

# 2015 産学連携 クレールの美味しいレシピ (平成27年3月)

伊那食品工業株式会社

HPアドレス

<http://www.kantenpp.co.jp/corpinfo/>

山梨学院短期大学  
食物栄養科



「クレール」を  
水に30分・120分  
浸したもの

テングサが原料となる食品は寒天やとろてんなどがあり、その一つに「クレール」がある。「クレール」とは食べられるフィルムでそのままでは手で引っ張っても強度が高く破れず、水に戻すなどすると柔らかくなり、浸漬時間によって様々な調理に使う事が出来る。

## ちぢみほうれん草のクレール包み くるみ酢味噌がけ



### 材料 (1人分)

クレール	1枚	くるみ	5g
ほうれん草	50g	味噌	小さじ1/2
		醤油	小さじ1/2
		砂糖	小さじ1
		酢	少々

### 作り方

- ①クレールを約30分水で戻す。
- ②ちぢみほうれん草を茹でてアクを抜く。
- ③②の水気を切り、クレールでしっかり包む。
- ④食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- ⑤刻んだくるみ、調味料でソースを作り、上にかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
71 kcal	2.4 g	3.8 g	0.8 g

(1人あたり)

## 手作りこんにゃくのクレール包み 辛子味噌添え



### 材料 (1人分)

クレール	1枚	味噌	小さじ1/2
こんにゃく (青海苔入り)	40g	醤油	小さじ1/2
		砂糖	小さじ1
		くるみ	5g
		辛子	少々

### 作り方

- ①クレールを約30分水で戻す。
- ②こんにゃくを短冊に切り、茹でて冷ます。
- ③②をクレールで包む(大きいようなら揃えて切る)。
- ④くるみ、調味料を混ぜてタレを作り、別に添える。
- ⑤冷やして④をすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
68 kcal	1.6 g	3.7 g	1.0 g

(1人あたり)

## ゆで大豆としめじの炒り煮 クレール包み



材料 (1人分)			
クレール	1/2枚	醤油	小さじ1/2
茹で大豆	20g	砂糖	小さじ1
しめじ	15g	胡麻油	小さじ1/2
オクラ	10g	味醂	少々
大葉	1枚	片栗粉	少々

- 作り方**
- ①クレールを約30分水で戻す。
  - ②しめじとオクラを食べやすい大きさに切る。
  - ③胡麻油を敷いた鍋で茹で大豆、②を炒める。
  - ④醤油、砂糖で味を付け、水溶性片栗粉でとろみを付ける。
  - ⑤刻んだ大葉とクレールに包み出来上がり。
  - ⑥皿に⑤をのせすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
80 kcal	3.9 g	3.8 g	0.4 g

(1人あたり)

## ほうれん草の菊花薄焼き卵 クレール包み



材料 (1人分)			
クレール	1/2枚	酢	小さじ1/2
卵	1/3個	醤油	小さじ1/2
油	適量	砂糖	小さじ1
ほうれん草	10g	胡麻油	少々
みつ葉	1本	味醂	少々

- 作り方**
- ①クレールを約30分水で戻す。
  - ②油を敷いたフライパンで薄焼き卵を作る。
  - ③薄焼き卵を1/5に切って、2つ折り菊花を作る。
  - ④ほうれん草を茹で水に浸しアクを抜く。
  - ⑤②に固く絞ったほうれん草とクレールを巻いてみつ葉で縛る。
  - ⑥⑤は器に盛り、周りに合わせ調味料をかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
68 kcal	2.9 g	4.1 g	0.5 g

(1人あたり)

## 驚きのクリームシチューのクレール包み クレールの五目春巻き風



材料 (1人分)			
クレール	1枚	シチュールー	10g
あさり(むき)	10g	水	適量
じゃが芋	20g		
玉葱	10g		
ブロッコリー	15g		
大塚人参	5g		

