



# 2015 産官学連携 まこもパウダーレシピ集 ～ 20選～



平成 27 年度  
山梨学院短期大学 食物栄養科 1 年生  
調理の基本 II

## まこも・まこもパウダーについて

「まこも」は肥大した茎を食べる中国野菜の一つで、山梨県北都留郡小菅村では平成20年から栽培が行われている。小菅村は自然が豊かで「山紫水明の地」である。産官学連携の中で、本学の調理の基本Ⅱでは、「山梨県の特産品」の新しい食材を積極的に使用している。まこも (Manchurian wild rice) はイネ科多年草で茎は、約3mに伸び先端に雄雌異花（上部は雌花、下部には雄花）の穂をつける。外皮は除き、茎の先端にマコモ黒穂菌が寄生し約20cmの柔らかい「まこも」となる。今回は、茎を利用し「まこもパウダー」として提供された。

**特徴：**まこもは、「低カロリーヘルシー野菜」と言われ、若い茎が肥大し「まこもたけ」とも呼ばれる。表面の緑色の外皮は剥いて中の柔らかい白い部分を切って使う。白色で風味はほぼなく筍の食感で生食・加熱料理・油との相性が良く冷蔵庫で1週間の短期保存が可能である。食材として油で加熱し用いるとほのかな甘みが出る。中国原産で、揚子江沿岸や台湾で栽培されアジア、沖縄では広く使われ缶詰・冷凍品も出回っている。

**収穫：**10月の中旬（小菅村）、株元が膨らみ白いまこもが見えてきたらカマで根本を採種し27cmに切りそろえ、大きさ長さを確認し1kgの箱詰めをする。収穫が遅れると濃緑色の外皮は硬くなり内部に黒い斑点ができ商品には向かない。まこもは、収穫しその日に発送し新鮮なまこもを届ける。

**調理特性：**生食・加熱調理に用いられる。軟らかいまこもは白色が強く、食感はグリーンアスパラに似ていて、時間経過と共に生の大根の歯触りの様になる。上部の薄い緑色の部分は少々硬い。状態、部位に合わせて調理ができるのもまこもの特徴になる。中国では炒め物、あんかけ、蒸し物、焼物と多彩な料理に用いられる。加熱した方が若干の甘味が感じられ白色で風味、食感、喉ごしなどの特徴が薄い。加熱しても色彩は退色せず形態がしっかりし食感に特徴が見られる。硬い緑色の外皮は正月飾りや調度品等にも応用できる。



**まこもパウダー：**今回レシピ集で使用したのは、まこもの茎や葉の部分を乾燥させ粉末にした「まこもパウダー」で、鮮やかな色、味や香りが特徴である。パウダーの特徴は、季節を選ばず料理にかけたり混ぜたりと扱いが簡単であるため使いやすく、持ち運びに便利、鮮やかな色、風味がよいなどがあげられる。このような、特徴を生かした「まこもパウダーレシピ集～20選～」をここに紹介する。

# もくじ

まこもほうとう	1
まこもフラッペ	2
まこもパウダーのパウンドケーキ	3
まこものロールケーキ	4
まこもタルトロールクッキー	5
まこもパウダーのプリン	6
まこもパウダーのクッキー	7
まこものぜんざい	8
2色で楽しむしっとりクッキー	9
まこもの水餃子	10
まこもうどん	11
まこもパウダーのスコーン	12
まこもパウダーの甘栗カッスケーキ	13
まこもパウダーのシフォンケーキ	14
まこもボール	15
まこもパウダー味噌だれ団子	16
まこもマールケーキ	17
まこもパウダーの焼き餃子	18
まこもパウダースイートポテト	19
まこもパウダー茶碗蒸し	20
アンケート結果	21~23
おわりに	24



特産品：煮貝



特産品：果物八珍果



調理実習

# まこもほうとう



## 作り方

- 1 地粉、強力粉、まこもパウダー、水をボールに入れよく練り、ひとまとめにする。
- 2 表面がなめらかになるまで練ったら布巾をボールにかぶせて 10 分間ねかせる。
- 3 生地を薄く伸ばして 4 つ折のびょうぶだたみにし、約 1cm 幅に切る。
- 4 野菜は食べやすい大きさに切る。鍋に油を敷き豚肉と人参を炒め出し汁とその他の野菜を加え、火が通るまで煮る。生麺と味噌を入れさらに煮込み、味を確認する。
- 5 ④器に盛り付け、小口切りにした長葱と好みで七味をかける。

## 材料 2 人分

### 粉の 5%

● まこもパウダー	5g	● 大塚人参	20g
● 地粉	75g	● 干椎茸	5g
● 強力粉	25g	● 長葱	10g
● 水	100 cc	● 出し汁	4 カップ
● 豚肉	30g	● 清酒	小さじ 1
● 天空南瓜	70g	● 油	小さじ 1
● 浅尾大根	30g	● 甲州味噌	大さじ 2

