用し風味の食材の一つ以上加えるように配慮する。
クレールは紙の様な透明感のある寒天のシート状の食材。驚きの寒天シートである。

1人分の栄養価

エネルギー	396 kcal
たんぱく質	12.8 g
脂質	5.3 g
炭水化物	70.9 g
カルシウム	63 mg
鉄	1.4 mg
ビタミンA	128 μgRE
ビタミンB ₁	0.21 mg
ビタミンB ₂	0.19 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	2.3 g
食塩	2.0 g

甲斐サーモンのピリ辛丼



材料(1人分)

・甲斐サーモン	80g	・砂糖	10g
・精白米	80g	・清酒	3cc
・じゃが芋	30g	・醤油	5g
・大塚人参	30g	・黒酢	3cc
・玉葱	30g	・水	50cc
・食塩	少々	・刻み海苔	2g
・胡椒	少々	・片栗粉	3g
・清酒	3cc	・マヨネーズ	3g
・水溶き片栗粉	5g		
・豆板醤	3g		
・糸寒天	少々		

< 作り方 >

甲斐サーモン・じゃが芋・大塚人参を1cm角に切る。玉葱は薄切りにする。甲斐サーモンは、皮と骨を取って除去する。

甲斐サーモンに食塩・胡椒をし水溶き片栗粉につけしばらく置き、馴染ませる。

鍋に水を入れ火にかける。沸騰したら、大塚人参・じゃが芋・甲斐サーモンの順で湯通しする。糸寒天は水に戻す。

フライパンを熱しマヨネーズを全体的に敷く。

に豆板醤・生姜を入れ軽く炒める。じゃが芋・大塚人参を軽く炒めたら玉葱も加え狐色になるまで炒める。最後に甲斐サーモンを入れる。

砂糖・清酒・醤油・黒酢・水・鶏・胡椒・片栗粉を総べて合わせる。

を に合わせ全体的に味が行き渡りとりみがつくようにする。味を確認する。

茶碗にご飯を盛り、をのせる。刻み海苔を合わせ完成。

アピールポイント

出来上がりの彩を工夫し、味をピリ辛にした事でご飯が進むように仕上げた。野菜は、やや硬めに茹で噛み応えがあり、食感が楽しめるように工夫した。簡単かつ手軽に調理でき食材もバランスを考慮して選択した。

1人分の栄養価

エネルギー	415 kcal
たんぱく質	8.6 g
脂質	3.4 g
炭水化物	86.0 g
カルシウム	40 mg
鉄	1.9 mg
ビタミンA	348 μgRE
ビタミンB ₁	0.15 mg
ビタミンB ₂	0.18 mg
ビタミンC	25 mg
食物繊維	4.0 g
食塩	1.9 g

いわなの甘辛煮井



材料(1人分)

・いわな	100g
・玉葱	10g
・胡麻	2g
・刻み海苔	0.5g
・オリーブオイル	5cc
・醤油	大さじ1/2
・砂糖	10g
・味醂	大さじ1/2
・精白米	80g
・キャベツ	30g
・清酒	少々
・糸寒天	少々



小豆島のオリーブ油

<作り方>

玉葱を薄切りする。キャベツを線切りにして水にさらす。

フライパンにオリーブオイルを敷き強火で玉葱を炒める。炒め終わったら皿にとる。

フライパンでいわなに軽く火を通す。火を通したら皿にとる。

醤油・清酒・砂糖を混ぜ合わせたものを鍋に入れて一煮立ちさせる。

火を通したいわなをタレの中に入れて中火でゆっくり煮込み、玉葱と味醂を加え漬け込む。

は5～15分煮込み、いわなを柔らかくする。煮くずれないように注意する。

タレの量が少なくなり、いわなに馴染んだら火を止める。

ご飯を盛り、玉葱を敷き、いわなを上のにのせ、戻した糸寒天・キャベツを盛る。その上から胡麻と刻み海苔をのせる。

アピールポイント

しっかりタレを煮込む事でいわながふっくら柔らかくなり、タレの風味がつく。胡麻をのせる事で香りや味を引き立て美味しく出来た。淡水魚は柔らかく食べやすい井物にも工夫して多彩に用いる事が出来る。井物なので用意さえしておくと簡単に出来るのですすめたい。すまし汁か味噌汁を添えるように配慮したい。

1人分の栄養価

エネルギー	411 kcal
たんぱく質	21.1 g
脂質	5.9 g
炭水化物	65.1 g
カルシウム	60 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	17 μgRE
ビタミンB ₁	0.15 mg
ビタミンB ₂	0.15 mg
ビタミンC	15 mg
食物繊維	1.4 g
食塩	1.6 g

甲斐サーモン照り焼き丼



材料(1人分)

・精白米	80g	・油	大さじ1/2
・甲斐サーモン	70g	・食塩	少々
・長葱	70g	・胡椒	少々
・胡瓜	50g	・柚子皮	少々
・ミニトマト	20g	付け合わせ	
・キャベツ	40g	・大和瓜の漬物	適量
・醤油	大さじ1/2		
・砂糖	小さじ1		
・味醂	小さじ1		
・片栗粉	小さじ1		



富士川町平林の柚子

<作り方>

甲斐サーモンの皮を除き、角切りにする。長葱を斜め切りする。
(写真参照)

鍋に油を敷き甲斐サーモンを焼き、食塩と胡椒をまぶす。

表面に色がついたら醤油、砂糖、清酒、味醂を入れ、焦げないように焼く。

キャベツを線切りに、胡瓜を斜め切りにする。

甲斐サーモンに火が通ったら、長葱を加える。

具材に調味料が絡んだら水溶き片栗粉を入れる。

炊けたご飯に、キャベツを載せ、線切りの柚子皮も加え甲斐サーモンを盛り付ける。

に胡瓜とミニトマトを飾ったら完成。整えすすめる。



胡瓜の切り方



甲斐サーモンの皮を除く

アピールポイント

甲斐サーモンとミニトマト、胡瓜などを使い鮮やかな色合いと盛り付けを工夫し、栄養バランスを重点的に考え、見栄えよく、美味しく仕上げた。

甲斐サーモンは薄く大きく切った方が量感があって色調も良い。

1人分の栄養価

エネルギー	634 kcal
たんぱく質	21.3 g
脂質	18.0 g
炭水化物	91.7 g
カルシウム	71 mg
鉄	1.5 mg
ビタミンA	58 μgRE
ビタミンB ₁	0.26 mg
ビタミンB ₂	0.21 mg
ビタミンC	40 mg
食物繊維	3.6 g
食塩	2.2 g

虹鱒のかば焼き丼



＜作り方＞

材料(1人分)

・虹鱒	60g	・精白米	80g
・米粉	10g	・胡瓜	10g
・醤油	10g	・浅尾大根	20g
・清酒	10cc	・大塚人参	10g
・味醂	大さじ1/2	・食塩	0.2g
・砂糖	5g	・生姜	1g
・油	5cc		
・胡麻	1g		
・粉山椒	少々		



浅尾大根

虹鱒はうろこを除去し三枚に卸す。(小骨も除く)

に軽く下味を付けなじませる。

虹鱒の両面に胡椒を振り、米粉をまんべんなくつける。

フライパンに油を敷き、蓋をして虹鱒を焼く。

両面が焼けたら軽くキッチンペーパーで油をふき取る。大きい場合は対象者によって切り分けると良い。

調味料を煮立たせて、虹鱒とからめ、炊いたご飯の上にのせる。粉山椒を上につる。

は熱い内にすすめる。



米粉

アピールポイント

虹鱒を食べやすくかば焼きにした。胡麻で香りと風味を付けた。付け合わせは漬物にし和風にした。
あと一品野菜の和え物かサラダを付け栄養バランスを図ると良い。
米粉を虹鱒にまぶした事でカリッと仕上がった。
米粉は唐揚げ・ピカタ他衣に用いるとカラッ・カリッとした食感が楽しめる。

1人分の栄養価

エネルギー	582 kcal
たんぱく質	21.7 g
脂質	15.6 g
炭水化物	83.1 g
カルシウム	40 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	120 μgRE
ビタミンB ₁	0.21 mg
ビタミンB ₂	0.11 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	1.5 g
食塩	1.8 g

いわなのかば焼き丼



材料(1人分)

・いわな	50g	・海苔	3g
・キャベツ	15g	・食塩	少々
・長葱	10g	・胡椒	少々
・精白米	50g	・糸寒天	少々
・白胡麻	3g	・柚子	少々
・片栗粉	5g		
・濃口醤油	15g		
・砂糖	5g		
・味醂	小さじ1		
・清酒	3cc		



柚子

< 作り方 >

いわなをよく洗い、ヒレを切り落とし骨を取り除く。

いわなを一口サイズに切る。水気をよく取る。

切ったいわなに食塩、胡椒をして下味をし、片栗粉をまんべんなく付ける。

揚げ油170 の油できつね色になるまで揚げる。油切りをする。

キャベツと長葱を幅を揃えて線切りする。糸寒天は水に戻す。

フライパンに醤油、味醂、砂糖、清酒を加え、少しとろとろになるまで熱する。

は熱した調味料にいわなを入れ蓋をして絡める。

ご飯の上にキャベツ・糸寒天をのせ、その上にいわな、長葱・海苔・白胡麻をのせ余った調味料をかけて完成。

アピールポイント

いわなを一口サイズに切って食べやすくした。小さい子から大人まで食べやすい味付けにした。長葱をのせてさっぱりとさせた。いわなに風味やタレを付けることでコクの味に考えた。

糸寒天はヘルシーで水に戻すだけで簡単に用いられる。

1人分の栄養価

エネルギー	390 kcal
たんぱく質	16.2 g
脂質	4.1 g
炭水化物	69.4 g
カルシウム	78 mg
鉄	1.5 mg
ビタミンA	3.7 μgRE
ビタミンB ₁	0.15 mg
ビタミンB ₂	0.16 mg
ビタミンC	14 mg
食物繊維	2.4 g
食塩	1.0 g

甲斐サーモンの炒飯



材料(1人分)

・甲斐サーモン	70g
・卵	50g
・キャベツ	100g
・精白米	80g
・食塩	1.5g
・胡椒	少々
・醤油	3g
・サラダ油	3g
・長葱	20g
・清酒	少々



調理実習

<作り方>

甲斐サーモンに食塩・胡椒・清酒で下味をつけてしばらくおく。味をなじませる。

キャベツを水で洗い、1cm角に手でちぎりザルにあげ水をきる。長葱はみじん切りする。

卵を白身を切るように溶き、しっかり混合する。

フライパンに油を敷き甲斐サーモンを焼き、皮と骨をとる。細かくほぐす。

長葱・キャベツを甲斐サーモンを炒めた油でさっと加熱する。

ご飯を炒め、卵は二回に分けて回し入れご飯にムラなく混合する。

にとを加えさらに炒める。

は食塩、胡椒、醤油を加え味を確認しバランス良く盛る。

アピールポイント

甲斐サーモンやキャベツを使い、見た目の彩よく鮮やかに仕上げた。味付けを少し薄くすると甲斐サーモンの味をしっかりと感じる事ができる。

他の食材は季節の食品を用い外観・色彩・分量のバランスを考えて調理する。炒飯のポイントは強火で適量の油を用いて炒める。

甲斐サーモンは先にそぼる状に作りおきしておくといつでも調理可能で便利である。

1人分の栄養価

エネルギー	519 kcal
たんぱく質	25.5 g
脂質	14.2 g
炭水化物	68.2 g
カルシウム	95 mg
鉄	2.2 mg
ビタミンA	90 μgRE
ビタミンB ₁	0.27 mg
ビタミンB ₂	0.35 mg
ビタミンC	42 mg
食物繊維	2.2 g
食塩	2.2 g

