

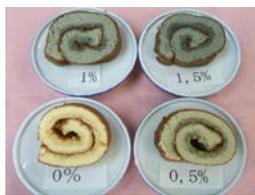
# 産官学連携 2012 山梨県の特産品の美味しい料理コンテスト



UTY テレビ



審査発表と総評



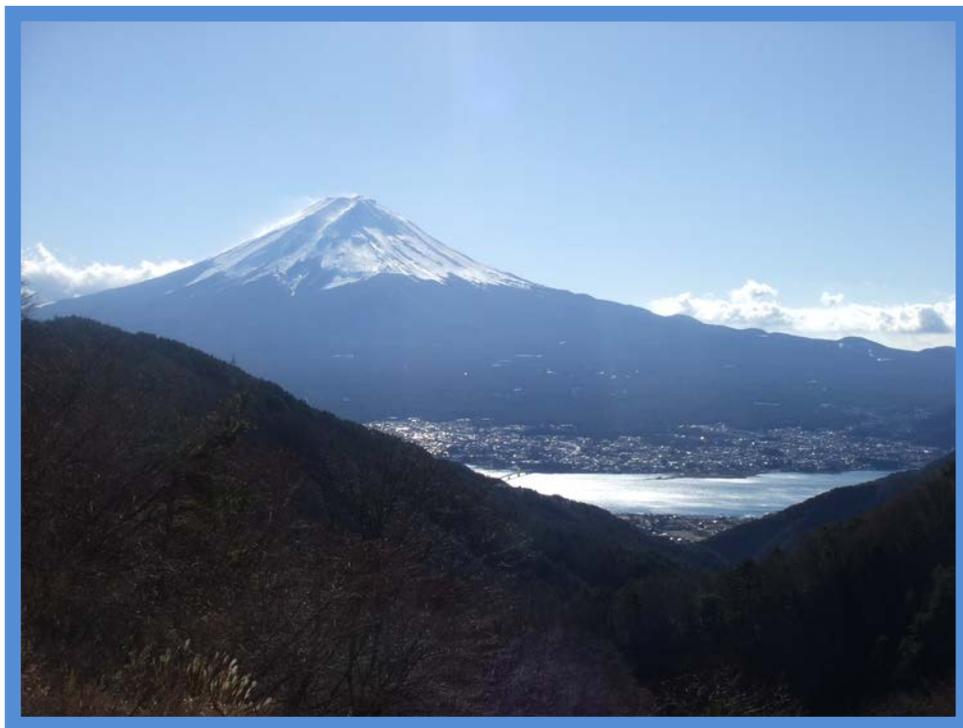
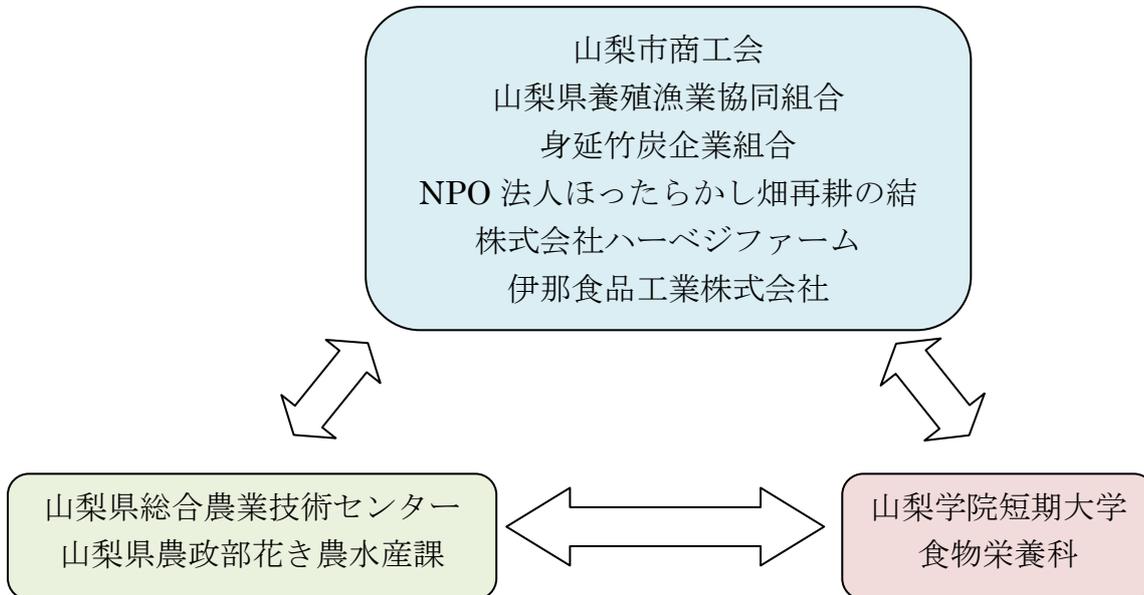
平成 24 年 11 月 21 日 (水)

山梨学院短期大学 食物栄養科

調理の基本 II 依田ゼミ

## 産官学連携

### 2012 山梨県の特産品の美味しい料理コンテスト



2012.12 天下茶屋からの富士山

期日：平成 24 年 11 月 21 日(水)

場所：51 号館 2 階 調理実習室

対象：食物栄養科 1 年生全員

ねらい：

山梨県は、周りを 3000m 級の山々が連なる山紫水明(清らかな自然の風景)の地で、土地の利用を生かし淡水魚が養殖され、農産物の多彩な特産品を積極的に栽培している。北杜市は山芋、手芋、むかご、紫黒米粉、明野金時芋、山梨市では甲州もろこし粉、巨峰、南アルプスでは李、身延町では竹炭やキヌア粉等が生産されている。

産官学連携・地産地消の中、食物栄養科の学生は多くの食材に触れ、実際に調理することには意義がある。そこで、調理技術の習得上からも、「山梨の特産品を使った美味しい料理コンテスト」を催した。主菜は淡水魚の甲斐サーモン・鯉・ヤマメ・虹鱒・イワナ、それに副菜・デザートから 1 品を製作し、1 人 2 品とし料理コンテストを開催した。



四季折々、農産物を栽培している豊かな市川三郷町上野



調理実習

## 1) 山梨の淡水魚

### 甲斐サーモン

山梨の冷たく綺麗な天然水で飼育された 1kg 以上の大型の虹鱒のことで、山梨の名水で育てられ「甲斐サーモン」という名前が付いた。「サーモンピンク」の色合いがとても鮮やかで、魚の独特の香りが少なく美味しく、生食でも用いられ食感も良い。

### イワナ

山間の溪流に棲む。日本産淡水魚の中で最も冷たい水を好む。全長約 30cm、暗褐色で多くの小朱点があり、体側に小判型の横斑が出る。イワナは岩陰に潜んで昆虫や小魚を捕食することから「岩の間に棲む魚」の意味で「岩魚」と名付けられた。

### ヤマメ

ヤマメは北海道、東北地方で一部「ヤマベ」とも呼ばれる。全長は 20cm 程度である。養殖ヤマメは形態がそろっている。

### 虹鱒

体側に虹色の帯状に輝いた部分が幅広く縦走しているところからこの名が付いた。緑色の斑紋と腹部を除いた部分及び背びれ、あぶらびれ、尾びれなどに小黑点がついている。

### 鯉

鯉は頭や目が体に対して小さく、口元に 2 対の口ひげが見られる。体長は 60cm 程度。稀に 1m を越す鯉もみられる。養殖の鯉は体高が高く動きが遅いが、野生の鯉は体高が低く細みな体つきで動きも早い。「鯉は滝を登る」の如く威勢が良いところから鯉のぼりになって 5 月 5 日の「こどもの日」、高く空に上がって泳いでいる。

## 2) 山梨の特産品

### 李

ばら科で実はプラムやソルダムの名前がよく知られている。多くの品種があり熟期は 6～8 月である。山梨は日本一の李生産量で特に南アルプス市において栽培されている。NPO 法人より李を頂いた。

### 巨峰

巨峰の正式な品種名は「石原センテニアル」といわれ、日本人が好む葡萄の中で最も多く栽培されている。平成 21 年度の統計データから巨峰の生産第一位長野県、第二位山梨県、第三位福岡県となっている。芳香、色素、形状共に優れているのが巨峰である。巨峰の加工品は山梨市商工会から連携の基、頂いた。

## 甲州とうもろこし粉

昭和 40 年頃まで冬季には農家の軒下に沢山の甲州もろこしが吊るして干されていた。幻の甲州もろこしのデンプン質の高いもろこしであった。時代が変わり現在は、甲州もろこしは殆ど栽培されていない。昔は、そのもろこし粉のおやきなどは山梨では日常的に食べられていた。

## キヌア粉

キヌアは栄養価が非常に高く、またアミノ酸のバランスが優れていることにより近年ヨーロッパや日本などで健康食品とし注目されている。たんぱく質の含有量が他の穀物と比べて多く構成は牛乳とよく似て短所とし、ほろ苦さが残る。身延竹炭企業組合において生産している。

## 紫黒米粉

古代米と言われている「紫黒米」は現在の米と違い、赤や黒など色鮮やかな米である。「紫黒米」には栄養分がたっぷり含まれ 2 千年以上も前から人々の健康増進に大きな役割を果たした。北杜市と山梨県農業技術センターから粉末状を教材として頂いた。

## 竹炭粉

竹炭粉は主に食品添加物、繊維、成型物に使われ、食品ではかりんとうの原料や他にもアイスからチーズケーキなどの焼き菓子、味噌、和菓子、麺類、飴にも入っている。主材料の 1%でも色彩的にインパクトを与えている。身延竹炭企業組合で生産している。

## むかご

むかごは葉が肉質になることにより形成される鱗芽と茎が肥大化して形成された肉芽とに分別でき、前者はオニユリなど、後者はヤマノイモ科などに見られる。今回は手芋からのむかごを用い、茹でて外皮を剥いた方がよごさが少なくなる。

## 山芋と手芋

山芋は、茎は細長く数メートルに伸びて分岐し、他物に絡みつく。山芋の特徴である粘りについては、自然薯→大和芋→長芋の順である。

## 明野金時芋

北杜市明野地区は日照時間日本一。年間 2,600 時間を超える太陽の大地『明野』の土地に合う品種を選別し、『苗づくり』から始めた。それが『明野金時』で上品な甘み・冷めでも変色しにくい・焼き芋、加工も両方得意・先端から可食部 100%である。

# 特産品



桃



手前が貴陽



巨峰



甲斐サーモン



手芋



左：柿 右：むかご



天空のかぼちゃ



明野金時芋



甲州とうもろこし粉



キヌア粉



紫黒米粉



ワイン



平成 24 年 10 月 24 日 淡水魚を肉眼で確認し触れてみた。

「山梨県の淡水魚について」：山梨県庁農政部 花き農水産課 三浦正之先生の講義



5 種類の山梨の淡水魚

虹鱒・イワナ・ヤマメ・鯉・アユ

# 山梨県の特産品の美味しい料理コンテスト新聞

平成24年(2012年)11月24日 土曜日

産 経 新 聞

## 90人90色の山梨産食材料理

〈山梨〉特産の大型ニジマス「甲斐サーモン」など県産食材にこだわった「山梨の特産品の美味しい料理コンテスト」が、山梨学院短大(甲府市)で開かれ、同短大食物栄養科学生1年生90人がそれぞれレシピを考案し味を競った。

### 短大生がコンテスト

芋「紫黒米粉」など。学生たちがアレンジしたレシピによって新たな消費口が拡大するとして、食材は養殖漁業協同組合、県総合農業技術センターなどの提供。魚を使った主菜と果実などを使ったデザートを生徒それぞれが作り、90人90色の料理が誕生した。写真。



「甲斐サーモン」としめじのクリームスパゲティ、「いわなコロッケ」「やまめとじゃがいものグラタン」など学生の発想で次々と料理が作られた。調理後

には食材を提供した各団体代表が試食して、コンテスト最高賞の淡水魚賞には「甲斐サーモン」の照りマヨハンバーグ、具にイワナの身を使った「餃子のキノコあんかけ」それに「やまめの蒸し焼き」の3品とセットのデザートが選ばれた。甲斐サーモンについてコンテストに出場した大島幸恵さんは「身にクセがなく生でも使いやすい」と話し、この日は「甲斐サーモンのあんかけちらし寿司」を作ってみせた。これらのレシピは同大ホームページで公開される。

2012年(平成24年)11月22日 木曜日

## 山梨日日新聞



### アイデア多彩 地産地消料理

山学短大でコンテスト 「甲斐サーモン」など県の特産品を使った料理コンテスト 催。学生たちは、ニジマス、コイといった淡水魚やあけの金時、巨峰、キヌア粉など指定された県産品を使って一人2品を調理した。

完成した料理は、県や同組合、食材を提供した県内のNPO法人の担当者らが試食。審査の結果、「甲斐サーモンの照りマヨハンバーク」やイワナを使った「ギョーザのキノコあんかけ」などが上位に選ばれた。ハンバークを作った佐藤沙莉さん(19)は「甲斐サーモンのきれいな色を生かした。豆腐を混ぜてヘルシーに仕上げた」と話していた。出品された料理は同大のホームページで公開予定。

トが21日、甲府・山梨学院短大で開かれ、食物栄養科の1年生90人がオリジナルのレシピで腕を振るった。写真。コンテストは同短大と県、県養殖漁業協同組合などが連携し、特産品の知名度を高め地産地消を推進しようとする。学生たちは、ニジマス、コイといった淡水魚やあけの金時、巨峰、キヌア粉など指定された県産品を使って一人2品を調理した。

完成した料理は、県や同組合、食材を提供した県内のNPO法人の担当者らが試食。審査の結果、「甲斐サーモンの照りマヨハンバーク」やイワナを使った「ギョーザのキノコあんかけ」などが上位に選ばれた。ハンバークを作った佐藤沙莉さん(19)は「甲斐サーモンのきれいな色を生かした。豆腐を混ぜてヘルシーに仕上げた」と話していた。出品された料理は同大のホームページで公開予定。

# 淡水魚 オシャレに食べて

## 大学生がマスなどの新メニュー

県内で養殖が盛んなわりに、消費量が少ない淡水魚をたくさん食べてもらおうと、甲府市の山梨学院短大食物栄養科の学生90人が21日、甲斐芋



手際よく調理する学生たち。甲府市酒折2丁目

「モン」などを使った新メニューづくりに挑戦した。山梨県は、ニジマスの生産で全国3位、ヤマメやイワナなどその他のマス類の生産で

## 山梨学院短大の90人、レシピ集公開へ

も全国4位。だが消費量は少ない。そこで、県民に向けて新しいメニューを提案する料理コンテストを授業で採り入れた。

この日は県産の淡水魚を使った主菜1品と、果物などの特産品を使った副菜やデザート1品を考案し、約1時間半で調理。イワナで肉団子を作った進藤和義さん(19)は「薄味にしてイワナの味を堪能できるように工夫しました」。

考案したレシピ集は、短大のウェブサイトや県内のスポーツで展示する予定。審査員を務めた県花き農水産課主任の三浦正之さんは「学生は淡水魚をオシャレな食材として捉えていて驚いた。レシピを参考にして、まず県民に県産の淡水魚を食べてもらいたい」と話した。



県特産の食材を調理する山梨学院短期大の学生ら。甲府市酒折2丁目

### 県産食材の料理コンテスト開催

山梨学院短大 県特産の食材を使った料理コンテストが21日、山梨学院短期大学(甲府市酒折2)であり、同大食物栄養科1年生約90人が淡水魚や農作物を使い、料理の腕やアイデアを競い合った。今年で3回目。学生は「甲斐サーモ

ン」などの淡水魚を使った主菜と、スモモや明野金時芋などの農作物を使ったデザートを含む副菜の計2品を調理。県農政部の職員らが見た目や味などを審査した。県養殖漁業協同組合の生原洋征副組合長(68)は「全部おいしい。若い人の料理のアイデアには驚かされる」と話していた。

イワナの切り身を使った「餃子のキノコあんかけ」や「淡水魚賞」に選ばれた中丸雄暉さん(19)は「食べてみた料理を形にすることができた」と満足げだった。

学生が作ったレシピは後日、同大のホームページにアップされる予定。

【藤河匠】

# 目次

## 主菜

甲斐サーモンのフライ～トマトソース添え.....	1
甲斐サーモンのチーズ春巻き.....	2
甲斐サーモンのトマトクリーム煮.....	3
イワナのトマトソースかけ.....	4
イワナのフライ～マカダミアナッツソースかけ.....	5
甲斐サーモンのムニエル.....	6
彩り野菜とイワナのホイル焼き.....	7
甲斐サーモンのホワイトソースかけ.....	8
イワナのフリッター.....	9
甲斐サーモンの一口ソテー.....	10
甲斐サーモンのフライ～クリームチーズ添え.....	11
イワナバーガー.....	12
甲斐サーモンのソテー～きのこクリームソース.....	13
甲斐サーモンのとろけるチーズ焼き.....	14
甲斐サーモンの照りマヨ.....	15
イワナの蕻サンド.....	16
甲斐サーモンのカレー揚げ.....	17
イワナのコロッケ.....	18
イワナの肉団子.....	19
イワナの柚子ハンバーグ.....	20
ヤマメのさっぱりおろしハンバーグ.....	21
イワナのフレークフライ.....	22
イワナのパン粉焼き.....	23
イワナのホイル焼き.....	24
ヤマメの梅ごはん.....	25
イワナの竜田塩あんかけ.....	26
ヤマメのムニエル～マッシュポテト詰め.....	27
イワナのギョーザ～キノコあんかけ.....	28
イワナのフライ.....	29
ヤマメの竜田揚げ.....	30
虹鱈の煮付け.....	31
ヤマメの蒸し焼き.....	32
ヤマメの香り焼き.....	33
ヤマメのチーズ焼き.....	34
虹鱈のバジル風味ホイル焼き.....	35

虹鱈のカラフルあんかけ .....	36
虹鱈の西京焼き .....	37
鯉の野菜たっぷりソテー .....	38
鯉の甘酢あんかけ .....	39
鯉の竜田揚げ .....	40
鯉の天ぷらあんかけ .....	41
鯉の煮付け .....	42
鯉の野菜あんかけ .....	43
鯉の甘煮 .....	44
鯉の甘辛あんかけ .....	45
鯉と塩麴と舞茸の卸し煮 .....	46
鯉の竜田揚げ・味噌ソース添え .....	47
鯉の和風グラタン .....	48
鯉のハンバーグ .....	49
鯉の鯉による鯉のための煮物 .....	50
鯉の甘煮 .....	51
鯉の甘酢あんかけ .....	52
鯉のフライ .....	53
イワナとキノコのバジル焼き .....	54
手芋ちゃん団子 .....	55
芋いもグラタン .....	56
手芋でふわふわ明太餅チーズお好み焼き .....	57
甲斐サーモンの生春巻き .....	58
甲斐サーモンのクリームパスタ .....	59
甲斐サーモンの味噌炒め .....	60
甲斐サーモンのグラタン .....	61
甲斐サーモンのカルボナーラ .....	62
甲斐サーモンラーメン .....	63
甲斐サーモンのポトフ .....	64
甲斐サーモンのピリ辛味噌マヨ焼き .....	65
甲斐サーモンのあんかけちらし寿司 .....	66
甲斐サーモンのほうとうグラタン .....	67
甲斐サーモンのレモンバジルソースかけ .....	68
甲斐サーモンの湯葉巻き .....	69
甲斐サーモンと豆腐のさっぱりハンバーグ .....	70
イワナとチーズのオープン焼き .....	71
イワナの香味旨だし油淋鶏風 .....	72
甲斐サーモンとしめじのスパゲッティ .....	73
イワナのあんかけ炒め .....	74
洋風ヤマメ〜トマトソース添え .....	75
ヤマメとえのきの煮付け .....	76
虹鱈の甘露煮 .....	77

虹鱈のマヨネーズソースがけ.....	78
鯉グラタン.....	79
甲斐サーモンの春巻き.....	80

## 副菜

手芋とハムのハッシュポテト.....	81
甲斐サーモンと青梗菜のピリ辛炒め.....	82
山芋とトマトの和え物.....	83
芋ちゃんココット.....	84
手芋のベーコン巻き.....	85
紫黒米粉のニョッキ.....	86
ノンオイルトルティーヤのサラダ.....	87
さつま芋のきのこあんかけ.....	88
キューブサラダ.....	89
むかごのチリコンカン.....	90
金時の甘辛炒め.....	91
むかごとあさりのチャウダー.....	92
むかごのチーズフライ.....	93
むかごの胡麻和え.....	94
むかごときのこのバター醤油炒め.....	95
長芋の青じそ揚げ.....	96
山芋のレシュティ.....	97
明野金時芋のポタージュスープ.....	98
むかごとベーコンのチーズ千切り.....	99
むかごと豚肉のうま煮.....	100
山芋スープ.....	101

## デザート

シフォンケーキ～スモモジャムのせ.....	102
スモモの二層ゼリー.....	103
豆乳ゼリーのスモモソース.....	104
キヌア入リスコーン.....	105
キヌア粉の白玉団子.....	106
巨峰の香る蒸しケーキ.....	107
黒いのに白玉.....	108
オセロ大福.....	109
甲州とうもろこし粉とサツマイモのパウンドケーキ.....	110
パウンドケーキ.....	111
コーンキッシュ.....	112
紫の白玉団子.....	113

キヌアスコーン .....	114
紫黒米パウンドケーキ .....	115
フルーツ白玉 .....	116
キヌア粉のカラフルマフィン .....	117
ザクザクほっくりおいもクッキー .....	118
キヌア粉のホットケーキ .....	119
キヌア粉のゴマ団子 .....	120
フルーツ白玉 .....	121
明野金時芋のスイートポテト .....	122
紫黒米プリン風 .....	123
みたらし団子 .....	124
ほくほくさつまいもマフィン .....	125
さつまいものパウンドケーキ .....	126
スモモのチーズケーキ .....	127
スモモのパンケーキ .....	128
レアチーズケーキ～スモモジャムのせ .....	129
スモモのタルトクッキー .....	130
紫芋とスモモのケーキ .....	131
杏仁豆腐のスモモジャムがけ .....	132
日本一のスモモまんじゅう .....	133
スモモソースでカラフル白玉 .....	134
スモモマフィン .....	135
スモモのスコーン .....	136
スモモフチケーキ .....	137
キヌアチョコバナナクレープ .....	138
竹炭粉入りさつまいも蒸しパン .....	139
真っ黒なドラ焼き .....	140
スモモの牛乳寒天 .....	141
美味しいスモモ&巨峰のカップケーキ .....	142
白玉竹炭 .....	143
さつまいもと紫黒米粉の蒸しケーキ .....	144
スモモのソーダゼリー .....	145
スモモのチーズケーキ .....	146
山芋のチーズケーキ .....	147
山芋と豆腐のココアムース .....	148
巨峰のトライフル .....	149
コーンフレット .....	150
甲州とうもろこし粉のあんまん .....	151
マスカルポーネと巨峰のゼリー .....	152
甲州とうもろこし粉のホットケーキ .....	153
巨峰のムース .....	154
コーンマフィン～スモモジャム添え .....	155

甘々クレープ～チーズとのコラボレーション .....	156
薬膳・二色の杏仁豆腐 .....	157
巨峰ミルクゼリー .....	158
甲州とうもろこし粉プリン .....	159
キヌア粉のマフィン .....	160
明野金時芋のマフィン .....	161
むかごの洋風ミニお焼き .....	162
ふわふわスモムース .....	163
「2012 山梨の特産品の美味しい料理コンテスト」アンケート集計結果 .....	164～168
まとめ .....	168

# 主菜: 甲斐サーモンのフライ~トマトソース添え

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	・卵	9g	・ケチャップ	} a	10g
・食塩	0.3g	・パン粉	6g	・清酒		1g
・胡椒	少々	・トマト缶(カット)	} a	40g	・食塩	0.2g
・スライスチーズ	9g	・ソース		5g	・レタス	40g
・しそ	1g	・砂糖	10g	・揚げ油		適量

## \* 調理方法

- ① 甲斐サーモンは骨を除き切り身とし、食塩・胡椒で下味をつける。
- ② ①の切り身に横に切り込みを入れ、チーズとしそを加える。
- ③ 卵を解きほぐし、甲斐サーモンに絡める。パン粉をまぶし揚げる。
- ④ aの材料を鍋に入れて煮込み、水分がある程度蒸発したらソースの完成。
- ⑤ 付け合せのレタスを洗い、甲斐サーモンとソース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

- ・下味の食塩・胡椒・トマトソース・更に酒で、魚特有の香りを消す。(マスキングする)
- ・しそを入れることで、風味とさっぱり感をUPさせた。
- ・獣鳥肉に比べ、軟らかな肉質の特性をもつ。(淡水魚全般)

## \* 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)
330	21.6	21.3	24.7	102	1.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
130	0.21	0.21	13	2.1	2.1

# 主菜: 甲斐サーモンのチーズ春巻き

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	・パセリ	3g	・胡椒	少々
・チーズ	20g	・春巻きの皮(小)	3枚	・揚げ油	適量
・じゃが芋	30g	・食塩	0.5g	・白ワイン	小さじ1

## \* 調理方法

- ① 甲斐サーモンを5cmの長さに切る。下味をつける。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ じゃが芋を茹で、パセリ・食塩・胡椒を加えて混ぜながらつぶす。
- ④ 甲斐サーモン・じゃが芋・チーズを春巻きの皮で包む。
- ⑤ 春巻きを油で揚げる。パセリはみじん切りにし上に振る。
- ⑥ 切って熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・甲斐サーモンとチーズの組み合わせは美味しいのでレシピに加えた。
- ・色合いをよくするために、パセリを添えた。
- ・箸で身をほぐしながら食べるのではなく、手軽な形で食べられるようにした。
- ・辛子醤油で食べると美味しい。呈味成分が加わる。

## \* 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)
364	15.6	28.4	8.8	141	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
80	0.15	0.15	16	0.7	1.7

# 主菜: 甲斐サーモンのトマトクリーム煮

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	・玉葱	20g	・食塩	1g
・カットトマト	100g	・生クリーム	15g	・胡椒	少々
・パプリカ	20g	・しめじ	20g	・オリーブ油	大さじ1
・白ワイン	大さじ1				

## \* 調理方法

- ① オリーブ油大さじ 1/2 をフライパンに敷き甲斐サーモンは下味を付け両面焼く。パプリカを炒める。
- ② オリーブ油大さじ 1/2 をフライパンに敷き、切った玉葱としめじを炒める。
- ③ カットトマト、生クリームを加える。
- ④ 甲斐サーモンを加え、蓋をして煮る。(中心温度が上がるように配慮する)
- ⑤ 皿に盛りつけ、最後に上にパプリカをのせる。熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・甲斐サーモンを生かした料理にした。サーモンピンクがきれい。
- ・キ/コで季節感を出し、歯ごたえも UP させた。
- ・しめじの他に生椎茸、エリンギでも良い。

## \* 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)
280	24.8	19.9	10.9	29	1.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
118	0.40	0.26	52	3.3	1.5

# 主菜:イワナのトマトソースかけ

使った山梨県の特産品

イワナ



## \* 材料: 1人分

・イワナ	80g	・トマトソース	50g	・バター	10g
・玉葱	25g	・ブロッコリー	10g	・食塩	1g
・小麦粉	10g	・スライスチーズ	5g	・胡椒	少々
・生クリーム	25g	・レモン	5g	・白ワイン	小さじ 1

## \* 調理方法

- ① 玉葱をみじん切りにして、鍋にトマトソース・生クリーム・バター・食塩・胡椒で味付けをする。
- ② ブロッコリーを茹でる。
- ③ スライスチーズを星型に切り抜く。
- ④ イワナに小麦粉を付けて焼く。(蓋をし中心温度75℃1分以上の加熱に心がける)
- ⑤ ④の上にトマトソースをかけ、トマトソースの上に星型のスライスチーズをのせる。
- ⑥ ⑤にブロッコリーとレモンを盛り付ける。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・トマトソースにコクを出すために、生クリームとバターを入れた。
- ・チーズを普通にのせるのではなく、星型にして見た目に可愛らしさを演出した。

## \* 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)
369	19.5	24.1	16.9	106	1.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
193	0.16	0.20	20	1.9	2.1

# 主菜:イワナのフライ~マカダミアナッツソースかけ

使った山梨県の特産品

イワナ



## \* 材料: 1人分

・イワナ	80g	・オリーブ油	5g	・卵	10g
・マカダミアナッツ	10g	・牛乳	15g	・パン粉	5g
・パセリ	少々	・食塩	1g	・薄力粉	5g
・にんにく	3g	・胡椒	少々	・マスタード	2g
・茄子	15g	・醤油	5g	・白ワイン	少々

