

2010. 12. 1

わさびの
美味しい料理の開発
～第1報～



平成22年12月1日
山梨学院短期大学食物栄養科
依田ゼミ

わさびの栄養成分表示

●栄養成分表(100g当たり) 辛味香辛料の比較

食品名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	食物繊維 (g)
わさび (生)	88	5.6	0.2	100	0.8	0.06	0.15	4.4
山椒の粉	375	10.3	6.2	750	10.1	0.10	0.45	0
しょうが (おろし)	43	0.7	0.6	16	0.3	0.02	0.03	0

●わさびの特性について

- ・水温5～18℃の範囲で生育するが、年間を通じて13℃位の水温のところで、良品を産する。
- ・作型の分化はないが、栽培様式により、溪流式、地沢式、畳石式、平地式栽培がある。
- ・産地は静岡と長野が主であるが、隣県の山梨でも産出されている。
- ・山梨県では、小菅村、丹波山村、都留市他で多く生産される。
- ・野菜の中では、水分が100gあたり、74.2gと比較的少なく、炭水化物18.4gと多い。でん粉をかなり含む。
- ・辛味はすり潰した時、加水分解酵素、ミロシナーゼの作用で、辛子油配糖体シニグリンが加水分解され生成する、アリルイソチオシアネートと少量のブチルイソチオシアネートなどによる辛味を呈する。
- ・揮発性で、かつ分解が早いため、辛味が消失しやすい。長時間放置すると、辛味が揮発して、味も香りも低下し、上品な浅い緑色も褪せてくる。使用直前にすり卸す。
- ・わが国特産の香辛料で日本料理には、絶対に欠かせない。
- ・本わさびの方が、西洋わさびよりも風味が優れている。
- ・加熱すると辛味、旨味が急激に低下する。数多くの出来上がった料理の付け汁や最後のトッピングドレッシングに混入する他、操作の工夫が大切である。

* 目次 *

わさびボールクッキー	P 1
わさびのじゃが芋おやき	P 2
わさびピザ	P 3
わさび風味の海苔天ぷら	P 4
わさびマドレーヌ	P 5
はんぺんのわさびチーズ	P 6
わさびヨーグルト	P 7
生わさびアイス	P 8
わさびの淡雪風デザート	P 9
わさびパン	P 10
わさびスパゲッティ	P 11
バターとたらこのわさび茶漬	P 12
わさびなます	P 13
わさびおざら	P 14
わさびちらし	P 15



* わさびボールクッキー



材料：1人分	
小麦粉	10g
バター	10g
わさび	5g
砂糖	5g

* 作り方

- ①オーブンは160度に予熱する。
- ②ボールにバターと卸しわさびを入れて、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ③次に砂糖を加えて混ぜ合わせ、小麦粉を入れて切るようになじませて一まとめにする。
- ④小さめに丸め鉄板に並べ、8～10分焼く。
- ⑤焼き上がりは柔らかいのでそっと網にのせ冷まし皿にのせる。

* アピールポイント

- ・わさび特有の香りがして緑色がきれい。
- ・バター風味との相性が良い。

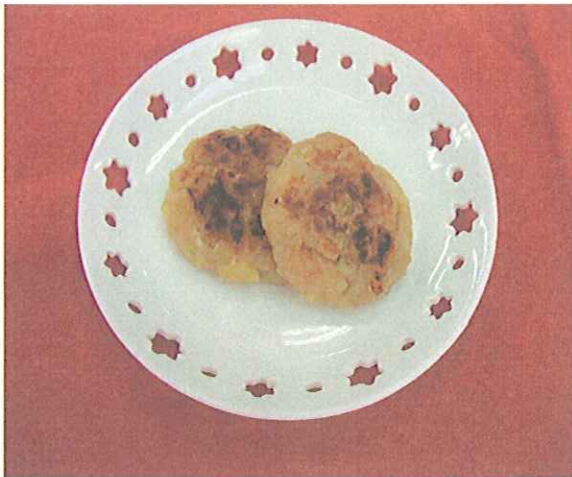
* 調理ポイント

- ・焼き上がりは柔らかいのでよく冷ます。
- ・バターと卸しわさびはよく混ぜる。

* 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)
136	1,2	8,5	13,5	8	0,1
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
79	0,01	0,01	4	0,5	0