やまめの和風スパゲティー



材料(1人分)

・やまめ	1尾	・オリーブ油	15g
・スパゲティー	60g	・出し汁	25cc
・浅尾大根	25g	・食塩	少々
・えのき茸	25g	・白胡椒	少々
・小葱	10g		
・唐辛子	2g		
・にんにく	5g		
・醤油	小さじ1強		
・味醂	小さじ1		
・クレール	少々		



にんにく

< 作り方 >

やまめを3枚に卸し食塩・胡椒で味をつける。クレールは30分水に浸す。

味付けしたやまめは油を敷いたフライパンで焼く。

たっぷりの湯を鍋で沸騰させ、スパゲティーを芯が残らないように茹でる。

大根は皮をむき大根卸しにする。

出し汁、醤油、味醂を鍋に入れ煮る。

の鍋にえのき茸を入れ火を通す。

油を敷いたフライパンでみじん切りにしたにんにくを香りが出るまで炒め、茹でたスパゲティーにからめる。

スパゲティーを皿に盛り付け、ソースをかけ大根卸し・切った小葱と唐辛子を散らしクレールを仕切りに入れ完成。熱い内にすすめる。

アピールポイント

美味しさを高めるためにピリ辛の味付けにした。
大根卸しなどで和風にした。大根のジアスターゼの酵素は消化を助ける効果がある。
彩りにも配慮した。
あと一品スープを付けると良い。
やまめを上のにせ表現しアピールした。

1人分の栄養価

エネルギー	489 kcal
たんぱく質	19.9 g
脂質	18.9 g
炭水化物	55.2 g
カルシウム	77 mg
鉄	2.0 mg
ビタミンA	58 μgRE
ビタミンB ₁	0.31 mg
ビタミンB ₂	0.23 mg
ビタミンC	10 mg
食物繊維	4.5 g
食塩	2.1 g

甲斐サーモンのクリームパスタ



材料(1人分)			
・甲斐サーモン	80g	・粉チーズ	少々
・ほうれん草	30g	・コンソメ	少々
・しめじ	20g	・食塩	少々
・バター	10g	・胡椒	少々
・牛乳	125cc	・小麦粉	8g
・生クリーム	25cc	・パスタ(乾)	100g
・甲州ワイン	少々		



山梨の特産品

< 作り方 >

フライパンを温め、熱が通ったらバターを入れて、甲斐サーモンを焼く。ほうれん草を茹で水に浸し3cmに切る。

少し経ち、甲斐サーモンに火が通ったら甲州ワイン・食塩・胡椒を入れる。

別のフライパンを温め、熱が通ったらとバターと小麦粉を入れる。

少し経ったら牛乳、コンソメ、食塩、胡椒を加え、沸騰させる。

鍋にたっぷりの湯を沸かし、食塩を少々入れ、パスタを茹でる。

が沸騰したら、生クリームを加え、甲斐サーモン、ほうれん草、しめじも加える。

沸騰している状態で粉チーズを加え混ぜる。

とパスタを和え味を確認し盛り付け熱い内にすすめる。

アピールポイント

甲斐サーモンの色が際立つようにした。ほうれん草としめじを合わせる事で彩を良くし、栄養バランスも考え、見た目も味も良いクリームパスタに仕上げた。パスタの茹で方は対象者に応じ硬茹で、又は柔らかにする。季節に応じた食品を選択し淡水魚とコラボしたクリームパスタを広めたい。

1人分の栄養価

エネルギー	617 kcal
たんぱく質	36.8 g
脂質	31.9 g
炭水化物	70.8 g
カルシウム	240 mg
鉄	2.5 mg
ビタミンA	346 μgRE
ビタミンB ₁	0.48 mg
ビタミンB ₂	0.47 mg
ビタミンC	14 mg
食物繊維	3.4 g
食塩	2.1 g

甲斐サーモンのタルタルカナッペ



材料(1人分)

・甲斐サーモン	60g	・大葉	1枚	}	A
・フランスパン	3枚	・マヨネーズ	小さじ1/2		
・ブロッコリー	30g	・長葱	5g		
・アスパラガス	1本	・食塩	少々		
・大塚人参	15g	・胡椒	少々		
・ミニトマト	1個	(粗挽き)		}	B
・クリームチーズ	2g	・バルサミコ酢	4g		
・レモン汁	小さじ1/2	・砂糖	4g		
・塩麹	5g	・食塩	少々		
		・胡椒	少々		
		(粗挽き)			

<作り方>

フランスパンは約1cmに3枚切る。

大塚人参を3cmに切り、4~6等分に切る。ブロッコリーとアスパラガスは1口大に切る。ミニトマトは半分に切る。

長葱をみじん切りにし、大葉は細く線切りにする。で切った大塚人参・ブロッコリー・アスパラガスを茹でる。中心まで火が通ったらザルにあげる。

甲斐サーモンの切り身を3枚のスライスし、一口大に切り、塩麹に約10分漬ける。残りの甲斐サーモンをみじん切りにする。

みじん切りにした甲斐サーモンに調味料Aのマヨネーズ・レモン汁・食塩・胡椒・長葱を入れて混ぜ、タルタルソースを作る。

のフランスパンをトースターで焼く。鍋に調味料Bを入れ、全体が半分の量になるまで煮てドレッシングを作る。

で焼いたフランスパンに薄くクリームチーズを塗り、のタルタルソースとで塩麹に漬けた甲斐サーモンをのせ、クリームチーズと大葉を添える。

皿にで盛り付けたカナッペをのせる。で茹でた温野菜とのバルサミコドレッシング、ミニトマトを添え整える。

アピールポイント

甲斐サーモンは生食が美味しいのでカナッペを作った。
甲斐サーモンを味わえるよう、スライスした切り身をカナッペにのせた。
甲斐サーモンは塩麹で味付けして風味を出した。
栄養バランスを考え、温野菜にバルサミコドレッシングを添えた。

1人分の栄養価

エネルギー	455 kcal
たんぱく質	23.4 g
脂質	12.5 g
炭水化物	62.9 g
カルシウム	53 mg
鉄	1.7 mg
ビタミンA	188 μgRE
ビタミンB ₁	0.26 mg
ビタミンB ₂	0.27 mg
ビタミンC	49 mg
食物繊維	5.1 g
食塩	2.2 g

甲斐サーモンとアボカドのテリーヌ



材料(1人分)

・甲斐サーモン	100g	・食塩	少々
・アボカド	1/4個	・マヨネーズ	少々
・ホタテ	2個		
・レモン(飾り用)	適量		
・プチトマト	1つ		
・食塩	少々		
・オリーブオイル	大さじ1/2		
・レモン汁	大さじ1/2		
・酢	少々		
・クレール	1/2枚		
・李ジャム	少々		



クレール

<作り方>

アボカドを半分にし、種を抜く。種を抜いたアボカドを角切りにする。

ボールに角切りにした、アボカドと食塩一つまみとマヨネーズを入れ、混ぜる。

甲斐サーモンの骨を抜き、サーモンをアボカドと同じ位の大きさに角切りする。

ホタテも甲斐サーモンと同じ大きさに揃えて切る。クレールを30分水に浸す。

甲斐サーモンとホタテもとは別のボールで食塩とオリーブオイル・レモン汁・酢と混ぜ合わせる。

セルクルにまずを入れ、その後を加えスプーンでギュッと上から押す。クレールを敷く。

レモンを薄くスライスし、八等分にし、その内の二つを甲斐サーモンの上にする。

の皿の上ののせ、周りに四等分にしたプチトマトと李のジャムを添えたら完成!

アピールポイント

ワインに合う一品を考えた。甲斐サーモンはさっぱり仕上げアボカドとホタテをマヨネーズで和え相性抜群である。盛り付けに配慮した。色調を考えて何度も家で練習し工夫した。分量・栄養のバランスと外観に考慮して盛り付けをした。クレールで2つの仕切られた味がしっかり味わえた。器・皿は白色系を用い料理が引き立つように工夫した。

1人分の栄養価

エネルギー	344 kcal
たんぱく質	27.9 g
脂質	21 g
炭水化物	4.3 g
カルシウム	28 mg
鉄	2.1 mg
ビタミンA	27 μgRE
ビタミンB ₁	0.21 mg
ビタミンB ₂	0.38 mg
ビタミンC	15 mg
食物繊維	1.9 g
食塩	0.6 g

やまめのバターホイル焼き



材料(1人分)

・やまめ	1尾	・バター	5g
・じゃが芋	30g	・醤油	小さじ1弱
・大塚人参	20g	・味醂	小さじ1
・玉葱	20g	・清酒	5cc
・柚子	1/2個	・砂糖	3g
・味噌	10g		
・クレール	1枚		
・生椎茸	1枚		



生椎茸

<作り方>

野菜を洗いじゃが芋・大塚人参・生椎茸・玉葱をスライサーでスライスする。じゃが芋は、水に浸しておく。

柚子は皮を100円玉程度の大きさ切った後、繊維切りにする。食べられる寒天のクレールは約30分水に浸す。

の残りを絞り、醤油・砂糖を合わせ、大きめのトレーに入れる。

やまめをさばく。焼いた時野菜の食感を残すために骨も抜き下味を付ける。

さばいたやまめをと合わせ、1分ごとに裏返し両面に下味をつける。

ホイルを広げ大塚人参・じゃが芋・やまめ・玉葱の順にのせバター以外の残りの調味料をかけ上にクレールをのせる。

をフライパンにのせ、水を軽く入れ弱火で15分焼く。上にクレールをのせる。

15分経ったら火を止めを開けバターを入れる。1分おいて開ければ、完成。

アピールポイント

やまめにきちんと下味をつける事で、ご飯に合う一品となった。野菜の歯ごたえも残り仕上げているので食感も楽しめる。簡単に出来るので、おすすめである。寒天食材のクレールで料理が仕切れ良かった。クレールはそのままでは引張っても強く破れず、水で戻すと約30分でツルンと食べられ色々な料理(巻物・和え物・焼き物他)に応用出来る。

1人分の栄養価

エネルギー	221 kcal
たんぱく質	17.6 g
脂質	8.2 g
炭水化物	17.7 g
カルシウム	93 mg
鉄	1.1 mg
ビタミンA	2.4 μgRE
ビタミンB ₁	0.18 mg
ビタミンB ₂	0.18 mg
ビタミンC	19 mg
食物繊維	1.8 g
食塩	1.1 g