## \* 調理方法

- ① イワナの下処理をして、食塩・胡椒・白ワインで下味をつける。
- ② フライパンににんにく・オリーブ油を入れる。マカダミアナッツを砕き、パセリ・牛乳・醤油・マスタードを入れて炒める。
- ③ 茄子は素揚げ、イワナは小麦粉・卵・パン粉をつけて揚げる。
- ④ 皿に茄子を盛り付けてフライをのせマカダミアナッツソースをかける。熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・マカダミアナッツを入れると香ばしくした。
- ・焦がさないように注意する。しかし、風味・芳香は出すようにする。
- ・マスタードを入れると辛味がある。(好みで使用する。)

## \* 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)
285	19.6	17.9	11.4	66	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
30	0.15	0.19	3	1.4	2.1

# 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	70g	・小麦粉	7g	・レモン汁	2g
・食塩	1g	・卵	60g	・パセリ	1g
・胡椒	少々	・胡瓜	5g	・ブロッコリー	10g
・人参	10g	・マヨネーズ	15g	・白ワイン	小さじ 1

## \* 調理方法

- ① 甲斐サーモンに食塩を振り、下味をつける。
- ② ブロッコリー・人参を茹でる。
- ③ 卵を水から12分茹でその後、水に入れ殻をむき、みじん切りにする。
- ④ パセリ、胡瓜をみじん切りにし、卵とマヨネーズ・胡椒と合わせる。
- ⑤ 下味をつけた甲斐サーモンに小麦粉をまぶし、中火で中身が焼けるまで両面焼く。
- ⑥ 焼けた甲斐サーモンにレモン汁をかけ、その上に③をのせる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・見た目は鮭だが食べると淡水魚の味がし、とても美味しい。
- ・風味を付けて美味しさを演出させる。(芳香を表現する。)
- ・見た目とはギャップを感じる出来上がりになった。

## \* 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)
414	27.4	29.0	8.0	58	1.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
243	0.20	0.37	10	1.0	1.6

# 主菜：彩い野菜とイワナのホイル焼き

使った山梨県の特産品

イワナ



## \* 材料：1人分

・イワナ	40g	・人参	2g	・水(溶かし用)	5g
・南瓜	30g	・長葱	2g	・バター	10g
・しめじ	20g	・油揚げ	2g	・水	10g
・むかご	15g	・味噌	10g		

## \* 調理方法

- ① 食材をそれぞれ適当な大きさに切る。イワナに軽く下味をする。
- ② 南瓜・人参・むかごは沸騰した湯に入れ、軟らかくなるまで煮る。(むかごは外皮を除く)
- ③ 味噌を水で溶かし、食材に味噌をつけアルミホイルに入れる。
- ④ アルミホイルを包んだら、1カップの水をフライパンに入れ 15分蒸す。熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・ほうとうを意識し、食材と味付けにこだわった。
- ・色合いが楽しめる、秋を感じるメニューになった。
- ・包み焼きなので旨みを逃がさない。
- ・色々な淡水魚で試しても良い。魚肉の脂質特性は多価不飽和脂肪酸を含む。

## \* 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	11.7	11.3	16.8	52	1.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
1.3	0.11	0.12	7	3.3	1.5

# 主菜: 甲斐サーモンのホワイトソースかけ

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	* ホワイトソース			
・薄力粉	大さじ 1	・薄力粉	8g	・マーガリン	5g
・食塩	0.4g	・牛乳	100g	・食塩	0.6g
・胡椒	少々	・胡椒	少々	・玉葱	1/4 個
・油	大さじ 1	・白ワイン	少々	・青梗菜	10g

## \* 調理方法

- ① 骨を抜いた甲斐サーモンに食塩・胡椒・白ワインをし、水気を拭いたら薄力粉をまぶす。
- ② 油を敷いたフライパンに甲斐サーモンを入れ、焦げ目がつくまで焼く。
- ③ ホワイトソースはマーガリンを溶かしたところに薄力粉を加え混ぜる。牛乳を少しずつ加え焦げないように延ばす。そこに薄く切った玉葱を入れる。
- ④ ③に味をつけ盛り付けたら、茹でて切った青梗菜をのせる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・甲斐サーモンの香りが残らないように良く焼いた。風味、芳香を出した。
- ・ホワイトソースは、ダマが出来ないように弱火でしっかり混ぜた。
- ・牛乳を少量ずつ加えて延ばし、滑らかに仕上げる。手早く混合する。

## \* 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)
310	22.6	27.8	23.6	209	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
88	0.20	0.40	7	1.0	2.2

# 主菜:イワナのフリッター

使った山梨県の特産品

イワナ



## \* 材料: 1人分

・イワナ	80g	・玉葱	20g	・レモン	10g
・卵白	1/2 個	・マヨネーズ	10g	・キャベツ	10g
・牛乳	40cc	・卵	1/2 個	・トマト	20g
・油	5cc	・ピクルス	5g	・胡瓜	10g
・薄力粉	20g	・レモン汁	5cc	・片栗粉	5g
・食塩	1g	・酢(茹で卵用)	5cc	・清酒	大さじ 1

## \* 調理方法

- ① ボールに牛乳・サラダ油・薄力粉(ふるったもの)を入れ混ぜ合わせ、冷蔵庫で 20 分間ねかせる。
- ② 別のボールに卵白・食塩を入れ角が立つく位まで泡立て①に②の 3 分の 1 を加え混ぜ、再び残りの卵白を入れる。泡をつぶさないようにする。
- ③ 玉葱をみじん切りにして、水にさらす。辛味が取れたら水をしっかり切る。
- ④ 水に酢を少々入れて、卵を加えて強火にかける。沸騰したら弱火で 10 分間茹でる。冷水で冷やし殻をむいて潰す。パセリ・ピクルスは、みじん切りにして加える。
- ⑤ マヨネーズで全てのものを混ぜ合わせる。食塩・胡椒・レモン汁で味を整える。
- ⑥ イワナに酒・食塩・胡椒をし、片栗粉をまぶし衣をつけて揚げる。皿に綺麗に盛り付ける。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・薄力粉はふるって入れ、卵白は泡がつぶれないように混ぜる。
- ・中心温度 75℃ 1 分以上の加熱に意識する。

## \* 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)
380	21.2	18.3	28.5	108	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
48	0.16	0.27	24	1.9	1.5

# 主菜: 甲斐サーモンの一ロソテー

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	70g	・オリーブ油	15g	・レタス	20g
・白ワイン	少々	・ピーマン	10g	・バジル	少々
・食塩	1g	・胡椒	少々	・レモン汁	10g

## \* 調理方法

- ① 甲斐サーモンの皮をとり、1口サイズに切って白ワイン・食塩・胡椒・バジル・レモン汁で味をつける。
- ② レタスをちぎって皿の上へのせ、ピーマンを線切りにする。
- ③ フライパンを温めてオリーブ油を入れ、甲斐サーモンの形が崩れないように焼き少し焼き色がついたら、ピーマンを加えて焼く。
- ④ 甲斐サーモンの色が変わり、火が通ったら皿に盛り、もう一度レモン汁をかけ出来上がり。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・レモンの風味を少し強く出すために最初と最後、2回レモン汁をかける。
- ・外観の配慮のため、甲斐サーモンの形を崩さないように焼く。(シャキッと仕上げる)
- ・甲斐サーモンの色調を生かし“でんぶ”を作っても美味しい。

## \* 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)
238	15.8	17.9	2.3	20	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
17	0.12	0.16	15	0.8	1.1

# 主菜: 甲斐サーモンのフライ~クリームチーズ添え

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	・パン粉	10g	・胡椒	少々
・食塩	0.5g	・油	適量	・醤油	少々
・胡椒	少々	・クリームチーズ	10g	・パセリ	少々
・小麦粉	10g	・牛乳	大さじ 2	・ミニトマト	1個
・卵	30g	・食塩	0.1g	・白ワイン	少々

## \* 調理方法

- ① 甲斐サーモンの皮をとり、食塩・胡椒・白ワインで味をつける。
- ② 小麦粉・鶏卵・パン粉で衣をつけ、少し置いてから油で揚げる。
- ③ クリームチーズと牛乳を器に入れ、レンジで10秒程温める。それに、食塩・胡椒・醤油を加え、よく混ぜる。(滑らかにする)
- ④ フライを2つに切り皿にのせ、クリームチーズソースをかけてパセリを振り完成。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・クリームチーズソースを手作りにしたことが一番のポイント。
- ・ソースを塩っぽい味にし、サーモン自体は薄味にすると食べた時ちょうど良い味になった。

## \* 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)
322	23.6	16.9	16.3	79	1.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
113	0.23	0.29	9	1.0	1.4

# 主菜:イワナバーガー

使った山梨県の特産品

イワナ



## \* 材料:1人分

・パン	1枚	・水	7g	・砂糖	1g
・イワナ	80g	・食塩	1g	・レモン汁	1g
・キャベツ	20g	・胡椒	少々	・パセリ	少々
・卵	10g	揚げ油	適量	※赤文字はタルタルソースに使う材料	
・薄力粉	10g	・玉葱	30g		
・パン粉	5g	・マヨネーズ	10g		

## \* 調理方法

- ① 卵を割り入れ溶き、薄力粉と水を加えてよく混ぜる。
- ② タルタルソースは玉葱をみじん切りにし、水にさらしてから他の材料と混ぜる。
- ③ イワナは骨をとって食塩・胡椒を加え味付けする。そして①で作ったものに付けてパン粉もつける。
- ④ 170℃の油で揚げ油をよくきり、線切りにしたキャベツを敷いたパンの上のせタルタルソースをかけて完成。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・特に難しい作業がないので、簡単に家でも作れるところがポイント。
- ・玉葱は水にさらすことで辛味を消す。(アリールプロピルジアルド類)

## \* 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	22.4	18.7	34.8	69	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
25	0.15	0.18	13	2.3	1.9

# 主菜: 甲斐サーモンのソテー～きのこクリームソース

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	・生椎茸	10g	・エリンギ	10g
・しめじ	15g	・にんにく	2.5g	・白ワイン	小さじ 1
・スープ	20g	・生クリーム	50g	・食塩	1g
・胡椒	少々	・小麦粉	大さじ 1	・油	大さじ 1
・オリーブ油	小さじ 1	・レモン	5g		

## \* 調理方法

- ① 甲斐サーモンを食塩・胡椒を振り、小麦粉をまぶす。
- ② 椎茸は四つ割り、エリンギは 3～4cm の長さに切ってにんにくは薄く切る。
- ③ フライパンに油を敷き、甲斐サーモンを焼く。甲斐サーモンを皿に置く。
- ④ フライパンににんにく・きのこ類をよく炒め、白ワイン・スープ・生クリームを加える。
- ⑤ 食塩・胡椒で味を調え、甲斐サーモンの上にかき、オリーブ油を垂らしてレモンを添える。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・ホワイトソースをかけたので、見た目がきれいで甲斐サーモンの色が栄える。
- ・生クリームを入れることで濃厚さが増す。
- ・オリーブ油を垂らし、おしゃれ感が増した。

## \* 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)
396	28.6	25.2	13.4	35	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
29	0.31	0.27	7	1.8	1.2

# 主菜: 甲斐サーモンのとろけるチーズ焼き

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	・玉葱	100g	・エリンギ	10g
・油	12g	・パセリ	3g	・食塩	0.3g
・マヨネーズ	12g	・とろけるチーズ	10g	・胡椒	少々
・パセリ	少々				

## \* 調理方法

- ① 甲斐サーモンを一口サイズに切り、食塩・胡椒で下味をつける。(白ワインでも良い)
- ② 玉葱をスライスし、エリンギも食べやすい大きさに切る。
- ③ 耐熱皿に油を敷き、エリンギ・甲斐サーモン・玉葱・チーズ・マヨネーズをのせ、食塩・胡椒で味を調える。パセリ末ものをせる。
- ④ オーブンに入れ 180℃で 10 分焼く。チーズがいい感じに溶けてきたら完成。熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・甲斐サーモンとチーズの相性は抜群で美味しい。
- ・エリンギを使い、歯ごたえを出す。
- ・甲斐サーモンのサーモンピンクの色調がきれい。(アスタキサンチン色素)

## \* 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)
386	22.4	27.4	11.9	116	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
119	0.28	0.28	33	2.0	0.9

# 主菜: 甲斐サーモンの照りマヨ

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	・えのき	70g	・玉葱	30g
・白ワイン	少々	・卵	15g	・長葱	10g
・胡椒	少々	・清酒	大さじ 1	・醤油	少々
・小麦粉	大さじ 1/2	・みりん	小さじ 1	・マヨネーズ	3g
・食塩	0.4g	・水	小さじ 1	・片栗粉	小さじ 1

## \* 調理方法

- ① 甲斐サーモンは切り身にし下味を付ける。
- ② ①はしばらくおき、テフロン加工のフライパンで卵液・小麦粉を付けしっかりと焼く。
- ③ ②をフライパンから取り出しえのき・長葱を切り炒め、調味料を加え加熱する。水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ④ 皿に②を盛り③をのせ、小口長葱を添え、熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・甲斐サーモンを生かせるように味付けをシンプルにした。
- ・甲斐サーモンのピンク色を生かせるようにした。
- ・マヨネーズを用い、風味・食味を生かした簡単な料理である。

## \* 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)
214	16.7	6.8	19.6	34	1.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
34	0.33	0.25	5	3.6	1.1

# 主菜:イワナの蕪サンド

使った山梨県の特産品

イワナ



## \* 材料: 1人分

・イワナ	80g	・レモン	5g	・胡瓜	10g
・蕪	20g	・チーズ	5g	・オリーブ油	10g
・しめじ	20g	・食塩	0.4g	・人参	20g
・白ワイン	大さじ 1				

## \* 調理方法

- ① イワナの骨を取って下味をつけ、オリーブ油に漬けて 180℃オーブンで 15 分焼く。
- ② 蕪・人参・しめじを茹で、蕪と人参を線切りにして食塩・オリーブ油で和えて胡瓜を切る。
- ③ イワナで②を挟む。
- ④ チーズをのせて更にオーブンで焼く。(180℃、15 分加熱)
- ⑤ 皿に④とレモンを切って添えたら完成。熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・イワナ本来の美味しさを損なわなわなないよう、イワナの存在感を活かしつつ更に美味しさが引き立つよう他の食材でイワナを引き立てた。
- ・レモンを添えることでおしゃれ感を出した。
- ・山梨の食材を多く取り入れ、外観を整えながら演出する。

## \* 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)
226	17.3	14.4	4.9	86	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
232	0.12	0.19	13	2.0	0.6

# 主菜: 甲斐サーモンのカレー揚げ

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	40g	・食塩	0.3g	・胡椒	少々
・カレー粉	4.5g	・小麦粉	5g	・白ワイン	少々
・マヨネーズ	15g	・ケチャップ	7g	・揚げ油	適量

## \* 調理方法

- ① 甲斐サーモンの皮を除く。
- ② ①をぶつ切りにし、食塩・胡椒・白ワインを振り半量のカレー粉をまぶす。
- ③ 小麦粉に残りのカレー粉を混ぜ、甲斐サーモンにまぶす。
- ④ ③を熱した油で狐色になるまで揚げ、マヨネーズとケチャップを合わせ添え完成。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・衣にもカレー粉を入れる事で味が良く付き、風味が増す。
- ・マヨネーズとケチャップのソースとも合う。
- ・甲斐サーモンには EPA・DHA が含まれているので血管系疾患治療や予防効果があると注目されている。

## \* 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)
206	10.3	13.7	9.5	32	1.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
19	0.14	0.08	1	1.9	0.8

# 主菜:イワナのコロッケ

使った山梨県の特産品

イワナ



## \* 材料: 1人分

・イワナ	60g	・バター	5g	・食塩	少々
・にんにく	1g	・生クリーム	25g	・キャベツ	10g
・白ワイン	大さじ 1	・小麦粉	5g	・ベビーリーフ	5g
・胡椒	少々	・溶き卵	5g	・ミニトマト	30g
・じゃが芋	80g	・パン粉	5g	・揚げ油	適量
・玉葱	30g			・中濃ソース	大さじ 1

## \* 調理方法

- ① イワナににんにく卸し・白ワイン・胡椒を振り下味をつける。
- ② じゃが芋は茹でる。玉葱は、みじん切りにする。フライパンにバターを敷き、イワナ・玉葱を炒め、生クリームを加える。
- ③ じゃが芋をつぶし②に混ぜ食塩・胡椒で味付けをする。俵型に形成する。
- ④ 小麦粉・溶き卵・パン粉の順でつけ、揚げる。キャベツは線切りにしてベビーリーフ、ミニトマトを添える。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・バター、生クリームでまろやかさを出す。
- ・サクッと美味しいコロッケである。(中心温度75℃になるように配慮する)
- ・魚特有の香いを抑えるため、にんにくを使った。新しい香りが生まれ美味しかった。

## \* 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)
477	15.2	32.2	28.3	72	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
165	0.18	0.16	48	2.7	2.0

# 主菜:イワナの肉団子

使った山梨県の特産品

イワナ



## \* 材料: 1人分

・イワナ	35g	・挽き肉	70g	・蓮根	25g
・人参	15g	・玉葱	50g	・卵	25g
・片栗粉	3g	・揚げ油	適量	・レタス	2g
・酢	3g	・醤油	5g	・水	100cc
・水溶き片栗粉	2g	・揚げ油	3g		

## \* 調理方法

- ① 蓮根、玉葱はみじん切り、人参は飾り切りにする。人参の余りはみじん切りにする。
- ② イワナの骨をとり細かくしてボールに入れる。①と挽き肉もボールに加える。
- ③ ②に卵を入れて混ぜ、混ざったら片栗粉も加える。
- ④ 油を熱し③を大きじのスプーン位の大きさにしてまとめる。油の中へ入れあまり動かさない。
- ⑤ タレを作る。皿を用意し、肉団子の上からタレをかければ完成。熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・タレをたっぷりつけると美味しい。
- ・蓮根の食感や魚の風味が美味しい。挑戦料理の一品とした。
- ・薄味にしてイワナの味を堪能できるように工夫した。付け合わせで栄養バランスを図る。

## \* 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)
360	24.3	22.6	28.1	39	3.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
148	0.4	0.3	18	1.7	0.9

# 主菜:イワナの柚子ハンバーグ

使った山梨県の特産品

イワナ



## \* 材料: 1人分

・イワナ	80g	・柚子皮	5g	・柚子ポン酢	15g
・玉葱	20g	・食塩	少々	・片栗粉	5g
・卵	10	・胡椒	少々	・レタス	1枚
・牛乳	5g	・油	15g	・トマト	40g
・パン粉	3g	・白ワイン	小さじ1	・黄パプリカ	10g
・片栗粉	3g				

## \* 調理方法

- ① イワナは骨・皮を除きフードプロセッサーで練り、玉葱はみじん切りにして軽く炒める。
- ② 調味料を加えて混ぜ丸める。
- ③ 熱したフライパンに油を敷いて、両面焼く。
- ④ 柚子ポン酢は片栗粉でとろみをつけ、タレにする。
- ⑤ ③・④を皿に盛り、野菜を飾って完成。皿の上を整えすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・柚子皮が入っているので魚の香りはなく、柚子のリモネン、テルピネンの香り成分によってマスクングされている。
- ・イワナは手で捏ねると上手にまとまらないので、フードプロセッサーを用いて粘りを出すとまとまる。

## \* 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)
380	22.2	20.5	30.7	62	0.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
58	0.12	0.22	32	1.4	1.6

# 主菜: ヤマメのさっぱりおろしハンバーグ

使った山梨県の特産品

ヤマメ



## \* 材料: 1人分

・ヤマメ	100g	・味噌	3g	・万能葱	5g
・卵	10g	・片栗粉	3g	・パン粉	5g
・清酒	50g	・長葱	5g	・醤油	5g
・牛乳	10g	・バター	5g	・食塩	0.5g
・胡椒	少々	・大根	10g		

## \* 調理方法

- ① ヤマメは骨と皮を除いて電子レンジで半分位火を通す。長葱はみじん切り、パン粉は牛乳に浸し、卵も混ぜる。
- ② 味噌・食塩・胡椒も入れてよく混ぜる。フライパンを熱し油を敷き、ハンバーグ状に丸め中火で焼く。
- ③ 片面が焼けたら、裏返し弱火にして清酒を入れる。醤油・バターも入れ蓋をし蒸し焼きにする。
- ④ ③は火が通ったら出来上がり。皿に盛り、大根卸しと小口切の万能葱を添える。熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・冷めても美味しいハンバーグに仕上げた。
- ・少し濃い味で仕上げている分、卸し大根や葱を添えてさっぱり感を出した。

## \* 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)
281	22.1	10.4	11.6	118	1.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
60	0.17	0.24	5	0.7	2.0

# 主菜:イワナのフレークフライ

使った山梨県の特産品

イワナ



## \* 材料: 1人分

・イワナ	50g	・ピクルス	1本	・食塩	0.6g
・コーンフレーク	15g	・ディル	ひとつまみ	・胡椒	少々
・卵	10g	・オリーブ油	小さじ1	・タバスコ	少々
・トマト	15g	・油	適量		

## \* 調理方法

- ① イワナの切り身に食塩・胡椒をし、ディルをふりかける。
- ② 卵を溶き①をつけ、細かくしたコーンフレークを加え、揚げ焼きにする。
- ③ トマトとピクルスを小さく刻み、食塩・胡椒をし、オリーブ油とタバスコを加え、和える。
- ④ 皿に盛って完成。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・コーンフレークを衣にすることで、香ばしさと食感を加えた。
- ・ディルの柔らかい香りが魚とよく合う。
- ・付け合わせのソースを少し辛くし、ピクルスの酸味と共に食欲をそとるような味付けにした。
- ・タバスコで味付けをしパンチを加えるとよい。

## \* 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)
231	12.0	13.1	15.1	29	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
28	0.07	0.10	3	0.8	1.1

# 主菜:イワナのパン粉焼き

使った山梨県の特産品

イワナ



## \* 材料: 1人分

・イワナ	50g	・食塩	0.5g	・胡椒	少々
・パセリ	2g	・アーモンド(スライス)	10g	・パン粉	20g
・溶き卵	8g	・小麦粉	5g	・無塩バター	4g
・油	大 1	・パセリ(添え用)	0.5g	・レモン(添え用)	15g
・マヨネーズ	小さじ 1	・ウスターソース	小 1	・白ワイン	小さじ 1

## \* 調理方法

- ① イワナの切り身の骨を取り、食塩・胡椒・白ワインで味付けをする。しばらくおく。
- ② 細かくしたパン粉とみじん切りにしたパセリ、アーモンドを混ぜる。
- ③ に小麦粉、溶き卵、②の順で付ける。
- ④ フライパンに油を敷いて焼く。(中心温度75℃1分以上加熱)
- ⑤ バターを入れ、絡めるように両面を焼き、中心温度を高める。
- ⑥ 焼きあがったら皿に盛り、パセリ・レモン・ソースを添える。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・パン粉にアーモンドを加え、食感を良くした。魚肉質が軟らかい。
- ・パン粉にパセリを加えることで、見た目を良くした。
- ・栄養バランスを付け合わせで摂れる。

## \* 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)
360	16.0	20.9	22.2	76	1.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
63	0.12	0.20	19	2.7	1.5

# 主菜:イワナのホイル焼き

使った山梨県の特産品

イワナ



## \* 材料: 1人分

・イワナ	80g	・玉葱	10g	・食塩	0.5g
・胡椒	小さじ 1/2	・えのき	10g	・人参	6g
・醤油	小さじ 1	・バター	6g	・白ワイン	小さじ 1

## \* 調理方法

- ① イワナの切り身に食塩・胡椒・醤油をかける。
- ② 人参・玉葱・えのきは軽く茹でる。(人参は飾り切り、玉葱は櫛形切り、えのきはばらす。)
- ③ ①に②をのせて、一緒にバターも入れる。
- ④ アルミホイルで小さな箱を作り③をのせ、アルミホイルで蓋をする。
- ⑤ フライパンに水を少し入れ④を加えて蒸す。(蓋をして約 15 分強火加熱)
- ⑥ 盛り付けて完成。熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・人参を桜の形に練り抜いた。
- ・淡水魚は淡泊な味だけど、バターをのせることでまろやかになる。

## \* 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)
148	16	7.8	2.8	37	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
76	0.09	0.13	2	0.8	0.9

# 主菜: ヤマメの梅ごはん

使った山梨県の特産品

ヤマメ



## \* 材料: 1人分

・精白米	80g	・きざみ梅	5g	・食塩	0.5g
・やまめ	75g	・いり胡麻	大1/4	・清酒	大さじ1

## \* 調理方法

- ① ご飯を炊く。
- ② ヤマメを塩焼きにする。熱い内に身をほぐす。薄い味付けをする。
- ③ ご飯が炊けたら、ほぐしたヤマメをご飯と混ぜる。刻み梅と食塩も一緒に混ぜる。
- ④ 茶碗にご飯を盛り、いり胡麻をかけたら完成。(胡麻は切り胡麻にする)

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・ヤマメの味をしっかりと感じることができる塩焼きにし、ご飯と混ぜ食べやすくした。
- ・刻み梅を入れて、彩りを良くした。
- ・胡麻をいり胡麻にすることで香ばしさを感じられるようにした。
- ・昔から山梨には秋刀魚飯が伝えられている。そんな味わいを盛り込んでみた。

## \* 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	17.4	7.5	32.4	163	1.3
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
12	0.17	0.15	2	1.5	2.0

# 主菜:イワナの竜田塩あんかけ

使った山梨県の特産品

イワナ



## \* 材料: 1人分

・イワナ	80g	・人参	40g	・玉葱	30g
・しめじ	30g	・天ぷら粉	大さじ 1	・水	適量
・砂糖	小さじ 1	・醤油	小さじ 1	・白出し	小さじ 1
・酢	小さじ 2	・水溶き片栗粉	適量	・清酒	小さじ 2
・食塩	0.5g	・油	小さじ 1		

## \* 調理方法

- ① イワナを 3 枚に卸す。(食べやすい大きさに切っても OK) 野菜は、細切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、野菜を炒める。しんなりしたら水を加え、煮立ったら白出し・砂糖・醤油・食塩を入れる。
- ③ 野菜が完全に火が通るまで煮込んだら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ その後、酢・清酒を入れてよく混ぜたら出来上がり。
- ⑤ 天ぷら粉を水で溶く。固さは天ぷらの時よりも固くする。(もったりしているくらいがベスト)
- ⑥ 白身魚に食塩・胡椒を振り、小麦粉をまぶしたら天ぷら粉をつけて揚げる。
- ⑦ カラリと揚がったら皿に盛り、あんをたっぷりかけて出来上がり。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・醤油を少なめにして塩あんかけにした。
- ・白身魚をあげる前に食塩・胡椒を振って魚自体に味をつけておく。

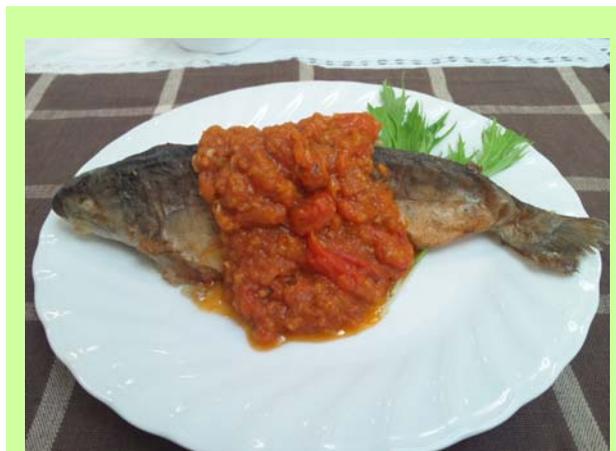
## \* 1人分の栄養価 \*

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	17.7	8.3	29.8	55	0.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
308	0.16	0.19	7	2.9	1.3

# 主菜: ヤマメのムニエル～マッシュポテト詰め

使った山梨県の特産品

ヤマメ



## \* 材料: 1人分

・ヤマメ	1尾	・バター	10g	・食塩	0.5g
・じゃが芋	30g	・小麦粉	18g	・胡椒	少々
・玉葱	20g	・トマトソース	100cc	・パセリ	2g

## \* 調理方法

- ① 鍋に水を張り、じゃが芋を小さめに切って入れ、茹でる。玉葱をみじん切りにし、少し黄色くなるまでフライパンで炒める。
- ② 柔らかくなったじゃが芋をつぶし、玉葱を合わせ、食塩・胡椒で軽く味付けする。
- ③ ヤマメの腹を切り、内臓を取り出してよく洗う。そこに②を詰め、ヤマメ全体に小麦粉をよくまぶす。フライパンにバターを溶かしてヤマメの両面にしっかり焦げ目が付くまで蓋をし蒸し焼きにする。
- ④ 別のフライパンでトマトソースを温め、食塩・胡椒で味を調える。
- ⑤ ヤマメを皿にのせ、トマトソースをかけてパセリを散らす。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・普通にムニエルするのではなく、マッシュポテトを詰めるという工夫を加え、より美味しくヤマメを味わえるようにした。
- ・切り身を使いたい場合は切り身に切り込みを入れるか、マッシュポテトを切り身でサンドすることで同じように作れる。