* わさびのじゃが芋おやき



材料：1人分

じゃが芋	100g
☆ ツナ	50g
ねぎ	3g
小麦粉	5g
白玉粉	5g
食塩	少々
わさび	10g
ごま油	2g

* 作り方

- ①じゃが芋はレンジで加熱しボールに入れてつぶす。
- ②①に☆の材料をすべて入れ混ぜる。
- ③②を食べやすい大きさに整える。
- ④熱したフライパンに油を敷き、③を焼いていく。きつね色になったら裏返し同様に焼く。

* アピールポイント

- ・ツナを使っておやきのボリュームアップ！
- ・白玉粉を使うのももちもちとした食感。

* 調理ポイント

- ・じゃが芋のつぶす加減はお好みで。つぶし加減によって食感も変わってくる。
- ・焦げないように注意を要する。

* 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)
264	11.3	13.1	25.2	9.5	7.5
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
8	0.10	0.05	37.5	1.6	0.5

* わさびピザ



材料：1人分

強力粉	26 g	じゃが芋	38 g
薄力粉	5 g	しめじ	25 g
オリーブオイル	3 g	とろけるチーズ	5 g
食塩	0.6 g	イースト	0.25 g
海苔	0.6 g		
水	18 c c		
A (醤油	5 g		
みりん	3 g		
わさび	5 g		

* 作り方

- ① ボールに・印の材料を入れ混ぜる。生地ができたならラップして15分やすませる。
- ② オーブンを210度に予熱。オーブンを温めている間にじゃが芋を3mmに切り、レンジで4分加熱。しめじは1本にわける。
- ③ ピザ生地ができたなら麺棒で伸ばし、Aのソースをかける。
- ④ じゃが芋、しめじをのせてチーズをかけてオーブンに入れて10分焼く。
- ⑤ 焼き上がったら包丁でカットし、わさびと海苔を散らして出来上がり。

* アピールポイント

- ・ わさびを醤油、みりんなどと合わせピザにかけることで、和風で美味しい味に仕上げた。
- ・ 焼き上がったから卸しわさびをかけ風味を生かす。

* 調理ポイント

- ・ 焼き時間はオーブンにより、調整する。
- ・ わさびは結構量があるが、熱さで辛みがとぶので好みで少量上にすり卸しをのせる。
- ・ 水が分量では乾いた状態になりやすいので、自分で調整する。

* 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)
205	6.8	5.1	19.7	45	0.8
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
35	0.15	0.13	18	2.1	1.4

* わさび風味の海苔天ぷら



材料：1人分

焼き海苔	2 g
天ぷら粉	40 g
しょうゆ	6 g
わさび	12 g
天ぷら油	10 g

* 作り方

- ①焼き海苔は1/8の短冊にカットする。1枚ずつわさびをぬっておく。
- ②てんぷら粉を水で溶き、だし醤油を加える。(味付け海苔を使う場合は出し醤油なしで)
- ③わさびを塗った面に天ぷら衣を付け、180℃に熱した油で揚げる。