いわなとキノコのホイル焼き



材料(1人分)

・いわな	80g
・しめじ	10g
・えのき	10g
・大塚人参	8g
・玉葱	10g
・みつ葉	1本
・味噌	8g
・バター	5g
・食塩	少々
・胡椒	少々
・甲州ワイン	8cc



甲州ワイン

< 作り方 >

切り身のいわなを食塩、胡椒、甲州ワインで下味をつける。



玉葱は薄くスライスし、大塚人参は銀杏切りにする。えのき、しめじはほぐしさっと洗う。

味噌と残りの甲州ワインを混ぜ、いわなにぬる。

アルミホイルにスライスした玉葱→いわな→キノコ類→大塚人参→バターの順でのせる。



のアルミホイルを閉じ水120cc入れ、フライパンに加え蓋をし20分間蒸す。

20分経ったら取り出しアルミホイルを開け真ん中にみつ葉をのせ完成。熱い内にすすめる。

アピールポイント

いわなは塩焼きが一般的なので、味噌バター味にし食べやすくした。

いわなの骨抜きを頑張った。

料理に緑色が入っていなかったなので、みつ葉をのせて彩りのバランスを図った。

淡水魚の血合肉には「タウリン」が含まれコレステロール低下作用・視力回復などの生理作用が期待されている。

1人分の栄養価

エネルギー	162 kcal
たんぱく質	16.9 g
脂質	7.7 g
炭水化物	5.1 g
カルシウム	47 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	119 μgRE
ビタミンB ₁	0.11 mg
ビタミンB ₂	0.16 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	1.7 g
食塩	1.8 g

やまめの味噌マヨネーズ焼き



材料(1人分)

・やまめ	1匹	・玉葱	12g
・味噌	4g	・しめじ	5g
・マヨネーズ	13g	・えのき茸	7g
・レモン汁	少々	・食塩	少々
・砂糖	少々	・甲州ワイン	少々
・ヤーコン	10g	・パセリ	2g



やまめ

< 作り方 >

やまめをよく洗い、ぬめりをとって三枚卸しにする。

三枚に卸したやまめに食塩・甲州ワインを振っておく。

味噌、マヨネーズ、レモン汁、砂糖を合わせてよく混ぜる。

玉葱を薄切りにし冷水でよく洗う。

ぶなしめじをきれいに洗い大きいものは半分に切る。

えのき茸をきれいに洗い半分に切り食べやすい大きさにする。

アルミホイルにやまめを置き上に玉葱・ぶなしめじ・えのき茸・ヤーコンをのせ上から をかける。

オーブンは熱し、200 で20分加熱する(中心温度85 1分以上加熱)。皿に盛りパセリをのせる。

アピールポイント

調味料は普段から家にあり材料もどこでも手に入るものである。
作り方もとても簡単なので手軽に作れご飯のおかずになる。味付けはどんな魚にも合うので、いろいろな具材でアレンジして調理できる。
ヤーコンを使用し少々甘めになった。包み焼きはクッキングシート・奉紙・竹の皮など応用できる。

1人分の栄養価

エネルギー	205 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂質	13.4 g
炭水化物	4.5 g
カルシウム	77 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	14 μgRE
ビタミンB ₁	0.16 mg
ビタミンB ₂	0.16 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	1.0 g
食塩	1.3 g

やまめの白ワイン蒸し オランダーズソースがけ



材料(1人分)

・やまめ	60g
・甲州ワイン	50cc
・水	25cc
・酢	25cc
・無塩バター	20g
・卵黄	1個
・食塩	0.3g
・胡椒	少々
・レモン	1輪
・生クリーム	約40cc
・パセリ	5g

< 作り方 >

やまめの鱗と内臓を取り、手早く処理をする。全身のやまめの姿を残すように調理する。蒸し器は蒸気を立てておく。

やまめを蒸し器に入れ、甲州ワインをかけ15分程度強火で蒸す。

ソース 酢と水は同量を半量に煮詰める。

が冷めたら卵黄を加え湯せんをしながら混ぜる。80 以上にならない様に注意を払う。

混ぜながら溶かしバターを加え、とろみがつくまで混ぜ続ける。

生クリームを加え食塩、胡椒、レモンで味を整える。

皿に を取り蒸し上がったやまめにソースをかける。

仕上げにパセリとレモンを添えて完成。熱い内にすすめる。

アピールポイント

赤色やまめをワイン蒸し煮し身をふっくらと仕上げ、魚の味に酸味の効いたソースを合わせる事により、シンプルだけど素朴な味になった。

オランダーズソースは火力の強弱が重要なポイントとなるので何回も練習して上手に美味しく作れるようにしたい。

季節の付け合わせを考えて次は栄養バランスを図りたい。

やまめの姿を表現するように努力をした。

1人分の栄養価

エネルギー	418 kcal
たんぱく質	14.4 g
脂質	33.8 g
炭水化物	4.9 g
カルシウム	99 mg
鉄	1.5 mg
ビタミンA	42 μgRE
ビタミンB ₁	0.13 mg
ビタミンB ₂	0.21 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	0.1 g
食塩	1.1 g

やまめのポワレ～柚子味噌ソース付き



材料(1人分)

・やまめ	1尾	* ムースリーヌ	
・食塩	0.1g	・じゃが芋	50g
・胡椒	少々	・牛乳	大さじ1
		・食塩	0.1g
・オリーブオイル	大さじ1,1/2	・胡椒	少々
・白ワイン	大さじ1		
		* 付け合わせ	
* ソース		・大塚人参	15g
・柚子(果汁,皮)	1/2個	・ヤーコン	15g
・白味噌	大さじ1/2	・食塩	0.1g
・甲州ワイン	大さじ1	・ベビーリーフ	20g
・上白糖	小さじ1/2		

<作り方>

やまめは流水で洗い、ぬめりをとる。包丁を使ってうろこをとり、頭は落とし三枚卸しをする。

卸した身は骨をとり、1枚を2等分に切る。食塩と胡椒で下味を付けしばらくおきなませる。

柚子は水平に半分に切り果汁を絞る。皮はきれいな部分をすり落とす。ソースパンに柚子の果汁、皮、白味噌、甲州ワイン、上白糖を合わせて弱火でかき回し10分程煮詰める。

じゃが芋は皮をむき、8等分に切って竹串がささるまで茹でる。茹でた後は裏ごしをする。別に鍋を用意し牛乳と食塩、胡椒を合わせて火にかけ混ぜる。

大塚人参は皮をむき2cmの輪切りして型抜きを使ってくり抜きをする。水から茹でる。ヤーコンは皮をむき、半月切りにして水にさらしてあく抜きをし、水から茹で味付けする。

のムースリーヌを皿の下部に平らになるように盛り付ける。ベビーリーフを洗い、皿の上部に盛り付ける。

フライパンを熱し、オリーブオイルを敷いてからやまめの皮を下にし焼く。皮に色がついたら、身を下にし、白ワインを入れ蓋をして蒸し焼きにする。

焼き上がったら、ムースリーヌの上にのせる。柚子味噌ソースをかける。付け合わせの大塚人参、ヤーコンも盛り付ける。

アピールポイント

ソースには柚子の果汁と皮を使って香りづけをし、やまめそのものの食感を味わえるようにやまめには味付けをシンプルにした。柚子味噌と聞いたら和風なイメージがあるが、ムースリーヌも取り入れる事で洋風に仕上げた。ヤーコンは少々厚目に切ってシャキッと感を味わいたい。

1人分の栄養価

エネルギー	369 kcal
たんぱく質	16.2 g
脂質	22.2 g
炭水化物	22.1 g
カルシウム	120 mg
鉄	1.3 mg
ビタミンA	182 μgRE
ビタミンB ₁	0.24 mg
ビタミンB ₂	0.26 mg
ビタミンC	43 mg
食物繊維	2.7 g
食塩	1.5 g

煮込み虹鱒ヤーコンの甘酢添え



材料(1人分)

・虹鱒	70g	・レモン	10g
・ヤーコン	40g	・食塩	少々
・長葱	30g	・清酒	12cc
・大塚人参	30g		
・ブロッコリー	20g		
・醤油	小さじ1		
・砂糖	9g		
・酢	30cc		
・水	100cc		
・顆粒だし	少々		
・味醂	小さじ1		



北杜市のヤーコン

< 作り方 >

虹鱒の鱗をとる。裏側の腹に切れ目を入れ、腸をかきだし綺麗に洗う(身がボロボロにならないように注意する)。

レモンを洗い、皮付きのまま適当な大きさに切る(飾る用と、虹鱒と煮込む用に切る)。切ったレモンを腸に入れる。

鍋に水、醤油、顆粒だし、味醂を入れ温める。1分位温めたら、虹鱒を入れ中火で沸騰するまで煮込む。

沸騰したら弱火にする。5~6分たったら火を止め、そのまま冷ましておく。皿に盛りつける直前に再び火にかけ、温める。

ヤーコンの皮をむき、少し太めに線切りする。切ったヤーコンはすぐ酢水につける(ヤーコンを切る前に酢水を用意しておく)。

水を沸騰させておく。大塚人参を飾り切りする。ブロッコリーは適当な大きさに切って沸騰させ大塚人参とブロッコリーを入れ、色よく茹でる。

ヤーコンを漬けておいた酢水と砂糖を鍋に入れ、温める。そこに切ったヤーコンを加え茹でる(焦げないように注意し、1~2分位で火を止める)。

葱の白い部分を細い線切りにし、白髪葱を作る。再び加熱した虹鱒を皿に盛り上に飾る。ヤーコン、大塚人参、ブロッコリー、レモンを盛り付ける。

アピールポイント

虹鱒を丸ごと煮込み、レモンでさっぱり味にした。また、山梨県の特産品であるヤーコンを添えた。白髪葱のをせる事で、見た目を鮮やかにした。彩を考え大塚人参やブロッコリーを添えた。ヤーコンとは南米原産の野菜のような芋で低エネルギー・食物繊維を含む栄養学的に優れた食材である。平成26年11月15~16日北杜市須玉ふれあい会館にて「第10回全国ヤーコンサミットin八ヶ岳」が開催された。

1人分の栄養価

エネルギー	262 kcal
たんぱく質	18.9 g
脂質	3.9 g
炭水化物	31.7 g
カルシウム	54 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	97 μgRE
ビタミンB ₁	0.24 mg
ビタミンB ₂	0.24 mg
ビタミンC	29 mg
食物繊維	2.7 g
食塩	1.5 g

いわなのハーブソテー



材料(1人分)

・いわな	100g	サラダ	
・食塩	1g	・ベビーリーフ	5g
・胡椒	少々	・水菜	5g
・米粉	10g	・グリーンリーフ	5g
・オレガノ	少々	・粒胡椒	少々
・バジル	少々	・甲州ワイン	少々
・バター	小さじ1		
・レモン	1個		
・パセリ	適量		
・プチトマト	20g		
・じゃが芋	50g		
・バター	小さじ1		