## \* 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)
311	19.0	12.0	29.7	103	1.7
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
115	0.27	0.23	17	2.4	2.2

# 主菜: イワナのギョーザ～キノコあんかけ

使った山梨県の特産品

イワナ



## \* 材料: 1人分

・イワナ	100g	・にんにく	2g	・生姜	2g
・キャベツ	45g	・韭	5g	・胡麻油	3g
・水	1 カップ	・油	18g	・エリンギ	13g
・えのき	13g	・砂糖	少々	・片栗粉	4g
・葱	6g	・醤油	20g		

## \* 調理方法

- ① イワナは大きい骨と皮を取りたく。キャベツ・韭・長葱はみじん切りにする。にんにく・生姜は卸す。
- ② ①と胡麻油・醤油を混ぜ等分に分け、油で熱したフライパンで焼く。焼き目がついたら水を入れて蒸す。(蓋をする)
- ③ フライパンに油を入れて熱し、きのこ類を炒め、醤油・片栗粉を加えてサツと煮る。
- ④ 盛り付け(お好みで上に葱)をして完成。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・肉で作るのとは違って噛みごたえがある。
- ・あんかけが合って美味しい。
- ・フロッコリー他を付け合わせても良い。

## \* 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)
375	23.5	22.0	22.5	97	7.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
6	0.26	0.31	49	4.4	2.4

# 主菜:イワナのフライ

使った山梨県の特産品

イワナ



## \* 材料: 1人分

・イワナ	100g	・食塩	1g	・パセリ	少々
・卵	10g	・玉葱	20g	・マヨネーズ	10g
・小麦粉	10g	・揚げ油	適量	・胡椒	少々
・パン粉	10g	・茹で卵	10g	・食塩	0.3g
・バジル	少々				

## \* 調理方法

- ① イワナを4等分にし、骨を抜き、両面に食塩・胡椒を振りよくなじませる。
- ② 小麦粉・溶き卵・パン粉(先にバジルを加えておく)の順に衣をつけ、よく熱したフライパンに油を入れ①のイワナが両面狐色になるまで揚げる。
- ③ 茹で卵・玉葱・パセリをみじん切りにし、そしてマヨネーズ・食塩・胡椒を加えタルタルソースを作る。
- ④ 皿にイワナとタルタルソースを盛り付け、パセリを飾れば完成。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・少量の油で揚げるのでカロリー控えめになる。
- ・パン粉にバジルを加えることで普通のフライとは一味違った味わいになる。

## \* 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)
359	24.2	21.1	16.4	62	0.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
45	0.14	0.22	4	1.0	1.8

# 主菜: ヤマメの竜田揚げ

使った山梨県の特産品

ヤマメ



## \* 材料: 1人分

・ヤマメ	50g	・清酒	8g	・ミニトマト	10g
・生姜	15g	・片栗粉	30g	・レモン	10g
・醤油	10g	・サニーレタス	6g	・ガーリックパウダー	5g
・みりん	8g	・胡椒	少々	・白ワイン	少々

## \* 調理方法

- ① ヤマメの水分をふき取る。下味をする。
- ② 生姜をすり卸し醤油・みりん・清酒を混ぜ合わせる。
- ③ 混ぜ合わせた調味料にヤマメを浸け、しばらく放置する。
- ④ 片栗粉をまぶしながら揚げる。
- ⑤ 皿に盛り付け野菜ものせ、熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・食欲をそそるように生姜とガーリックパウダーを使用した。
- ・淡水魚と思わせないような味付けにした。

## \* 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)
231	11.8	2.3	37.0	69	1.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
26	0.15	0.15	16	1.0	1.5

# 主菜:虹鱒の煮付け

使った山梨県の特産品

虹鱒



## \* 材料: 1人分

・虹鱒	1匹	A	・醤油	大さじ1	・みりん	大さじ1
・清酒	大さじ1		・砂糖	小さじ1	・生姜	1かけ
・しし唐	4本		・酒	大さじ1	・水	200 cc
・長葱	25g					

## \* 調理方法

- ① 虹鱒をさばき、長葱を2cmに切る。
- ② フライパンにA以下の全ての調味料と長葱を入れ、蓋をして中火で加熱する。
- ③ 蒸気が出たら虹鱒を入れ蓋をして3分加熱する。
- ④ 再び蒸気が出たら弱火にし10分煮る。(途中2~3回煮汁をかける)
- ⑤ 火を止め、しし唐を加え蓋をしたまま余熱で5分おく。
- ⑥ ⑤は皿に整えて盛り付けをする。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・しし唐と長葱を違うタイミングで入れることによって、しし唐と長葱の食感が楽しめる。
- ・しし唐は風味が強いので、虹鱒は甘く仕上げた。

## \* 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)
224	21.8	4.7	19.1	40	0.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
26	0.24	0.15	16	1.5	2.2

# 主菜:ヤマメの蒸し焼き

使った山梨県の特産品

ヤマメ



## \* 材料: 1人分

・ヤマメ	80g	・玉葱	20g	・食塩	0.5g
・キャベツ	50g	・無塩バター	10g	・白ワイン	大さじ 1
・人参	15g	・醤油	小さじ 1		

## \* 調理方法

- ① ヤマメは食塩で洗う。内臓をとり湯をかける。下味をつける。野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに野菜を敷きヤマメをのせる。
- ③ 食塩と残りの醤油を全体にかけバターを2か所に分ける。
- ④ 蓋をして焦げないように15分間蒸す。
- ⑤ ④を盛り付け、熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・フライパンで蒸すので簡単にできる。(蓋をするので加熱状態や調味も均一になる。)
- ・付け合わせの野菜で栄養バランスを図る。

## \* 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)
209	16.2	11.8	6.8	101	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
207	0.16	0.17	26	1.6	1.3

# 主菜:ヤマメの香り焼き

使った山梨県の特産品

ヤマメ



## \* 材料: 1人分

・ヤマメ	95g	・食塩	0.7g	・粗引き胡椒	少々
・オリーブ油	3g	・タイム	適量	・ピーマン	15g
・黄ピーマン	15g	・赤ピーマン	15g	・白ワイン	小さじ1
・食塩	0.4g	・胡椒	少々	・油	2g

## \* 調理方法

- ① ヤマメは、鱗・エラ・はらわたを取り、水洗いして水気を取る。
- ② ヤマメに、食塩・胡椒・白ワインを振り、オリーブ油をまぶして天板に並べ、タイムを散らす。
- ③ 180℃に熱したオーブンに入れ、10分焼く。
- ④ 付け合わせのピーマンは乱切りにし、油で炒める。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・付け合わせに色の付いたピーマンを用いる事で見た目を明るくした。
- ・オリーブ油を使ったのでいい香りが漂う。
- ・ヤマメを焼く時、表面の魚皮を大切に作る。

## \* 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)
147	12.4	9.1	3.0	89	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
21	0.15	0.16	6	0	1.4

# 主菜: ヤマメのチーズ焼き

使った山梨県の特産品

ヤマメ



## \* 材料: 1人分

・ヤマメ	100g	・玉葱	20g	・長葱	15g
・白ワイン	小さじ 1	・エリンギ	15g	・とろけるチーズ	20g
・しめじ	15g	・食塩	1.5g	・胡椒	少々
・油	5g				

## \* 調理方法

- ① ヤマメは二枚卸しにし、白ワイン・食塩をまぶす。
- ② 玉葱は横幅 5mm に切り、さっと水に通す。
- ③ しめじとエリンギは 5cm 位に切る。
- ④ 長葱は白髪葱のように切る。
- ⑤ ヤマメの食塩を洗い流し、両面に少し焦げ目がつくまで焼く。(中心温度 75℃以上 1 分加熱)
- ⑥ フライパンに油を敷き、②・③・④の材料を炒める。
- ⑦ ⑥に食塩・胡椒を振って炒める。
- ⑧ ヤマメの準備ができたなら、ヤマメの中に具を入れる。
- ⑨ 上からとろけるチーズをかけたなら出来上がり。熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・長葱やしめじ、エリンギなどをヤマメの中に入れることで、栄養たっぷりのホイル焼きになる。
- ・上からとろけるチーズをかけたことで、まろやかさもプラスになる。

## \* 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)
255	24.1	14.7	5.5	220	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
67	0.22	0.31	8	1.8	2.2

# 主菜:虹鱒のバジル風味ホイル焼き

使った山梨県の特産品

虹鱒



## \* 材料: 1人分

・虹鱒	60g	・アスパラガス	15g	・レモン	10g
・玉ねぎ	50g	・バジル	3g	・白ワイン	10g
・赤ピーマン	15g	・オリーブ油	15g	・食塩	1.5g
・エリンギ	15g				

## \* 調理方法

- ① 虹鱒を3枚に卸す。下味をつける。(しばらくおく)
- ② 玉葱は薄切り、赤ピーマン・エリンギ・アスパラガスを食べやすい大きさに切る。
- ③ アルミホイルにオリーブ油を塗り、玉葱を下に敷いて他の野菜とキノコのをせ魚をおく。レモンを薄切りにして上にのせ最後にバジル清酒・食塩をかける。
- ④ ③は170℃に余熱したオーブンで17分焼く。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

- ・彩りを良くするため、赤色と緑色の野菜を使用した。
- ・レモンの香りでさっぱり頂く。風味のある食材を選択し加える。
- ・季節の食材でバランスを図るようにする。

## \* 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)
258	13.6	18.1	8.9	44	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
46	0.21	0.17	43	2.5	1.6

# 主菜:虹鱒のカラフルあんかけ

使った山梨県の特産品

虹鱒



## \* 材料: 1人分

・虹鱒	80g	・人参	30g	・パプリカ	30g
・白ワイン	小さじ 1	・胡椒	少々	・醤油	2g
・ブロッコリー	40g	・片栗粉	5g	・薄力粉	10g
・食塩	1g				

## \* 調理方法

- ① 虹鱒をさばいて、白ワインで下味を付け、薄力粉をまぶし揚げる。
- ② 野菜は 1cm 角に切り、茹でる。(柔らかく茹でる。)
- ③ 茹であがったら、水 150cc と食塩・醤油を加え、片栗粉でとろみをつける。
- ④ 皿に盛り付けて完成。熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・虹鱒がすごく新鮮だったので、素材の味を生かすため味付けはシンプルにした。
- ・彩りも良く、野菜もたくさん食べられるメニューになって良かった。

## \* 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)
282	19.0	14.2	19.0	48	0.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
271	0.27	0.24	102	3.4	1.4

# 主菜:虹鱒の西京焼き

使った山梨県の特産品

虹鱒



## \* 材料: 1人分

・虹鱒	80g	・人参	20g	・顆粒だし	少々
・玉葱	20g	・チーズ	10g	・みりん	10g
・長葱	5g	・バター	5g	・食塩	0.2g
・舞茸	20g	・白味噌	10g	・胡椒	少々

## \* 調理方法

- ① 虹鱒を洗い背わたを除去し、中に味噌を塗り食塩・胡椒で下味をつける。
- ② 玉葱は薄切りにし、人参は細切りにする。舞茸は、一房ずつに分けてバター焼きする。
- ③ みりん・白味噌・顆粒だし・チーズを混ぜ、玉葱の上のせて人参をその上におき、舞茸を虹鱒の周りに置く。
- ④ アルミで包みフライパンで蒸す。
- ⑤ 蒸している間に、長葱を小口切りする。
- ⑥ 最後にバター・長葱をのせ完成。熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・白味噌を使うことで、普通の味噌より糖分が少ない。
- ・アルミを使うことによってすべての旨みが閉じ込められる。虹鱒の姿が崩れない。

## \* 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)
235	20.5	11.1	12.8	105	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
218	0.24	0.24	6	1.9	2.3

# 主菜：鯉の野菜たっぷりソテー

使った山梨県の特産品

鯉



## \* 材料：1人分

・鯉	50g	・玉葱	20g	・オリーブ油	6g
・しめじ	7.5g	・茄子	20g	・食塩	0.6g
・トマト	30g	・小麦粉	9g	・胡椒	少々
・パプリカ	11g	・レモン汁	8g	・白ワイン	6g

## \* 調理方法

- ① 鯉の骨を抜き皮をむいて食べやすい大きさにカットし、白ワイン・食塩を付ける。
- ② 野菜を小さく角切りにする。
- ③ ②をオリーブ油でソテーする(トマト以外)。
- ④ トマトとレモン汁を加えて一煮立ちする。
- ⑤ 鯉に食塩・胡椒・小麦粉をまぶしてオリーブ油でソテーする。(芯温を高くする)
- ⑥ 両面しっかり焼いた鯉に野菜のソテーをかける。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・野菜で彩りを良くした。
- ・サラダ油を使わずにオリーブ油でヘルシーに仕上げた。
- ・トマトやレモン汁で酸味をつけた。

## \* 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)
192	9.6	10.8	13.2	18	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
29	0.28	0.13	32	1.7	0.6

# 主菜: 鯉の甘酢あんかけ

使った山梨県の特産品

鯉



## \* 材料: 1人分

・鯉	100g	・砂糖	20g	・片栗粉	5g
・ピーマン	15g	・醤油	15g	・生姜	10g
・玉葱	15g	・酢	20g	・油	5g
・人参	15g	・水	10g		

## \* 調理方法

- ① ボールに醤油・酢・生姜を入れ鯉の切り身を漬け込む。少しおいたら片栗粉をまぶす。
- ② 油で狐色になるまで揚げる。ピーマン・玉葱・人参は線切りにする。
- ③ 線切りにした野菜を火が通るまで炒める。砂糖・醤油・酢を加え加熱する。
- ④ ③に水溶き片栗粉を入れとろみをつける。揚げた鯉を皿に盛り、あんかけをかけ完成。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・鯉を揚げる前にたれに浸け込む。この時に鯉に切れ目を入れておくと味がしみ込みやすい。
- ・あんの野菜は季節感、色彩に配慮する。

## \* 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)
230	17	9.0	10	22	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
90	0.3	0.2	13	1.3	2.1

# 主菜: 鯉の竜田揚げ

使った山梨県の特産品

鯉



## \* 材料: 1人分

・鯉	100g	・生姜	少々	・醤油	大さじ 1/2
・清酒	大さじ 2	・片栗粉	適量	・酢	大さじ 2
・醤油	小さじ 1	・砂糖	大さじ 1	・長葱	適量

## \* 調理方法

- ① 鯉を一口大に切る。下味を付ける。(うろこ、骨を取り除く)
- ② 長葱はみじん切りにする。
- ③ 清酒・醤油・生姜をボールに入れ、鯉を漬け込み 20 分位置く。
- ④ 片栗粉を薄くまぶし、中火の油で揚げる。
- ⑤ ②と砂糖・醤油・酢を混ぜて最後にかけて出来上がり。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・ソースを加え、一味違う竜田揚げになった。見た目、風味、触覚に優れた一品。
- ・片栗粉を上手に利用してカリッと揚げられると良い。

## \* 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)
276	19.3	10.2	17.7	19	0.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
4	0.47	0.21	1	0.2	2.5

# 主菜：鯉の天ぷらあんかけ

使った山梨県の特産品

**鯉**



## \* 材料：1人分

・鯉	70g	・鶏がらの素	少々	・胡麻油	大さじ 1
・食塩	0.5g	・醤油	小さじ 1	・水溶き片栗粉	大さじ 1
・胡椒	少々	・清酒	大さじ 1	・ソース	小さじ 1
・しめじ	10g	・にんにく	小さじ 1	・溶き卵	20g
・人参	10g	・生姜	小さじ 1	・天ぷら粉	10g
・長葱	5g				

## \* 調理方法

- ① 人参と玉葱を線切りにし鶏がらスープで火が通るまで火にかける。
- ② 調味料を入れ、溶き卵を回しかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 鯉を揚げてあんかけをかければ完成。皿に盛る。
- ④ 上に白髪葱を飾る。
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。皿の周りを整える。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・あんかけでとろみをつけるので塩気や味が濃い方が美味しく出来る。
- ・鯉は骨が多いので、召し上がる時は配慮を要する。

## \* 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)
386	17.0	24.6	19.3	33	1.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
109.	0.38	0.26	3	1.4	1.8

# 主菜：鯉の煮付け

使った山梨県の特産品

鯉



## \* 材料：1人分

・鯉	80g	・味噌	5g	・生姜	3g
・牛蒡	14g	・水	45g	・梅	5g
・にんにく	4g	・みりん	15g	・醤油	10g
・砂糖	15g	・木の芽	少々		

## \* 調理方法

- ① 鯉に熱湯をかける。(下処理する。)
- ② にんにくをすり卸し、牛蒡をさがきにする。生姜は3mmに1枚スライスし残りは針生姜にする。
- ③ 針生姜・木の芽以外の材料を鍋に入れ落とし蓋をし、火が通るまで煮る。
- ④ 鯉・牛蒡を器に盛り付けたれをかける。
- ⑤ ④に針生姜と木の芽を飾り付け完成。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・魚の香りを取るために熱湯をかけたり、にんにく・生姜を入れた。
- ・牛蒡に梅や、たれの味が染み込んでいるので一緒に食べると美味しい。

## \* 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)
273	15.8	8.5	30.3	29	0.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
4	0.39	0.16	0	1.8	2.5

# 主菜：鯉の野菜あんかけ

使った山梨県の特産品

鯉



## \* 材料：1人分

・鯉	80g	・人参	20g	・玉葱	20g
・食塩	0.3g	・エリンギ	15g	・片栗粉	10g
・胡椒	少々	・えのき	15g	・椎茸	15g
・酢	30g	・醤油	10g	・砂糖	8g
・みりん	20g	・白ワイン	小さじ 1	・生姜	5g

## \* 調理方法

- ① 鯉に下味をし、片栗粉を全体につけ揚げる。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンで炒め調味料を全て入れた後、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 揚げた魚を皿に盛り付けあんかけをかけ針生姜をのせ完成。熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・鯉は魚特有の香りがあると聞いたのであんかけにして香りを消した。
- ・季節の野菜と合わせて栄養バランスを図った。

## \* 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)
285	16.7	8.4	35.5	22	0.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
155	0.48	0.27	5	2.5	1.9

# 主菜: 鯉の甘煮

使った山梨県の特産品

鯉



## \* 材料: 1人分

・鯉	100g	・人参	5g	・長葱	5g
・生姜	3g	・醤油	大さじ 1 1/2	・砂糖	大さじ 2
・水	50cc	・清酒	小さじ 1	・みりん	小さじ 1

## \* 調理方法

- ① 鍋に醤油・砂糖・水・清酒・生姜を入れ、火にかける。(鯉は切り身にし、下味を付ける。)
- ② 熱湯をかけた鯉を入れ中火で煮込み、みりんを入れる。
- ③ 皿に②と白髪葱と飾り切りした人参を盛り付ける。(白髪葱は水に放す)
- ④ ③は熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・鯉の独特の香りを取るために、熱湯をかける。
- ・②はしっかりアクを取る。
- ・全体のバランスを図り、付け合わせは野菜を考慮すると良い。血合いが美味しい。

## \* 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)
280	19.0	10.2	25.7	17	0.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
42	0.47	0.21	1	0.3	2.6

# 主菜: 鯉の甘辛あんかけ

使った山梨県の特産品

鯉



## \* 材料: 1人分

・鯉	100g	・☆人参	10g	・◎清酒	5g
・片栗粉	5g	・☆筍	10g	・◎昆布だし汁	200g
・食塩	0.5g	・☆海老	15g	・◎コチュジャン	5g
・胡麻油	15g	・☆玉葱	10g	・◎食塩・胡椒	0.5g
・☆椎茸	10g	・◎醤油	5g	・にんにく	5g
・☆ピーマン	10g	・◎みりん	5g	・生姜	5g

## \* 調理方法

- ① 鯉に軽く食塩を振る。キッチンペーパーで鯉の表面の水気をふきとり、食べやすい大きさに切る。
- ② ボールに片栗粉と鯉を入れて表面に片栗粉をしっかりまぶす。フライパンに胡麻油を加えて油が温まったら①の鯉を両面カリカリに揚げ焼きする。両面焼けたら揚げバットにあげる。
- ③ にんにく、生姜をフライパンで炒め、☆を炒める。炒めたら合わせた◎を入れる。少し煮詰め、水溶き片栗粉を加え、最後に鯉を入れ、鯉がくずれないように混ぜる。皿に盛って完成。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・辛さが苦手な時は、コチュジャンを少なめにして風味付けのみにする。
- ・鯉の特有の香りを取るために味付けは少し濃いめが良い。

## \* 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)
407	23.5	25.8	16.1	41	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
84	0.52	0.24	12	2.0	2.0

# 主菜：鯉と塩麴と舞茸の卸し煮

使った山梨県の特産品

鯉



## \* 材料：1人分

・鯉	1 切れ	・水	75cc	・みりん	小さじ 1
・舞茸	1/4 株	・塩麴	大さじ 1	・砂糖	小さじ 1/2
・大根卸し	50g	・醤油	小さじ 1	・レタス	1 枚

## \* 調理方法

- ① フライパンに水・塩麴・醤油・みりんを入れ煮立てる。
- ② 煮立ったら魚を重ねないように並べて入れる。隙間に舞茸も入れ、落とし蓋をする。
- ③ 途中、煮汁をすくって魚にかけて味を含ませる。
- ④ 魚に火が通ったら大根卸しを入れ煮汁に馴染ませて出来上がり。
- ⑤ 皿に盛り付けすずめる。(熱い内が美味しい)

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・みりんと塩麴の味が濃かったので砂糖を入れてみた。芳香性に優れ、美味しさに倍増。
- ・全体的にあまり時間のかからない作業工程である。

## \* 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)
333	23.0	11.3	34.1	30	1.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
4	0.69	0.52	12	4.3	1.3

# 主菜: 鯉の竜田揚げ・味噌ソース添え

使った山梨県の特産品

鯉



## \* 材料: 1人分

・鯉	100g	・片栗粉	10g	★味噌	10g
・清酒	15g	・食塩	0.2g	★味醂	3g
・醤油	5g	・湯	200cc	★砂糖	6g
・生姜	5g	・バセリ	1g		

## \* 調理方法

- ① 清酒・醤油・生姜(小さく切る)をボールに入れる。
- ② 鯉は鱗を取り一口大に切りザルに移し沸騰した湯をかける。
- ③ 鯉を①のボールに入れて15分おく。
- ④ 片栗粉と食塩を混ぜ④の鯉全体につけ、油を160～180℃にして揚げる。
- ⑤ ★味噌・みりん・砂糖の味をみながら好みの味にし完成。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

- ・鯉は皮ごとがし、身をしっかり残すことで中はふわふわ食感にした。
- ・鯉の香りを取るために熱湯をかけ味付けの段階で生姜も加えた。
- ・片栗粉をたっぷりつけしっかり揚げて外サクサク中ふわふわジューシーに仕上げた。

## \* 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)
275	19.5	10.8	19.8	25	1.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
10	0.46	0.20	1	0.7	2.2

# 主菜：鯉の和風グラタン

使った山梨県の特産品

鯉



## \* 材料：1人分

・鯉	80g	・しめじ	20g	・小麦粉	15g
・清酒	10g	・じゃが芋	80g	・牛乳	100g
・ほうれん草	75g	・蓮根	20g	・味噌	7g
・玉葱	38g	・バター	5g	・チーズ	30g

## \* 調理方法

- ① 鯉は一切れを三等分して清酒で下味をつけておき、ほうれん草・じゃが芋は下茹で、玉葱は薄切り、しめじは子房に分け、蓮根は灰汁をとる。
- ② フライパンに油を熱し、鯉を両面さっと焼いてグラタン皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンにバターを入れ、ほうれん草以外の①の野菜を火が通るまで炒め、小麦粉を入れてよく加熱する。
- ④ 牛乳を注ぎ味噌を溶き入れ、とろみがつくまで加熱する。
- ⑤ とろみがついたらほうれん草を入れて軽く火を通し、②のグラタン皿の鯉の上にかけて上にチーズをのせて焼き色がつくまでオープンにて焼く。熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・魚の香りが強い鯉に対して味噌を入れる事で香りを少なくする。(マスキング)
- ・洋風のイメージが強いグラタンを和風に仕上げてコクを出して、風味豊かなグラタンになる。

## \* 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)
529	30.9	25.1	42.4	368	3.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
408	0.65	0.62	69	5.5	2.0

# 主菜: 鯉のハンバーグ

使った山梨県の特産品

鯉



## \* 材料: 1人分

・鯉	80g	・卵	10g	・食塩	0.2g
・玉葱	20g	・食塩	0.3g	・貝割れ大根	5g
・油	2g	・トマトソース	100g	・木綿豆腐	10g
・長芋	10g	・パン粉	10g	・ウスターソース	4g
・赤ワイン	4g	・トマトケチャップ	4g		

## \* 調理方法

- ① 鯉は皮を取って骨を除き、フードプロセッサーで細かくする。
- ② 玉葱をみじん切りにし、油を熱してしんなりするまで炒める。
- ③ 豆腐は水切りをしてなめらかにつぶし、長芋はすり卸す。
- ④ ボールに①・②・③とパン粉・卵・食塩を加えてよく混ぜる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、ハート型に④を入れて両面を色よく焼く。
- ⑥ 鍋にトマトソース・ウスターソース・赤ワイン・食塩・胡椒・ローリエを入れて煮詰める。
- ⑦ 皿にハンバーグを盛り、周りにトマトソースをかけ、貝割れ大根を飾る。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・骨の多い鯉をすり身にすることで、食感が良くなる。
- ・トマトソースを使う事でイタリアンの味付けになる。
- ・ハンバーグをハート型にすると見た目が可愛い。他に菱型や丸型も良い。

## \* 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)
286	20.2	12.5	20.9	6	1.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
68	0.52	0.27	5	2.1	2.5

# 主菜：鯉の鯉による鯉のための煮物

使った山梨県の特産品

鯉



## \* 材料：1人分

・鯉	100g	・里芋	70g	・人参	25g
・隠元	15g	・水	150g	・砂糖	大さじ 1
・みりん	20g	・醤油	7g	・蜂蜜	5g
・醤油	4g	・清酒	大さじ 1		

## \* 調理方法

- ① 鯉と生姜を鍋に入れて水を入れる。
- ② 人参・隠元・里芋を切って茹でる。
- ③ 砂糖・みりん・醤油・蜂蜜を①の鍋の中に入れて合わせて煮る。(蓋をして煮詰める)
- ④ ③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

- ・下茹でをして煮る時間を短縮する。
- ・里芋のネバネバを取るために板ずりをすると良い。
- ・鯉の新鮮さと旬の野菜を合わせ、栄養バランスを考慮した料理となっている。

## \* 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)
332	20.4	10.3	48.6	32	1.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
199	0.54	0.24	6	2.6	2.1

# 主菜: 鯉の甘煮

使った山梨県の特産品

鯉



## \* 材料: 1人分

・鯉	100g	・生姜	20g	・砂糖	10g
・清酒	大さじ 2	・みりん	15g	・七味唐辛子	少々
・醤油	15g				

## \* 調理方法

- ① 鯉を湯通しする。下味を付ける。
- ② 鍋に醤油・みりん・砂糖・清酒を入れて鯉を加える。
- ③ 弱火で鯉とたれを煮絡める。
- ④ 器に③を盛って針生姜をのせる。七味唐辛子を好みでかける。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・鯉を一度湯通しして衛生的にする。特有のぬめりが除かれ、衛生上からも良い。
- ・針生姜の触感と鯉のもちもちとした触感が合う。
- ・甘煮は熱い内が美味しい。

## \* 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)
171	19.4	10.3	18.9	17	1.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
4	0.46	0.23	0	0.4	1.5

# 主菜: 鯉の甘酢あんかけ

使った山梨県の特産品

鯉



## \* 材料: 1人分

・鯉	60g	・玉葱	25g	・出し汁	大さじ 2
・清酒	小さじ 1/2	・ピーマン	10g	・醤油	大さじ 1
・醤油	小さじ 2/3	・人参	10g	・砂糖	小さじ 1 1/2
・生姜汁	小さじ 2/3	・油	小さじ 1/4	・酢	小さじ 1 1/4
・小麦粉	適量	・片栗粉	小さじ 1/2	・水	小さじ 1
・油	小さじ 1/2				