* アピールポイント

- ・わさびと海苔が程よくマッチして、いい香りがするおつまみ風な天ぷら。
- ・わさび醤油を付けて、食べると辛味アップ。

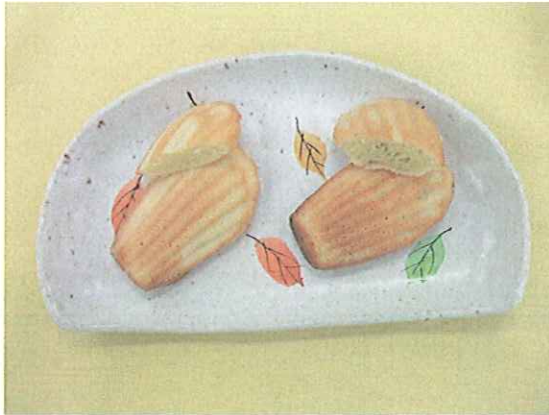
* 調理ポイント

- ・油で揚げると、わさびの味が消えるので、海苔にわさびを丁寧にもる。
- ・揚げるのりの個数が少ないので、油は少なめにする。
- ・すぐに焦げ目がつくので、さっと一瞬で揚げること。
- ・好みでわさび醤油を付ける。

* 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)
97	1.7	6.2	6.7	7	0.2
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
12	0.02	0.03	3.25	1.3	0.3

* わさびマドレーヌ



材料：1人分

小麦粉	25 g
砂糖	10 g
卵	1 / 2個
バター	15 g
食塩	少々
わさび	3 g
ラム酒	小さじ1 / 4

* 作り方

- ①小麦粉は粉ふるいにかけて、二度程ふるっておく。
- ②ボールに卵と砂糖を入れ、よく泡立てる。
- ③バターは火にかけて溶かし、②に加える。
- ④塩とわさび、ラム酒を加え、ふるった粉も入れる。
- ⑤マドレーヌ型に油を塗り、粉少々ふりかけ、この中に種を流して、中温のオーブンで5～7分位で焼き上げる。

* アピールポイント

- ・ わさびの辛味は少ないが、色彩は残る。
- ・ 色彩がバッチリ高い。

* 調理ポイント

- ・ 卵と砂糖を泡立てる時ぬるま湯で湯せんにしなると泡立ちやすい。
- ・ 焼き加減に配慮する。

* 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)
297	5.9	16.0	30.2	25	0.8
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
122	0.05	0.14	0	0.6	0.6

* はんぺんのわさびチーズ

※写真は2人分



材料：1人分	
はんぺん	50g
スライスチーズ	10g
ベーコン	7g
わさび	8g
バター	適量

* 作り方

- ①ベーコンは食べやすい大きさに切り、フライパンで軽く炒める。
- ②はんぺんを×の字に切り、切り込みを入れる。
- ③はんぺんの切り込みに、炒めたベーコンと、卸しわさびを塗ったチーズをはさむ。
- ④フライパンの中にバターを溶かし、美味しそうな焼き色がつくまで焼く。

* アピールポイント

- ・チーズとわさびは意外と相性がいい。

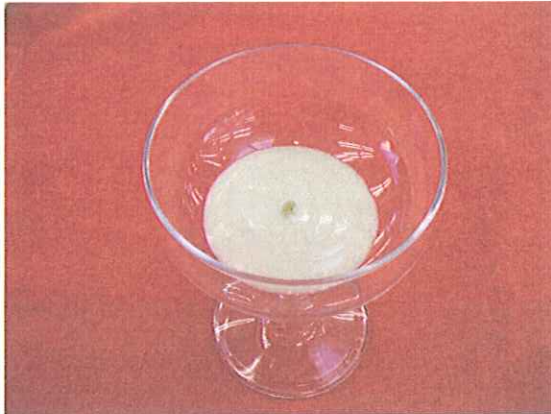
* 調理ポイント

- ・好みに合わせて、わさびの量を調節する。
- ・焼き色をしっかりつけると美味しく見える。

* 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)
141	8.2	8.2	8.2	72	0.5
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
41	0.05	0.06	3	0.0	1.5