## \* 1 人分の栄養価 \*

エネルギー	319 kcal
たんぱく質	10.6 g
脂質	7.0 g
炭水化物	50.7 g
カルシウム	54 mg
鉄	1.3 mg
ビタミン A	185 $\mu$ gRAE
ビタミン B <sub>1</sub>	0.2 mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.14 mg
ビタミン C	20 mg
飽和脂肪酸	1.55 g
食物繊維	5.5 g
食塩相当量	1.9 g

### ◀ 調理のポイント&アピールポイント ▶

- ・ 山梨の郷土食、ほうとう麺にまこもパウダーを用い栄養バランスを良くした。
- ・ ほうとう麺にまこもパウダーを使い、今までに無いを鮮やかな緑色にした。
- ・ 大塚人参や干椎茸などの野菜を飾り切りする事で見た目を華やかにした。山梨県の特産品を積極的に用いた。

# まこもフラッペ



## 作り方

- 1 まこもパウダーをすりつぶす。
- 2 まこもと砂糖、熱湯を入れて混ぜ、砂糖を溶かす。
- 3 ミキサーの中に①と氷、牛乳を入れて混ぜる。
- 4 ②をコップに入れて、生クリームとまこもパウダーで飾り付ける。
- 5 ④は冷やしてすすめる。

## 材料 2人分

牛乳の約1%

- |           |       |           |      |
|-----------|-------|-----------|------|
| ● まこもパウダー | 1.5g  | ( トッピング ) |      |
| ● 牛乳      | 150g  | ● 生クリーム   | 10g  |
| ● 砂糖      | 15g   | ● まこもパウダー | 0.5g |
| ● 熱湯      | 15 cc |           |      |
| ● 氷       | 50g   |           |      |
| ● 洋酒      | 少々    |           |      |



3種多彩なまこもパウダー

## \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー	113 kcal
たんぱく質	2.6 g
脂質	5.1 g
炭水化物	11.3 g
カルシウム	96 mg
鉄	1.2 mg
ビタミン A	48 μgRAE
ビタミン B <sub>1</sub>	0.03 mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.12 mg
ビタミン C	0 mg
飽和脂肪酸	2.67 g
食物繊維	1.1 g
食塩相当量	0.1 g

## 《 調理のポイント&アピールポイント 》

- ・まこもパウダーをよくすりつぶし、口に残らない様にする。
- ・まこものパウダーを上振りかけて、美味しそうに飾り付ける。
- ・ミキサーをかけ過ぎず触感を残すと美味しく仕上がる。
- ・山梨の果物ソース、ジャムをのせると良い。

# まこもパウダーのパウンドケーキ



## 作り方

- 1 薄力粉とをふるっておく。大きめのボールにバターを入れて混ぜる。
- 2 白っぽくなったら砂糖を3回に分けて混ぜベーキングパウダーを入れ、溶いた卵を2回に分けて加え混ぜる。
- 3 薄力粉とまこもパウダーを2回に分けて加える。
- 4 型に生地を入れたら中心にくぼみを付ける。(真ん中の部分が膨らんで厚みを増すため)
- 5 180℃に予熱したオーブンで約40分間焼く。切って皿に盛り、泡立てた生クリームとジャムを添える。

## 材料 2人分

### 粉の約5%

● まこもパウダー	2.5g	● バニラエッセンス	少々
● 薄力粉	50g	● 生クリーム	10g
● ベーキングパウダー	2g	● 砂糖	小さじ1
● 無塩バター	25g	● ブルーベリージャム	5g
● 砂糖	小さじ1		
● 卵(S)	1個		
● 甲州ワイン	少々		



甲州ワイン

## \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー	289 kcal
たんぱく質	5.1 g
脂質	15.2 g
炭水化物	31.6 g
カルシウム	23 mg
鉄	0.5 mg
ビタミン A	151 $\mu$ gRAE
ビタミン B <sub>1</sub>	0.04 mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.11 mg
ビタミン C	0 mg
飽和脂肪酸	8.44 g
食物繊維	0.6 g
食塩相当量	0.1 g

## 《 調理のポイント&アピールポイント 》

- ・バターはスプーンで押して簡単にへこむ位の固さが良い。
- ・生地を混ぜるときは、練らずに注意して切るように混ぜる。
- ・型に生地を入れたら空気を抜くために型を軽く落とす。
- ・外はサクッと中はフワッと。口に入れたときにほんのり香るまこもの匂いがポイント。

# まこものロールケーキ



(写真 2 人分)