## \* 調理方法

- ① 鯉は清酒・醤油・生姜汁で下味を付ける。玉葱は薄切り、人参は細切りにする。
- ② ピーマンはヘタと種を取り除き、細切りにする。出し汁・醤油・砂糖・酢を混ぜ、合わせ調味料を作る。
- ③ クッキングペーパーで①の鯉の汁気を取り、小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、鯉を入れてカリッと焼きあがったら器に盛る。
- ④ フライパンに油を熱し、玉葱・人参を炒めさっと混ぜ、合わせ調味料を加える。一煮立ちしたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、焼きあがった鯉にかける。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・カリッと色良く焼いた鯉にあんかけをかけることで食感も味も楽しめる。
- ・鯉は普段あんまり食べないので食材として使った。

## \* 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)
279	14.3	9.6	31.5	24	0.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
81	0.34	0.14	10	1.7	1.6

# 主菜: 鯉のフライ

使った山梨県の特産品

鯉



## \* 材料: 1人分

・鯉	70g	・溶き卵	10g	・マヨネーズ	8g
・胡椒	少々	・パン粉	10g	・醤油	5g
・清酒	大さじ 1	・ミニトマト	15g	・七味唐辛子	少々
・食塩	0.3g	・ブロッコリー	10g	・レタス	10g
・小麦粉	8g	・揚げ油	適量		

## \* 調理方法

- ① 鯉に食塩・胡椒・清酒をし、5分おく。小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。
- ② 油を熱し、魚を揚げる。途中でひっくり返す。
- ③ ソースを作る。
- ④ 皿に魚と付け合わせをのせ、ソースをかけた後完成。
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・芋のフライはタルタルソースで食べる人が多いが、鯉は珍しい魚なので和風のソースにした。
- ・付け合わせの野菜を彩りよくすると良い。

## \* 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)
362	172	23.0	16.5	27	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
42	0.39	0.21	18	1.3	1.8

# 主菜:イワナとキノコのバジル焼き

使った山梨県の特産品

イワナ



## \* 材料: 1人分

・イワナ	80g	・しめじ	20g	・食塩	0.5g
・バジルオイル	大さじ 1	・エリンギ	10g	・胡椒	少々
・ガーリックバター	小さじ 1	・清酒	大さじ 1	・白ワイン	小さじ 1
・人参	10g	・トマト	5g	・貝割れ大根	10g

## \* 調理方法

- ① イワナに食塩・胡椒・白ワインをし、バジルオイルをつけて 30 分置く。
- ② オリーブオイルでイワナとしめじをフライパンで焼く。
- ③ 魚の両面が狐色になり、しめじ・エリンギがしんなりしたら清酒を入れて蒸す。
- ④ 3 分位蒸したらガーリックバターを絡めて完成。皿に盛り、すすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・バジルオイルとガーリックバターを絡めたことで魚の独特の生臭さも消え、食べやすくなる。
- ・フライパンで蓋をして焼くので風味を逃さず美味しく簡単に出来る。

## \* 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)
198	16.4	12.2	3.2	34	0.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
36	0.12	0.16	2	1.3	0.7

# 主菜:手芋ちゃん団子

使った山梨県の特産品

手芋



## \* 材料: 1人分

・手芋	80g	・人参	30g	・水	100cc
・豚挽き肉	30g	・グリーンピース	2g	・醤油	大さじ 1
・玉葱	20g	・卵	15g	・砂糖	大さじ 1
・蓮根	20g	・片栗粉	大さじ 1	・清酒	大さじ 1
・みりん	大さじ 1	・揚げ油	適量		

## \* 調理方法

- ① 手芋はすり卸し、玉葱・蓮根・人参は細かくみじん切りにして豚挽き肉と卵を合わせ、一口大に丸める。
- ② 中華鍋に油を入れ 180℃に温めたら、①を入れ表面が硬くなる程度に揚げる。
- ③ 大きめの鍋に肉団子を並べ分量の水と調味料を入れ落し蓋をして加熱する。
- ④ 煮立ったら汁気がなくなる程度に焦がさないように煮詰め、器に盛り付けグリーンピースをあしらう。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・手芋を入れることにより、よくまとまりふっくら食べやすくなる。
- ・みりんを入れて照りを出した。
- ・焦がさぬように煮詰めることがポイント。

## \* 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)
399	10.7	14.1	51.6	34	1.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
255	0.33	0.18	42	2.6	2.0

# 主菜: 芋いもグラタン

使った山梨県の特産品

むかご



## \* 材料: 1人分

・むかご	10g	・牛乳	50g	・生クリーム	50g
・手芋	10g	・玉葱	20g	・牛肉	15g
・じゃが芋	10g	・とろけるチーズ	1/2 枚	・食塩	0.2g
・胡椒	少々	・パン粉	2g	・バター	5g

## \* 調理方法

- ① むかごを茹で、皮をむく。手芋はすっておく。じゃが芋・玉葱を切る。
- ② フライパンにバターを溶かし、じゃが芋・玉葱・牛肉を食塩・胡椒で味を調えながら炒める。
- ③ [クリームソース] 鍋にバターを入れ、牛乳・生クリームを加え、とろみがつくまで煮込む。
- ④ オーブンは予熱しておく。
- ⑤ グラタン皿にバターを塗り、具材を敷き詰め、クリームソース・チーズ・パン粉の順でのせる。
- ⑥ 220℃、10分でこんがり焼き上げる。熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・クリームソースを作る時、高温で煮込まないこと。(焦がさないようにする)
- ・手芋を入れることで、ふっくらとした仕上がりにした。
- ・油ではなく、バターを使うことで香ばしく仕上げた。

## \* 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)
401	10.0	31.3	19.4	185	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
249	0.08	0.22	11	0.9	1.2

# 主菜:手芋でふわふわ明太餅チーズお好み焼き

使った山梨県の特産品

手芋



## \* 材料: 1人分

・手芋	20g	・明太子	15g	・ソース	10g
・キャベツ	40g	・チーズ	10g	・鰹節	1g
・お好み焼き粉	50g	・餅	20g	・卵	25g
・油	5g	・水	50g		

## \* 調理方法

- ① キャベツをサツと茹で線切りにし、お好み焼き粉・水・卵を一緒に混ぜる。
- ② ①に皮を取った明太子・一口大にした餅・チーズを入れ軽く混合する。
- ③ フライパンに油を熱し②を両面じっくり焼く。(蓋をする)
- ④ ソースと鰹節をかけて完成。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・普段山芋で作るところを手芋で仕上げてみた。高級感が演出できた。
- ・ふわふわの生地に仕上がるよう空気を含むように混ぜた。
- ・チーズ・餅・明太子を入れて若者向けに仕上げた。

## \* 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)
373	12.9	9.4	56.7	55	1.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
47	0.20	0.19	28	2.5	1.5

# 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	・貝割れ大根	15g	・大根	35g
・春巻きの皮	8g	・パセリ	0.5g	・食塩	1g
・胡椒	少々	・白ワイン	小さじ1		

## \* 調理方法

- ① 甲斐サーモンは茹でて、クッキングペーパーにとる。
- ② 生春巻きの皮をぬるま湯に入れ戻す。
- ③ 貝割れ大根は根をとる。
- ④ 大根は線切りして水に浸す。
- ⑤ 生春巻きの皮に、甲斐サーモン・貝割れ大根・大根を入れ包む。
- ⑥ 皿に⑤を半分に切って、パセリを散らばらして完成。(付け汁を添えても良い。)

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・甲斐サーモンを茹でることによってそのままの味が楽しめる。
- ・違う野菜を入れても美味しく食べられる。(レタス・キャベツ・トマトなど)

## \* 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)
108	10.2	6.4	1.8	24	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
104	0.09	.0.08	11	0.7	1.1

# 主菜: 甲斐サーモンのクリームパスタ

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	・パスタ	60g	・キャベツ	30g
・バター	15g	・牛乳	50g	・玉葱	30g
・小麦粉	10g	・白ワイン	大さじ 1	・食塩	1g

## \* 調理方法

- ① 具材をバターで炒める。パスタは茹でる。
- ② 具材がしんなりしてきたら小麦粉を加えて白っぽさがなくなるまでよく混合する。
- ③ 牛乳を加え 3 分程度煮て、茹で上がったパスタと混ぜる。
- ④ ③は熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・普通使わないキャベツを入れて歯ごたえが出るようにした。
- ・具材を炒めるとき味が出るようにバターを多めに使用した。
- ・小麦粉と混ぜる時に焦がさないように気をつける。最後に味のチェックをする。

## \* 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)
503	21.0	18.0	57.9	102	1.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
107	0.27	0.18	16	2.9	1.5

# 主菜: 甲斐サーモンの味噌炒め

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	・キャベツ	70g	・にんにく	20g
・人参	15g	・ピーマン	10g	・チーズ	10g
・パセリ	少々	・柚子	20g	・みりん	小さじ2
・砂糖	小さじ2	・味噌	15g	・片栗粉	大さじ1
・醤油	小さじ1	・胡椒	少々	・油	小さじ1

## \* 調理方法

- ① 柚子味噌を作る。柚子(すったもの)・みりん・砂糖・味噌を混ぜ合わせる。
- ② 甲斐サーモンの骨と皮をとり、一口サイズに切って片栗粉・胡椒をまぶす。
- ③ キャベツ・ピーマン・人参を油で炒め、皿に盛る。
- ④ 甲斐サーモンを焼き、柚子味噌と一緒にレンジで30秒位加熱し切ったにんにくと混ぜて焼く。
- ⑤ 最後にチーズとパセリをのせる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・柚子味噌と甲斐サーモンの組み合わせが面白い。
- ・人参やチーズを型取りすると可愛い。外観上も良くなる。

## \* 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)
330	25.9	10.1	32.4	120	1.7
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
170	0.32	0.20	91	2.4	2.2

# 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	・玉葱	70g	・じゃが芋	70g
・マヨネーズ	3g	・チーズ	10g	・パン粉	5g
・清酒	5g	・油	1g	・醤油	5g

## \* 調理方法

- ① 玉葱とじゃが芋を薄切りにし、さっと茹でる。
- ② 甲斐サーモンは一口サイズに切り、醤油と清酒に浸ける。
- ③ グラタン皿に薄く油を塗り、玉葱・じゃが芋・甲斐サーモンを盛り付ける。
- ④ チーズをのせ、上からパン粉をかけて 170℃に温めたオーブンで 20～25 分焼く。
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・魚特有の香りをとるために切った魚を清酒に浸す。
- ・グラタン皿に油を塗ることで皿に食材がくっつくのを防ぐ。
- ・焼き加減はチーズの溶け具合をみて調節する。(メイラード反応を起こす)

## \* 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)
319	18.5	17.7	19.4	105	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
146	0.17	0.17	32	2.0	1.1

# 主菜: 甲斐サーモンのカルボナーラ

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	・ベーコン	20g	・ブロッコリー	30g
・パスタ	80g	・生クリーム	30g	・胡椒	少々
・卵	30g	・牛乳	30g	・食塩	0.5g
・白ワイン	少々				

## \* 調理方法

- ① 甲斐サーモンに下味を付け焼く。
- ② 湯を沸かし食塩を入れてパスタを茹でる。同じくブロッコリーも茹でる。
- ③ ベーコンを切りフライパンで炒める。
- ④ ボールに卵を混ぜ、生クリーム・胡椒を入れ焼いたベーコンも加え混ぜる。
- ⑤ 牛乳をフライパンで温める。
- ⑥ パスタをボールに入れ混ぜフライパンで合わせる。
- ⑦ 皿にパスタ・甲斐サーモン・ブロッコリーを盛り付ける。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・フライパンで最後合わせるときダマにならないように注意する。
- ・甲斐サーモンを使い、彩りに気を付けて盛り付けし表現した。

## \* 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)
653	29.4	27.8	66.5	101	2.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
186	0.43	0.39	44	3.5	1.1

# 主菜: 甲斐サーモンラーメン

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン



## \* 材料: 1人分

・甲斐サーモンのアラ	250g	・片栗粉	7g	・卵	30g
・甲斐サーモンの切り身	80g	・万能葱	10g	・醤油	10g
・長葱	40g	・生中華麺	130g	・みりん	20g
・生姜	10g	・食塩	0.8g	・玉葱	20g
・セロリーの葉	20g	・胡椒	少々	・海苔	0.5g
・昆布	30g	・水	150g		

## \* 調理方法

- ① 味付け卵を前日から漬ける。半熟茹で卵を醤油とみりんを合わせたタレへ漬ける。
- ② 鮭のアラを熱湯にくぐらせた後、油を敷かずに軽く焼く。
- ③ セロリーの葉・長葱を荒く切る。生姜は厚めのスライスにする。
- ④ 昆布出汁をとり、②と③を入れ、最低でも一時間は煮込む。
- ⑤ 白髪葱を作り水にさらす。
- ⑥ 鮭をフードプロセッサーにかけ、みじん切りにした玉葱・片栗粉・食塩を混ぜ魚の形に成形し、ラップをして電子レンジで2分間加熱する。
- ⑦ ④によく出汁が出てきたら火からおろし、食塩・胡椒で味を調える。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・甲斐サーモンの食感が出るように荒めに挽いた。
- ・ラーメンなので少々濃いめの味付けにした。液体を残すと食塩は減塩できる。

## \* 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)
439	29.8	7.5	56.4	64	1.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
118	0.28	0.32	7	2.6	2.8

# 主菜: 甲斐サーモンのポトフ

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	・じゃが芋	40g	・水	300ml
	・卵	30g	・玉葱	35g	・ローリエ	1枚
	・パン粉	8g	・キャベツ	25g	・顆粒コンソメ	少々
	・片栗粉	4g	・人参	10g	・食塩	1g
	・牛乳	10g	・隠元	10g	・胡椒	少々
	・油	3g	・パスタ	10g	・白ワイン	小さじ1

## \* 調理方法

- ① ジャが芋・隠元は食べやすい大きさに切り、キャベツ・玉葱は櫛形切り、人参は飾り切りにする。
- ② 甲斐サーモンは皮をとる。◎をフードプロセッサーにかけて滑らかにする。
- ③ 手に油をつけ、②を食べやすい大きさに丸める。
- ④ パスタは沸騰した湯に入れ、食べやすくなるまで茹でる。隠元も沸騰した湯に入れ、塩茹でする。
- ⑤ 鍋に水・じゃが芋を入れて火にかける。沸騰したら残りの野菜・③・ローリエ・コンソメを入れる。弱火でじゃが芋が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 食塩・胡椒で味を調べて完成。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・甲斐サーモンをすり身の団子にし、かわいらしい見た目にした。
- ・様々な食材を入れて色合いを良くした。
- ・さっぱりとした味わいのポトフにした。

## \* 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)
342	24.0	13.0	29.6	77	1.4
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
145	0.30	0.27	30	2.7	1.7

# 主菜: 甲斐サーモンのピリ辛味噌マヨ焼き

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	・味噌	3g	・マヨネーズ	10g
・七味唐辛子	適量	・パセリ	適量	・白ワイン	少々
・食塩	0.5g				

## \* 調理方法

- ① 甲斐サーモンに食塩・胡椒・白ワインで味付けて 20 分程おく。(甲斐サーモンの外皮は除く)
- ② 味噌とマヨネーズを混ぜる。
- ③ 甲斐サーモンを食べやすい大きさに切り、その上に②をのせる。
- ④ 予熱したオーブンで、10～15 分焼く。
- ⑤ 七味唐辛子を振り、パセリをのせて完成。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・味噌が強すぎないように、マヨネーズの割合を大きくした。
- ・手軽で簡単で美味しい。
- ・お弁当のおかずにもぴったり合う。サーモンピンクを表現した一品。

## \* 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	16.4	11.4	1.5	24	0.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
22	0.17	0.09	3	0.2	1.2

# 主菜: 甲斐サーモンのあんかけちらし寿司

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	・蓮根	10g	}・鯉節	0.5g
・精白米	60g	・卵	30g		}・水
・みつ葉	1g	・椎茸	10g	・人参	
・醤油	10g	・片栗粉	6g	・清酒	10g
・酢	6g	・砂糖	6g	・食塩	0.3g

## \* 調理方法

- ① 甲斐サーモンは清酒・食塩を振りかける。外皮は除く。
- ② ご飯を炊き、食材を切る。
- ③ 卵を焼き、錦糸玉子を作る。
- ④ 出し汁をとって、あんかけを作る。(うすくずあん)
- ⑤ 合わせ酢を作り、材料と炊いたご飯と合わせて酢を混ぜて器に盛り付ける。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・あんかけにだしを使って風味をだした。
- ・甲斐サーモンは蓑蓑に見立てて盛り付けた。
- ・サーモンピンク色を生かし、“でんぶ”も美味しい。
- ・ちらし寿司は赤・緑・黄色を取り合わせ、色調を鮮やかにする。

## \* 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)
398	20.3	5.8	124.0	34	1.6
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
130	0.20	0.30	7	2.4	2.0

# 主菜: 甲斐サーモンのほうとうグラタン

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	80g	・味噌	5g	・南瓜	20g
・牛乳	250ml	・ほうとうの麺	100g	・ほうれん草	15g
・バター	大さじ 1	・食塩	0.5g	・スライスチーズ	5g
・小麦粉	大さじ 1	・胡椒	少々	・白ワイン	少々

## \* 調理方法

- ① 弱火でバターを溶かし、ふるった小麦粉を加える。牛乳を加え、沸騰したら火を止める。
- ② ①のホワイトソースに味噌を入れて混ぜる。
- ③ ほうとうの麺・南瓜・ほうれん草・甲斐サーモンは茹で、火が通るまで加熱する。
- ④ グラタン皿に麺・南瓜・甲斐サーモン・ほうれん草・ホワイトソース・スライスチーズを入れオーブンで焦げ目がつくまで焼く。(180℃、15分加熱)

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・ほうとうの麺や味噌を使い、ほうとうグラタンにした。
- ・素材の味が生かせるよう、材料に味付けをしないように配慮した。

## \* 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)
562	28.3	27.5	37.7	355	1.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
370	0.46	0.59	19	4.0	2.5

# 主菜: 甲斐サーモンのレモンバジルソースがけ

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	・レモン(小)	1個	・オリーブ油	小さじ 1/2
・食塩	少々	・アスパラガス	1/2本	・バジル	少々
・胡椒	少々	・白ワイン	小さじ 1		

## \* 調理方法

- ① 甲斐サーモンに塩を振り、時間をおいてから流水で洗い流しキッチンペーパーで水分を拭き取る。
- ② ①を食塩・胡椒で味付けをする。
- ③ レモン汁・バジル・オリーブ油を合わせる。(飾り用にレモンの輪切りを残しておく)
- ④ アルミホイルに②と③とレモンの輪切りを入れ、20分程蒸し焼きにする。
- ⑤ アスパラガスは食塩を振って茹で④にのせる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・レモンバジルをかけて蒸すことにより、サッパリとした味に仕上げた。
- ・オリーブ油の香りが程良くする。
- ・アスパラガスを飾ることで彩りに配慮した。

## \* 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)
177	18.4	6.5	7.9	27	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
13	0.16	0.20	45	0.1	1.2

# 主菜: 甲斐サーモンの湯葉巻き

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	80g	・湯葉	30g	・クリームチーズ	35g
・大葉	1g	・梅肉	5g	・清酒	5g
・食塩	0.5g	・オリーブ油	15g	・蜂蜜	8g
・マスタード	8g	・レモン	15g	・レタス	5g
・ミニトマト	15g				

## \* 調理方法

- ① クリームチーズを室温に戻しておき、滑らかになるまで練る。
- ② 甲斐サーモンの切り身を2つに切り、骨と皮を取り除く。
- ③ 下処理した甲斐サーモンに清酒と食塩で下味をする。しばらくおく。
- ④ 湯葉を広げ、クリームチーズを半分敷く。
- ⑤ クリームチーズの上に③を置き、その上に大葉で包んだ梅肉を置き、甲斐サーモンで挟む。
- ⑥ 最後に湯葉で巻き、多めの油で揚げ焼く。
- ⑦ 皿に⑥を盛り、ソースはマスタードと蜂蜜を混ぜて上にかける。付け合わせを添える。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・湯葉で巻く際に少しきつめに巻き、中のクリームチーズの流出を防止する。
- ・大葉と梅肉の味が効いているので、調味料をあまり使わずに作れる。
- ・中のクリームチーズがとろっととろけて、甲斐サーモンとのハーモニーが楽しめる。

## \* 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)
365	24.9	22.7	13.1	78	1.8
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
87	0.28	0.16	15	0.7	2.4

# 主菜: 甲斐サーモンと豆腐のさっぱりハンバーグ

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	100g	・玉葱	25g	・木綿豆腐	50g
・卵	15g	・胡椒	少々	・食塩	1g
・醤油麹	5g	・柚子	10g	・ミニトマト	30g
・パセリ	1g	・レタス	2g		

## \* 調理方法

- ① 甲斐サーモンの皮を取り、豆腐は水気を絞り、玉葱はみじん切りにする。
- ② みじん切りにした玉葱をフライパンを用い柔らかくなるまで炒める。
- ③ 甲斐サーモン・豆腐・玉葱をフードプロセッサーにかけ、均等に混ぜる。
- ④ ボールに移し食塩・胡椒で味を調え、溶き卵を入れ、混ぜ合わせたら4等分して楕円形にする。
- ⑤ 熱したフライパンに油を敷いて2個ずつ両面を焼く。
- ⑥ (ソース) 柚子を絞り、醤油麹を混ぜ合わせる。
- ⑦ パセリを刻みトマト・レタス・ハンバーグを盛り付け、ソースをかけてパセリを散らし完成。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・豆腐を入れることで、弾力が表現され美味しい。
- ・フードプロセッサーで甲斐サーモンと豆腐が偏らないように気をつけた。
- ・さっぱりさせたかったので、オイスターソースなどではなく柚子と醤油麹でソースにした。

## \* 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)
318	26.5	18.6	9.2	115	1.6
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
70	0.30	0.21	19	1.7	2.3

# 主菜:イワナとチーズのオーブン焼き

使った山梨県の特産品

イワナ



## \* 材料: 1人分

・イワナ	80g	・玉葱	50g	・食塩	1g
・ピザ用チーズ	10g	・白ワイン	大さじ 1	・胡椒	少々
・人参	20g				

## \* 調理方法

- ① イワナの切り身に食塩・胡椒・白ワインをする。野菜を切る。
- ② アルミホイルの上に軽く油を敷いてイワナ・野菜をのせ、焦げ目が付くまでオーブンで焼く。
- ③ ひっくり返してチーズをのせ、焼けるまでオーブンで焼いて完成。
- ④ ③は熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・淡白な身にチーズのコクが加わり、少し洋風に味わえる。
- ・シンプルだがチーズと合い、美味しい。玉葱・人参で食感も良い。
- ・イワナとチーズの間に野菜をのせ、栄養バランスを図ると良い。
- ・ブロッコリーや人参のソテーを付け合わせるともっと良い。

## \* 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)
160	18.1	5.6	6.7	112	0.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
182	0.10	0.16	6	1.3	1.4

# 主菜:イワナの香味旨だし油淋鶏風

使った山梨県の特産品

イワナ



## \* 材料: 1人分

・イワナ	80g	・醤油	10g	・糸唐辛子	1g
・醤油	5g	・米酢	10g	・長葱	5g
・清酒	5g	・砂糖	10g	・サニーレタス	10g
・白ワイン	小さじ 1	・胡麻油	3g	・人参	5g
・片栗粉	15g	・長葱	5g	・水菜	5g
・油	4g	・にんにく	2g	・炒り胡麻	1g
		・生姜	5g		

## \* 調理方法

- ① 長葱は白い部分を白髪葱に、残った部分をみじん切りにする。生姜はみじん切り、にんにくはすり卸す。レタスは食べやすい大きさにちぎる。人参は細切りにする。
- ② 合わせ調味料(タレ)を作る。
- ③ イワナは醤油・清酒で下味をつけ片栗粉をまぶし、180℃の油で狐色になるまで揚げる。
- ④ 皿にレタス・水菜・人参を盛り付け、その上に揚げたイワナを盛り付け②のタレをかけ、白髪葱・糸唐辛子・炒り胡麻をちらし飾る。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・イワナは長時間加熱しても硬くならないので、竜田揚げにし軽い感じに仕上げた。
- ・薬味がイワナの淡泊な味をよく引き立てている。
- ・野菜やイワナの歯ごたえなどいろいろな食感を楽しめる。

## \* 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)
291	17.3	10.6	28.8	74	1.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
80	0.12	0.16	8	1.7	2.3

# 主菜: 甲斐サーモンとしめじのスパゲッティ

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	・玉葱	15g	・食塩	少々
・スパゲッティ	70g	・コンソメ	少々	・胡椒	少々
・しめじ	15g	・牛乳	100cc	・油	大さじ 2
・人参	5g	・小麦粉	大さじ 1		

## \* 調理方法

- ① 玉葱・人参は薄く線切りにし、しめじは石づきを取り子房に分ける。  
甲斐サーモンは一口大に切る。
- ② スパゲッティを茹でる。(袋の表記に従う)
- ③ フライパンに油大さじ 1 を熱し、甲斐サーモンを焼き、焼きあがったら皿に取る。
- ④ 再びフライパンに油大さじ 1 を熱し、玉葱・人参・しめじを炒める。火が通ったらコンソメを砕きながら入れ、溶けたら小麦粉・牛乳を加えとろみがつくまで混ぜ合わせる。  
焼いた甲斐サーモンを加え全体を軽く混ぜ合わせる。食塩・胡椒で味を調える。
- ⑤ 茹でたスパゲッティを絡め、皿に盛り付けミントを飾る。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・鮭は最初に焼き形を崩さないようにし、存在感を出した。
- ・鮭はホワイトソースによく合うと思いホワイトソースで作った。
- ・外観、風味などみんなが大好きな味に仕上げた。風味ある食材を必ず用いる。

## \* 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)
718	30.6	34.0	66.8	183	1.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
96	0.33	0.42	4	3.0	2.4

# 主菜:イワナのおんかけ炒め

使った山梨県の特産品

イワナ



## \* 材料: 1人分

・イワナ	50g	・玉葱	35g	・片栗粉	大さじ 1/2
・食塩	1g	・油	適量	・砂糖	大さじ 1/2
・片栗粉	大さじ 1/2	・水	25cc	・水	大さじ 1/2
・しめじ	35g	・酢	大さじ 1/2	・油	適量
・ピーマン	15g	・醤油	少々		

## \* 調理方法

- ① イワナに食塩を振り、片栗粉をまぶす。
- ② 揚げ油に①を入れ、しっかり揚げる。
- ③ ピーマンと玉葱を線切りし、しめじは石づきを取りほぐして炒める。(強火で一気に炒める)
- ④ 調味料を③に入れ、煮立ったら水溶き片栗粉を加え、揚げたイワナにかける。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・おんかけは、秋に旬のきのこを使った。
- ・色味を良くするためにピーマン・玉葱を使用した。
- ・赤ピーマン・人参を用い、色彩を配慮すると良い。
- ・イワナは大型の場合、角煮もおすすめ。

## \* 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	11.4	11.9	23.4	33	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
8	0.12	0.13	17	2.2	2.0

# 主菜:洋風ヤマメ〜トマトソース添え

使った山梨県の特産品

ヤマメ



## \* 材料: 1人分

・ヤマメ	150g	・トマト	1/4 個	・オリーブ油	小さじ 1/2
・オリーブ油	小さじ 2	・トマト缶	60g	・食塩	1g
・パプリカ	25g	・玉葱	30g	・胡椒	少々
・バジル	0.1g	・みりん	小さじ 1/2	・白ワイン	少々

## \* 調理方法

- ① ヤマメはうろこを取り、腹をさいて内臓をとる。
- ② フライパンにオリーブ油を敷き、焦げ目がつくまでヤマメを焼く。ひっくり返して片面も同様に焼く。
- ③ トマト・パプリカ・玉葱を粗いみじん切りにする。
- ④ 別のフライパンにオリーブ油を敷いて玉葱を透き通るまで炒める。パプリカを加え更に炒める。しんなりとしたら、トマト缶を加え軽く煮詰める。
- ⑤ トマトを加えて食塩・胡椒で味を調べ、バジルを散らす。
- ⑥ 皿にヤマメを盛り、ソースをかけたら出来上がり。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・ヤマメは焼くというシンプルなものにした。
- ・トマト味は好まれるのでソースを洋風にした。
- ・パプリカを入れて色合いを良くし、更に玉葱も入れ歯ごたえを良くした。

## \* 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)
334	28.8	19.2	9.7	142	1.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
71	0.30	0.28	56	1.8	2.2