* わさびヨーグルト



材料：1人分
ヨーグルト 80g
わさび 3g
醤油 3g

* 作り方

- ①ヨーグルトの水気をよく切る。
- ②ヨーグルトにわさびと、醤油を加えよく混ぜる。

* アピールポイント

- ・混ぜるだけなので、とても簡単。ヨーグルトの甘みと、わさび醤油がよく合う。

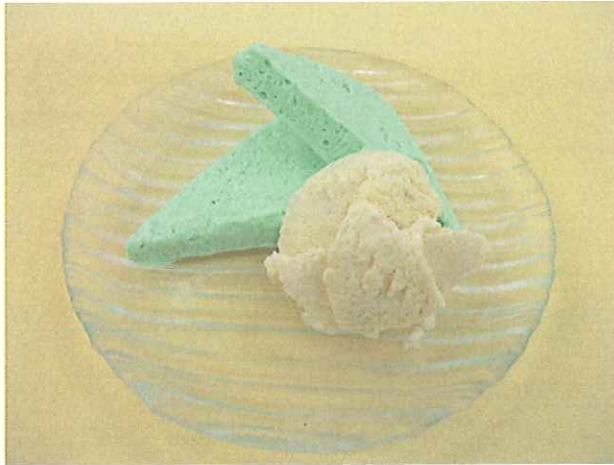
* 調理ポイント

- ・好みによって、わさびの量を調節していくとより美味しい。
- ・ヨーグルトの水気をよく切っておく。
- ・寒天やゼリー、他の寄せ物の上に卸しわさびを少々をせるのもよい。

* 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)
153	2.5	0.5	33.7	7	0.2
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
0	0.04	0.01	0	0.5	0.1

* 生わさびアイス



材料：1人分

卵黄	1個
卵白	1個
牛乳	50cc
クリーム	25cc
砂糖	17g
	10g

* 作り方

- ①卵黄に砂糖50gと牛乳を入れボールを湯煎で温めながら泡立てる。
- ②卵白と砂糖でメレンゲを作る。
- ③クリームを六分立てする。わさびをすり、材料を全部泡がつぶれないように混ぜる。
- ④冷凍庫で固める。
- ⑤皿に盛る。

* 調理ポイント

- ・生わさびの揮発成分を生かすために、最後に生わさびを入れる。
- ・香りを出すために、金卸しではなく、鮫卸しを使い繊維を細かくする。
- ・わさびの香りはパンの時よりかなりあったが、辛味と香味のバランスが難しい。

* 調理ポイント

- ・加熱調理をしないことで、わさびの香味成分、辛味成分が有効に作用した。
- ・1週間保存した状態で検食したが、揮発性の成分も、損傷なく、保存状態も良好だった。

* 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)
204	6.8	10	22.2	86	0.9
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
107	0.6	0.24	27	1.6	0.2

* わさびの淡雪風デザート



材料：5人分

卵白 3個

砂糖 50g

わさびの葉 適量

ソース

牛乳 150cc

卵黄 3個

砂糖 60g

* 作り方

- ①牛乳・卵黄・砂糖をボールで混ぜ湯煎にかけとろみがつくまで混ぜ合わせる。
- ②冷やしたソースに山葵をすって混ぜる。
- ③卵白と砂糖でメレンゲを作りたっぷりの湯にお玉でメレンゲとり、茹でる。
- ④冷えた③をソースに浮かべ、飴をのせる。

* アピールポイント

- ・真夏によく冷やして食べるフランス菓子である、器、材料をよく冷やして供する。
- ・生わさびの揮発成分を生かすために、最後に生わさびを入れる。

* 調理ポイント

- ・メレンゲの中にわさびの葉を入れたが、火が入るとわさびの香りより青臭さが残るのでソースの方に入れる。

* 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)
217	5.8	5.3	34.5	11	0.6
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
2	0.09	0.05	0	1.5	0

* わさびパン



材料：2個分

強力粉	120g
水	70cc
砂糖	1g
食塩	1g
イースト	1g
オリーブ油	5g
岩塩	少々
生わさび	10g

* 作り方

- ①材料を滑らかになるまでこねる。
- ②暖かいところで一次発酵させる。
- ③平らに伸ばしてみじんきりしたわさびの葉とわさびを入れ込み二個に分割する。
- ④15分後、平らに丸くのばす、岩塩をふり、オリーブ油を塗る。
- ⑤二次発酵後、200℃のオーブンで10分焼く。
- ⑥焼き上がりにわさび漬けとマヨネーズを混ぜたものを塗り温めて供する。