## 作り方

- 1 オープンを 200℃に予熱しておく。卵と砂糖をボールで混ぜ、メレンゲを作る。そこに薄力粉とまこもパウダーを入れ粉が無くなるまで混ぜる。
- 2 天板に生地を流し込み、平らにする。
- 3 190℃のオーブンで12分焼く。生クリーム、みじん切りのまこも、砂糖、メープルシロップ、栗を加え泡立てる。
- 4 端をきり、クリームの巻き終わり4cmを残しクリームを塗り巻く。冷蔵庫で1時間冷やす。
- 5 ④を切り分け、皿に取りすすめる。

## 材料 2 人分

粉の約 3%



● まこもパウダー	0.3g	● メープルシロップ	3g
● 卵	1/2 個	● 甘栗	40g
● 砂糖	10g		
● 薄力粉	10g		
● まこも	10g		
● 生クリーム	18g		
● 砂糖	4g		



栗

## \* 1 人分の栄養価 \*

エネルギー	129 kcal
たんぱく質	2.3 g
脂質	3.8 g
炭水化物	21.4 g
カルシウム	27 mg
鉄	0.6 mg
ビタミン A	57 μgRAE
ビタミン B <sub>1</sub>	0.05 mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.07 mg
ビタミン C	0.5 mg
飽和脂肪酸	2.00 g
食物繊維	1.8 g
食塩相当量	0 g

## 《 調理のポイント&アピールポイント 》

- ・ スポンジ作りは頑張って泡立てるとふわふわのスポンジになる。
- ・ まこもみじん切りと栗は「細かく刻むと舌触りが良くなる。
- ・ クリームは巻きやすくするため8分立てが良い。



# まこもタルトロールクッキー



(写真3人分)

## 作り方

- 1 オープンを170℃に予熱する。  
生地を材料を混ぜ、ひとまとめにしたら冷蔵庫で30分やすませる。
- 2 生地を麺棒で8mm位にのばす。
- 3 生地にすももジャムとグラニュー糖、レーズン、煎ったくるみをのせ、手前から水に浸したクレールをクルクル巻き、厚さ1.5~2cmにカットする。
- 4 オープンで25分程焼く。
- 5 ④は皿にのせすすめる。

## 材料2人分

● まこもパウダー	1.7g	● グラニュー糖	9g
● 薄力粉	35g	● レーズン	13粒
● 粉糖	5g	● くるみ	2粒
● 卵黄	10g	● すももジャム	20g
● 無塩バター	大さじ1		
● クレール	1/2枚		

## 粉の約5%



くるみ

## \*1人分の栄養価\*

エネルギー	240 kcal
たんぱく質	2.8 g
脂質	10.7 g
炭水化物	33.0 g
カルシウム	21 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	93 μgRAE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.05 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.04 mg
ビタミンC	0 mg
飽和脂肪酸	4.93 g
食物繊維	1.0 g
食塩相当量	0 g

## 《 調理のポイント&アピールポイント 》

- ・ さっくりとしたタルト生地にまこもパウダーの風味がよく合う。
- ・ 山梨県の特産品であるすももジャムを使用した。
- ・ 中のレーズンをチョコチップに変えても美味しい。



# まこもパウダーのプリン

## 作り方

- 1 牛乳を沸騰する直前まで温める。
- 2 ①にまこもパウダー、砂糖を入れよく混ぜ合わせる。
- 3 ②に粉寒天を加えよく混ぜ合せ容器に流し入れる。
- 4 容器は氷水をはったバットに入れ冷蔵庫で 30分程冷やし固める。
- 5 白玉粉は水を入れ耳たぶ程の硬さにし丸めて茹で冷水にあげる。生クリームは泡立てる。
- 6 プリンは皿に盛付け⑤と水に浸したクレールを用いフルーツを飾りきなこ黒蜜をかける。



## 材料 2人分

### 牛乳の1%

- |           |       |         |       |
|-----------|-------|---------|-------|
| ● まこもパウダー | 4 g   | ● フルーツ缶 | 20 g  |
| ● 牛乳      | 400 g | ● きなこ   | 大さじ 1 |
| ● 砂糖      | 10 g  | ● 黒蜜    | 大さじ 1 |
| ● 粉寒天     | 2 g   |         |       |
| ● 白玉粉     | 40 g  |         |       |
| ● 生クリーム   | 20 g  |         |       |
| ● クレール    | 1/4 枚 |         |       |



あけぼの大豆

## \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー	286 kcal
たんぱく質	9.1 g
脂質	12.5 g
炭水化物	33.6 g
カルシウム	231 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	96 μgRAE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.11 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.32 mg
ビタミンC	2 mg
飽和脂肪酸	6.62 g
食物繊維	0.5 g
食塩相当量	0.2 g