<作り方>

いわなに食塩・胡椒をふる。プチトマト、ベビーリーフ、水菜、グリーンリーフは洗っておく。レモンは厚さ5mm程の輪切りにする。

じゃが芋は洗って皮をむき、2~3cm角の大きさに切り、竹串が刺さる位の硬さに茹でる。

茹であがったじゃが芋は湯をきり、鍋で空焼きしながらつぶし、バターと食塩・胡椒・甲州ワインで味付けしなじませる。

のいわなは水けをふいて下味を付け米粉を全体にまぶす。

フライパンを火にかけて、残りのバターを溶かし、のいわなを入れ、焼き目がつくまで加熱する。

を裏返してオレガノとバジルをふり、火が通るまで焼く。



甲斐サーモンのたたき風

皿に のサラダをのせ、焼き上がったいわなを盛る。

の皿に、 のマッシュポテトを盛り、粒胡椒をふりかける。プチトマトとパセリを飾り、輪切りにしたレモンをいわなにのせたら完成。

アピールポイント

少ない材料で簡単にできる。
プチトマトとレモンを使って彩を良くした。
いわなの美味しさを引き立たせるために香りのよいハーブを使用した。
皿全体の外観に配慮し色調・分量・栄養バランスも考えて作りたい。
ソテーに米粉を用いる事でシャキッと仕上がった。

1人分の栄養価

エネルギー	370 kcal
たんぱく質	22.7 g
脂質	13.7 g
炭水化物	37.4 g
カルシウム	60 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	179 μgRE
ビタミンB ₁	0.27 mg
ビタミンB ₂	0.20 mg
ビタミンC	65 mg
食物繊維	2.7 g
食塩	1.9 g

やまめのトマトキノコ～アーモンドスライスのおせ



材料(1人分)

・やまめ	70g
・トマトピューレ	100g
・しめじ	30g
・アーモンドスライス	15g
・バター	5g
・甲州ワイン	15cc
・じゃが芋	100g
・パセリ	10g
・食塩	少々
・胡椒	少々



淡水魚(やまめ)

< 作り方 >

やまめは流水でよく洗い、頭と内臓を取り除き、骨も抜いておく。ヒレを切り取り冷やす。下味を付ける。

アーモンドスライスはフライパンでこんがり炒め焼き色を付ける。アーモンドは焦げやすいため注意する。

じゃが芋は皮をむいて一口大の乱切りにする。皮は少々硬いので注意してむく。

パセリは小さくちぎっておく。布巾に包み流水で洗い絞る。

に食塩を振って小麦粉をつける。熱したフライパンに甲州ワインを敷いて焼く。

しめじはトマトとバターで炒める。しめじに火が通ってからトマトを入れる。

じゃが芋がかぶる程度、水を鍋に入れ焦がさないように茹で、最後は粉吹芋に下味を付ける。

皿にやまめ・トマト・アーモンドスライスの順にのせる。横に粉吹芋をおいたら、パセリを飾り完成。熱い内にすすめる。

アピールポイント

きのことトマトを美味しく炒める事が出来た。やまめの柔らかい食感とカリカリの香ばしいアーモンドのカリカリ感を楽しめるようにした。やまめは調理が大変なイメージでしたが、実際は手軽に美味しく味わう事ができる食材であった。やまめの姿が見えるように工夫して盛ると良い。

1人分の栄養価

エネルギー	322 kcal
たんぱく質	18.4 g
脂質	15.8 g
炭水化物	14.1 g
カルシウム	147 mg
鉄	2.9 mg
ビタミンA	170 μgRE
ビタミンB ₁	0.30 mg
ビタミンB ₂	0.37 mg
ビタミンC	31 mg
食物繊維	5.4 g
食塩	2.1 g

やまめのフリッター



材料(1人分)

・やまめ	1尾	・ミニトマト	1個
・薄力粉	50g	・キャベツ	10g
・水	適量	・甲州ワイン	少々
・卵	1/2個		
・揚げ油	適量		
タルタルソース			
・玉葱	S1/4個		
・茹で卵	10g		
・マヨネーズ	大きじ1/2		
・ピクルス	少々		
・柚子液	少々		



柑橘類のいろいろ
(みかん・柚子・かぼす・すだち)

< 作り方 >

薄力粉はふるい、水と卵と混ぜ合わせる。



やまめは、一口サイズにカットして下味を付けなじませる。



衣にカットしたやまめを入れまんべんなく衣をからませる。



油で揚げる。中火でできつね色になるまで揚げる。柚子液を作る。

揚げたら油をよくきる。作っておいたタルタルソースを添え皿に盛り整える。熱い内にすすめる。

アピールポイント

フリッターといえば、肉が思いつくが山梨の特産品のやまめを使う事によりみんなが興味を持ってくれそうだったので、フリッターにした。一口サイズなので、食べやすいと思う。

付ける衣に海苔・香味野菜・胡麻他を加え風味を高め揚げると更に芳香が良い。

1人分の栄養価

エネルギー	249 kcal
たんぱく質	13.5 g
脂質	12.5 g
炭水化物	19.1 g
カルシウム	65 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	52 μgRE
ビタミンB ₁	0.12 mg
ビタミンB ₂	0.21 mg
ビタミンC	11 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.6 g

やまめのレモン風味焼き



材料(1人分)

・やまめ	60g
・米粉	5g
・食塩	0.4g
・胡椒	少々
・無塩バター	15g
・レモン汁	1cc
・黄ピーマン	20g
・赤ピーマン	20g
・ピーマン	20g
・柚子皮	少々
・甲州ワイン	少々

<作り方>

やまめを洗い、内臓を取り、うろこを取る。手早くしないと体温が36℃なので魚が傷みやすい。柚子皮を切る。

に水分を取った身に食塩・胡椒をふりしばらく置く。柚子皮を付けると馴染んだ味になる。

やまめは三枚に卸す。骨は骨抜き器を用い両手で一本ずつ除去する。米粉をまぶす。

黄ピーマン・赤ピーマン・ピーマンは食べやすい大きさに棒状に切る。

熱したフライパンにバターを入れは焼き色がつくまで蓋をし両面焼く。

焼けたやまめを皿に移す。



審査中

フライパンに残ったソースで3種類のピーマンを炒める。

皿に盛り付けして完成。整えて熱い内にすすめる。

アピールポイント

シンプルで簡単な調理を心がけた。ピーマンを三色取り入れ、見た目をカラフルにした。
大根卸し・生姜のすり卸し・わさびのすり卸しなどを付けると変化があって良い。多くの淡水魚を啓発し地産地消・消費拡大を盛り上げていきたい。

1人分の栄養価

エネルギー	237 kcal
たんぱく質	13.3 g
脂質	11.2 g
炭水化物	19.4 g
カルシウム	63 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	116 μgRE
ビタミンB ₁	0.15 mg
ビタミンB ₂	0.16 mg
ビタミンC	82 mg
食物繊維	1.6 g
食塩	0.5 g

甲斐サーモンのクリームソースがけ



材料(1人分)

・甲斐サーモン	100g
・食塩	少々
・胡椒	少々
・米粉	大さじ1/2
・ほうれん草	50g
・えのき茸	20g
・キャベツ	40g
・玉葱	30g
・バター	大さじ1・1/2
・牛乳	100cc
・糸寒天	少々
・甲州ワイン	少々



米粉レシピ～50選～
短期大学HPより

< 作り方 >

ほうれん草、えのきは4cm位のざく切りにする。

キャベツ、玉葱は1cm角に刻む。糸寒天は水に戻す。

甲斐サーモンに食塩・胡椒・甲州ワインで下味を付け、米粉を全体的に薄くまぶす。

フライパンにバターを溶かし、を炒め、食塩、胡椒をして器に盛り付ける。

のフライパンにバター大さじ1を溶かし、を皮目から焼き、こんがりしたら裏面も焼く。

牛乳を加え、中火で5分程煮込む。

とろみがついたら盛り付けた野菜とサーモンの上にかける。

とろみがついたら盛り付けた野菜と戻した糸寒天・甲斐サーモンを盛り付け熱い内にすすめる。

アピールポイント

甲斐サーモンに米粉をまぶし、皮面から焼いたことで、皮はパリッと、中は崩れにくくしっとりとした食感に仕上げた。また、下味をしっかり付けることで、クリームソースの味が薄めでも物足りなさを感じないように工夫した。クリームソースは他の料理にも応用出来る。糸寒天の食感が面白い一品となった。

1人分の栄養価

エネルギー	380 kcal
たんぱく質	26.5 g
脂質	21.1 g
炭水化物	20.9 g
カルシウム	191 mg
鉄	1.8 mg
ビタミンA	309 μgRE
ビタミンB ₁	0.42 mg
ビタミンB ₂	0.42 mg
ビタミンC	44 mg
食物繊維	3.9 g
食塩	1.5 g

いわなのネギ味噌焼き



材料(1人分)

・いわな	70g
・味噌	大さじ1/2
・砂糖	大さじ1
・味醂	小さじ1
・顆粒だし	少々
・生姜	適量
・長葱	1/2本
・パプリカ	1/2個
・清酒	少々



新鮮な淡水魚

<作り方>

いわなの骨を取り除き三枚に卸し下味を付ける。

長葱を輪切りに切っておく。

味醂、顆粒だし、生姜、砂糖、味噌を全部混合する。

長葱と を合わせる。



パプリカを食べやすい大きさに切る。



いわなの上に葱味噌とパプリカをのせる。



170 のオーブンで10分焼き完成。皿にのせ整えて熱い内にすすめる。

アピールポイント

簡単にすぐ出来て美味しい味噌焼きとした。
おかずとしてもおつまみでも良い。
長葱はたっぷり入れても美味しい。
食材は先に強火でよく炒めても良い。
淡水魚の利点とし旬がなく年間を通し出回る事が大きいので、これから多くの方々にPRしていきたい。

1人分の栄養価

エネルギー	151 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	3.5 g
炭水化物	17.1 g
カルシウム	69 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	49 μgRE
ビタミンB ₁	0.13 mg
ビタミンB ₂	0.23 mg
ビタミンC	98 mg
食物繊維	3.2 g
食塩	1.0 g

甲斐サーモンのクリームソースかけコロッケ



材料(1人分)

・甲斐サーモン	90g	・醤油	小さじ1/2
・じゃが芋	45g	・バター	2g
・プロセスチーズ	10g	・ブロッコリー	20g
・曙大豆	8g (12粒)	・青梗菜	20g
・小麦粉	5g	・ミニトマト	20g (2個)
・パン粉	6g	・キャベツ	10g
・卵	1個	・レモン	13g
・食塩	少々	・赤カイワレ	3g
・ブラックペッパー	少々	・餃子の皮	1枚(5g)
・牛乳	35cc	・揚げ油	適量
・しめじ	10g	・胡椒	少々