* アピールポイント

- ・季節によって水の量を調節する。(冬は多めに、夏は少なめに)。
- ・わさびの香りを生かすために発酵の最終段階でわさびを入れる。
- ・香りをだすために、金卸しではなく、鮫卸しを使い繊維を細かくする。

* 調理ポイント

- ・発酵段階の温度、湿度他の管理に注意する。
- ・焼き上がったらわさびソースを塗る方が辛味が残る。

* 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)
96	3.2	2.7	14.8	32	0.4
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
36	0.02	0.12	3	0.13	0.1

* わさびスパゲッティ



材料：1人分

スパゲッティ	100g
食塩	適量
しめじ	10g
バター	3g
酒	小さじ1
醤油	小さじ1
わさび	7g
青海苔	適量

* 作り方

- ①たっぷりの湯に食塩を加えパスタを茹でる。パスタの茹で汁はおたま1杯分にとっておく。
- ②しめじは、バターでしんなりするまで炒め、酒を加え蓋をして蒸らす。
- ③パスタは茹でたら、湯きりし、すばやくフライパンに入れて、中火にし、パスタの茹で汁、醤油、わさびを加え味付けする。
- ④青海苔をふりかけ、完成。

* アピールポイント

- ・ わさびと醤油の相性が良いので、美味しく頂ける。
- ・ 食材を多彩にして栄養バランスを図る。

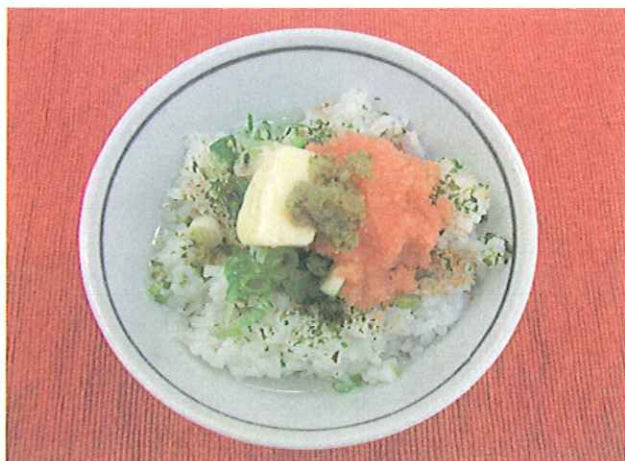
* 調理ポイント

- ・ パスタの茹で汁をとっておき、加えることで、パサパサしない潤いがあるスパゲッティになる。
- ・ 最後に食べる直前に好みでわさびを混入すると香りもバツグン。

* 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)
418	14.2	4.8	74.9	28	1.7
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
26	0.21	0.10	6	3.4	0.9

* バターとたらこのわさび茶漬け



材料：1人分

たらこ	50 g
顆粒だし	5 g
精白米	100 g
刻み海苔	5 g
長葱	14 g
わさび	5 g
バター	5 g

* 作り方

- ①たらこは薄皮をはがしておく。長葱は小口切りに切っておく。
- ②やかんに水100ccを入れ沸騰させる。
- ③茶碗にご飯を盛り、上に刻み海苔、長葱、顆粒だし、たらこ、バター、わさびをのせ、沸かした熱湯をかける。
- ⑤出来上がり！具を混ぜながら食べる。

* アピールポイント

- ・ご飯物にして、栄養価とのバランスを配慮した。バターの香りが、旨みを引き立てる。

* 調理ポイント

- ・たらこは皮を丁寧にはがし、粒上のみにして、かたまりで盛り付ける。
- ・お湯は入れ過ぎると具がすぐ溶けてしまうので、4分の1位の量を入れる。

* 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)
489	19.3	8.0	82.3	45	2.8
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
87	0.48	0.28	22	3.4	3.6