# 主菜: ヤマメとえのきの煮付け

使った山梨県の特産品

ヤマメ



## \* 材料: 1人分

・ヤマメ	120g	・えのき	30g	・生姜	20g
・昆布(だし用)	10g	・水	50g	・醤油	15g
・清酒	15g	・みりん	15g	・砂糖	5g

## \* 調理方法

- ① 鍋に分量の水と昆布を入れて、20分程おく。
- ② えのきは根元を除き、半分に切る。生姜は薄くスライスする。
- ③ ①の鍋に生姜・調味料を入れ、煮立たせる。沸騰直前で昆布を取り出す。
- ④ 煮立ったらえのき・ヤマメを静かに入れ、落とし蓋をして弱火で12~15分程煮る。
- ⑤ 皿に盛り付け、整える。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・えのきと生姜を煮た後、しばらく鍋に入れておくと味がしっかり染みる。
- ・昆布でだしをとることで、甘味が出て美味しくなる。(昆布の旨味はグルタミン酸ナトリウム)

## \* 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	16.4	21.0	6.2	20	0.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
1.3	0.10	0.10	0	0.0	1.7

## 主菜：虹鱒の甘露煮

使った山梨県の特産品

虹鱒



### \* 材料：1人分

・虹鱒	100g	・生姜	10g	・玉葱	60g
・醤油	大さじ 1	・砂糖	大さじ 2	・清酒	大さじ 1
・水	3C	・長葱	少々	・食塩	0.2g

### \* 調理方法

- ① 虹鱒の表面に食塩を振り、はらわたなどをとる。
- ② 鍋に切った玉葱・生姜・醤油・砂糖・清酒・水を入れて中火で煮る。
- ③ 煮詰まってきて水分が少なくなってきたら弱火にしてじっくりと煮込む。
- ④ ③は熱い内にすすめる。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・玉葱や生姜を多めに使って、虹鱒らしい美味しい甘露煮を作ることができた。
- ・ゆっくりと時間をかけて煮ることによって、虹鱒は柔らかくなり味もよく染み込む。
- ・食べる対象者に応じ、2つか3つに切ると良い。

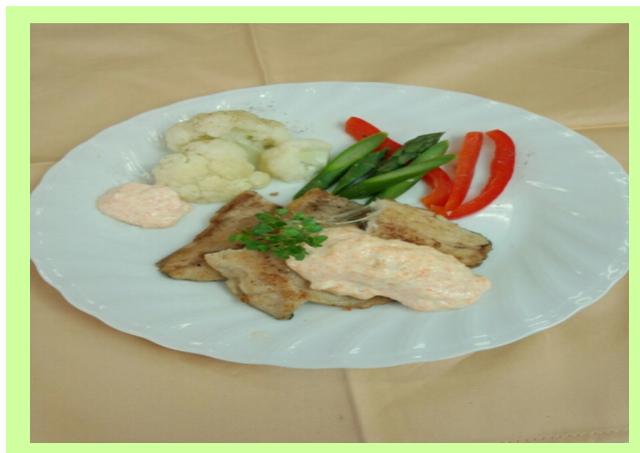
### \* 1人分の栄養価 \*

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)
247	21.5	4.7	26.4	44	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
17	0.24	0.13	8	1.3	2.0

# 主菜:虹鱒のマヨネーズソースがけ

使った山梨県の特産品

虹鱒



## \* 材料: 1人分

・虹鱒	70g	・カリフラワー	10g	・パプリカ	5g
・アスパラガス	20g	・ブロッコリー	5g	・胡麻	少々
・油	大さじ 1	・小麦粉	10g	・マヨネーズ	5g
・玉葱	20g	・胡椒	少々	・食塩	0.5g
・人参	10g	・白ワイン	大さじ 1		

## \* 調理方法

- ① 虹鱒は下処理をした後 3 枚に卸し、ペーパータオルで水気を拭き取り、食塩・胡椒・白ワインをまぶす。
- ② 人参・玉葱をすり卸し、水気を切る。
- ③ カリフラワー・アスパラガスは鍋に湯を沸かし沸騰したら食塩を入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- ④ 茹で上がったらザルにあげ、食塩・胡椒で味をつける。
- ⑤ 虹鱒に薄力粉を軽くまぶし、油を熱したフライパンで皮の方から焼く。
- ⑥ 皿に野菜・虹鱒を盛りつけ、ソースをかけて完成。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・ソースは淡白な虹鱒に合うように少しこってりしたマヨネーズベースのソースにした。
- ・虹鱒を引き立たせるためにソースに色を付けて鮮やかなに仕上げた。
- ・ソースにはマヨネーズをベースにすり卸した野菜を加えたので栄養も抜群。

## \* 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)
320	16.3	20.7	13.1	47	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
102	0.24	0.13	29	2.0	0.7

# 主菜: 鯉グラタン

使った山梨県の特産品

鯉



## \* 材料: 1人分

・鯉	50g	・小麦粉	15g	・チーズ	15g
・じゃが芋	50g	・牛乳	100g	・バジル	3g
・玉葱	40g	・コンソメ	少々	・揚げ油	10g
・ベーコン	25g	・食塩	0.5g	・バター	10g
・胡椒	少々	・白ワイン	少々		

## \* 調理方法

- ① 鯉を下処理する。(うろこ、皮取り、骨抜き)下味を付ける。
- ② ジャが芋を半月切りに切る。(5mm)玉葱は薄くスライスする。
- ③ フライパンにバターを入れ玉葱・ベーコンを炒め、しんなりしてきたらじゃが芋・小麦粉を加え更に炒める。
- ④ 全体に小麦粉が行きわたったら、牛乳とコンソメを加えてフツフツしてきたら火を弱めて食塩・胡椒で味を調え、とろみがついたら火を止める。
- ⑤ バターを容器に塗ってその上からグラタンソースを盛り、チーズを振りかける。
- ⑥ 200℃、12分オーブンで焼き、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

- ・鯉は香いを消すためにバジルと小麦粉をまぶして揚げた。
- ・グラタンのよい焦げ目をつけるため温度と時間にこだわった。
- ・じゃが芋は炒める時間を短縮するために薄く切り、火を通いやすくした。

## \* 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)
547	24.3	34.7	32.2	321	4.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
146	0.59	0.42	34	1.7	2.2

# 主菜: 甲斐サーモンの春巻き

使った山梨県の特産品

甲斐サーモン



写真は 2 人分

## \* 材料: 1人分

・甲斐サーモン	30g	・木綿豆腐	45g	・胡椒	少々
・大葉	1g	・春巻きの皮	15g	・食塩	0.3g
・プロセスチーズ	15g	・レタス	10g	・揚げ油	適量

## \* 調理方法

- ① 甲斐サーモン・木綿豆腐・プロセスチーズを春巻きに入るサイズに切る。
- ② 春巻きの上に大葉・プロセスチーズ・甲斐サーモン・木綿豆腐の順にのせ巻く。
- ③ 180℃の油で揚げ、甲斐サーモンに火が通ったら油を切り完成。2 つに切る。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・木綿豆腐を入れることによって独特な食感が柔らかくとても食べやすくなった。
- ・大葉の風味によってチーズのしつこさが抑えられた。美味しさが示された。
- ・春巻きは半分に切って盛るともっと良い。
- ・春巻きの皮にはアルカリ水の親水が入っており、フラボノイド色素が変化した黄色である。

## \* 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)
239	13.5	14.0	11.9	153	0.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
98	0.10	0.12	2	0.8	0.7

## 副菜：手芋とハムのハッシュポテト

使った山梨県の特産品

手芋



### \* 材料：1人分

・手芋	100g	・小麦粉	大さじ 2	・食塩	0.3g
・油	小さじ 2	・ハム	10g	・味付け海苔	少々
・マヨネーズ	10g	・長葱	10g		

### \* 調理方法

- ① 手芋の 3/4 を線切りにし残りの手芋はすり卸しハムを入れて小麦粉と混ぜる。
- ② 食塩で味を調えて油を敷いて両面を中強火で焼く。
- ③ 最後にマヨネーズ・海苔をトッピングしたら出来上がり。
- ④ ③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

- ・手芋のネバネバがハムと上手に絡み合っている。
- ・トッピングでマヨネーズを使うことで下味を薄くした。
- ・切り分け、熱い内にすすめる。
- ・手芋のすり卸しは気泡性が粘質物としてあるので、良く混合すると食感が良くなる。

### \* 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)
306	7.9	13.8	37.3	27	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
0	0.26	0.05	16	1.8	0.8

## 副菜：甲斐サーモンと青梗菜のピリ辛炒め

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	・青梗菜	100g	・エリンギ	70g
・豆板醤	0.5g	・清酒	小さじ 1/2	・醤油	小さじ 1/2
・砂糖	小さじ 1/2	・片栗粉	大さじ 2	・油	適量

### \* 調理方法

- ① 青梗菜とエリンギを食べやすい大きさにカットする。
- ② 甲斐サーモンは下味し、一口大にカットし片栗粉をまぶしてフライパンに油を入れる。
- ③ 甲斐サーモンの焼き色がついたらエリンギと青梗菜を炒める。
- ④ 油が回ったら清酒・豆板醤を入れ全体にまぶしてから醤油と砂糖を入れる。
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。レンゲを添える。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・甲斐サーモンは火が通ったら青梗菜を入れてしまっても大丈夫。
- ・味付けを最後にすることで焦げにくくした。
- ・脂っこくならないようにするため、油を拭き取った。

### \* 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)
120	2.6	0.4	28.9	105	1.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
76	0.09	0.21	24	3.4	1.6

## 副菜：山芋とトマトの和え物

使った山梨県の特産品

山芋



### \* 材料：1人分

・山芋	40g	・長葱	5g	・醤油	小さじ 1
・トマト	1/4 個	・焼海苔	適量	・練り山葵	小さじ 1/4

### \* 調理方法

- ① 山芋は皮をむいて一口大の乱切りにする。
- ② トマトは 1cm 角に切り、長葱を小口切りにする。焼海苔は食べやすい大きさにちぎる。
- ③ ボールに醤油と山葵を混ぜ、山芋とトマトを入れ和える。
- ④ 器に盛り、水にさらした長葱・焼海苔をのせる。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・山芋とトマトの大きさを合わせたことで食感が良くなった。
- ・とても簡単に作れて長葱と海苔が良いアクセントとなった。
- ・季節の食材を用い、色合い、風味、味を配慮し工夫できる。
- ・芋類の中でアミラーゼ活性が強いので例外的に生で食べられるのが山芋である。

### \* 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)
37	1.6	0.2	7.6	16	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
17	0.05	0.03	6	0.7	1.0

## 副菜：芋ちゃんココット

使った山梨県の特産品

手芋



### \* 材料：1人分

・マカロニ	5g	・ロースハム	5g	・手芋	15g
・たらこ	3g	・プロセスチーズ	7g	・出し汁	3g
・卵	10g	・ピーマン	5g	・醤油	3g

### \* 調理方法

- ① マカロニを茹でる。ハムを短冊に切り、スプーンでたらこを皮からとる。
- ② 手芋の皮をむいてすり卸し、卵・醤油・出し汁を入れ混ぜる。
- ③ マカロニ・長芋・たらこ・ロースハム・プロセスチーズ・ピーマンの順で皿に入れる。
- ④ オーブンで15分焼く。チーズの焼き色がついたら出来上がり。
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・食べやすくするため、たらこの皮を除く。又、全体に混ぜるようにする。
- ・外観、風味、食感の3拍子揃ったココットである。
- ・乳製品の高温加熱により、カラメル化で風味が良い。

### \* 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)
212	14.1	13.1	15.1	71	0.7
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
49	0.15	0.20	16	1.0	1.7

## 副菜：手芋のベーコン巻き

使った山梨県の特産品

手芋



### \* 材料：1人分

・手芋	50g	・油	小さじ 1	・醤油	小さじ 1
・ベーコン	1 枚半	・食塩	0.1g	・砂糖	小さじ 1
・アスパラガス	2 本	・胡椒	少々	・清酒	少々

### \* 調理方法

- ① 手芋とアスパラガスを細長く切る。(長さが同じくらいになるように)
- ② 手芋・アスパラガスをベーコンで巻く。
- ③ よく熱したフライパンに油を敷き、焼く。この時に食塩・胡椒で少し味をつける。
- ④ 一旦フライパンから出し、醤油・砂糖をフライパンで少し熱する。
- ⑤ ④にベーコン巻きを入れタレと絡める。皿に盛って完成。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・手芋のシャキシャキとした食感をなくさないように調理した。
- ・甘辛い味付けがご飯とも合って美味しい。

### \* 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)
240	6.4	16.9	16.4	15	0.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
18	0.26	0.15	37	1.6	1.4

## 副菜：紫黒米粉のニョッキ

使った山梨県の特産品

紫黒米粉



### \* 材料：1人分

・じゃが芋	70g	〈クリームソース〉			
・薄力粉	10g	・玉葱	35g	・食塩	0.3g
・紫黒米粉	10g	・人参	15g	・胡椒	少々
・卵黄	10g	・しめじ	30g	・薄力粉	22g
・食塩	0.3g	・チーズ	10g	・牛乳	100g
・パセリ	少々	・バター	5g	・コンソメ	5g

### \* 調理方法

- ① 皮をむいたじゃが芋を竹串がスッと通るまで茹で、マッシャーで潰す。
- ② 薄力粉と紫黒米粉をまんべんなく混ぜ、潰したじゃが芋と卵黄・食塩を加え混ぜて捏ねる。
- ③ ②を1.5cmくらいの厚さの棒状に伸ばし、2cm角に切る。切ったものはフォークの背で潰す。
- ④ ③で作ったもの茹で、浮いてきたら湯から上げる。
- ⑤ クリームソースを作る。熱したフライパンにバターを溶かし玉葱を入れる。次に人参としめじを加え玉葱があめ色になるまで炒める。そして小麦粉を加え全体に馴染ませたら牛乳を入れ食塩・胡椒で味付けする。
- ⑥ クリームソースに茹でたニョッキを絡ませ、上にパセリを振りかけたら完成。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・白いホワイトソースに紫色のニョッキをプラスしたら色合いも華やかになった。
- ・難しそうに見えるが、家にあるようなもので簡単にできる。

### \* 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)
290	15.7	16.6	69.4	247	1.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
265	0.26	0.36	32	4.3	2.0

## 副菜：ハンオイルトルティーヤのサラダ

使った山梨県の特産品

甲州とうもろこし粉



### \* 材料：1人分

・薄力粉	20g	・甲州とうもろこし粉	10g	・砂糖	小さじ1
・ベーキングパウダー	0.4g	・レタス	20g	・食塩	0.1g
・人参	20g	・巨峰	20g	・水菜	20g
・青じそドレッシング	15g				

### \* 調理方法

- ① 薄力粉・甲州とうもろこし粉・ベーキングパウダー・食塩・砂糖を合わせ、水を少しずつ加えながら混ぜる。
- ② 熱したフライパンにお玉一杯ずつ両面焼く。(焦がさないように気をつける)
- ③ 野菜は細切りにし、青じそドレッシングに浸す。巨峰は皮を取り入れる。
- ④ トルティーヤで包み完成。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

- ・トルティーヤは微妙な水加減で生地が破けやすくなってしまいうので、薄く延ばすのに注意。
- ・野菜は生のままなのでシャキシャキ感が出る。
- ・巨峰の風味がデザートほくなくて面白い。

### \* 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)
199	2.3	6.6	32.0	68	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
178	0.08	0.06	13	1.9	0.7

## 副菜: さつま芋のきのこあんかけ

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	150g	・えのき茸	30g	・水	大さじ 1/2
・片栗粉	適量	・出し汁	25ml	・片栗粉	大さじ 1/2
・小葱	10g	・砂糖	大さじ 1/2	・油	適量
・しめじ	30g	・醤油	大さじ 1/2		

### \* 調理方法

- ① 明野金時芋をふかす。ふかした芋はつぶす。
- ② つぶした芋をみかん位の大きさに丸める。片栗粉をつけ余分な粉を落とす。
- ③ 片栗粉をつけた芋を油で揚げる。
- ④ しめじ・えのき茸を 1.5 cm位の大きさに切る。
- ⑤ 出し汁に砂糖・醤油を入れる。その中に切ったしめじとえのき茸を加えて味を整える。
- ⑥ 出し汁に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑦ 皿に揚げた明野金時芋を盛りつけ、その上からあんかけをかける。細かく切った小葱を上のにせる。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・明野金時芋が甘いので、あんかけの味を少し濃いめにした。
- ・秋なのできのこを使ったあんかけをかけた。
- ・きのこも明野金時芋の色合いが似ていたなので、小葱を入れて彩りをよくした。

### \* 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)
285	4.6	0.4	68.9	75	1.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
22	0.29	0.15	48	6.7	1.1

## 副菜: キューブサラダ

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	20g	・プロセスチーズ	10g	・マヨネーズ	14g
・茹で枝豆(皮なし)	10g	・缶詰油漬フレーク	10g	・胡椒	少々

### \* 調理方法

- ① 明野金時芋・チーズを1cm角に切り、明野金時芋は皿に移してラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- ② 明野金時芋に火が通ったら粗熱をとり、他の材料と一緒にマヨネーズと混ぜ合わせる。
- ③ ②に胡椒を入れ、味を調える。器に盛り付ける。
- ④ ③は熱い内にすすめる。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・季節の食材を上手に組み合わせ、副菜として美味しく出来る。
- ・明野金時芋の甘味とマヨネーズの塩味で味のバランスを調えた。
- ・マッシュはせずに角切りでサラダにし、明野金時芋の食感を意識した。
- ・澱粉が多いので熱い内の方が美味しい。

### \* 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)
64	5.7	15.9	7.9	80	0.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
31	0.04	0.07	8	1.0	0.7

## 副菜:むかごのチリコンカン

使った山梨県の特産品

むかご



写真は 2 人分

### \* 材料: 1人分

・むかご	25g	・ミートソース	25g	・砂糖	小さじ1/2
・合挽き肉	25g	・唐辛子	1g	・胡椒	少々
・玉葱	13g	・オリーブ油	小さじ1	・水	25cc
・パセリ	1g	・ウスターソース	小さじ1/2	・セロリー	5g
・にんにく	2g	・食塩	0.1g		

### \* 調理方法

- ① セロリー・玉葱・にんにくをみじん切りする。
- ② フライパンに①とオリーブ油を入れ火にかけ食塩を振る。しんなりして色付くまで炒める。
- ③ むかごをザルで洗い、10分茹でる。
- ④ 合挽き肉・みじん切りの唐辛子ウスターソース・食塩・胡椒を入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- ⑤ ミートソースと水を加え、蓋をして10分煮る。食塩・砂糖を加え更に10分煮る。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・チリパウダーなどを使わずにウスターソースと普段から良く使うものを用いた。
- ・唐辛子によって辛味を強調した。

### \* 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)
214	6.3	14.9	12.8	19	0.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
5	0.24	0.08	12	1.9	1.3

## 副菜: 金時の甘辛炒め

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	150g	・玉葱	20g	・卸しにんにく	10g
・水飴	10g	・黒胡麻	2g	・水	7g
・醤油	7g	・油	3g		

### \* 調理方法

- ① 明野金時芋と玉葱を輪切りにし、正方形に切る。
- ② フライパンに油を敷き、卸しにんにくを炒める。
- ③ 明野金時芋を炒める。
- ④ 醤油を入れ、さらに炒める。
- ⑤ 玉葱も入れ、水飴も加える。
- ⑥ 水を加え、蒸発するまで蓋をして炒める。
- ⑦ ⑥の水がなくなったら、長葱と黒胡麻を入れ少し炒め、火を消して1分間放置する。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・芋の甘さを引き立てつつ、塩味を濃いめにしてみた。
- ・砂糖ではなく水飴を使うことで芋に光沢が出て、見た目も美味しく仕上がる。

### \* 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)
296	3.5	4.4	61.3	91	1.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
3	0.22	0.08	47	4.6	1.0

## 副菜：むかごとあさりのチャウダー

使った山梨県の特産品

むかご



### \* 材料：1人分

・むかご	40g	・バター	5g	・食塩	0.2g
・あさり	50g	・薄力粉	15g	・胡椒	少々
・玉葱	45g	・牛乳	50g	・パセリ	2g
・ベーコン	7g				

### \* 調理方法

- ① むかごは 3～4 分塩茹でする。ベーコンは1cm幅にカットする。バターを溶かしみじん切りをした玉葱とベーコンを炒める。
- ② 火が通ったらあさり・むかごを加え炒める。
- ③ 薄力粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④ 牛乳を入れ、具材が柔らかくなるまで煮る。(中火で4分)
- ⑤ 最後に食塩・胡椒で味をつけパセリを上からかける。熱い内にすすめる。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・むかごは下茹でしているので煮込み過ぎないようにする。
- ・濃厚だが飲みやすいようになっている。

### \* 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)
230	9.1	9.3	27.3	129	2.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
94	0.15	0.23	28	2.8	1.6

## 副菜:むかごのチーズフライ

使った山梨県の特産品

むかご



写真は3人分

### \* 材料:1人分

・むかご	50g	・焼き豚	25g	・クリームチーズ	20g
・じゃが芋	50g	・パン粉	10g	・食塩	1g
・ブロッコリー	10g	・卵	1/2	・胡椒	少々
・薄力粉	10g				

### \* 調理方法

- ① むかごは茹でて皮をむく。じゃが芋も茹でる。熱い内に潰す。
- ② むかご・じゃが芋・焼き豚・チーズ・食塩・胡椒を混ぜる。
- ③ 一口サイズに丸め溶き卵・薄力粉・パン粉をつけて揚げる。皿に盛り、茹でブロッコリーの添え、熱い内にすすめる。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・むかごはくせのない味だったので、じゃが芋と合わせてみたらほくほくして美味しかった。
- ・チーズを入れることで濃厚な味になった。
- ・付け合わせを配慮して栄養バランスを図る。

### \* 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)
134	4.7	7.5	11.3	13	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
30	0.13	0.08	9.3	1.2	0.6

## 副菜：むかごの胡麻和え

使った山梨県の特産品

むかご



### \* 材料：1人分

・むかご	50g	・すり胡麻	5g	・醤油	5g
・胡麻油	5g	・砂糖	5g	・食塩	0.5g
・清酒	大さじ 1				

### \* 調理方法

- ① むかごをよく水で洗う。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させ、むかごが柔らかくなるまで茹で冷やす。
- ③ 熱したフライパンに胡麻油を敷き、炒める。
- ④ 砂糖・すり胡麻・醤油を混ぜ、むかごに和えて完成。
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・胡麻油で炒め香りを引き出す。
- ・むかごの味を出すために、シンプルに仕上げた。
- ・好みでハム・ソーセージをむかごに合わせて切って一緒に料理すると更に美味しい。

### \* 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)
144	2.8	7.7	16.6	64	0.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
1	0.11	0.03	5	2.6	1.3

## 副菜：むかごときのこのバター醤油炒め

使った山梨県の特産品

むかご



### \* 材料：1人分

・むかご	30g	・バター	10g	・胡椒	少々
・エリンギ	30g	・醤油	5g	・ぶなしめじ	30g
・清酒	大さじ 1				

### \* 調理方法

- ① むかごは先に茹でる。大きいものは皮をむく。(皮をむいた方が美味しい)
- ② エリンギ・ぶなしめじを食べやすい大きさに切る。
- ③ 熱したフライパンにバターを入れ、②を炒める。
- ④ ③に①を入れ、醤油・胡椒で味を調えて完成。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・むかごはじゃが芋に味が似ているので、バターがとても合う。
- ・シンプルな味付けで素材の味を引き出す。
- ・むかごは油で炒めると芳香さが増す。

### \* 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)
119	3.3	8.6	10.6	5	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
52	0.12	0.15	5	3.7	0.9

## 副菜:長芋の青じそ揚げ

使った山梨県の特産品

長芋



### \* 材料:1人分

・長芋	100g	・青じそ	20g	・食塩	0.2g
・醤油	2g	・柚子	1g	・片栗粉	10g
・油	10g				

### \* 調理方法

- ① 長芋を細く切り、醤油に浸す。
- ② 青じそも細く切り、長芋と和える。
- ③ ②を片栗粉と和え、油に入れる。油切りを良くする。
- ④ 油から揚げたらすぐに食塩を振りかける。
- ⑤ 柚子は皮を細く切り、盛り付けた長芋の上にかけて整える。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・長芋を油から揚げたらすぐに食塩を振りかける。
- ・青じそと柚子を使うことでさっぱりとした味にし、油っぽさを感じさせないようにした。

### \* 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)
193	2.3	10.3	22.7	24	0.
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
18	0.1	0.03	12	1.3	0.4

## 副菜:山芋のレシュティ

使った山梨県の特産品

山芋



### \* 材料: 1人分

・山芋	80g	・薄力粉	10g	・バター	10g
・とろけるチーズ	20g	・パセリ	2g	・胡椒	少々
・ベーコン	20g	・食塩	0.4g	・白ワイン	少々

### \* 調理方法

- ① 山芋の半分をすり卸し、もう半分は線切りにする。
- ② すり卸した山芋に薄力粉を加え食塩・胡椒をしてよく混ぜる。
- ③ バターを敷いたフライパンに円形に流し込み、その上に線切りの山芋をのせる。
- ④ 両面焦げ目がつくまで焼き、焼いたベーコンとチーズをのせ、蓋をしてチーズが溶けたら完成。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・簡単に出来て材料も家にあるもので出来る。
- ・目玉焼きをのせたり、野菜を生地に混ぜたりといろいろ工夫が出来る。
- ・海苔、玉葱他風味ある食材をのせても美味しい。

### \* 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)
313	9.8	21.5	19.2	145	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
104	0.19	0.13	12	1.1	1.6

## 副菜：明野金時芋のポタージュスープ

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	100g	・生クリーム	小さじ 1/2	・コンソメ	小さじ 1/2
・水	55cc	・玉葱	15g	・食塩	0.1g
・牛乳	200cc	・バター	小さじ 1/4	・胡椒	少々
・オリーブ油	小さじ 1/2	・クルトン	5g		

### \* 調理方法

- ① 明野金時芋の皮をむいて薄い一口大に切り水にさらす。玉葱はみじん切りにする。
- ② バター・オリーブ油を鍋に入れて弱火で玉葱を炒める。半透明になったら食塩・胡椒をする。水・コンソメ・明野金時芋を加える。
- ③ やや強火にして、沸騰したら弱火にする。明野金時芋がペースト状になるまで潰しながら煮る。
- ④ 牛乳を加え、ミキサーにかけて滑らかにする。
- ⑤ また鍋に戻し、弱火にかけて煮る。皿に盛り、生クリームをかけてクルトンをのせて出来上がり。熱い内にすすめる。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・濃厚な味に仕上げたが、味の確認をする。
- ・味にコクを出すために、玉葱を入れた。
- ・また、生クリームをかけて滑らかな口当りにした。加熱温度 120～130℃である。

### \* 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)
328	8.3	12.4	45.5	267	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
92	0.20	0.33	33	2.6	1.3

## 副菜：むかごとベーコンのチーズ千切り

使った山梨県の特産品

むかご



### \* 材料：1人分

・むかご	100g	・ベーコン	17g	・蕪	5g
・卵	1/2 個	・とろけるチーズ	18g	・片栗粉	大さじ 1
・食塩	少々	・胡椒	少々		

### \* 調理方法

- ① むかごを茹でて皮をむく。(よこさが除かれる)
- ② ベーコン・蕪・チーズを 1cm 幅に切り、むかごは半分に切る。
- ③ チーズ以外の材料と調味料をボールに入れて混ぜる。
- ④ 中火で焼き、途中でチーズをのせて焦げないように焼く。
- ⑤ ④を熱い内に皿に盛る。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・むかごにはかゆくなる成分のシュウ酸カルシウムが含まれている。
- ・むかごの小ささと芋らしい食感を生かして、美味しいチーズ千切りになった。
- ・好みにポン酢をかけて食べても美味しい。
- ・むかごを使うことにより腹持ちがとても良い。

### \* 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)
322	14.1	14.4	33.5	144	1.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
86	0.22	0.26	16	4.3	0.8

## 副菜：むかごと豚肉のうま煮

使った山梨県の特産品

むかご



### \* 材料：1人分

・むかご	20g	・豚バラ肉	20g	★醤油	5g
・長葱	25g	・蓮根	30g	★砂糖	小さじ1
・醤油	10g	・油	5g	★みりん	小さじ1
				★酢	5g

### \* 調理方法

- ① 鍋に湯を沸かし沸騰したら食塩を入れる。
- ② むかごを入れ2～3分茹で、柔らかくなったらザルに上げ水気を切る。
- ③ ビニール袋に豚バラ肉・醤油を入れよく揉み込み、5分程置く。
- ④ 蓮根は一口大に切り水にさらす。
- ⑤ 長葱は斜めに切る。
- ⑥ 鍋(フライパン)に油を入れ熱したら、豚バラ肉を入れ炒める。
- ⑦ 豚バラ肉が白くなってきたら蓮根・長葱・むかごも順に入れ炒める。
- ⑧ 全体に火が通ったら★(調味料)を加え、さらに軽く炒める。皿に盛りつけて完成。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・むかごそのものを活かすため、形をそのまま残して調理した。
- ・食材の食感をそれぞれ活かせるようにした。
- ・調味料は甘めにして食べやすい味付けにした。