- 作り方**
- ①クレールを約10分水で戻す。
  - ②野菜を食べやすい大きさに切る。
  - ③鍋にじゃが芋、玉葱、水を入れて煮込む。
  - ④③にあさり、ブロッコリーを加え、ルーを入れて煮込む。
  - ⑤④はクレールに包めば出来上がり。
  - ⑥⑤は熱い内にすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
86 kcal	3.6 g	3.6 g	1.2 g

(1人あたり)



材料 (1人分)			
クレール	1枚	干椎茸	1g
豚細切り肉	20g	醤油	小さじ弱
白菜	20g	砂糖	小さじ2
大塚人参	10g	食塩・胡椒	少々
ピーマン	10g	片栗粉	少々
筍	10g	揚げ油	適量

- 作り方**
- ①クレールを約5分ぬれ布巾に包む。
  - ②野菜を線切りにする。
  - ③油を敷いた鍋に、豚肉、②を入れて炒める。
  - ④調味料を入れ、水溶性片栗粉でとろみを付ける。
  - ⑤クレールで④を包み、油で揚げる。
  - ⑥⑤は約3cmに切り、皿に揃える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
134 kcal	4.7 g	8.9 g	0.6 g

(1人あたり)

## 鶏もも肉のソテー ねぎ香味ソースかけ



材料 (1人分)			
クレール	1枚	小葱	10g
鶏もも肉	70g	生姜	2g
油	小さじ1	醤油	小さじ1
大塚人参	20g	酢	小さじ1
すり胡麻	1g	胡麻油	小さじ1

- 作り方**
- ①クレールを約30分水で戻す。
  - ②大塚人参は線切りして茹でる。
  - ③小口切りした小葱、生姜、調味料を混ぜてソースを作る。
  - ④油を敷いたフライパンで鶏肉を焼く。
  - ⑤皿に④を置き、②、クレール、③の順に盛り付け、最後に胡麻をふりかければ完成。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
223 kcal	12.4 g	16.9 g	0.8 g

(1人あたり)

## トマトとチーズの包み揚げ



材料 (1人分)			
クレール	1枚	ブロッコリー	15g
ミニトマト	3個	食塩	少々
スライスチーズ	5g		
小麦粉	10g		
揚げ油	適量		

- 作り方**
- ①クレールを1/4の大きさに切る。
  - ②①にスライスチーズとミニトマトをのせて包む。
  - ③水に溶いた小麦粉をつけて、油で揚げる。
  - ④クレールのどじた上は少々硬いので、ハサミで除く。
  - ⑤皿に盛り付け、茹でたブロッコリーに食塩をふって添える。
  - ⑥包み揚げは熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
114 kcal	2.8 g	6.0 g	0.6 g

(1人あたり)

## 卵しらす炒飯のクレール包み



材料 (1人分)			
クレール	1枚	鶏ガラスープの素	1g
ご飯	130g	食塩・胡椒	少々
卵	20g	油	小さじ1
レタス	20g	曙大豆の枝豆	10g
ハム	10g		

- 作り方**
- ①クレールを約30分水で戻す。
  - ②レタス、ハムは食べやすい大きさに切る。
  - ③油を敷いた鍋で溶き卵を炒め、ハム、温かいご飯を入れる。
  - ④レタスを加えて軽く混ぜ、調味料を入れる。
  - ⑤クレールで④を包み、茹でたむき枝豆を散らす。
  - ⑥⑤は熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
331 kcal	9.0 g	9.5 g	1.0 g

(1人あたり)

## たっぷり野菜のつけうどん



材料 (1人分)			
クレール	1枚	鶏ささみ肉	20g
茹でうどん	150g	レタス	20g
胡瓜	20g	糸寒天	1g
トマト	20g	醤油	小さじ2
カットわかめ	1g	味醂	小さじ1
水菜	10g	鰹出し汁	50cc
		わけぎ・柚子	少々