< 作り方 >

じゃが芋、ブロッコリー、チンゲン菜、曙大豆の枝豆を茹でる。

のじゃが芋は、よくつぶす。枝豆は、粗くみじん切りにする。プロセスチーズを1cm角に切る。

をボールに入れ、食塩、ブラックペッパーをふり、2つに分け丸める。

甲斐サーモンをさばく。骨と皮を取り、1cm位の厚さに切り分ける。先にフライパンで少しだけ焼いておくと、後で揚げる時に火が通りやすい。

の丸めた2つを、さばいた甲斐サーモンで巻く。
甲斐サーモンに小麦粉を塗しながら丸めると、くっつきやすく丸めやすい。

に卵、パン粉の順につけて、180度の油で揚げる。ついでに餃子の皮も揚げる。



クリームソースを作る。鍋に牛乳、小麦粉を入れ泡立器でよく混ぜる。火をつけて、しめじのみじん切り・醤油・バターを加え煮込む。

今までの食材を皿に盛り付け、のソースをかけて完成。



アピールポイント

甲斐サーモンのきれいなサーモンピンク色と枝豆の色合いがとてもきれい。また、クリームソースは甲斐サーモンと相性がいいので、このコロッケにとっても良く合う。さらに、好みでレモンの果汁をかける事により、サッパリとした味も味わえる。

1人分の栄養価

エネルギー	377 kcal
たんぱく質	33.6 g
脂質	14.5 g
炭水化物	27.5 g
カルシウム	190 mg
鉄	2.2 mg
ビタミンA	175 μgRE
ビタミンB ₁	0.35 mg
ビタミンB ₂	0.53 mg
ビタミンC	74 mg
食物繊維	4.8 g
食塩	0.8 g

小菅村の富士種のじゃが芋の串揚げ

虹鱒揚げの柚子胡椒サラダ



< 作り方 >

虹鱒は鱗を取って腸も取り除き、胴体の部分を4等分に切り分ける。

その後、しっかり水気を拭き取ってから、食塩で軽く下味をつける。

ある程度、きれいに揚ったら取り出し少し時間をおいて2度揚げする。

水菜は4~5cm位にザク切りし、浅尾大根、大塚人参、セロリーは線切りにそれぞれ切る。

材料(1人分)		
・虹鱒	60g	・食塩 少々
・水菜	10g	・揚げ油 適量
・浅尾大根	10g	
・大塚人参	10g	
・セロリー	10g	
・ミニトマト	1個	
・柚子胡椒	少々	
・濃口醤油	小さじ1	
・穀物酢	2g	
・砂糖	小さじ1	
・旨味調味料	少々	
・小麦粉	10g	
・清酒	少々	
・熱湯	適量	



調理実習

下味がついたものにしっかり小麦粉をまぶす。

適温になった油の中に虹鱒を入れ、きつね色になるまで軽く揚げていく。

合わせ調味料を作る(柚子胡椒・醤油・酢・砂糖・旨味調味料・熱湯を分量ごとに合わせていく)。

野菜を皿にきれいに盛り付け、2度揚げした虹鱒も盛り付けたら完成。柚子胡椒たれは小皿に移し、食べる直前にかける。

アピールポイント

旬の食材を用いて数種類の野菜を使ったサラダにした。
虹鱒を揚げるので味が重くならないように、瑞々しいサラダと合わせ、たれもできる限りさっぱりした味わいになるように配慮した。
 ドレッシングは工夫次第で多彩に出来るので風味のある胡麻・柚子皮・大葉など使い作ってほしい。

1人分の栄養価

エネルギー	159 kcal
たんぱく質	14.4 g
脂質	3.0 g
炭水化物	17.7 g
カルシウム	43 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	117 µgRE
ビタミンB ₁	0.17 mg
ビタミンB ₂	0.11 mg
ビタミンC	19 mg
食物繊維	1.4 g
食塩	1.6 g

虹鱒のグリーンサラダ



材料(1人分)

・虹鱒	1匹	・胡麻油	小さじ1
・食塩	少々	・旨味調味料	少々
・胡椒	少々	・マヨネーズ	大さじ2
・片栗粉(富士種)	適量		
・サニーレタス	3枚		
・大塚人参	20g		
・胡瓜	20g		
・ブロッコリー	30g		
・すり胡麻	大さじ2		
・ポン酢	大さじ1		



片栗粉の原料となる富士種のじゃが芋

< 作り方 >

虹鱒は食塩でぬめり・うろこも取り除き三枚卸しにする。骨抜きで小骨を除く。揚げ油をかける。

は食塩と胡椒で下味を付け片栗粉をまぶし揚げる。

サニーレタスは適度な大きさにちぎり、ブロッコリーは小房に分け茹でる。

大塚人参、胡瓜は揃え細い線切りにする。

全ての野菜を混ぜ、盛り付ける。

揚げた虹鱒を一口大に切り野菜の上に盛り付ける。

すり胡麻、ポン酢、マヨネーズ、胡麻油、旨味調味料を混ぜてドレッシングを作り味を確認する。

にドレッシングを盛り付けて完成。

アピールポイント

胡麻ドレッシングにする事でさっぱりし過ぎず沢山食べられるようにした。彩りも大塚人参を加える事により鮮やかにになり見た目でも楽しめる。上部には白髪葱・セロリー・かいわれ大根などの香味野菜を少量のせると彩りが良く美味しさも増す。

1人分の栄養価

エネルギー	384 kcal
たんぱく質	25.0 g
脂質	29.3 g
炭水化物	11.5 g
カルシウム	258 mg
鉄	2.8 mg
ビタミンA	124 μgRE
ビタミンB ₁	0.38 mg
ビタミンB ₂	0.26 mg
ビタミンC	53 mg
食物繊維	4.5 g
食塩	1.1 g

甲斐サーモンの梅しそ挟みフライ



材料(1人分)

・甲斐サーモン	70g	ソース	
・梅漬	6g	・砂糖	小さじ1
・しその葉	1枚	・味噌	小さじ1/2
・卵	10g	・味醂	小さじ1
・小麦粉	10g	・清酒	少々
・パン粉	10g	・胡麻	少々

付け合わせサラダ

・キャベツ	10g
・大塚人参	5g
・糸寒天	少々
・ヤーコン	10g

< 作り方 >

甲斐サーモンを横5cm縦6cm程のサイズに切り真ん中に切り込みを入れる。

ボールに梅のほぐしたものと、しその葉を細かく切った具を混ぜ合わせる。

の切り込みの間に を挟み込む。

油を熱してる間に小麦粉→卵→パン粉の順に をつける。

キャベツ・大塚人参・ヤーコンを線切りにする。水に浸漬しパリッとさせる。糸寒天は水に戻す。

ソースを混ぜ合わせる。

を高温で周りがきつね色になったら揚げる。170～180で揚げる。

と一緒に盛り付ける。 は小皿で添える。

アピールポイント

甲斐サーモンは生で食べても大丈夫なので、周りに火が通るだけにするために高温で揚げ、中がレアになるように仕上げた。
ソースは甘味噌だれにし、梅の酸味とソ甘味を融合させた。このソースは他の料理にも応用可能である。
中に下処理した牛蒡・セロリー・人参他をロールに巻いても良い。付け合わせの野菜で栄養バランスを図るようにする。

1人分の栄養価

エネルギー	308 kcal
たんぱく質	20.6 g
脂質	14.6 g
炭水化物	19.4 g
カルシウム	72 mg
鉄	1.5 mg
ビタミンA	31 μgRE
ビタミンB ₁	0.16 mg
ビタミンB ₂	0.18 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	1.9 g
食塩	1.2 g

甲斐サマーモンの竜田揚げ



材料(1人分)

・甲斐サマーモン	65g
・醤油	大さじ1弱
・味醂	大さじ1
・生姜	1g
・片栗粉	大さじ1
・柚子	1/8個
・レタス	35g
・揚げ油	適量
・タルタルソース	大さじ1弱
・胡椒	少々



身延町椿草里の柚子
と左はとうの芋

< 作り方 >

甲斐サマーモンの骨を取り除き皮は剥ぐ。身を一口大に切る。

ボールに醤油・味醂・生姜と甲斐サマーモンを入れて軽く揉む。

軽く揉んだら片栗粉を入れて混ぜる。片栗粉が全体に付くようにする。

を160 ~ 180 の温度の揚げ油で、1分以上ゆっくり揚げる。

キツネ色になり、回りがぱりっとなるまで揚げる。レタスは水に浸けておく。

皿に洗って手でちぎったレタスを敷く。

最後に柚子と揚げた甲斐サマーモンを盛り整えて完成。熱い内にすすめる。



特別講師の示範



アピールポイント

揚げて、甲斐サマーモンの香ばしさを表現した。回りはカリカリ中身はソフトで食べやすい。

また、レモンではなく柚子を飾にした。柚子のリモネン・テルピネンの香り成分で、美味しい香りも楽しめるように工夫した。

1人分の栄養価

エネルギー	270 kcal
たんぱく質	14.7 g
脂質	10 g
炭水化物	26.5 g
カルシウム	34 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	20 μgRE
ビタミンB ₁	0.18 mg
ビタミンB ₂	0.11 mg
ビタミンC	9 mg
食物繊維	0.5 g
食塩	1.8 g

いわな南蛮風 タルタルソースかけ



材料(1人分)

・いわな	80g	・砂糖	2g
・小麦粉	6g	・食塩	0.5g
・食塩	少々		
・胡椒	適量		
・砂糖	2g		
・醤油	3g		
・酢	9cc		
・油	10g		
・柴漬け	3g		
・卵	25g		
・マヨネーズ	6g		
・わけぎ	少々		



元気な淡水魚

< 作り方 >

いわなを一口サイズに切り、水気をとって食塩、胡椒をまぶす。タルタルソースがあるのでまぶし過ぎに注意する。

は小麦粉を全体につけ、多めの油で焼く。身の方ではなく、皮の方から焼く。

砂糖、醤油、酢の調味料を混ぜ合わせて甘酢を作り、焼き終えたいわなに熱い内からまかせておく。

卵を茹でる。鍋に水と卵を入れ湯が沸騰してから8分茹で、鍋から取り出す。

しば漬けと茹で卵を細かくみじん切りする。柴漬けは汁が重要なので、汁が出ないように気を付けてみじん切りをする。

みじん切りした柴漬けと卵をマヨネーズと混ぜる。

味をみながら砂糖、食塩を加える。甘酢の事も考え、あまり味を濃くしないようにする。

甘酢をからませておいたいわなに、タルタルソースをかけて完成。上に小口切りのわけぎを散らす。

アピールポイント

あまり知られていない淡水魚を南蛮漬け風にする事で、美味しく食べれるようにした。タルタルソースをしば漬けで作る事によって、一般的なタルタルソースより簡単に調理出来た。

山梨の淡水魚料理を皆様にすすめたい。今回、最後にわけぎを散らしたが、柚子・かぼす・すだち他風味の高い食材を選択しても良い。

1人分の栄養価

エネルギー	301 kcal
たんぱく質	19.1 g
脂質	20.1 g
炭水化物	8.7 g
カルシウム	48 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	43 μgRE
ビタミンB ₁	0.12 mg
ビタミンB ₂	0.22 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.2 g
食塩	1.5 g