### \* 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)
218	4.9	13.0	18.8	20	0.8
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
2	0.16	0.07	24	1.5	2.2

## 副菜：山芋スープ

使った山梨県の特産品

山芋



### \* 材料：1人分

・山芋	40g	・ピーマン	10g	・人参	20g
・挽き肉	80g	・玉葱	15g	・水	260cc
・中華スープの素	3g	・片栗粉	5g	・食塩	0.5g
・胡椒	少々				

### \* 調理方法

- ① 山芋・人参・玉葱・ピーマンを角切りに切り、山芋を10gすり卸す。
- ② 切った山芋を挽き肉に入れて粘りが出るまで捏ね、食塩・胡椒で味付けをする。
- ③ ②を丸め、片栗粉で形を調える。
- ④ 鍋に水を入れ湯を沸かし、中に③を加え少し経ったら切った野菜を加熱する。
- ⑤ 具に火が通ったらスープの素を入れ、すり卸した山芋を加えて完成。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・すり卸した山芋をスープに入れることによってとろみを出した。
- ・肉団子に山芋を入れることによってボリュームが出た。

### \* 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)
191	18.0	6.7	13.3	27	1.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
187	0.13	0.19	12	1.3	0.7

# デザート: シフォンケーキ～スモモジャムのせ

使った山梨県の特産品

スモモ



写真は3人分

## \* 材料: 1人分

・スモモ	} a	10g	・牛乳	3g	・砂糖	3g
・砂糖		7g	・油	8g	・生クリーム	7g
・卵		60g	・薄力粉	10g	・ミント	0.5g

## \* 調理方法

- ① オーブンを180℃に温める。
- ② 卵黄と卵白を分け、卵黄・牛乳・油・薄力粉の順で混ぜ卵黄生地を作る。
- ③ 卵白と砂糖でメレンゲを作る。2つを混ぜ合わせ型に流し込む。
- ④ 180℃のオーブンで20分焼く。
- ⑤ aの材料を鍋で煮詰めジャムを作り、生クリームを泡立てる。
- ⑥ 焼き上がったケーキの周りに生クリームをのせ、すももジャム・ミントを盛り付けて完成。  
3つに切り分ける。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・生クリームには砂糖を一切使わず、スモモジャムの味を生かした。
- ・生クリーム・スモモジャム・ミントで彩りをよくする。

## \* 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)
265	9.2	17.5	16.3	41	1.3
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
102	0.05	0.30	1	0.3	0.3

# デザート: スモモの二層ゼリー

使った山梨県の特産品

スモモ



## \* 材料: 1人分

・スモモ	40g	・牛乳	40g	・湯	5g
・砂糖	7g	・粉ゼラチン	3g	・洋酒	少々

## \* 調理方法

- ① スモモと砂糖を合わせ、電子レンジで1分30秒加熱してスモモジャムを作る。
- ② ゼラチンに湯を加え、ふやかす。
- ③ ①のジャム3分1の量に牛乳・ゼラチン半量を加え、よく混ぜる。
- ④ 器に③を入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったゼリーの上に残りのジャムとゼラチンを混ぜたものをのせ、冷やし固める。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・スモモ特有の酸味を残すため、砂糖を控えめにした。
- ・二層にすることで二つの味を楽しめるようにした。
- ・山梨のフルーツの桃、葡萄、キウイフルーツ等をのせるともっと良い。

## \* 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)
82	4.1	1.9	12.6	46	0.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
18	0.03	0.07	2	0.6	0

## デザート:豆乳ゼリーのスモモソース

使った山梨県の特産品

スモモ



### \* 材料: 1人分

・スモモソース	30g	・粉ゼラチン	3g	・洋酒	少々
・豆乳	80g	・砂糖	大さじ1	・バニラエッセンス	少々

### \* 調理方法

- ① 鍋に豆乳と砂糖を入れ火にかけ、砂糖が溶けたら水に浸しておいたゼラチンを加える。
- ② ゼラチンがとけたらグラスに流し入れ、冷やし固める。
- ③ ゼリーが固まったら上にスモモソースをかける。
- ④ ③をしっかり冷やしすすめる。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・豆乳を使ってコクを出すと色彩のバランスが取れて良い。
- ・シンプルなゼリーでスモモを生かした。
- ・今回はスモモを用いたが、葡萄や桃などの山梨の果物を用いても良い。
- ・スモモソースは加熱によってペクチンがゲル化するので、この性質を利用した。

### \* 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)
118	5.7	1.9	20.2	14	1.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
2	0.03	0.03	1	0.7	0

# デザート:キヌア入リスコーン

使った山梨県の特産品

キヌア粉



写真は2人分

## \* 材料:1人分

・ホットケーキミックス	25g	・無塩バター	6g	・板チョコ	8g
・キヌア粉	2g	・牛乳	6g	・巨峰ソース	5g

## \* 調理方法

- ① ホットケーキミックスにキヌア粉とバターを入れて混ぜる。
- ② ①に切った板チョコと巨峰ソースと牛乳を入れ、混ぜて形にする。
- ③ ②を170℃で25分焼く。
- ④ ③を少し冷まして出来上がり。形を整えながら切り分け、皿に盛りすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・キヌア粉を入れ過ぎないようにして食べやすくした。焼き色をつけた。
- ・チョコを大きめに切って溶けても形が残るようにした。
- ・風味・食感共に抜群のおやつである。
- ・子供用には飲み物も用意してあげる。

## \* 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)
184	2.7	8.9	23.1	51	0.4
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
58	0.05	0.07	0	0.8	0.3

## デザート:キヌア粉の白玉団子

使った山梨県の特産品

キヌア粉



### \* 材料: 1人分

・白玉粉	20g	・こしあん	15g	・水	80cc
・キヌア粉	5g	・黒蜜	5g		

### \* 調理方法

- ① ボールに白玉粉、キヌア粉を入れ水を加えて耳たぶ位になるよう捏ねる。
- ② あんこを中に入れて沸騰した鍋に入れ 1~2 分茹で、すくって冷水につける。
- ③ 串に刺して、あんこが入っていない方に黒蜜をかける。
- ④ ③は熱い内にすすめる。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・キヌア粉は入れ過ぎると後味が苦くなる。白玉粉に対し 10%程度が美味しい。
- ・黒蜜をかけることによって苦味が隠れる。
- ・白玉団子は焼くと、風味が増し、美味しくなる。
- ・甘タしをかけても美味しい。

### \* 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)
110	2.8	0.3	23.5	5	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
0	0.01	0.01	0	1.1	0

# デザート:巨峰の香る蒸しケーキ

使った山梨県の特産品

巨峰



写真は2人分

## \* 材料: 1人分

・巨峰	18g	・砂糖1	13g	・小麦粉1	20g
・ベーキングパウダー	少々	・干し葡萄	10g	・小麦粉2	3g
・水	5g	・砂糖2	5g		

## \* 調理方法

- ① 卵をよくかき混ぜメレンゲにする。
- ② 砂糖1と小麦粉1をふるいにかけて、ベーキングパウダーと合わせる。
- ③ ①と②、細かく切って小麦粉2をふった干しブドウを合わせ、型に流し入れ 20分蒸す。
- ④ 巨峰を裏ごしして、種・皮を取り除く。
- ⑤ 水・砂糖2・④を鍋で煮てソースを作る。
- ⑥ 蒸しあがった③に⑤のソースをかけ調える。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・巨峰の甘味成分は果糖である。
- ・中と外で別々の葡萄の風味が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)
249	13.7	14.5	81.5	59	1.1
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
76	0.07	0.23	1	1.6	0.4

# デザート: 黒いのに白玉

使った山梨県の特産品  
竹炭粉  
巨峰



## \* 材料: 1人分

・白玉粉	40g	・黒胡麻	6g	・きな粉	10g
・水	35g	・竹炭粉	少々	・黒蜜	適量
・巨峰	10g				

## \* 調理方法

- ① きな粉、黒蜜以外の材料を混ぜて5等分にしたら丸くする。
- ② 沸騰した湯に①入れて、浮いてくるまで茹でる。
- ③ 茹で終わったら、冷水に冷やしザルにあげて水をきる。
- ④ ③をきな粉でまぶし、黒蜜をかける。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・竹炭粉で黒いのに白玉という遊び心を入れてみた。
- ・きな粉と黒蜜で信玄餅をイメージした。上に巨峰ジャムをのせても良い。
- ・和風に仕上がったので、高齢者には特にお勧めしたい。

## \* 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)
228	7.3	6.0	36.2	31	1.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
0	0.17	0.04	0	2.7	0

# デザート:オセロ大福

使った山梨県の特産品

スモモ

紫黒米粉



写真は 2 人分

## \* 材料: 1人分

・白玉粉	50g	・砂糖	20g	・砂糖	10g
・片栗粉	5g	・水	80g	・あんぼ柿	10g
・スモモジャム	20g	・生クリーム	50ml	・紫黒米粉	5g

## \* 調理方法

- ① 白玉粉・砂糖・水を入れる。
- ② よく混ぜてレンジにラップをして入れる。レンジで 5 分加熱する。途中裏返す。
- ③ トロンと固まりになったら、半分に分け紫黒米粉を入れる。熱い内に片栗粉を敷いたまな板にのせ 4 等分して冷ます。
- ④ 生クリームに砂糖を入れ泡立てる。スモモジャムを加える。半分に分けて一つに紫黒米粉を入れる。
- ⑤ 白い方に黒い生クリーム・あんぼ柿を入れて、黒い方に白い生クリームを加え包む。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・白玉粉は熱い内に伸ばす。
- ・包みは慎重に行う。生クリームを入れ過ぎない。
- ・白黒でオセロっぽくしてみた。

## \* 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)
265	2.1	9.9	41.4	16	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
89	0.02	0.03	0	0.3	0.1

# デザート：甲州とうもろこし粉とサツマイモのパウンドケーキ

使った山梨県の特産品

甲州とうもろこし粉



写真は 2 人分

## \* 材料：1人分

・薄力粉	13g	・甲州とうもろこし粉	5g	・さつまいも	13g
・胡桃	3g	・重層	3g	・バター	15g
・卵	20g	・砂糖	8g	・牛乳	3g

## \* 調理方法

- ① さつまいもはふかしてつぶす。
- ② ボールにバターを入れ、白っぽくなるまで混ぜる。砂糖と卵を加える。
- ③ 粉類を入れ牛乳を加える。さつまいもと胡桃を入れ生地になじませる。
- ④ 170℃のオーブンで 40 分位焼く。(厚みにより加熱時間は異なる)

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・胡桃を入れることで歯ごたえを良くする。
- ・さつまいもを加えることにより、ビタミン類も多く摂れる。
- ・茹でたむかごでも楽しめる。山芋や手芋 10%程度加えるともちもち感が出る。

## \* 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	4.8	12.9	19.7	89	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
42	0.05	0.14	3	1.0	0.1

## デザート: パウンドケーキ

使った山梨県の特産品  
甲州とうもろこし粉



写真は 2 人分

### \* 材料: 1人分

・ホットケーキミックス	75g	・甲州とうもろこし粉	5g	・油	40cc
・卵	30g	・ベーキングパウダー	3g	・砂糖	25g
・バニラエッセンス	少々				

### \* 調理方法

- ① ボールに油と砂糖を入れてよく混ぜる。
- ② そこに卵・ベーキングパウダーを入れて混合する。
- ③ 更に、ホットケーキミックス・バニラエッセンスを入れ甲州とうもろこし粉を加えよく混ぜる。
- ④ 生地を型に入れ 180℃のオーブンで 30 分焼く。切って皿に盛る。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・ホットケーキミックスで作ることで簡単に出来る。
- ・バター不使用でカロリーも控えめである。
- ・バニラエッセンスを加え、香りを引き立てた。
- ・胡麻・胡桃他の種類で風味を付けると美味しい。(細かく切った方が良い)

### \* 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)
259	5.7	6.1	44.4	59	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
45	0.06	0.14	0	0.6	0.5

## デザート:コーンキッシュ

使った山梨県の特産品

甲州とうもろこし粉



\* 材料: 1人分

写真は 2 人分

・薄力粉	20g	・バター	6g	・卵黄	3g
・水	2g	・食塩	0.1g	・ほうれん草	40g
・コーン	4g	・ベーコン	3g	・卵	7g
・生クリーム	8cc	・ピザ用チーズ	6g	・食塩	0.1g
・胡椒	少々	・油	1g	・甲州とうもろこし粉	1g

\* 調理方法

- ① 薄力粉・バター・卵黄・水・食塩を混ぜ合わせて生地を作る。型に入れ 180℃のオーブンで 15 分焼く。
- ② 生クリーム・卵・ピザ用チーズ・甲州とうもろこし粉を混ぜ合わせる。
- ③ ほうれん草・コーン・ベーコンを炒めて食塩・胡椒で味付けする。
- ④ ③を②と混ぜ合わせて焼いた①の生地に流し込む。
- ⑤ ④を 180℃のオーブンで 40 分焼いて完成。切り分け皿に盛り、すすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・もろこし粉を生かすためにコーンを入れる。
- ・ほうれん草やベーコンを入れると彩りよく仕上がる。

\* 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	6.3	13.2	18.9	78	1.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
263	0.11	0.20	19	2.0	0.5

# デザート:紫の白玉団子

使った山梨県の特産品

紫黒米粉



## \* 材料: 1人分

・紫黒米粉	10g	・さくらんぼ	5g	・砂糖	10g
・白玉粉	50g	・みかん	10g	・水	20g
・みかん	10g				

## \* 調理方法

- ① 白玉粉に水を入れて練って紫黒米粉を入れて形を作る。
- ② フルーツを切る。
- ③ ①を茹で、浮いてきたら冷たい水で冷やす。
- ④ 砂糖で水を溶いて、フルーツと白玉をガラスの器に盛りつけたら完成。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・紫黒米粉で白玉を紫にすることで、面白みを表現した。
- ・紫黒米粉で白玉に色を付けることで温かみを演出した。

## \* 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)
241	3.5	0.5	54.5	6	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
0	0.04	0.01	5	0.6	0

# デザート:キヌアスコーン

使った山梨県の特産品

キヌア粉



写真は3人分

## \* 材料:1人分

・キヌア粉	3g	・薄力粉	20g	・バター	7g
・食塩	0.1g	・グラニュー糖	5g	・ベーキングパウダー	1g
・チョコチップ	3g				

## \* 調理方法

- ① 薄力粉・ベーキングパウダー・キヌア粉・グラニュー糖を合わせ、バターを練りこむ。
- ② ①に牛乳を入れ混ぜ合わせる。チョコチップを加える。
- ③ ②を3等分に分け、形を調える。
- ④ オーブンを190℃に設定する。
- ⑤ ③をオーブンで20分焼く。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・サクッとしっとりとした美味しいスコーンである。香ばしい香りがある。
- ・簡単に作ることができる。
- ・キヌア粉の特有の香りを少し隠すためにチョコチップを使った。

## \* 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)
175	2.6	7.4	22.7	41	0.7
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
40	0.38	2.13	0	0.4	0.3

# デザート:紫黒米パウンドケーキ

使った山梨県の特産品  
紫黒米  
巨峰



写真は 2 人分

## \* 材料: 1人分

・小麦粉	20g	・紫黒米粉	10g	・砂糖	13g
・ベーキングパウダー	少々	・チョコレート	7g	・卵	15g
・バター	15g	・巨峰ジャム	20g		

## \* 調理方法

- ① バターを常温にする。小麦粉・紫黒米粉・ベーキングパウダーをふるう。チョコは小さく切る。オーブンは170℃に余熱する。
- ② バターをクリーム状にし、2回に分けて砂糖を入れ混ぜる。
- ③ ②に少しずつ卵を入れ混ぜる。
- ④ ③に小麦粉・紫黒米粉・ベーキングパウダーを2回に分けて入れ混ぜる。巨峰ジャム・チョコも入れる。
- ⑤ パウンドケーキの型にクッキングシートを敷き④を入れ、平らにして170℃のオーブンで30分焼く。
- ⑥ ⑤を食べやすい大きさに切ったら完成。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・チョコレートを入れて甘く食べやすくした。
- ・外はかりかり、中はふわふわな焼き加減にした。
- ・混ぜる時に分離しないようにする。型の大きさ、型により加熱時間は異なる。

## \* 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)
329	4.5	18.0	35.9	34	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
160	0.05	0.11	0	0.8	0.1

# デザート: フルーツ白玉

使った山梨県の特産品

キヌア粉



## \* 材料: 1人分

・白玉粉	40g	・パイナップル (缶)	8g	・梨 (缶)	8g
・水	35g	・キヌア粉	少々	・白胡麻	少々

## \* 調理方法

- ① キヌア粉・フルーツ以外のものを混ぜて5等分する。白胡麻は煎り、切り胡麻とする。
- ② 沸騰した湯に①を入れて浮くまでしっかり茹でる。
- ③ 茹で終わったらザルにとる。
- ④ 器に盛りキヌア粉をまぶす。(キヌア粉はフライパンで軽く煎る)

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・キヌア粉で風味を付けた。
- ・フルーツを入れたが、季節のフルーツをもう少し加えたい。
- ・桃・葡萄・スモモを加えると尚良い。

## \* 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)
161	2.5	0.4	35.1	3	0.4
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
0	0.02	0.00	1	0.3	0

# デザート:キヌア粉のカラフルマフィン

使った山梨県の特産品

キヌア粉



## \* 材料: 1人分

・薄力粉	20g	・牛乳	5g	・抹茶粉	0.5g
・キヌア粉	3g	・卵	10g	・チョコレート	3g
・バター	5g	・ベーキングパウダー	0.5g	・りんご	30g
・砂糖	7g	・バナナ	20g		

## \* 調理方法

- ① バター・砂糖・卵・牛乳を合わせて混ぜる。(滑らかになるまで攪拌する)
- ② 薄力粉・キヌア粉・ベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ③ ①・②を 2、3 回に分けて混ぜる。
- ④ おたま 1 杯を抹茶粉、残りを潰したバナナと混ぜる。
- ⑤ カップにバナナの方を、小さいカップに抹茶の方を入れて 170℃で 25 分焼く。
- ⑥ ⑤を皿にのせ、飾り付けをして完成。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・バナナマフィンの中をくり抜いて周りに散らし、一口サイズに切った抹茶マフィンの中に入れた。
- ・マフィンの上部を切って蓋のようにした。
- ・りんごは木の葉切りにして彩りよくした。

## \* 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)
209	3.7	6.6	33.2	40	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
59	0.07	0.09	4	1.5	0.2

# デザート: ザクザクほっくりおいしいもクッキー

使った山梨県の特産品

明野金時芋



\* 材料: 1人分

写真は 5 人分

・明野金時芋	6g	・バター	10g	・グラニュー糖	4g
・ホットケーキミックス	20g	・粉砂糖	5g		

\* 調理方法

- ① 熱したフライパンにバターを入れ、狐色になるまで火にかける。明野金時芋を茹で裏ごす。
- ② 狐色になったら火を止めホットケーキミックスとグラニュー糖を加え、色が均一になるまで混ぜ合わせる。
- ③ 色が均一になったら 15 分程熱がとれるまで冷ます。その後、形を調え 170℃20 分オーブンで焼く。
- ④ 焼き上がったクッキーが粗熱が取れるまで待ち、茶こしを使って粉砂糖を振りかけ出来上がり。
- ⑤ ④を熱い内にすすめる。

調理のポイント&アピールポイント

- ・できるだけ少ない材料と簡単な作業でできるクッキーに仕上げた。
- ・ザクザクな食感と芋のふっくら感を出すための割合に気を使い焼き上げた。

\* 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)
171	1.7	8.8	21	24	0.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
53	0.03	0.02	2	0.5	0.4

# デザート:キヌア粉のホットケーキ

使った山梨県の特産品

キヌア粉



## \* 材料: 1人分

・キヌア粉	5g	・砂糖	5g	・マスカルポーネ	適量
・薄力粉	20g	・牛乳	20ml	・ジャムなどお好みで	適量
・卵	1/4 個	・ベーキングパウダー	ひとつまみ		

## \* 調理方法

- ① キヌア粉と薄力粉・砂糖・ベーキングパウダーを混ぜ、牛乳と卵を加えてよく混合する。
- ② フライパンを熱し、丸く焼き上げる。
- ③ マスカルポーネと好みのジャムや蜂蜜と一緒に皿に盛って完成。
- ④ ③は大きかったら2つに切る。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・ホットケーキを少し小さめに焼き上げ、ジャム等を挟んで盛り付けても良い。
- ・キヌア粉を加えることでホットケーキの食感が少し増す。
- ・キヌアは栄養価がとても高いので、小麦粉と一緒に菓子に入れ美味しく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)
234	5.8	9.3	30.6	56	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
81	0.07	0.14	1	1.4	0.2

# デザート:キヌア粉のゴマ団子

使った山梨県の特産品

キヌア粉



## \* 材料: 1人分

・白玉粉	30g	・キヌア粉	2g	・手芋	3g
・砂糖	小さじ 2	・水	25ml	・あん	20g
・白胡麻	8g				

## \* 調理方法

- ① 水に砂糖を加えて煮溶かし、少し冷ます。
- ② 白玉粉・キヌア粉・手芋をボールに入れ、①を少量ずつ加えながら耳たぶくらいの固さに捏ね、2 等分にして丸める。
- ③ ②を手で丸く伸ばし、丸めてあんをのせて包み込み、白胡麻を表面につける。
- ④ 揚げ油を熱して一度火を止め、③を入れて 5 程おき、再び火をつけて返しながら全体が狐色になるように揚げる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・火を止めた油に入れてから揚げることで、周りを香ばしく揚げるができる。
- ・白胡麻をまぶす時、卵白を付けるとしっかり付く。

## \* 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	4.7	4.7	46.9	102	1.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
0	0.05	0.03	0	2.3	0

# デザート:フルーツ白玉

使った山梨県の特産品

紫黒米パウダー



## \* 材料: 1人分

・白玉粉	50g	・フルーツ缶詰	11g	・紫黒米粉	10g
・フルーツ缶詰のシロップ	50g				

## \* 調理方法

- ① ボールに白玉粉を半分ずつ入れ、片方には紫黒米粉を入れる。
- ② ボールにぬるま湯を少しずつ入れ、耳たぶの固さまで捏ねる。
- ③ 丸めたら沸騰したたっぷりの湯に入れる。浮いてきたらボールに入れた氷水の中に加える。
- ④ 皿にフルーツ・白玉・シロップを入れて盛り付ける。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・白玉を2色にしてオセロのように盛り付ける。
- ・シロップは色々な缶詰のシロップを混ぜると美味しくなる。

## \* 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)
275	3.2	0.5	6.3	3	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
1	0.01	0.01	0	0.3	0

# デザート: 明野金時芋のスイートポテト

使った山梨県の特産品

キヌア粉

明野金時芋



写真は2人分

## \* 材料: 1人分

・明野金時芋	60g	・砂糖	大さじ 1	・バター	5g
・牛乳	5g	・食塩	0.5g	・卵黄	3g
・キヌア粉	1g				

## \* 調理方法

- ① 明野金時芋の皮をむき、薄い輪切りにして水にさらし、柔らかくなるまで茹でる。
- ② 湯を切り熱い内につぶし、バターを入れてよく練る。牛乳・砂糖・食塩も加え弱火にかける。
- ③ 木杓子で焦げないように鍋底をかき混ぜながら、水分を蒸発させる。もったりと重くなったら火を止める。
- ④ 粗熱をとり、卵黄を加えよく混ぜる。ボート型に成形し、クッキングペーパーを敷いたオープンのトレイに並べる。
- ⑤ つや出し用の卵黄・キヌア粉に水少々を混ぜたものをハケで表面に塗りトースターで焼き、焦げ目がついたら冷まして完成。皿に盛り、すすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・明野金時芋の水分をよく飛ばし、硬めにするとうま味が増える。キヌア粉添加で香ばしくなる。
- ・つや出し用の卵液を焼いている途中で2度塗りすると、よりきれいな出来上がりになる。
- ・キヌア粉は、卵黄と合わせて焼くことで風味が抜群に増す。

## \* 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)
166	1.4	5.4	28.0	36	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
43	0.08	0.05	17	1.4	0.6

# デザート:紫黒米プリン風

使った山梨県の特産品

紫黒米粉



## \* 材料: 1人分

・牛乳	80ml	・卵	40g	・紫黒米粉	15g
・砂糖	15g	・生クリーム	15g	・バニラエッセンス	少々

## \* 調理方法

- ① 材料を全部混ぜて、茶こしを通して器へ流す。
- ② 沸騰した湯の中に器を入れ、弱火で 15 分蒸す。(大きさ、容器状他によって火力が異なる)
- ③ ②の火を止めて 10 分放置する。
- ④ ③をよく冷やして完成。
- ⑤ ④はソースをかけても別に付けても良い。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・固まりにくいので弱火で良く蒸す。
- ・冷やせば冷やす程、美味しく食べられる。
- ・風味のあるソースを上にかけてももっと良い。(巨峰ソース・スモモソースなど)

## \* 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	7.8	13.9	19.3	117	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
149	0.05	0.30	1	0	0.3

# デザート:みたらし団子

使った山梨県の特産品

紫黒米粉



写真は 2 人分

## \* 材料: 1人分

・白玉粉	35g	・醤油	4g	・水	15g
・水	50g	・砂糖	5g	・片栗粉	3g
・紫黒米粉	5g	・みりん	2g		

## \* 調理方法

- ① 白玉粉を半分に分け、紫黒米粉を加えたものと普通のものに分ける。
- ② 水を少しずつ加え、耳たぶ位の柔らかさになるまで捏ねる。
- ③ ②を丸め、熱湯に団子を入れていき、浮かんできたら水にあげる。
- ④ 醤油・砂糖・みりん・水・片栗粉を鍋で熱し、沸騰してきたら火を止める。
- ⑤ 紫黒米粉入りの白玉団子と普通の白玉団子を交互に串に刺し、④のたれをかけて完成。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・紫黒米粉入りの白玉と普通の白玉を交互に串に刺すことで見た目が良い。
- ・白玉はそのまま食べても美味しいので、タレをあまり濃くし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)
194	3.2	0.4	55.4	5	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
0	0.01	0.01	0	0.2	0.6

# デザート:ほくほくさつまいもマフィン

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	30g	・卵	10g	・ティーパック	1個
・ホットケーキミックス	25g	・砂糖	10g	・牛乳	20g
・無塩バター	10g	・食塩	0.1g		

## \* 調理方法

- ① 明野金時芋を 2cm 角に切り、小さな鍋に水・砂糖・食塩を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ② オーブンを 180℃に余熱。ホットケーキミックス・卵・砂糖・バター・牛乳を混ぜ合わせる。最後にティーパックの茶葉を入れ混ぜる。
- ③ カップに明野金時芋をのせ、オーブンで 20 分位焼く。
- ④ ③が焼き上がったら皿にとり、すすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・さつまいもだけでなく紅茶の茶葉を使うことによって秋の感じを出してみた。
- ・簡単に作れるようにホットケーキミックスを使用した。
- ・マフィンの中にアーモンド・胡桃他のみじん切りしたものを加えるととっても美味しい。
- ・マフィンはスポンジケーキの様に多孔質状の組織形成をしている。

## \* 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)
305	6.3	11.6	44.2	112	2.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
113	0.09	0.18	9	5.0	0.4

## デザート: さつまいものパウンドケーキ

使った山梨県の特産品

明野金時芋



写真は2人分

### \* 材料: 1人分

・明野金時芋	20g	・無塩バター	4g	・胡麻	少々
・ホットケーキミックス	20g	・牛乳	10g	・卵	10g
・砂糖	8g				

### \* 調理方法

- ① 明野金時芋を1cm角に切る。電子レンジで加熱して柔らかくする。
- ② ホットケーキミックスと砂糖・牛乳・卵をよく混ぜる。その後、溶かしバターを加えよく混ぜる。
- ③ 明野金時芋と胡麻を②と混ぜる。
- ④ オープンシートを敷いた型に流し入れ180℃のオーブンで30分焼く。
- ⑤ 竹串を刺して火が通っているか確認する。ダメならもう10分焼く。切り分けて皿に盛る。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・粉を入れてから混ぜ過ぎると固くなるので注意する。
- ・ホットケーキミックスを使うので手間がなく簡単にできる。

### \* パウンドケーキ型21cm 1本分の栄養価 \*

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)
189	3.4	6.0	29.8	57	0.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
53	0.06	0.09	6	1.0	0.2