- 作り方**
- ①クレール、糸寒天、カットわかめを約30分戻す。
  - ②野菜は適当な大きさに切り、鶏ささみは茹でてほぐす。
  - ③茹でうどんは、熱湯に通してほぐし、冷水で冷ます。
  - ④鍋に鰹出し汁、醤油、味醂を入れてつけ汁を作る。
  - ⑤皿にうどん、クレール、野菜・鶏肉を順に綺麗に盛り付ける。好みでつけ汁に刻んだわけぎ・柚子を散らす。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
211 kcal	10.2 g	0.8 g	1.6 g

(1人あたり)

## クレールで巻いた鶏ロールの トマト煮込み



### 材料 (1人分)

クレール	1枚	トマトジュース	50cc
鶏挽肉	50g	水	50cc
食塩・胡椒	少々	食塩・胡椒	少々
玉葱	10g	かいわれ大根	2g
大塚人参	5g		

### 作り方

- ①玉葱・大塚人参はみじん切りにする。
- ②ボールに①と鶏挽肉、食塩、胡椒を入れよく捏ねる。
- ③クレールを半分に切り、②を2個ロール状に包む。
- ④鍋にトマトジュース、水、調味料を入れて沸騰させる。  
ここに③を加えて煮込む。
- ⑤皿に盛り、かいわれ大根を添えて完成。
- ⑥⑤は熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
98 kcal	11.0 g	4.3 g	1.0 g

(1人あたり)

## 鶏むね肉のチーズ&大葉包み



### 材料 (1人分)

クレール	1枚	卵	1/2個
鶏むね肉	60g	小麦粉	15g
食塩・胡椒	少々	米粉	15g
チーズ	15g	レモン汁	少量
大葉	2枚	揚げ油	適量

### 作り方

- ①クレールは半分に切る。鶏肉を2枚にし下味をつけ、中心にチーズと大葉をのせて、クレールで包む。
- ②①は卵、小麦粉、米粉をつけて落ち着かせる。
- ③揚げ油を170°Cに用意をする。
- ④③に②を入れ、ゆっくり揚げる。
- ⑤④は一口大に切って皿に盛り、レモン汁を添える。
- ⑥⑤は熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
368 kcal	21.0 g	19.4 g	1.1 g

(1人あたり)

## クレールを使ったお吸い物



### 材料 (1人分)

クレール	1/4枚	醤油	小さじ1/2
ほうれん草	20g	食塩	少々
花麩	3個		
鰹出し汁	150cc		

### 作り方

- ①クレールを約20分水で戻す。花麩を水に浸す。
- ②ほうれん草は茹でてアクを抜き、1cmに切る。
- ③クレールでほうれん草、花麩を包み、器に盛る。
- ④鍋に鰹出し汁、醤油、食塩で汁の味を整える。
- ⑤食べる直前に器に④を注ぐ。
- ⑥⑤は熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
25 kcal	3.0 g	0.3 g	0.9 g

(1人あたり)

## 驚きのフンドーナツ



### 材料 (1人分)

クレール	1/2枚	揚げ油	適量
プリン	20g	黒蜜	10g
ホットケーキミックス	30g		
卵	10g		
牛乳	5cc		

### 作り方

- ①クレールは半分に切り、プリンを包む。
- ②ボールにホットケーキミックス、卵、牛乳、水を入れる。
- ③②の生地で①を包む。
- ④揚げ油を熱し、ゆっくり③を揚げる。
- ⑤皿に取り、黒蜜を適量かける(場合により1/2に切る)。
- ⑥⑤は熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
355 kcal	4.9 g	23.5 g	0.3 g

(1人あたり)

## クレールのミートパイ



### 材料 (1人分)

クレール	1枚	しめじ	15g
冷凍パイシート	1枚	にんにく	少々
豚挽肉	25g	オリーブ油	小さじ1
ホールトマト	25g	食塩	少々
玉葱	20g	卵	適量