* わさびなます



材料：1人分

大根 40 g

人参 10 g

柚子 5 g

わさび 5 g

酢 5 g

砂糖 6 g

食塩 0.4 g

* 作り方

- ①大根と人参は線切りする。柚子も同様に薄く切る。食塩を混ぜる。
- ②調味料（酢、砂糖）を①に合わせて、混ぜる。
- ③最後にわさびを和え、器に盛り出来上がり。

* アピールポイント

- ・ 柚子の香り、わさびの辛味がピッタリ合っている。

* 調理ポイント

- ・ 大根、人参はできる限り薄く切り、最後にわさびを和える。
- ・ わさびの茎・葉をその場に応じ混合する。

* 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)
51	0.6	0.5	11.3	18	0.2
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
69	0.02	0.01	13	1.2	0.7

* わさびおざら



* 作り方

- ①地粉にわさびと食塩を加え、麺を作り、茹でる。
- ②油揚げは湯で油抜きをしておき、材料を切る。
- ③人参、干椎茸、鶏肉、長葱、油揚げを出し汁で煮る。
醤油、みりん味付けをし、わさびのりを添えて完成。

材料：1人分

地粉	70 g
わさび	7 g
(粉に対し10%)	
食塩	少々
人参	10 g
干椎茸	2 g
鶏肉	10 g
油揚げ	2 g
出し汁	150 g
醤油	10 g
みりん	2 g
わさび	10 g
のり	0.5 g
長葱	2 g

* アピールポイント

- ・ おざらのつゆに辛味がアップされるさわやか味である。
- ・ 麺にも生わさびを練り込んで両者に風味を加えた。

* 調理ポイント

- ・ おざらに練り込むわさびは、なめらかになるようすり卸す。
- ・ 麺は細くする。
- ・ 麺に練り込み加熱するので辛味が消える。
- ・ 別小皿に卸しわさびを添える。

* 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)
323	10.8	3.5	60.0	46	1.0
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
98	0.14	0.14	14	4.0	1.5

* わさびちらし



材料：1人分

精白米	70 g
合わせ酢:酢	10 g
:食塩	1 g
:砂糖	7 g
紅鱒	10 g
かんぴょう	3 g
平茸	10 g
卵	10 g
わさび	20 g

* 作り方

- ①ご飯は硬めに炊き合わせ酢を入れ混ぜ酢飯を作る。
- ②卵は薄く焼いて錦糸卵にし、紅鱒を焼き平茸はさつと茹でる。かんぴょうは薄味で煮る。
- ③酢飯の上に紅鱒、かんぴょう、平茸、錦糸卵をのせわさびの葉の線切りをちらす。卸しわさびも添える。

* アピールポイント

- ・ちらし寿司全体に生わさびを用いることでフレーバーアップ。
- ・ちらし寿司の上にわさびの存在感を表す。

* 調理ポイント

- ・わさびは線切り、卸し、両方の食感を味わう。

* 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)
388	9.2	5.0	74.1	35	1.5
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
21	0.14	0.12	0	1.7	1.6

まとめ

私たちは、「わさびの美味しい料理の開発」～第一報～を研究していく中で、さまざまな発見がありました。

わさびというと辛いイメージがあり、臭み消し等に使用されるためわさびそのものの味付けの料理はなかなかありません。しかし、今回の研究の中でわさび自体の味を生かした料理を多く開発しました。

和食に使われることが多いわさびですが、洋食やデザートにも活用できることを知りました。また調理過程の中でわさびは加熱すると辛味が低下することを発見しました。わさび特有のきれいな黄緑はとても食欲をそそります。

数多くの料理に積極的に用い、さわやかなわさび特有の新鮮風味を味わい、料理のわき役として料理の表に使い存在感を出すようにしていけたらいいと思います。

わさびがこんなにも様々な料理に活用できるとは思いませんでした。今回の研究で学んだことを第二報でも生かしたいと思います。

連携

編集 〒400-8575

甲府市 酒折 2-4-5

山梨学院短期大学 食物栄養科 依田ゼミ

TEL 055 244 1430