## デザート: スモモのチーズケーキ

使った山梨県の特産品

スモモ



### \* 材料: 1人分

・スモモジャム	20g	・卵	20g	・薄力粉	10g
・クリームチーズ	10g	・砂糖	5g	・生クリーム	10g

### \* 調理方法

- ① ミキサーに材料をすべて入れ混ぜる。(薄力粉はふるう)
- ② クッキングシートを敷いた型に①を流す。
- ③ 余熱で温めたオーブン 170℃で20分焼く。(型の大きさ、深さにより加熱時間は異なる)
- ④ ③を切り分け、皿に取る。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・スモモの酸味とチーズケーキの酸味を合わせてみた。風味が豊かで美味しい。
- ・砂糖を控えめにし、バターを使わずにヘルシーにした。
- ・スモモジャムは別の容器を用意しても良い。

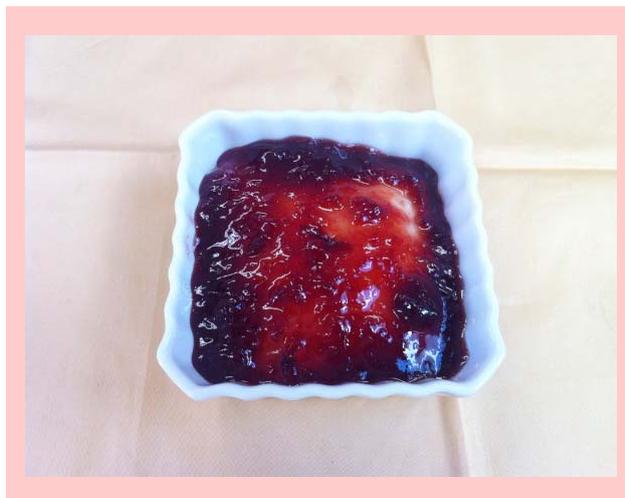
### \* 1人分の栄養価 \*

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)
204	4.4	9.4	24.8	26	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
100	0.02	0.12	0	0.5	0.2

# デザート: スモモのパンケーキ

使った山梨県の特産品

スモモ



## \* 材料: 1人分

・小麦粉	30g	・牛乳	50cc	・油	2g
・砂糖	10g	・スモモジャム	10g	・ベーキングパウダー	0.5g
・洋酒	少々				

## \* 調理方法

- ① 全てをボールに入れ泡立て器で混ぜる。(小麦粉はふるっておく。)
- ② ココットに生地を7分目まで入れ、真ん中をくぼませて上にジャムをのせる。
- ③ 180℃のオーブンで20分焼く。熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・ジャムを生かしたパンケーキになっている。
- ・ジャムとパンケーキが合って美味しい。
- ・スモモジャムと巨峰ジャムの二層でも美味しくできる。
- ・スモモの酸味はクエン酸、リンゴ酸、酒石酸、コハク酸などの有機酸である。

## \* 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)
223	4.1	4.4	40.3	75	0.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
25	0.06	0.09	1	0.9	0.2

# デザート:レアチーズケーキ~スモモジャムのせ

使った山梨県の特産品

スモモ



写真は2人分

## \* 材料:1人分

・スモモジャム	5g	・クリームチーズ	15g	・生クリーム	10g
・ビスケット	30g	・グラニュー糖	5g	・レモン汁	少々
・溶かしバター	10g	・粉ゼラチン	1g	・砂糖	3g

## \* 調理方法

- ① ビスケットを袋に入れてめん棒で叩く。
- ② 溶かしバターを加え、型に入れる。
- ③ ゼラチンを水に溶かしておき、クリームチーズとグラニュー糖を鍋に入れ弱火にかける。
- ④ 砂糖が溶けたら生クリーム・レモン汁を加えて混ぜる。
- ⑤ 30分冷蔵庫で冷やしたら完成。切り分ける。
- ⑥ ソースは砂糖とスモモを鍋に入れ煮込んで完成。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・ビスケットは牛乳を多めに入れたら固まりやすい。
- ・焦がさないために弱火でかける。

## \* 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)
371	4.1	25.2	31.6	25	0.2
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
170	0.02	0.06	1	0.5	0.5

## デザート:スモモのタルトクッキー

使った山梨県の特産品

スモモ



写真は3人分

### \* 材料:1人分

・スモモ	25g	・無塩バター	11g	・卵黄	3g
・グラニュー糖	10g	・粉砂糖	3g	・牛乳	3g
・レモン	0.7g	・薄力粉	22g	・アーモンドダイス	1g
・チョコチップ	2g	・水	3g	・食塩	0.2g

### \* 調理方法

- ① スモモ・グラニュー糖・レモン汁でジャムを作る。
- ② 薄力粉・バター・卵黄・粉砂糖・牛乳・水・食塩を入れ、混ぜて冷蔵庫で15分ねかす。
- ③ 20~25cmに生地を伸ばしジャムを塗り、チョコチップ・アーモンドダイスを散りばめる。
- ④ くるくる巻いて冷蔵庫で15分冷やして切りやすくし1.5cm幅に切る。
- ⑤ オーブンは160℃で25分焼く。皿に取り、すすめる。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・タルト生地を使用したの見た目が可愛い。子供のおやつにおすすめである。
- ・スモモジャムの酸味とチョコチップの甘さが丁度良い。
- ・しっとりとした仕上がりになった。

### \* 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)
257	3.0	12.2	33.3	23	0.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
107	0.05	0.06	1	1.1	0.2

## デザート：紫芋とスモモのケーキ

使った山梨県の特産品

スモモ



写真は 2 人分

### \* 材料：1人分

・スモモ	25g	・紫芋	10g	・小麦粉	20g
・卵	50g	・砂糖	10g	・バター	5g
・蜂蜜	5g	・スキムミルク	10g		

### \* 調理方法

- ① 紫芋をバターで炒める。
- ② 卵・砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ 小麦粉を袋に入れて揉んだり、よく振る。(ふるいにかけてなくて済むため)
- ④ ②の中に小麦粉を入れ軽く混ぜる。
- ⑤ 耐熱皿に紫芋を並べ④を流し込み 25 分焼く。
- ⑥ スキムミルクと砂糖を鍋で煮込み、生地が焼けたら表面を塗り、固まったら完成。
- ⑦ ⑥を切り分け皿にのせ、すすめる。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・最後にミルクをかけることでツヤが出る。
- ・子供のおやつに栄養バランスの良いお勤めのケーキになった。

### \* 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)
291	8.6	11.7	37.0	39	1.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
118	0.07	0.24	3	1.0	0.3

# デザート: 杏仁豆腐のスモモジャムがけ

使った山梨県の特産品

スモモ



## \* 材料: 1人分

・スモモジャム	10g	・ゼラチン	1g	・牛乳	70cc
・砂糖	10g	・砂糖	5g	・生クリーム	20cc
・水	大さじ 1	・アーモンドエッセンス	少々		

## \* 調理方法

- ① ボールにゼラチン・水・砂糖を入れ、レンジで1分加熱してゼラチン・砂糖を溶かす。
- ② ①に牛乳・生クリームを入れ、よく混ぜる。
- ③ ②を容器に入れて冷蔵庫に1時間以上入れ冷やす。
- ④ 鍋にスモモと水を入れ、火にかける。
- ⑤ しばらく煮て砂糖を加える。
- ⑥ 強火で煮詰める。
- ⑦ ③にスモモジャムをかけて完成。冷やしてすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・ゼラチンを火にかけ完全に溶かすこと。
- ・ゼラチンなので、詰める時間を十分にとる。ゼラチン濃度により、冷却時間も異なる。

## \* 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)
193	3.5	10.4	21.9	88	0.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
99	0.03	0.13	1	0.1	0.1

# デザート：日本一のスモモまんじゅう

使った山梨県の特産品

スモモ



## \* 材料：1人分

・スモモ	10g	・白玉粉	25g	・片栗粉	1g
・赤ワイン	20g	・練りあん(こし)	35g	・水	20g
・レモン汁	0.1g	・砂糖	10g	・ホイップクリーム	5g
・砂糖	5g				

## \* 調理方法

- ① スモモの皮をむいて切る。(種も除く)そしてレモン汁をかける。
- ② 赤ワイン・砂糖を煮立て、①を入れる。
- ③ 蓋をして弱火で5分煮る。火からおろし、冷ます。
- ④ 耐熱ボールに白玉粉・砂糖を入れて混ぜる。水を半量ずつ加えながらダマにならないように混ぜる。
- ⑤ ラップをして電子レンジ 500wで50秒加熱し取り出して木べらでよく混ぜ、均一に加熱するためにラップをしてもう一度20秒加熱する。
- ⑥ ハッドに片栗粉を敷いて、粗熱がとれたらスモモとホイップクリームをあんで包み、生地ですくって丸め、形を作る。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・加熱の加減は電子レンジの種類にもよるのでよく見て調節する。
- ・暖かいので作業は素早く行う。(あんこを扱うとき)
- ・同じ方法であんぽ柿を作っても美味しい。

## \* 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)
246	5.4	2.3	47.4	13	1.4
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
1	0.02	0.02	0	2.7	0

# デザート: スモモソースでカラフル白玉

使った山梨県の特産品

スモモ



## \* 材料: 1人分

・スモモソース	適量	・白玉粉	60g	・水	50g
・砂糖	5g	・砂糖	10g	・バニラアイス	10g
・スモモ	20g	・スモモソース	10g	・リンゴ	25g
・ハーブ	1枚				

## \* 調理方法

- ① スモモと砂糖を混ぜてレンジの 500Wで 5 分加熱して冷やす。
- ② ボールに白玉粉と砂糖とスモモソースを入れ、水を少しずつ入れて捏ねる。
- ③ 耳たぶ位の硬さになったら、食べやすい大きさに丸める。
- ④ よく沸騰したお湯で茹で、鍋底に沈んだ生地が浮かんできたら網杓子などで氷水にとる。
- ⑤ 水気をきって器に盛り付け、バニラアイスとスモモソースをのせる。
- ⑥ ⑤にうさぎリンゴをのせ、ハーブも添える。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・スモモの白玉だけでなく、普通の白い白玉を入れることでカラフルにした。
- ・バニラアイスで甘みを増量した。

## \* 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)
331	4.4	1.8	73.4	19	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
8	0.03	0.03	2	0.8	0

# デザート:スモモマフィン

使った山梨県の特産品

スモモ  
巨峰



写真は2人分

## \* 材料:1人分

・スモモジャム	20g	・ホットケーキミックス	50g	・卵	20g
・バター	10g	・ブラウンシュガー	8g	・バニラアイス	10g
・巨峰ソース	10g				

## \* 調理方法

- ① ボールにバターを入れ湯煎で溶かす。
- ② ①にすべての材料を入れよく混ぜる。巨峰ソースも混ぜる。
- ③ 生地を型に流し込みオーブン 180℃で15分焼く。
- ④ バニラアイスにスモモジャムを添えて完成。冷たい内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・スモモは酸味が強いのでソースとしてバニラアイスを添えた。
- ・生地はダマにならないようにしっかり混ぜることによりしっとり触感に仕上げた。
- ・巨峰を生地に入れ、風味、酸味が増した。

## \* 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	6.9	13.1	59.3	79	0.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
104	0.08	0.16	0	1.3	0.8

# デザート: スモモのスコーン

使った山梨県の特産品

スモモ



写真は 2 人分

## \* 材料: 1人分

・スモモソース	20g	・バター	15g	・バナナ	10g
・ベーキングパウダー	0.5g	・チョコレート	7g	・薄力粉	30g
・洋酒	少々				

## \* 調理方法

- ① 薄力粉の中にベーキングパウダーと室温に戻したバターとチョコレートを入れ、切るように混ぜる。
- ② ①の中に細かく切ったスモモソースとバナナを入れる。
- ③ 180℃に予熱したオーブンで 15 分焼く。
- ④ ③は皿にのせ、すすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・バナナを入れることにより粘度が増し、弾力が出てふっくら焼き上げることができる。
- ・ベーキングパウダーは少なくするほどサクサクになる。
- ・甘いチョコレートと酸味の強いスモモを入れたのでとても美味しい。

## \* 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)
313	3.2	15.1	39.2	41	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
95	0.06	0.04	2	1.4	0.4

# デザート: スモモフキケーキ

使った山梨県の特産品

スモモ



\* 材料: 1人分

写真は 2 人分

・スモモソース	4g	・スモモジャム	5g	・砂糖	15g
・生クリーム	10g	・無塩バター	10g	・薄力粉	25g
・卵	25 個				

\* 調理方法

- ① ボールに卵・薄力粉・無塩バター・砂糖を入れ混ぜる。
- ② スモモソースを入れ、さらに混ぜる。
- ③ 型に流し入れ、170℃に予熱したオーブンで 15 分焼く。
- ④ 焼けたら皿にのせ生クリームとスモモジャムを付けて出来上がり。

調理のポイント&アピールポイント

- ・生地の中にスモモを入れることで風味豊かになる。
- ・生クリームとの相性も良い。
- ・他の山梨県の果物加工品も合わせて盛り、楽しめるようにすると良い。
- ・スモモは色よし、風味よし、そして酸味と甘味もピッタリである。

\* 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)
147	8.2	10.5	3.1	10	0.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
1	0.04	0.07	0	0	0.2

# デザート:キヌアチョコバナナクレープ

使った山梨県の特産品

キヌア粉



## \* 材料: 1人分

・キヌア粉	2g	・卵	10g	・アーモンド	10g
・薄力粉	5g	・サラダ油	5g	・チョコレートソース	10g
・牛乳	18cc	・バナナ	40g		

## \* 調理方法

- ① 材料を全てボールに入れよく混ぜ、30分程度生地をねかせる。
- ② フライパンに油を薄く敷き、余分な油はとりクッキングシートをフライパンの底と同じ大きさに切る。
- ③ 熱したフライパンにクッキングシートを置き生地をよく混ぜ、小さいお玉でシートの上に薄く流す。
- ④ 弱火で焼き、生地とシートの上に空気が入り、全体的に生地が持ち上がってきたらシートごと裏返す。シートをゆっくりはがす。
- ⑤ 最後にバナナとアーモンドを入れ、チョコレートをかける。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・キヌアの苦みとチョコレートの甘さでちょうどよい甘さになる。
- ・皿に網目状にチョコレートをかけ、クレープを置くとおしゃれになる。
- ・クレープの飾り方は多種ある。

## \* 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	5.2	16.0	21.7	75	1.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
32	0.09	0.21	6	1.9	0

# デザート：竹炭粉入りさつまいも蒸しパン

使った山梨県の特産品

竹炭粉



## \* 材料：1人分

・薄力粉	20g	・牛乳	10g	・明野金時芋	10g
・砂糖	10g	・バター	5g	・竹炭粉	0.5g
・ベーキングパウダー	1g	・卵	10g		

## \* 調理方法

- ① 明野金時芋を蒸して、1cm 角に切る。
- ② バターを小さい耐熱容器に入れて、電子レンジで 20～30 秒加熱し、溶かしバターにする。
- ③ ボールを計りにのせて薄力粉・砂糖・ベーキングパウダー・竹炭粉を計りながら入れ、中央をくぼませてそこに卵を割り入れ、牛乳を加え泡立て器で混ぜる。
- ④ ②の溶かしバターを加えて混ぜる。
- ⑤ プリン型に紙カップを入れ、④を加え上から明野金時芋を飾る。
- ⑥ フライパンに湯を沸かし、沸騰したところに⑤を入れ、蓋をして強火で 10～12 分蒸す。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・薄力粉に竹炭粉を混ぜて蒸しパンにしたので生地が黒くなった。
- ・明野金時芋の甘味が蒸しパンによく合う。
- ・竹炭粉の黒と明野金時芋の黄色を対比させて、見た目が美味しそうに見える。

## \* 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)
186	3.2	5.9	29.1	50	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
59	0.05	0.07	3	0.7	0.2

# デザート: 真っ黒なドラ焼き

使った山梨県の特産品

竹炭粉



## \* 材料: 1人分

・竹炭粉	1g	・卵	10g	・砂糖	10g
・牛乳	15g	・あんこ	10g	・みりん	10g
・ホットケーキミックス	20g	・クリームチーズ	10g		

## \* 調理方法

- ① ホットケーキミックスと牛乳とみりんと砂糖をボールに入れてよく混ぜる。
- ② ①に竹炭粉を入れてダマにならないように混ぜる。
- ③ フライパンを火にかけて濡れ布巾に置き、生地を垂らす。
- ④ あんことクリームチーズを混ぜ、2枚重ねた③の間に挟む。
- ⑤ ④は大きい場合は2つ、4つに切りすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・ホットケーキミックスをふるいにかけてから混ぜる。簡単なので時間がない時にはおすすめ。
- ・生地をフライパンに流すときは高い位置から注ぐ。

## \* 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)
210	5.0	5.8	33.9	52	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
48	0.04	0.11	0	1.1	0.3

# デザート: スモモの牛乳寒天

使った山梨県の特産品

スモモ



## \* 材料: 1人分

・スモモソース	30g	・砂糖	20g	・粉寒天	2g
・レモン汁	3g	・牛乳	150g	・バニラエッセンス	少々

## \* 調理方法

- ① 牛乳と砂糖と寒天を混ぜて火にかける。
- ② 砂糖と寒天が溶けたら火を止め粗熱をとり、ガラスの容器に入れて冷やす。
- ③ 最後にレモン汁を混ぜたスモモソースをかける。
- ④ ③を容器ごと冷やし、すすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・スモモの酸っぱさと牛乳の甘さが合う。
- ・スモモとレモンでさっぱり食べられる。
- ・日本一の生産量のスモモを牛乳と色彩的に対比させ表現した。
- ・スモモの利用を考えもっと地産地消を図りたい。

## \* 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)
192	5.2	6.0	30.1	167	0.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
6	0.07	0.24	5	0.5	0.2

# デザート:美味しいスモモ&巨峰のカップケーキ

使った山梨県の特産品

スモモ

巨峰



写真は2人分

## \* 材料: 1人分

・スモモソース	25g	・桃の缶詰	20g	・バター	10g
・巨峰ソース	25g	・卵	20g	・砂糖	10g
・ホットケーキミックス	25g				

## \* 調理方法

- ① バターをクリーム状にし、砂糖を混ぜる。
- ② 卵を混ぜ合わせる。
- ③ スモモをシャーベット状に、一方は巨峰ソース、桃の缶詰を粗いみじん切りにして加える。
- ④ ホットケーキミックスを加えて混ぜる。
- ⑤ オーブンで180℃、約30分焼く。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・生のスモモを手に入れるのが難しい場合、桃の缶詰を利用しても良い。
- ・スモモの酸味と巨峰の風味を合わせ、美味しいカップケーキになった。
- ・生地の中に胡麻・胡桃・カシューナッツ他を入れると風味が良く美味しい。

## \* 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)
278	4.9	11.6	39.0	41	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
86	0.06	0.12	2	1.3	0.6

# デザート:白玉竹炭

使った山梨県の特産品

竹炭粉



## \* 材料: 1人分

・白玉粉	30g	・黒胡麻	15g	・さくらんぼ	5g
・ミント	1枚	・砂糖	8g	・バニラアイス	35g
・竹炭粉	0.5g	・食塩	1g	・桃	15g

## \* 調理方法

- ① 白玉団子に竹炭パウダーを入れ、円形に作る。(よく捏ねる)
- ② 茹でた白玉を水にさらし、氷水で冷やす。
- ③ ガラスの容器に白玉とアイスを盛り付け、黒胡麻をかけたら完成。
- ④ ③を冷やして冷たい内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・白玉に竹炭粉を使って、アイスとさくらんぼで見た目を良くした。
- ・白玉の食感が良く、外観に配慮した。
- ・好みでアイスの味を変えるとまた違った味が楽しめる。

## \* 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)
256	7.7	16.4	45.5	325	2.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
35	0.25	0.12	0	2.8	1.1

# デザート: さつま芋と紫黒米粉の蒸しケーキ

使った山梨県の特産品

紫黒米粉



## \* 材料: 1人分

・さつま芋	10g	・ホットケーキミックス	20g	・砂糖	5g
・紫黒米粉	大さじ 1	・卵	10g	・牛乳	15g
・すり胡麻	1g				

## \* 調理方法

- ① さつま芋をさいの目切りにして水につけ、灰汁をとり、レンジで 2 分加熱する。
- ② ホットケーキミックスと紫黒米粉を合わせ他の材料も全て混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器に入れ、上にさつま芋を飾ってレンジで 4~5 分加熱する。
- ④ 竹串を刺して中の生地が付いてこなかったら完成。
- ⑤ ④を皿に盛り、すすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・秋のさつま芋を取り入れ、紫黒米粉を使ったことで色味もはっきりさせた。
- ・さつま芋の風味と胡麻の香りがプラスされ、美味しさが倍増した。
- ・紫黒米粉は粉の 10% 程度が良い。

## \* 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)
136	3.5	2.9	24.0	58	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
23	0.06	0.08	3	0.7	0.2

# デザート:スモモのソーダゼリー

使った山梨県の特産品

スモモ



## \* 材料: 1人分

・スモモソース	15g	・サイダー	70cc	・砂糖	10g
・ゼラチン	4g	・ミント	1g	・レモン汁	小さじ 1

## \* 調理方法

- ① 沸騰させたサイダーにゼラチンを加え、煮溶かす。レモン汁を加える。
- ② ①に砂糖を入れる。
- ③ グラスに入れたら、氷水に加えて固める。
- ④ 固まったら、スモモソースを上からかける。
- ⑤ ④にミントをのせたら完成。冷やしてすすめる。(ミントの香気成分はメントールと呼ぶ)

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・水の代わりにサイダーを使って炭酸にした。サイダーなのでさっぱりとした味わりになった。
- ・スモモのペクチンがゲル化したソースとピッタリ合った味わいである。
- ・山梨のスモモや桃、柿を上にとッピングすると良い。

## \* 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)
110	3.6	0	24.1	4	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
0	0	0	0	0.2	0

# デザート: スモモのチーズケーキ

使った山梨県の特産品

スモモ



## \* 材料: 1人分

・スモモジャム	7g	・ビスケット	15g	・生クリーム	10g
・レモン汁	1g	・砂糖	6g	・クリームチーズ	10g
・小麦粉	5g	・卵	15g	・無塩バター	5g

## \* 調理方法

- ① ビスケットをフードプロセッサーに入れて細かく砕いて、バターで固めて土台を作る。
- ② 生地になるものを混ぜて、土台の上に流し込む。
- ③ 180℃に余熱したオーブンで20～30分焼く。
- ④ 焼き上がったら冷蔵庫で冷やす。皿に盛り付ける。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・ビスケットを潰して土台にした。
- ・少し焼き目がつくまで焼くと芳香が出る。
- ・焼き上がったらしっかり冷やす。
- ・山梨のフルーツをのせるともっと良い。(桃・葡萄・スモモ・キウイフルーツ他)

## \* 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)
258	4.3	14.4	27.1	73	0.4
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
128	0.04	0.12	1	0.5	0.3

## デザート：山芋のチーズケーキ

使った山梨県の特産品

山芋



### \* 材料：1人分

・山芋	10g	・クリームチーズ	25g	・南瓜	30g
・砂糖	10g	・バター	5g	・牛乳	8ml
・ビスケット	10g	・トッピングシュガー	少々	・卵	1/4 個
・小麦粉	小さじ 1/2	・洋酒	少々		

### \* 調理方法

- ① ビスケットを細かく砕いてバターと混ぜ、型に入れ押し込み冷蔵庫で冷やす。
- ② 南瓜はレンジで5分程温め、卵・砂糖・芋(すったもの)・クリームチーズ・牛乳を入れて混ぜる。
- ③ それに小麦粉をまぶして冷やした型に入れ、170℃のオーブンで30～40分加熱する。
- ④ 出来上がったら冷蔵庫で冷やす。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・山芋が入ったことにより、弾力が出て食感も良い。何とも言えない味わいである。
- ・チーズケーキと合い、初めてでも簡単にできる。
- ・山芋の粘質物はマンナンとタンパク質の結合である。

### \* 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)
288	6.3	15.7	29.9	76	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
219	0.8	0.19	10	1.7	0.4

# デザート：山芋と豆腐のココアムース

使った山梨県の特産品

山芋



## \* 材料：1人分

・山芋	25g	・ココア	20g	・ゼラチン	2g
・絹ごし豆腐	80g	・砂糖	15g	・生クリーム	5g

## \* 調理方法

- ① 山芋の皮をむき、角切りにする。
- ② ミキサーに豆腐・山芋・水(15g)・ココア・砂糖を入れ滑らかにする。
- ③ 水大さじ1を温め、ゼラチンを溶かす。
- ④ ミキサーの中身をボールに移して溶かしたゼラチンをよく混ぜる。
- ⑤ 容器に移し冷蔵庫で1時間30分以上冷やす。
- ⑥ ⑤の上に生クリームを泡立て、固まったムースを盛り付ける。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・ムースが甘めに仕上がったので生クリームは甘さ控えめに仕上げた。
- ・山芋と豆腐をベースに仕上げたのでカロリーも控えめになっている。
- ・口あたりも滑らかに仕上がった。

## \* 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)
201	10.1	8.7	29.4	69	3.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
18	0.14	0.08	2	5.3	0

# デザート:巨峰のトライフル

使った山梨県の特産品

巨峰



## \* 材料: 1人分

・巨峰	2粒	・ヨーグルト	50g	・巨峰ソース	20g
・巨峰ジュース	125ml	・ホットケーキ	25g	・コーンフレーク	10g
・粉寒天	1g				

## \* 調理方法

- ① 巨峰ジュースと粉寒天を混ぜ加熱する。沸騰したら吹きこぼれないよう1~2分そのまま火にかける。
- ② ①を四角い容器に移し、固まるのを待つ。(常温で固まるが、冷やすとより早く固められる。)固まったら小さいサイコロ状に切る。ホットケーキを焼く。焼けたら小さく切る。
- ③ 巨峰ソース(10g)→ホットケーキ→巨峰寒天→コーンフレーク→巨峰ソース(10g)→ヨーグルトの順に層になるように容器に入れる。
- ④ ヨーグルトの中央に巨峰をのせて完成。冷やしてすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・色合いと食感の違いにこだわり、さっぱりした味わいのデザートとなった。
- ・巨峰寒天の程良い渋みと風味が感じられる。

## \* 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)
272	5.0	3.1	45.3	92	1.0
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
20	.008	0.10	1	1.1	0.2

# デザート:コーンフレット

使った山梨県の特産品  
甲州とうもろこし粉  
スモモ



写真は 2 人分

## \* 材料: 1人分

・甲州とうもろこし粉	15g	・食塩	0.1g	・油	10g
・薄力粉	15g	・卵	30g	・牛乳	15g
・ベーキングパウダー	2g	・砂糖	8g	・スモモソース	8g

## \* 調理方法

- ① 型の準備をし、オーブンを 180℃に温める。
- ② ボールに卵・砂糖を入れ軽く泡立てる。油・牛乳の順に加え、その都度よく混ぜる。
- ③ 甲州とうもろこし粉・薄力粉・ベーキングパウダー・食塩をふるい入れ、ぐるぐると大きく混ぜる。
- ④ 型に流して平らにして、180℃のオーブンで 35 分焼く。
- ⑤ 焼き上がったら、型から出して冷ます。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・粉類を入れた後、混ぜすぎると硬くなってしまいうので少し粉っぽさが残る程度が良い。
- ・甘味を出すために、砂糖を少し多めに入れてみた。
- ・冷めると硬くなってしまいうので、早めに食べると良い。

## \* 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)
288	6.6	14.5	31.2	94	0.9
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
52	0.07	0.16	0	1.6	0.2

# デザート：甲州とうもろこし粉のあんまん

使った山梨県の特産品

甲州とうもろこし粉



写真は2人分

## \* 材料：1人分

・甲州とうもろこし粉	10g	・小麦粉	40g	・水	40cc
・砂糖	5g	・ベーキングパウダー	2g	・練りあん	8g

## \* 調理方法

- ① 甲州とうもろこし粉・小麦粉・ベーキングパウダーをふるいにかける。
- ② ①に砂糖・水を加えて捏ねる。
- ③ ②で練りあんを包む。
- ④ 蒸し器で20分程蒸す。蒸し上がったら皿に盛る。熱い内にすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・あんの中に風味のある胡麻・胡桃等の細かくしたものを入ると風味が増す。
- ・あんこがあるので皮は甘さ控えめで良い。
- ・出来立てはほかほかしててさらに美味しい。
- ・子供からお年寄りまで食べられる簡単なおやつになった。

## \* 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)
179	4.0	0.8	37.7	35	0.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
0	0.05	0.02	0	1.5	0.2

# デザート: マスカルポーネと巨峰のゼリー

使った山梨県の特産品

巨峰



## \* 材料: 1人分

・マスカルポーネ	30g	・赤ワイン	10g	・ミント	1枚
・生クリーム	5g	・巨峰	10g	・レモン汁	2滴
・砂糖	10g	・粉寒天	1.5g		

## \* 調理方法

- ① ガラスの器にマスカルポーネの層を作る。
- ② ワインゼリーの層を作る。
- ③ 巨峰ゼリーを作る。
- ④ 3層ゼリーを作って、飾りをのせる。冷やしてすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・巨峰とワインを使い2色ゼリーを作った。(夏のデザート)
- ・層を交互の色にして綺麗な色を表現した。(寒天濃度1%とした)
- ・アピールのため、上に山梨のフルーツジャムや果物をのせると良い。