### 作り方

- ①鍋にオリーブ油、みじん切りしたにんにくを入れる。
- ②①に豚挽肉、刻んだ玉葱、しめじを加えて炒める。
- ③ホールトマトを入れて、食塩で味を整える。  
好みに赤ワイン、ローリエを加える。
- ④パイシートを麺棒でのばし、さっと水に戻したクレールを置く。
- ⑤④に③を包み込み、閉じ口と表面に溶き卵をぬる。
- ⑥160℃のオーブンで30分程度焼き切って皿にのせる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
236 kcal	8.3 g	17.5 g	1.1 g

(1人あたり)

## 杏仁豆腐とあんのフルーツ寄せ



### 材料 (1人分)

クレール	1/2枚	みかん缶詰	10g
牛乳	100cc	こしあん	10g
砂糖	小さじ1	《シロップ》	
アーモンドエッセンス	4滴	水	20cc
粉寒天	0.2g	砂糖	小さじ1

### 作り方

- ①クレールを約30分水で戻す。シロップを作る。
- ②適量の水に粉寒天を溶かし、火にかける。
- ③沸騰したらさらに2分ほど煮溶かし、砂糖を加える。
- ④牛乳、アーモンドエッセンスを加えてよく混ぜる。
- ⑤皿に入れて冷やし固める。
- ⑥⑤に冷ましたシロップをかけ、クレールを敷いた上にあん、みかんを飾る。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
135 kcal	4.4 g	3.9 g	0.1 g

(1人あたり)

## クレールのクレープ



### 材料 (1人分)

クレール	1枚	《カスタードクリーム》	
いちご	2粒	牛乳	50cc
みかん缶詰	15g	卵黄	1/2個
パイン缶詰	15g	砂糖	大さじ1
		小麦粉	5g
		バニラオイル	1滴

### 作り方

- ①ボールに卵黄と砂糖を入れてすり混ぜ、小麦粉を加える。
- ②牛乳を鍋で湯気が立つ位まで温め、①を濾して入れる。
- ③②にバニラオイルを加え、弱火で焦げないように混ぜる。
- ④ヘラが重くなったら、容器に移し冷蔵庫で冷やす。
- ⑤クレールは約20分水で戻す。
- ⑥クレールで、カスタードクリームと果物を包んで完成。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
188 kcal	6.3 g	5.1 g	0.2 g

(1人あたり)

## チョコバナナ揚げ



### 材料 (1人分)

クレール	1枚	《飾り用》	
バナナ	20g	苺	1粒
チョコ	15g	バナナ	10g
小麦粉	10g	ミントの葉	2枚
揚げ油	適量		

### 作り方

- ①バナナを斜めに切り、飾り用の果物を準備する。
- ②約10分浸したクレールの上に、バナナとチョコをのせて包む。
- ③②は水に溶いた小麦粉をつけて油で揚げる。
- ④③を切り分け、皿に盛り付け果物を飾る。
- ⑤冷蔵庫で10分冷やす。
- ⑥⑤は皿を整えてフォークを付けすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
244 kcal	2.2 g	15.3 g	0 g

(1人あたり)

## 野菜のカレーライス



### 材料 (1人分)

精白米	70g	ホールトマト	5g
クレール	1/2枚	オリーブオイル	1g
大塚人参	50g	オイスターソース	1g
じゃが芋	30g	カレー粉	10g
玉葱	50g	水	150g
シーチキン	10g	コンソメ	0.5g

### 作り方

- ①じゃが芋と大塚人参を乱切りにし玉葱をくし形に切る。
- ②熱した鍋にオリーブオイルを加え、玉葱を炒める。
- ③②にじゃが芋と大塚人参を加え炒める。
- ④③に水を加え、野菜に火を通し、カレー粉を加える。
- ⑤④にホールトマト、ウスターソースを加え煮込む。
- ⑥クレールを水に浸す。
- ⑦皿にご飯を盛り、クレールで仕切りルウをかけて完成。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
430kcal	4.5g	9.0 g	1.0 g