いわなの春雨野菜あんかけ



材料(1人分)

・いわな	60g	・油	小さじ2
・玉葱	30g	・味醂	大さじ1
・大塚人参	30g	・揚げ油	適量
・春雨	45g		
・干椎茸	5g(10g)		
・醤油	大さじ1弱		
・清酒	大さじ2		
・生姜	1かけ		
・出し汁	70g		
(椎茸の戻し汁可能)			
・片栗粉	大さじ1/2		



生姜

<作り方>

いわなを一口大に切る(うろこをのぞき3枚に卸し大きさを揃え切る)。

は醤油・清酒・生姜を混ぜたものに約15分漬けておく。

水で戻した干椎茸と玉葱、大塚人参を線切りにする。春雨は茹でた後、切っておく。

油を敷いた鍋で煙が出たら具材を炒め、春雨を入れる。

炒めた具材に干椎茸の戻し汁と味醂・醤油を加える。

野菜がしんなりしてきたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

いわなに片栗粉をまぶし、180度の油を熱して揚げる。

は皿に揚げたいわなにあんかけをかける。熱い内にすすめる。

アピールポイント

春雨を使うことによって、とろみが増し、線切りした具材とからみ、いわなを食べやすくした。
魚が苦手な人でも食べられるように下味を付けあんかけを工夫した。
近年は養殖技術の進歩により年間を通じ安定した淡水魚を消費出来るようになっている。
養殖魚は管理された条件下で飼育しており安心して食べられる。

1人分の栄養価

エネルギー	436 kcal
たんぱく質	22.1 g
脂質	18.8 g
炭水化物	18.8 g
カルシウム	63 mg
鉄	1.1 mg
ビタミンA	209 μgRE
ビタミンB ₁	0.15 mg
ビタミンB ₂	0.24 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	3.8 g
食塩	1.9 g

やまめの豆腐ハンバーグ



材料(1人分)

・やまめ	60g	・パン粉	10g
・曙豆腐	150g	・胡椒	少々
・ヤーコン	30g	・油	3g
・大塚人参	15g	・李ジャム	4g
・ブロッコリー	15g	・中濃ソース	9g
・片栗粉	2g		



李



李ジャム

<作り方>

木綿豆腐は調理を始める前から水を切り、細かく潰す。ヤーコンはみじん切りし、さっと水に浸けアクを除く。

やまめは一度焼き、その後、皮を剥がし、身を解して取る。

とを混合し繋ぎのパン粉、片栗粉を加え胡椒で下味を付ける。形態を整える。

付け合わせとなる大塚人参とブロッコリーを茹でて柔らかくする。

フライパンに油を敷き、焦げ過ぎない位に軽く焦げ目を付ける。

李ジャムと中濃ソースを合わせてソースを作る。

焼いたと、付け合せのを皿に盛り付ける。

最後にのソースをかけ熱い内にすすめる。

アピールポイント

シンプルで美味しく食べれる豆腐ハンバーグである。中にはヤーコンが入っておりシャキシャキとした食感が楽しめる。李ジャムといった、山梨県産の食材を使用している為、地産地消になる。ヤーコンはフラクトオリゴ糖・ポリフェノールを多く含む健康食材とし注目されている。山梨は日本一の生産量の李からジャムを作り、色彩が鮮やかでおすすめである。

1人分の栄養価

エネルギー	282 kcal
たんぱく質	23.2 g
脂質	12.7 g
炭水化物	20 g
カルシウム	253 mg
鉄	2.3 mg
ビタミンA	134 μgRE
ビタミンB ₁	0.27 mg
ビタミンB ₂	0.28 mg
ビタミンC	23 mg
食物繊維	3.1 g
食塩	0.7 g

イワナのゴマ竜田揚げ



材料(1人分)

・いわな	80g	・大塚人参	40g
・黒胡麻・白胡麻	各8g	・さや隠元	30g
・清酒	大さじ1	・バター	4g
・醤油	小さじ1	・砂糖	小さじ1
・片栗粉	適量	・食塩	少々
・揚げ油	適量	・胡椒	少々

< 作り方 >

いわなを一口に切り清酒・醤油・胡椒に20分程漬け込む。

片栗粉と白胡麻と黒胡麻を混ぜたものを順につける(胡麻はいわなに指で押しながらかつくと取れにくくなる)。

油で揚げて最初は低めの温度にし、白っぽくなったらいったん油から出す。油を高温にしたら再び入れ、焦げないようにさっと揚げ出来上がり。

は皿の真ん中に盛り付ける。

大塚人参を一口大に切る(輪切りにする)。さや隠元は塩茹でし味を付ける。

鍋に大塚人参を入れ、かぶる程度の水、砂糖、バター、食塩を入れ中火にかける。

ふつふつと沸いてきたら弱火にし、人参が柔らかくなるまで20分程煮る(柔らかくなる前に水分がなくなってきたら水を足す)。

竹串が通る位柔らかくなったら火を弱め、鍋を揺すりながら水分をとばす。次にいんげんを加える(1分半程レンジで加熱しておく)。盛り付けて整える。

アピールポイント

いわなの胡麻竜田揚げは胡麻が香ばしくサクサクして美味しい。下味を付け片栗粉をまぶし揚げただけなのでとても簡単。骨抜きをしなくても食べられる。いわなで作ったので多価不飽和脂肪酸のバランスが良く安心して供される。

1人分の栄養価

エネルギー	200 kcal
たんぱく質	10.6 g
脂質	12.5 g
炭水化物	10.2 g
カルシウム	126 mg
鉄	1.3 mg
ビタミンA	134 μgRE
ビタミンB ₁	0.12 mg
ビタミンB ₂	0.11 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	2.3 g
食塩	1.2 g

甲斐サーモンとパプリカの生春巻き



材料(1人分)

・甲斐サーモン	80g
・ライスペーパー	2枚
・パプリカ(黄)	25g
・レタス	30g
・かいわれ大根	15g
・練り胡麻	大さじ1
・ポン酢	大さじ1
・中濃ソース	小さじ1/2
・柚子	20g
・明野金時芋	20g
・甲州ワイン	少々
・ヤーコンジャム	10g



身延町椿草里の柚子

< 作り方 >

野菜は水で洗い、よく水気を切る。レタスは丁度良い大きさに線切りする。

甲斐サーモン・パプリカは細くそえて切り下味を付ける。

かいわれ大根は丁度良い長さに切る。明野金時芋は茹でしておく。

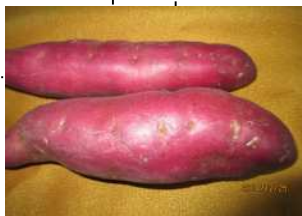
ライスペーパーをぬるま湯で濡らし、平らな所に広げて置く。くっつかないように注意する。

にレタス・かいわれ大根・パプリカ・柚子皮をのせる。

一巻きした後に、甲斐サーモンをのせ包む。

ヤーコンジャム・練り胡麻・ポン酢・中濃ソースをよく混ぜてたれを作る。

できた生春巻きを斜めに切り、皿に盛る。飾り切りしたミニトマトとかいわれ大根を添える。



明野金時芋

アピールポイント

胡麻だれは中濃ソースを加える事で、甘さを出した。生春巻きは具を何を入れてもいいので、簡単に作る事が出来る。ヘルシーで食べやすい。食材はバランスを図るように野菜類・獣鳥肉類・芋穀類などを取り合わせて用意する。ライスペーパーの代わりに今回提供のクレールでも中身がはっきり観察出来る上からもおすすめである。

1人分の栄養価

エネルギー	247 kcal
たんぱく質	20.4 g
脂質	13.4 g
炭水化物	9.1 g
カルシウム	42 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	61 μgRE
ビタミンB ₁	0.22 mg
ビタミンB ₂	0.13 mg
ビタミンC	54 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.6 g

やまめのあんかけ(竜田揚げ風)



材料(1人分)

・やまめ	80g	・白胡麻	少々
・大塚人参	15g	・甲州ワイン	少々
・舞茸	10g		
・ヤーコン	10g		
・まこも	10g		
・片栗粉	3g		
・醤油	大さじ1/2弱		
・甲州ワイン	10cc		
・生姜	5g		
・揚げ油	適量		
・パセリ	少々		



元気な淡水魚

<作り方>

生姜の皮をむき、
卸し器でする。まこもは線切りする。

醤油と甲州ワイン、
すった生姜を入れてたれを作る。

やまめは頭など不可食部を取り除き、
手早く調理をし一口大に切る。下味を付ける。

やまめを先程作ったに漬ける。
(約30分)

水気をしっかりと油で揚げる。
(180 で揚げる)
半月人参は茹でる。

水に醤油を入れて、野菜を総べて加え柔らかくなるまで煮る。

は火を止め、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

は皿に盛り、細かく刻んだパセリと半月人参を添えて完成。熱い内にすすめる。



山梨の特産品のまこも(右)料理

アピールポイント

本来あんかけなら魚には味付けはしないと思うが、二つを醤油味で揃えたため味が喧嘩なくていい一品になった。

何度も試行錯誤を繰り返して作ったため誰にでも受け入れる味で簡単に調理出来る。

まこもは小菅村の特産品で10月中旬に出回る。イネ科マコモ属、多年生でシャキッとした食感で貴重な食材である。

1人分の栄養価

エネルギー	195 kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	9.9 g
炭水化物	6.8 g
カルシウム	80 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	126 μgRE
ビタミンB ₁	0.17 mg
ビタミンB ₂	0.22 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	0.8 g
食塩	1.9 g

やまめのピリ辛煮



材料(1人分)

・やまめ	60g	・ラー油	小さじ1/2
・ピーマン	1/4個	・水	小さじ1
・赤パプリカ	1/4個	・片栗粉	小さじ1
・黄パプリカ	1/4個	・油	小さじ1
・玉葱	1/4個		
・醤油	大さじ1弱		
・味醂	大さじ1		
・砂糖	大さじ1		
・清酒	大さじ1		
・胡椒	少々		

< 作り方 >

やまめは3枚に
卸し食べやすい大
きさに切る。
炒めると細かく
なってしまうから結
構大きめに切って
いい。

ピーマン・赤パプ
リカ・黄パプリカを
乱切りにし、玉葱
は楕形切りにする。

調味料を合わせ
る。水溶き片栗粉も
作っておく。

やまめを油を熱
したフライパンで焼
く。色がある程度変
わったら一旦取り出
す。

そのままフライパ
ンで、ピーマン・赤
パプリカ・黄パプリ
カ・玉葱を炒める。

はやまめを加
え混ぜる。

は調味料を加
えさらに炒める。強
火で炒める。

水溶き片栗粉を
加え全体になじませ、
とろみがついたら完
成。皿に盛り熱い内
にすすめる。

アピールポイント

一番は、いどりに気を使い赤や黄色
を取り入れた。野菜類の苦味もタレに
よって食べやすい味にした。また、ピリ
辛としてご飯によく合う味付けにした。ど
んぶりにしてもよい。
他の食材でも手軽に早く作れたり、淡水
魚特有の香りもなく食べやすい。