## \* 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)
178	2.8	11.9	13.0	25	0.0
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
75	0.01	0.07	1	0.1	0.2

# デザート: 甲州とうもろこし粉のホットケーキ

使った山梨県の特産品

甲州とうもろこし粉



## \* 材料: 1人分

・甲州とうもろこし粉	7g	・卵	20g	・グラニュー糖	3g
・ホットケーキミックス	30g	・牛乳	3cc	・山芋	3g
・さつまいも	7g	・バター	3g		

## \* 調理方法

- ① さつまいもは小さく切り、皮をむいて茹でる。山芋はすり卸す。
- ② 溶き卵・牛乳・溶かしバター・山芋・グラニュー糖を加えさつまいもと混ぜる。
- ③ ②とホットケーキミックスと甲州とうもろこし粉を混ぜる。
- ④ 冷蔵庫で30分ねかせる。
- ⑤ フライパンで焼く。適当に切って皿に盛る。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・山芋を入れたことでふわふわするようにした。食感が増す。
- ・普通のホットケーキではなく、さつまいもを入れた。熱い内にすすめる。

## \* 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)
206	5.3	6.3	31.4	46	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
52	0.06	0.13	3	1.3	0.4

# デザート:巨峰のムース

使った山梨県の特産品

巨峰



## \* 材料: 1人分

・巨峰シャーベット	25g	・ゼラチン	1g	・水	10cc
・生クリーム(粉)	20g	・砂糖	小さじ 1/2	・コーンフレーク	10g

## \* 調理方法

- ① 生クリームを泡立てる。(今回は粉の生クリームを使ったので水を 10cc 加えて泡立てる。)
- ② 巨峰シャーベットを湯煎で溶かし、①に加える。(ソース用にスプーン 2 杯程度残しておく。)
- ③ お湯で溶かしたゼラチンを②に加え混ぜる。(25cc のお湯で溶かす)
- ④ 器にコーンフレークを入れ、③を入れる。
- ⑤ ④を冷蔵庫で固める。
- ⑥ ソース用に残っていたものに砂糖を加え、⑤が固まったら上のにせる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・食感を良くするために、コーンフレークを入れた。
- ・巨峰を生かすために、味付けは砂糖のみにした。

## \* 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)
224	3.4	10.1	30.4	14	0.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
83	0.03	0.03	0	0.6	0.2

## デザート:コーンマフィン～スモモジャム添え

使った山梨県の特産品

甲州とうもろこし粉



### \* 材料: 1人分

・甲州とうもろこし粉	2g	・砂糖	4g	・無塩バター	8g
・薄力粉	15g	・牛乳	5cc	・ベーキングパウダー	3g
・卵	15g	・スモモジャム	5g		

### \* 調理方法

- ① 型にバター(分量外)を塗る。
- ② バターは室温に戻しておき、オーブンは180℃に温める。
- ③ バターを練り、砂糖を数回に分け加えて混ぜる。
- ④ 滑らかになったら、卵を割り入れて混ぜる。
- ⑤ 薄力粉とベーキングパウダーと甲州とうもろこし粉をふるい入れる。
- ⑥ 切るように混ぜ冷たい牛乳を振りまくように加えて混ぜる。
- ⑦ 生地をスプーンで型7分目位まで入れ、表面を平らにして天板に並べる。
- ⑧ 180℃のオーブンに入れ、中央がぶつくりと膨らむまで約20分焼く。2～3分冷まして型から出す。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・甲州とうもろこし粉を使用したことでカリッとしたマフィンが出来る。
- ・山梨県産のスモモを使ったジャムを添えた。
- ・薄力粉を入れてから練り過ぎると焼き上がりが固くなる。

### \* 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)
178	3.4	8.7	20.4	91	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
91	0.03	0.08	0	0.7	0.3

# デザート:甘々クレープ~チーズとのコラボレーション

使った山梨県の特産品

甲州とうもろこし粉



## \* 材料: 1人分

・甲州とうもろこし粉	3g	・クリームチーズ	5g	・薄力粉	15g
・林檎ジャム	5g	・水	50g	・砂糖	5g
・牛乳	50g	・卵	10g	・油	1g
・巨峰ソース	3g	・リンゴ	10g		

## \* 調理方法

- ① リンゴを薄くスライスし、砂糖と共に鍋で煮込む。
- ② 甲州とうもろこし粉・小麦粉・牛乳・水・卵をダマにならないように混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに薄く油を敷き、お玉半分くらいまで液を入れ、薄く焼き上げる。
- ④ 生地にクリームチーズを塗り、煮たリンゴを敷き詰めてジャムをのせる。
- ⑤ ④を三角形に巻き、巨峰ソースをかけたら完成。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・液がダマにならないように気をつける。
- ・生地を焼く時に油を少なくし、生地の液を入れ過ぎないこと。
- ・クリームチーズを入れることで、ただ甘いだけのクレープにアクセントをつけた。

## \* 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)
171	4.5	5.9	24.4	67	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
47	0.05	0.14	1	0.6	0.1

# デザート：薬膳・二色の杏仁豆腐

使った山梨県の特産品

竹炭粉



## \* 材料：1人分

・竹炭粉	3g	〈白きくらげのシロップ煮〉	〈シロップ〉
・牛乳	80g	・白きくらげ	2g
・砂糖	10g	・砂糖	5g
・杏仁霜	10g	・レモン汁	0.5g
(又はアーモンドエッセンス)		・水	50g
・粉寒天	1g	・洋酒	少々
・水	50g		
			・砂糖
			10g
			・水
			40g
			・レモン汁
			1g
			〈飾り〉
			・クコの実
			1g
			・ミントの葉
			0.1g

## \* 調理方法

- ① 小鍋に水を入れ、粉寒天を加えて煮溶かす。寒天が溶けたら砂糖を加え、煮立ったら火を止める。
- ② ①に牛乳・杏仁霜又はアーモンドエッセンスを加える。
- ③ ②の半分の量を別の容器にとり竹炭粉を加え、溶けるまでよくかき混ぜる。
- ④ ③で作った液をそれぞれ水で濡らした容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ シロップを作る。鍋に砂糖・水を入れ火にかける。砂糖が溶けたら火を止めレモン汁を加え、冷やす。
- ⑥ クコの実の水で柔らかく戻しておく。白きくらげは水で戻した後、水・砂糖・レモン汁を加え煮詰める。
- ⑦ 寒天が固まったら、それぞれを菱形の食べやすい大きさに切り、白きくらげ・クコの実・ミントの葉と一緒に皿に盛りつけ、シロップを注ぐ。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・杏仁豆腐を2色にして彩りをよくし、アクセントに白きくらげを添えている。
- ・武田信玄を意識して杏仁豆腐は武田菱(菱形)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)
156	2.7	3.0	31.7	103	0.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
30	0.03	0.13	2	2.9	0.1

# デザート:巨峰ミルクゼリー

使った山梨県の特産品

巨峰



## \* 材料: 1人分

・巨峰 (シャーベット状)	15cc	・粉ゼラチン	1.3g	・バニラエッセンス	2滴
・牛乳	63cc	・巨峰ソース	小さじ 1	・砂糖	3g
・水	13cc	・白胡麻	少々		

## \* 調理方法

- ① 水に粉ゼラチンを入れ、戻しておく。白胡麻はよくするか磨、ソース状を用意する。
- ② 鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで温め火を止め、巨峰と①を加えしっかり溶かす。  
バニラエッセンスを加える。
- ③ ②を型に流し、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ冷やし固める。
- ④ 固まったら型から出し皿に盛る。周りに巨峰ソースを垂らし、上にミントを飾る。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・ゼラチンを溶かす時は完全に溶けたのを確認する。
- ・甘酸っぱくなく優しい味に仕上げた。胡麻風味も程良くあり、美味しい。
- ・周りに垂らしてあるソースと一緒に食べればより美味しい。

## \* 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)
43	1.4	0.4	8.6	12	0.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
4	0	0.02	0	0.1	0

# デザート: 甲州とうもろこし粉プリン

使った山梨県の特産品

甲州とうもろこし粉



## \* 材料: 1人分

・牛乳	75ml	・甲州とうもろこし粉	2.5g	・砂糖	小さじ 1
・粉寒天	1g	・チョコホイップ	2g	・洋酒	少々
・バニラエッセンス	少々				

## \* 調理方法

- ① 量った材料を鍋に入れ、加熱しながら混ぜる。
- ② ①を裏ごしする。
- ③ 容器に入れ、冷やし固める。
- ④ ③が固まったらガラス器にのせ、上にチョコホイップを絞り出す。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・裏ごしをすることで滑らかになる。
- ・なるべく長い時間冷やすのが良い。
- ・上のトッピングは山梨のフルーツソースが良い。(スモモ、桃、巨峰、キウイフルーツ等)

## \* 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)
86	2.7	3.8	10.9	84	0.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
36	0.03	0.11	1	0	0.1

# デザート:キヌア粉のマフィン

使った山梨県の特産品

キヌア粉



## \* 材料: 1人分

・薄力粉	20g	・砂糖	15g	・卵	1/2 個
・キヌア粉	10g	・バター	10g	・ベーキングパウダー	3g
・牛乳	12cc				

## \* 調理方法

- ① 薄力粉・ベーキングパウダーをふるってキヌア粉と一緒にする。
- ② バターを溶かし、砂糖を加えよく混ぜる。
- ③ ②に溶き卵を数回に分け入れ、混ぜる。
- ④ ①に牛乳を加え混ぜる。
- ⑤ カップに生地を入れ、180℃に予熱したオーブンで 25 分程焼き完成。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・栄養満点のキヌア粉を使って、気軽に食べられるお菓子に仕上げた。
- ・粉っぽさとダマが残らないように混ぜる。
- ・南米アンデス生まれのキヌア粉が芳しく生かされた逸品となった。

## \* 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)
255	5.2	11.7	31.0	51	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
122	0.05	0.14	0	0.5	0.2

# デザート: 明野金時芋のマフィン

使った山梨県の特産品

明野金時芋



写真は2人分

## \* 材料: 1人分

・明野金時芋	50g	・薄力粉	25g	・ベーキングパウダー	2g
・卵	30g	・バター	4g	・食塩	0.1g
・牛乳	25g	・砂糖	15g		

## \* 調理方法

- ① 明野金時芋はラップをして電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。皮をむき、食べやすい大きさに切る。(角切り)
- ② ボールに薄力粉・ベーキングパウダー・卵・バター・砂糖・牛乳・食塩を入れよく捏ねる。
- ③ 用意した容器に生地と明野金時芋を交互に加える。
- ④ オーブンで20分加熱すれば完成。皿にのせすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・明野金時芋の甘味がそのまま味わえてマフィンとの相性が抜群。(皮は除く)
- ・ベーキングパウダーを入れることで生地が膨らみ美味しく見える。

## \* 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)
145	2.1	6.6	17.7	16	0.2
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
64	0.03	0.05	0	1.3	0.2

## デザート：むかごの洋風ミニお焼き

使った山梨県の特産品

むかご



### \* 材料：1人分

・むかご	15g	・薄力粉	25g	・白玉粉	20g
・湯	40g	・食塩	0.5g	・砂糖	5g
・茹で小豆	10g	・油	小さじ 1/4	・胡桃	2g
・すり胡麻	1g	・バター	2g		

### \* 調理方法

- ① 鍋に水とむかごを入れ、柔らかくなるまで茹でて皮をしっかりとむく。(よごさを消すため)
- ② 粉類・砂糖半分・むかごを 10g 入れ、湯を加えながら手でよく練る。
- ③ ラップに包み 20 分程置く。
- ④ 残りの材料を入れ、あんを作る。
- ⑤ ④のねかした生地を四等分にし、あんを包んで油を敷いたフライパンで両面焼く。

### 調理のポイント&アピールポイント

- ・むかごは串を刺せる位まで柔らかくする。
- ・胡桃は粒々が残る程度にし、あんに入れる。
- ・デザートにむかごを使いたいと思い、昔ながらのお焼きにしてみた。
- ・胡桃やバターなど使い、少し洋風なお焼きに仕上げた。

### \* 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)
262	4.4	5.3	47.9	22	0.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
5	0.07	0.01	5	1.5	0.5

# デザート:ふわふわスモモムース

使った山梨県の特産品

スモモ



## \* 材料: 1人分

・スモモジャム	40g	・牛乳	50g	・砂糖	10g
・生クリーム	30g	・ゼラチン	2g	・水	5g
・バニラエッセンス	少々				

## \* 調理方法

- ① ゼラチンをふやかして鍋に牛乳を入れ温まったら火を止め余熱でスモモジャムを溶かす。
- ② 生クリームは砂糖を入れ7分立てにする。①を冷まし、生クリームと混ぜる。
- ③ 型に入れて冷やして出来上がり。
- ④ ③をしっかり冷やしてすすめる。

## 調理のポイント&アピールポイント

- ・スモモの甘酸っぱさを活かすために甘みを控えた。
- ・ふわふわのムースにするため7分立てにした。
- ・スモモのレッド品種の成熟でソースを調理し果糖、ブドウ糖も増加され個性的な甘味と酸味に仕上がった。

## \* 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)
229	4.4	15.4	18.2	75	0.1
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
152	0.04	0.12	3	0.8	0.1

# 「2012 山梨の特産品の美味しい料理コンテスト」アンケート集計結果

日時：平成 24 年 11 月 21 日（水）

場所：山梨学院短期大学 51 号館 204 調理実習室

対象：山梨学院短期大学 食物栄養科 1 年生 88 人

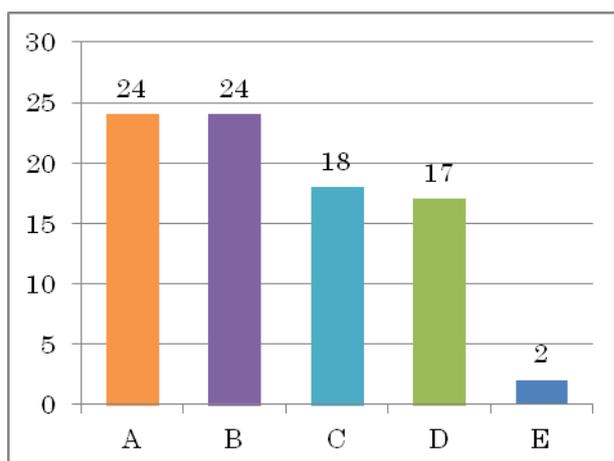
回収数 85 人

回収率 96 %

授業：調理の基本Ⅱ

①「山梨県の特産品の美味しい料理コンテスト」を行うことについて、興味・感心がありましたか？

- A) 少し興味・関心があった 24 人
- B) 興味・関心があった 24 人
- C) 普通 18 人
- D) あまり興味・関心がなかった 17 人
- E) 全然興味・関心がなかった 2 人

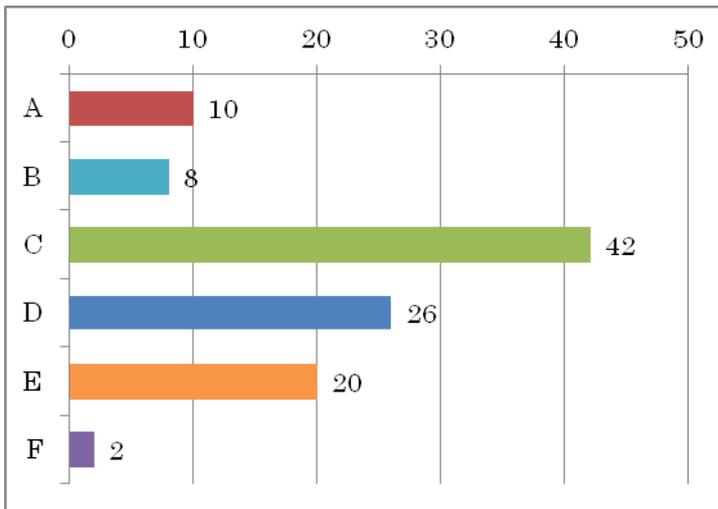


(人数)

少し興味・関心があったと興味・関心があったを合わせると、48人、56%となり半数以上は興味・関心があった様である。次いで、普通が18人、21%。あまり興味・関心がなかった17人、20%、であった。甲斐サーモン、いわな・虹鱒・鯉などはあまり市販されていなく、調理する機会も少なく、身近な淡水魚ではないと思うので、あまり興味・関心がなかった様であった。この機会に初めて山梨の淡水魚の調理をした学生もいた。今回の特産品の美味しいコンテストによって、巨峰、李なども実際に料理・体験ができ良かったと思われる。

②甲斐サーモン、虹鱒、ヤマメ、鯉、イワナ、更に巨峰や李等のコンテスト開催につき何を参考に調理しましたか？（多答式）

- A) 教科書・参考書 10 人
- B) 授業や教員の指導 8 人
- C) インターネットなどの情報 42 人
- D) 家族・友人に相談した 26 人
- E) 自分で考えた 20 人
- F) その他・具体的に 2 人（料理店）



(人数)

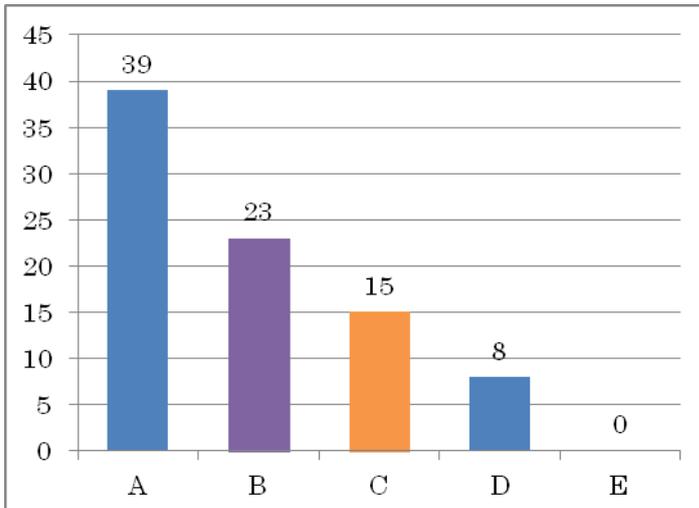
インターネットなどの情報が一番多く42人、49%、次いで家族・友人に相談したが26人、30%と高く、自分で試行錯誤しながらが20人、23%と前向きな努力の様子が現れていた。

インターネットだけでなく、家族・友人など身近な人とのコミュニケーションや相談も多い傾向が見られた。

普段から調理・料理にきて自分で考えて作っている。学生も20人示された。

③山梨県の特産品の美味しいコンテストの「下書き」についてお聞きします。

- |               |     |
|---------------|-----|
| A) 頑張った       | 39人 |
| B) 少し頑張った     | 23人 |
| C) 普通         | 15人 |
| D) あまり頑張らなかった | 8人  |
| E) 頑張らなかった    | 0人  |



(人数)

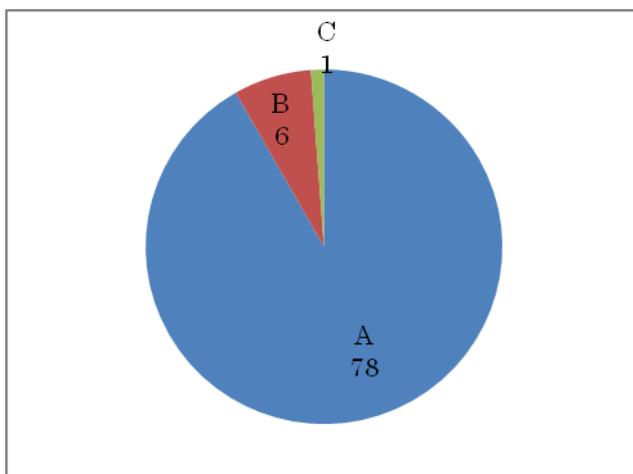
頑張ったが一番多く39人、45%だった。みんな真剣に下書きした結果だと思う。

山梨の特産品コンテストの下書きについて、頑張ったと少し頑張ったを合わせ62人、72%と前向きに頑張った様子が見られた。

次いで、普通が15人、18%であった。7割以上の学生は何度も家庭で調理し、美味しい料理にしようと努力の様子が伺われた。

④11月21日コンテストに当たり、事前に作りましたか？

- A) はい 78人
- B) いいえ 6人
- C) その他 1人 (調味料だけ練習した)



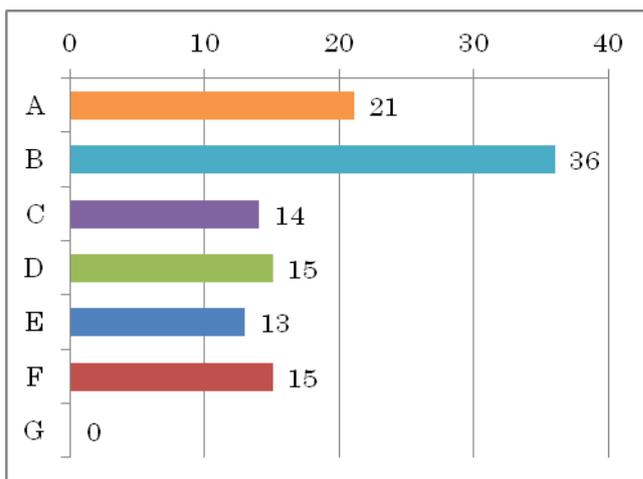
(%)

事前に作りましたかは78人、91%と9割以上の学生が事前に作ったようである。特に副菜・デザートについては巨峰、李、甲州もろこし粉、紫黒米粉、キヌア粉他、教材が手元に揃って渡されたため家庭で作りやすかったと考えられる。

はい、と答えた人の中で、二度も三度も作り、試行錯誤して工夫を凝らし頑張った学生もいたようである。全体的に前向きな努力の姿勢が見られた。

⑤④で「はい」と答えた方に聞きます。(多答式)

- A) 何度も作った 21人
- B) 家族の意見を取り入れた 36人
- C) 上達した 14人
- D) 材料をそろえるのが大変だった 15人
- E) 料理の特性がわかった 13人
- F) 料理作りが好きになった 15人
- G) その他 0人



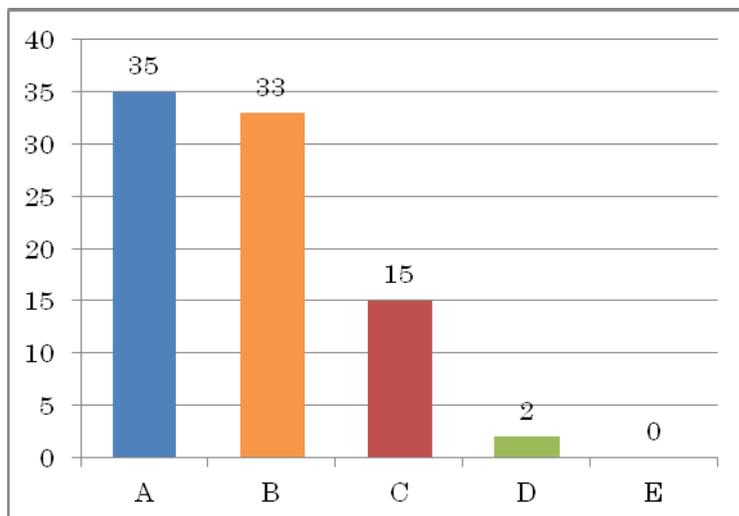
(人数)

家族の意見を取り入れ36人、46%と最も高く、次いで何度も作ったのは21人、26%であった。一番身近で話を聞きやすく、調理経験のある家族の方に相談していた。相談することで問題解決し、より美味しい料理になったと思われる。

材料を揃えるのが大変だったのも15人、19%と何度も挑戦し、美味しい料理を作るために努力した様子が伺えた。

⑥山梨の特産品の美味しいコンテスト全般について興味・関心が沸きましたか？

A) 大変興味・関心が沸いた	35人
B) 少し興味・関心が沸いた	33人
C) 普通	15人
D) あまり興味・関心が沸かなかった	2人
E) 全然興味・関心が沸かなかった	0人



(人数)

大変興味・関心が沸いたは、35人、41%と最も多く、次いで、少し興味が沸いたは、33人、39%であった。普通が15人、18%であった。大変興味が沸いたと少し興味が沸いたを合わせると68人、80%と8割の学生が興味・関心が沸いたようであった。最初は、山梨の特産品の特徴、食品の特性が不明の様であったが、試作するにつれ興味・関心が徐々に沸いてきた様である。

⑦コンテストの事前、コンテスト当日、まとめ、データ提出に関して自由記述の結果

- ・山梨の特産品の多くが理解できた。(25人)
- ・最初は興味・関心もなかったが、試作する内に楽しく料理ができ意欲が沸いてきた。(15人)
- ・事前にもっと練習すれば良かった。(12人)
- ・当日は楽しくスムーズに出来た。(8人)
- ・計量することの大切さを知った。(8人)
- ・山梨の特産品の甲斐サーモン、虹鱒、鯉、巨峰、李、甲州とうもろこし粉、紫黒米粉、むかご等を知って良かった。(7人)
- ・食品の特徴や調理の特性が理解できた。(6人)
- ・大変だったが調理・技術が上達した。(6人)
- ・事前の調理実習の際、幼稚園実習であった為、淡水魚のさばき方や下処理の方法がよくわからなかった。(5人)
- ・コンテスト当日は、友人の料理を試食でき調理の工夫が学習出来た。(5人)
- ・コンテストの機会があつて良かった。決められた淡水魚が購入できなく、家庭では代用魚で調理した。(4人)
- ・鯉は初めて調理したので難しかった(3人)
- ・山梨の特産品にキヌア粉、竹炭粉、紫黒米粉、甲州もろこし粉があるのを初めて知った。(3人)
- ・報道が多く、こういう機会は初めてだったので緊張した。(2人)
- ・新聞や大学のホームページで公開され親戚から電話が来て嬉しかった。(2人)
- ・コンテストが本格的であつてビックリした。(2人)

- ・すごく緊張したが楽しかった。(2人)
- ・コンテストがまたあったら今度は頑張りたい。(2人)
- ・山梨県の特産品の他の食材を使っても料理してみたい。(2人)
- ・山梨県一の生産量の巨峰や李を調理や料理に生かすことができ、嬉しかった。(2人)
- ・データまとめは大変だが、最後まで出来て良かった。(2人)
- ・盛り付けの方法が勉強になった。(2人)
- ・調理の準備・本番・片付けがスムーズにできるようになった。(2人)
- ・家から調味料を持参したのでスムーズにできた。
- ・淡水魚は特有の香りがあるので下味の付け方が勉強になった。
- ・衛生概念が身に付いた。
- ・山梨県の地理・歴史・食文化が勉強できた。
- ・みんなに特産品をPRしたい。



## まとめ

山梨県の特産品は山紫水明の土地で豊かに栽培し、養殖され立派に育まれてきた。これらの食材を何とか多くの県民、全国の方々に美味しく味わっていただき、優れた素材をPRしたいと始められた。

産官学連携の基、私たち学生は殆ど知らない食材で認知していなかったが多くの食材に触れ、コンテストや授業で教材として取り扱うことで学習し特長や特性を知った。

何度も試行錯誤の中で衛生面に注意し食品の特長、加熱調理、調理時間、盛り付けなど沢山のことを学んだ。又、家族で試食することで皆さんに喜んでいただいた。

コンクールの当日も緊張したが、他の学生が頑張っている姿を拝見し、自分も「やらなくては」という気持ちが湧いてきた。これからも果敢に特産品について調理し、多くの方々にPRし益々、山梨県の特産品が広まるよう努力していきたい。

最後に、栄養士の道に進むので、これからも積極的に特産品を用い調理が上手に出来るようになって献立作成時には山梨の特産品を組み入れていくようにしたい。

今回の『2012 山梨県の特産品の美味しいコンテスト』は主菜 80 品、副菜 21 品、デザート 62 品に仕上がった。

山梨県の特産品の提供を頂き感謝申し上げます。

まだまだ不備の点もあると思いますがご意見、ご感想をお寄せください。

2013.3.1

山梨学院短期大学食物栄養科2年 依田ゼミ

「山梨の特産品の美味しい料理開発」

代表 矢崎美穂



山梨県の特産品



クニマスは生きていた



珍しい鯉の卵



調理実習の風景



巨峰の加工品



審査会の様子



甲斐サーモンの秋季料理

監修 2013.3.1  
 山梨学院短期大学食物栄養科  
 調理の基本Ⅱ  
 TEL 224-1430  
 依田萬代 青木慎吾 依田ゼミ