(1人あたり)

## クレールのベリーチーズケーキ



### 材料 (1人分)

クレール	1枚	グランベリーソース	
クリームチーズ	25g	生クリーム	30g
マリービスケット	8枚	バター	10g
卵	20g	薄力粉	少々
砂糖	20g	クリームチーズ	25g

### 作り方

- ①クッキーを砕き溶かしバターと合わせ型に入れ冷やす。
- ②チーズを溶かし砂糖と溶き卵薄力粉を混ぜる。
- ③①に②を入れオープンで焼き、冷やす。
- ④クレールを水に浸す。
- ⑤チーズを砂糖と混ぜ生クリームも加え③に加え冷やす。
- ⑥クレールでケーキとソースを仕切り2~3時間冷やして完成。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
300kcal	5.0g	25.0g	0.6 g

(1人あたり)

## 3種のデザート春巻き



### 材料 (1人分)

クレール	1.5枚	バニラアイス	20g
バナナ	1/2本	春巻きの皮	3枚
珈琲ゼリー	20g	揚げ油	適量
餃子	15g		

### 作り方

- ①クレールを半分にしたものを3枚用意する。
- ②バナナを半分、棒状に珈琲ゼリーを切り餃子を絞る。
- ③②をクレールで包み込み、春巻きの皮で巻く。
- ④③を170℃に熱した油の中に入れ、8分間揚げる。
- ⑤揚げたものを常温に戻し、冷蔵庫で30分冷やす。
- ⑥半分に切り、器に盛り付けアイス添えて完成。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
210 kcal	2.3g	15.0 g	0.2 g

(1人あたり)

## スフレヨーグルトケーキ



### 材料 (1人分)

クレール	1枚	卵	30g
マシュマロ	20g	ココア	10g
ヨーグルト	50g	オレオクッキー	20g
小麦粉	5g	低脂肪クリーム	40g
砂糖	20g		

### 作り方

- ①クッキーを溶かし、溶かしバターと合わせ型に入れ冷やす。
- ②生クリームを温めチョコを溶かす。
- ③ボールにヨーグルト、砂糖、卵、小麦粉を合わせる。
- ④②と③を合わせ生地完成。
- ⑤クレールを水に5分浸す。
- ⑥型にクレールを敷き④を流しオープン180℃で40分焼く。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
230 kcal	8.0g	23.0g	0.4g

(1人あたり)

# クレールの調理性

## 特徴

「クレール」とは寒天海草を原料として伊那食品工業株式会社より開発された食べられる透明のフィルム。そのままでは手で引っ張っても強度が高く破れず、水で戻すなどすると柔らかくなり、浸漬時間によって様々な調理に応用可能な食材です。水分を多く含んだフリリングでも生地サクサク感を損ないません。クレールは溶けても無味無臭のため風味に影響なく簡便で安心です。



クレールのフィルム



水に浸漬すると柔らかくなる

## クレール：包む・巻く・揚げる

### ポイント

透明感が魅力  
食べやすい  
液体料理を包む事で液が広がらない  
柔らかい物を包んで揚げる

### 活用例

焼き物・蒸し物・煮物・汁物・和え物・麺類  
揚げ物・浸し物・炒り煮・サラダ・炒飯・巻き寿司  
春巻き・デザートなど



やまめの包み焼き



ヤーコンとクレールの春巻き



白桃の春巻き

## クレール：仕切る

### ポイント

具材と生地が仕切られる  
料理と料理が仕切られる  
焼き菓子が層に仕切られる

### 活用例

重箱・おせち・弁当箱の料理  
カレーライス、タレやソースを分ける  
麺と付け合わせ・巻き焼きなど



甲斐サーモンのテリーヌ



正月のおせち料理



米粉のガレット

資料作成：2015年 山梨学院短期大学 食物栄養科  
クレール提供：伊那食品工業株式会社