1人分の栄養価

エネルギー	353 kcal
たんぱく質	13.7 g
脂質	10.4 g
炭水化物	16.2 g
カルシウム	76 mg
鉄	1.1 mg
ビタミンA	52 μgRE
ビタミンB ₁	0.15 mg
ビタミンB ₂	0.20 mg
ビタミンC	130 mg
食物繊維	2.3 g
食塩	1.9 g

甲斐サーモンのクリーム煮



材料(1人分)

・甲斐サーモン	70g	・コンソメ	少々
・ちぢみほうれん草	1束	・顆粒調味料	少々
・えのき茸	1/4パック		
・玉葱	1/4個		
・バター	10g		
・小麦粉	大さじ1		
・牛乳	100cc		
・水	25cc		
・食塩	少々		
・胡椒	少々		
・片栗粉	少々		



甲府市
ちぢみほうれん草

< 作り方 >

ほうれん草を茹でる。茹であがったら水で冷ました後、水分をよくきって一口大に切る。

玉葱は半分に切り薄切り、えのきはいしづきを切り落とし半分に切りほぐしておく。

甲斐サーモンの骨を取って、一口大の大きさに切る。

甲斐サーモンに食塩、胡椒を軽く振って両面に片栗粉をつける。

は熱したフライパンにバターを入れて、皮に焦げ目が付くまでしっかり焼く。

とを炒める。小麦粉、顆粒だしを加え、炒め混ぜる。

牛乳、水を加え沸騰したらコンソメを加える。

にをのせて完成。熱い内にすすめる。

アピールポイント

クリームに**甲斐サーモン**をのせる事でサーモンの皮のパリパリ感を出した。ほうれん草の緑、**甲斐サーモン**の赤、クリームの白で色合いのバランスをとった。栄養のバランスも考えた一品にした。ちぢみほうれん草は近年スーパーなどに並んでいる。色濃く、食べやすいほうれん草なのでおすすめする。幼児から高齢者まで食べ易くおすすめの一品とした。

1人分の栄養価

エネルギー	287 kcal
たんぱく質	25.7 g
脂質	17.3 g
炭水化物	24 g
カルシウム	150 mg
鉄	1.1 mg
ビタミンA	204 μgRE
ビタミンB ₁	0.36 mg
ビタミンB ₂	0.35 mg
ビタミンC	10 mg
食物繊維	2.2 g
食塩	2.1 g

甲斐サーモンの味噌クリーム煮



材料(1人分)

・甲斐サーモン	70g	・薄力粉	小さじ1
・玉葱	40g	・にんにく	5g
・しめじ	30g		
・ブロッコリー	40g		
・大塚人参	30g		
・生クリーム	50cc		
・牛乳	150cc		
・胡椒	少々		
・バター	3g		
・味噌	小さじ1/2		
・乾燥パセリ	適量		
・オリーブオイル	適量		



笛吹市の多彩なにんにく

<作り方>

玉葱を薄くスライスする。しめじを適当な大きさに分ける。ブロッコリーと大塚人参を切り分けて茹でる。

フライパンにバターを入れて、玉葱を炒める。しんなりしてきたら、しめじを入れて炒める。火が通ったら取り出す。

熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、甲斐サーモンを皮面から焼き色を付ける。

のフライパンに焼きあがった甲斐サーモンを入れたまま、そこに牛乳と生クリームを加える。

のフライパンに炒めた玉葱としめじ、茹でた大塚人参を入れる。

のフライパンに味噌、胡椒、小麦粉を入れ、とろみが付いたら火を止め、ブロッコリーを入れる。

は皿によそって、上から乾燥パセリを振りかける。熱い内にすすめる。



大塚人参

アピールポイント

クリーム煮によってとろみをつけた。大塚人参とブロッコリーを茹でる事で時間の短縮に繋がった。少し味噌を入れる事で、味に深みを加えた。大塚人参は甲府盆地の南方、市川三郷町の曾根丘陵で約200年前から栽培されているオレンジ色が綺麗な少し甘味のある長さ1mにもなる人参である。

1人分の栄養価

エネルギー	486 kcal
たんぱく質	24.6 g
脂質	34.1 g
炭水化物	21.4 g
カルシウム	241 mg
鉄	1.1 mg
ビタミンA	450 μgRE
ビタミンB ₁	0.36 mg
ビタミンB ₂	0.48 mg
ビタミンC	58 mg
食物繊維	4.5 g
食塩	1.7 g

虹鱒のトマト煮



材料(1人分)

・虹鱒	1匹
・トマト缶	1/4缶
・富士種のじゃが芋	50g
・玉葱	50g
・パセリ	適量
・ニンニク	1/4片
・コンソメ	少々
・食塩	少々
・胡椒	少々
・小麦粉	適量
・オリーブオイル	適量



小菅村の富士種のじゃが芋

<作り方>

茹でた富士種のじゃが芋と玉葱は一口大に切る。ニンニクはみじん切りにする。

虹鱒を3枚卸しにさばき、食塩と胡椒で下味を付け、小麦粉をまぶす。

オリーブオイルをフライパンに入れ、強火で虹鱒の両面にこんがりとし色が付く程度焼き、一端取り出す。

またフライパンにオリーブオイルを適量足し、中火でんにくを炒め、香りが出たら、玉葱を加える。

玉葱が透き通ってきたら、虹鱒を戻して、じゃが芋とトマト缶を加える。

砕いたコンソメを加え、弱火で5分程煮る。

は食塩と胡椒で最後に味を整える。パセリをみじん切りする。

は皿に盛り付け、パセリをふりかけたら、完成。熱い内にすすめる。

アピールポイント

虹鱒はさっぱりとし癖がないので、その良さを残そうと思って、煮込んで味付けをした。
洋風煮込みは多くの香辛料も使え風味や芳香も高まるのでおすすめの一品である。
副菜で栄養バランスを図るように配慮したい。

1人分の栄養価

エネルギー	340 kcal
たんぱく質	19.4 g
脂質	17.4 g
炭水化物	25.2 g
カルシウム	48 mg
鉄	1.5 mg
ビタミンA	114 μgRE
ビタミンB ₁	0.25 mg
ビタミンB ₂	0.13 mg
ビタミンC	35 mg
食物繊維	1.6 g
食塩	1.4 g

やまめのスチームドフィッシュ



材料(1人分)

・やまめ	1匹	<ラビゴットソース>	
・ローリエ	2/1枚	・トマト(小)	15g
・食塩	少々	・玉葱	10g
・胡椒	少々	・胡瓜	10g
・甲州ワイン	適量	・オリーブオイル	大さじ1
・サニーレタス	10g	・酢	大さじ1
・クレール	1/8枚	・食塩	少々
		・胡椒	少々

<作り方>

やまめを三枚に卸す。下処理をする(やまめは鱗と頭、ひれ、骨、内臓を除去する)。

食塩と胡椒で下味をつけ、少し置いておく(やまめに味がつくまで)。クレールは約30分水に浸す。

フライパンにやまめを置き、やまめが半分浸かる程度の水、ローリエ1/2枚、ひと回し程度の甲州ワインを加え、蓋をして火にかける。

水が蒸発したらフライパンから取り出し、皿に盛りつける(冷ましておく)。

ラビゴットソースを作る。野菜をすべて細かく切る。(みじん切り)

玉葱は辛いのでさらし布巾に包み食塩を少量加えて水で流しながら揉んで辛味を抜く。

野菜とオリーブオイル、食塩、胡椒、酢を混ぜ合わせる。味を確認する。

盛り付けたやまめの上に浸したクレールをのせ、作ったラビゴットソースをかけ、好みで飾りつけをしたら、冷やしてすすめる。

アピールポイント

ラビゴットソースの野菜を均等に細かく切る事。
蒸す際にあまり蓋を開けず、焦がさないように気を掛け注意する。
蒸しているの油っぽくなく、さっぱりした味になった。
彩りが鮮やかで、見た目も重視した。
右、左側にやまめの赤色の肉質が見えるように盛り付ける。
クレールシートで仕切られて良かった。

1人分の栄養価

エネルギー	221 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	13.3 g
炭水化物	3.3 g
カルシウム	94 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	43 μgRE
ビタミンB ₁	0.16 mg
ビタミンB ₂	0.17 mg
ビタミンC	35 mg
食物繊維	0.5 g
食塩	1.1 g

やまめのマリネ



材料(1人分)

・やまめ	1尾	・サラダ油	8g
・トマト	100g	・柚子	10g
・玉葱	25g	・りんご	20g
・大葉	1g	・ハーブ	少々
・大根	150g		
・白髪葱	5g		
・片栗粉	2g		
・食塩	少々		
・胡椒	少々		
・酢	大さじ1		
・砂糖	大さじ1		



甲府市上帯那のりんご

< 作り方 >

トマトを1cm角に切り、玉葱はみじん切りにする。

玉葱は苦いため、できるだけ細かくし、水にさらす。

大葉をみじん切りにする。大根は皮をむき、卸しにし、大葉・柚子皮と混ぜる。

酢・サラダ油・食塩・胡椒・砂糖を混ぜマリネソースを作る。

で作ったマリネソースと の野菜を絡め30分程浸す。

ソースは少し残しておく。

やまめは内臓の処理をして水洗いし、よく水気を取ってから一口サイズに切り、食塩・胡椒をなじませる。

片栗粉を軽くまわらせて、170 の油で4～5分揚げる。

皿に を盛り、その上に のやまめ、白髪葱の小口切りをのせる。

に で残しておいたマリネソースをかけ盛り付けを整えハーブを飾る。

アピールポイント

やまめは揚げ物にもするが、野菜とマリネソースでさっぱりと食べられるような料理とした。色合いも考え、野菜を取り入れた。一口サイズなので、食べやすく、マリネソースに絡めやすいため、口に入れるとさっぱりとした味が広がる。風味と食感がとっても良い。さっぱり若い年齢層好みの味付けとした。

1人分の栄養価

エネルギー	308 kcal
たんぱく質	20.4 g
脂質	12.6 g
炭水化物	27.1 g
カルシウム	70 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	69 μgRE
ビタミンB ₁	0.25 mg
ビタミンB ₂	0.23 mg
ビタミンC	45 mg
食物繊維	4.4 g
食塩	2.0 g

ヤマメの生春巻き



材料(1人分)

・やまめ	1匹	・バター	5g
・ライスペッパー	2枚	・醤油	2g
・サニーレタス	1枚	・油	2g
・トマト	50g	・胡椒	少々
・レモンライス	2枚	・小麦粉	2g
・レモン汁	5cc		
・甲州ワイン	5cc		
・オリーブオイル	5g		
・食塩	1g		
・胡瓜	10g		
・セロリー	10g		

< 作り方 >

やまめを3枚に卸し骨を抜く。食塩・胡椒・甲州ワインで味を付ける。

フライパンに油を敷いて、のやまめに小麦粉をまぶして中までしっかり焼く。

サニーレタスは水でよく洗い、1口サイズに切る。胡瓜・セロリーは線切り、トマトは飾り切りをする。

ドレッシングは、レモン汁、甲州ワインを混ぜて、オリーブオイルを少しずつ加えながら混合する。

やまめを冷ます(他の具材が温まらないようにするため)。

ライスペッパーを水に濡らす(水に濡らし過ぎないように注意する)。

ライスペッパーの上にサニーレタス、胡瓜・セロリー・やまめをのせて、ドレッシングを少しかけて、巻く。

皿にサニーレタス、トマトをのせて出来上がり。

アピールポイント

レモンとバターの風味がとても美味しく、**やまめ**の柔らかい触感と胡瓜のシャキシャキ感がとても合っていて、栄養満点で美味しい。また魚をさばくのがとても大変だったが、廃棄率を考えながら下処理をする事、風味を付けると更に淡水魚に味わいが出る。

1人分の栄養価

エネルギー	245 kcal
たんぱく質	10.7 g
脂質	17.7 g
炭水化物	9.8 g
カルシウム	73 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	103 μgRE
ビタミンB ₁	0.14 mg
ビタミンB ₂	0.11 mg
ビタミンC	26 mg
食物繊維	1.4 g
食塩	1.6 g

いわなのつくね



材料(1人分)

・いわな	80g	タレ用 調味料	
・大塚人参	8g	・醤油	小さじ1/2
・玉葱	5g	・清酒	小さじ1
・生姜	4g	・味醂	小さじ1
・卵黄	1/2個	・砂糖	小さじ1
・小麦粉	4g	・水溶き片栗粉	小さじ1
・片栗粉	5g		
・油	適量	盛り付け用	
・砂糖	小さじ1	・長葱	3cm程
・食塩	少々	・みつ葉	少々
・クレール	1/4枚		

<作り方>

いわなの皮を剥ぎ、たたきにする。下味を薄く付け30分酢に漬けておく。

盛り付け用の長葱を白髪葱にする。切った長葱は水にさらす。クレールも30分水に浸す。

大塚人参・玉葱はみじん切り、生姜はすり卸し一つのボールにまとめる。白髪葱で余った部分もみじん切りして加える。

調味料・小麦粉・片栗粉も総べて混ぜ合わせる。まとまらなかったら小麦粉を足す。



フライパンをよく熱し適量の油を入れ、スプーンで形を整え焼いていく。

焼き終わったフライパンにタレ用調味料を作る。

最後に皿に盛り付けクレールをのせ、水を切った白髪葱、みつ葉をのせ完成。熱い内にすすめる。

アピールポイント

魚でつくねを作るという発想はあまりないと思いレシピを考えてみた。つくね自体初めて作ったが美味しくできて賞はもらえなくても満足のできだった。塩分を考えながら作る料理をあまりした事がなく、薄味で美味しく感じさせる難しさを知った。塩分計算は重要で作るときも軽量してほしい。

1人分の栄養価

エネルギー	220 kcal
たんぱく質	17.1 g
脂質	5.7 g
炭水化物	22.3 g
カルシウム	49 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	103 μgRE
ビタミンB ₁	0.10 mg
ビタミンB ₂	0.14 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.5 g
食塩	2.1 g

いわなの南蛮漬け



材料(1人分)

・いわな	80g	・サラダ油	10g
・玉葱	50g	・揚げ油	適量
・ピーマン	20g		
・大塚人參	30g		
・片栗粉	適量		
・A 酢	11cc		
・A 醤油	大さじ1/2弱		
・A 砂糖	5g		
・A 唐辛子	少々		



審査

< 作り方 >

玉葱は薄切り、ピーマン・大塚人參は揃えて線切りにする。

Aを合わせる。

フライパンに油を敷き熱し、玉葱と大塚人參は強火で炒める。

玉葱がしんなりしてきたら、ピーマンとを入れ軽く炒める。

いわなを下処理し骨を抜く。大きめに切り下味を付ける。

いわなはキッチンペーパーで水気を拭き取り、片栗粉を全体にまぶす。

170度の油を熱し、いわなを揚げる。

揚げたいわなの上にAをかけて完成。熱い内にすすめる。

アピールポイント

いわなの下処理では、骨を残さないように気をつけ除去し、食べやすい大きさに切った。

いわなを低温でじっくり揚げるのでサクサクとした味覚とふわっと食感を味わう事ができる。揚げたての熱い内に調味液に合わせる。野菜といわなの相性は抜群である。バランスを考慮して食材の選択をする。

1人分の栄養価

エネルギー	413 kcal
たんぱく質	20.7 g
脂質	23.7 g
炭水化物	27 g
カルシウム	65 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	245 μgRE
ビタミンB ₁	0.15 mg
ビタミンB ₂	0.17 mg
ビタミンC	21 mg
食物繊維	2.2 g
食塩	1.7 g

虹鱒のアクアパッツァ



材料(1人分)

・虹鱒	60g	・パプリカ(赤)	80g
・オリーブオイル	10g	・玉葱	80g
・にんにく	10g	・食塩(下味用)	0.3g
・あさり	40g		
・ミニトマト	100g		
・水	200cc		
・ブラックペッパー	少々		
・パセリみじん切り	1g		
・ブロッコリー	50g		
・無塩バター	10g		
・固形コンソメ	1g		
・食塩・胡椒	少々		



甲斐サーモンの
パエリア

<作り方>

あさを塩抜きしておく。(あさが十分浸る位の水に塩大さじ1)あさり同士が重ならないようにボールに入れておく。

虹鱒の下処理をする。うろことエラと内臓を取り除き、流水でよく洗う。水気をよくペーパータオルで拭き取っておく。

下処理をした虹鱒にブラックペッパー(1g)と食塩をふり下味をつける。内臓が入っていた部分にも下味を付ける。

にんにく、玉葱(40g)をみじん切りにする。ミニトマトはへたを取り半分に切る。残りの玉葱(40g)、パプリカ、ブロッコリーは食べやすいように大きめに切る。

熱したフライパンにオリーブオイルを敷き、にんにくと玉葱をよく炒め香りを出す。

香りが立ってきたら、フライパンの面に接する虹鱒の皮目がきつね色になるまで弱火でじっくりと焼く。焼けたら虹鱒をひっくり返す。

野菜とあさりと水を入れ、蓋をし、中火で10分程蒸し焼きにする。蓋を取って強火で2分水気をとばす(スープを虹鱒にかけ、味をしみ込ませる)。

調味料を入れて味を調える。(バター、コンソメ、ブラックペッパー、食塩・胡椒)。皿に盛り付け、パセリのみじん切りを散らし、完成。

アピールポイント

アクアパッツァはフライパン一つで簡単に作る事が出来る。
具材を食べた後、魚介の旨みが出たスープの中に、ご飯やパスタを入れ、煮詰めて食べるのもおすすめである。
簡単で見栄えが良い。
一年を通してアクアパッツァはおすすめである。
今回はあさりだが帆立・はまぐり・しじみ・赤貝などの貝類で応用出来る。

1人分の栄養価

エネルギー	397 kcal
たんぱく質	22.2 g
脂質	22.4 g
炭水化物	30.3 g
カルシウム	127 mg
鉄	4.1 mg
ビタミンA	316 μgRE
ビタミンB ₁	0.44 mg
ビタミンB ₂	0.51 mg
ビタミンC	197 mg
食物繊維	9.1 g
食塩	2.1 g

やまめのつみれほうとう



材料(1人分)

・ヤマメ	1匹	・出し汁	150cc
・生姜	小さじ1/2	・味噌	15g
・片栗粉	小さじ1/2		
・味噌	小さじ1/2		
・ほうとう	100g		
・白菜	20g		
・大塚人参	10g		
・浅尾大根	20g		
・南瓜	30g		
・干椎茸	10g		
・長葱	2g		
・八幡芋	20g		



身延町常葉の干椎茸

< 作り方 >

白菜と大根、干椎茸、南瓜を食べやすい大きさに切る。大塚人参は飾り切りする。干椎茸は旨味、香りに優れている。

ヤマメを3枚に卸し皮を取り除く。骨抜きを使い小骨を総て取る。出来るだけ早く下処理する。

すり鉢で卸した身をすり、生姜、味噌、片栗粉を加え粘りが出るまで混合する。鰹節で出し汁を作る。

小さじの計量スプーンを使い、を一口大の大きさにまるめる。型の大きさをそろえる。

出し汁に浅尾大根、大塚人参を入れ煮る。大根が透明っぽくなってきたところで白菜、干椎茸、南瓜を加える。

南瓜が柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら灰汁を取り除き、ほうとうを加える。

再び沸騰したら、味噌、つみれを加えしっかり火が通るまで煮込む。味を確認する。

椀に彩よくよそり、最後に薄く斜め切りした長葱をのせて完成。熱い内にすすめる。



八幡芋

アピールポイント

南瓜の黄色、大塚人参の赤色、椎茸の黒色、長葱の白色と彩りよく仕上げた。また、野菜は椎茸以外総て自家栽培したものを使用し、淡水魚とほうとうを組み合わせ地産地消と郷土食を意識した。冬の寒い日に持ってこいの一品である。八幡芋は竜王八幡地区に伝承されている里芋で粒がはりきめが細かく濃密である。

1人分の栄養価

エネルギー	305 kcal
たんぱく質	26 g
脂質	5.9 g
炭水化物	35.3 g
カルシウム	147 mg
鉄	1.6 mg
ビタミンA	187 μgRE
ビタミンB ₁	0.27 mg
ビタミンB ₂	0.28 mg
ビタミンC	24 mg
食物繊維	4.1 g
食塩	2.2 g



山梨県花き農水産課 平塚匡先生



元気な淡水魚に手で触れてみた



甲斐サーモン



コンテストの作品

編集を終えて

山梨県は周りを3000m級の山々で囲まれ豊かな自然と美しい景観の基、「山紫水明の地」であり、ミネラルウォーターも約93万ℓと日本一の生産量を誇っています。山梨県養殖漁業協同組合より甲斐サーモン・鯉・いわな・やまめなどの料理開発を依頼されて5年が過ぎ山梨県庁HPに発信されています。養殖魚は天然魚に比較し安定的に消費でき多価不飽和脂肪酸に優れています。山梨県花き農水産課から専門家を招き「山梨の淡水魚」と題して講演が開催され、学生は淡水魚について学習を深め、現状を理解し実際に淡水魚に触れたりもしました。

産官学連携の基、特産物を用いて調理することは意義深い事であり、実際多くの淡水魚にについて学習を積みましたので地域資源を大いに活用し地産地消・消費拡大に結び付けてほしいと思います。

コンテストに当たり家庭で実際に試作をし、ここに50選のコンテスト作品を編集しました。まだまだ足りないところもあると思われませんが若い方々の新風の料理を御覧ください。

産官学連携に対し関係各位の皆様にご礼申し上げます地域貢献活動が益々推進する事を祈願しております。

監修 2015

山梨県甲府市酒折2-4-5
山梨学院短期大学 食物栄養科

TEL: 055-224-1430

依田萬代

編集 食物栄養科 2年 佐野優