## 《 調理のポイント&アピールポイント 》

- ・まこもパウダーは茶漉しを用いると綺麗に広がる。
- ・まこものきれいな薄緑色を付ける事がポイント！
- ・少し抹茶風味に似たプリンだが、生クリームや好きなフルーツを付け合わせる事で大人のみならず、子供も食べやすい。



# まこもパウダーのクッキー



(写真 2 人分)

## 作り方

- 1 室温に戻したバターを練る。
- 2 バターに砂糖を2、3回に分け、よく混ぜて溶いた卵を少しずつ加えもったりとしたペースト状になるまでしっかり混ぜる。
- 3 ふるった薄力粉を加えて、ヘラで切るようにさっくりと、そばろ状になったら、手で素早く混ぜる。
- 4 ラップに包んで冷蔵庫で30分程度やすませラップを敷いた上に生地をのせ、のし棒で1cmの厚さに広げる。
- 5 ④は型でくり抜き、200℃で予熱したオーブンで180℃で14分間焼く。

## 材料 2 人分

粉の約 1 %

- まこもパウダー 0.5 g
- 薄力粉 50 g
- バター 25 g
- 砂糖 22 g
- 卵 (L) 1/2 個
- バニラエッセンス 少々



5月の小麦畑

## \* 1 人分の栄養価 \*

エネルギー	244 kcal
たんぱく質	3.5 g
脂質	11.5 g
炭水化物	30.3 g
カルシウム	32 mg
鉄	1.9 mg
ビタミン A	77 μgRAE
ビタミン B <sub>1</sub>	0.04 mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.06 mg
ビタミン C	0 mg
飽和脂肪酸	6.65 g
食物繊維	1.7 g
食塩相当量	0.3 g

## 《 調理のポイント&アピールポイント 》

- ・とても簡単で1度にたくさん作れ形態も色々できる。
- ・小さい子どもでも楽しく安全に作る事ができる。
- ・まこもパウダーを加える事で風味が良くなる。

# まこものぜんざい



## 作り方

- 1 ポールに白玉粉とまこもパウダーを入れて水を加え、耳たぶの柔らかさに練る。
- 2 6等分に分けて形を整える。
- 3 たっぷりの湯を用意し、沸騰したら②白玉を入れる。
- 4 白玉粉が浮いてきたら、冷水に取り上げる。
- 5 皿に白玉とあんこ、水に浸したクレールとフルーツを盛り付け整えて完成。

## 材料 2人分

白玉粉の約5%

- まこもパウダー 2.0g
- 白玉粉 40g
- 水 65 cc
- フルーツミックス 30g
- あんこ 30g
- クレール 1/4 枚



食べられるフィルムの  
クレールと粉寒天  
伊那食品工業株式会社

## \* 1人分の栄養価\*

エネルギー	124 kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	0.3 g
炭水化物	27.2 g
カルシウム	4 mg
鉄	0.4 mg
ビタミン A	0 μgRAE
ビタミン B <sub>1</sub>	0.01 mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.00 mg
ビタミン C	0 mg
飽和脂肪酸	0.07 g
食物繊維	1.2 g
食塩相当量	0 g

## 《 調理のポイント&アピールポイント 》

- ・ まこもの緑とフルーツとあんこで色鮮やかに仕上げた。
- ・ 白玉粉と混合し、まこもパウダーの鮮やかな緑と爽やかな風味を生かす事が出来た。
- ・ まこもパウダーは抹茶の様な風味であんこと良く合う。



# 2色で楽しむしっとりクッキー



## 作り方

- 1 バターをクリーム状になるまで混ぜ砂糖を入れよく混合し、卵も加えさらに混ぜる。
- 2 ふるった小麦粉を入れ、ヘラを使ってひとまとまりにし、半分に分ける。
- 3 片方の生地にもこもパウダーを加え、ヘラで切るように混ぜる。
- 4 ラップにくるんで冷蔵庫で硬くなるまで冷す。
- 5 ④は生地を伸ばして型を抜き、180℃に予熱したオーブンで10分間焼く。

## 材料 2人分

粉の約2%

- まこもパウダー 1.2g
- 小麦粉 60g
- 砂糖 20g
- 無塩バター 20g
- 卵 1/2 個



ロールケーキ

左:まこもパウダー使用

## \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー	249 kcal
たんぱく質	4.3 g
脂質	10.3 g
炭水化物	32.8 g
カルシウム	16 mg
鉄	0.5 mg
ビタミン A	102 μgRAE
ビタミン B <sub>1</sub>	0.05 mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.08 mg
ビタミン C	0 mg
飽和脂肪酸	5.60 g
食物繊維	0.8 g
食塩相当量	0.1 g

## 《 調理のポイント&アピールポイント 》

- ・型抜きしやすいように冷蔵庫でよく冷やした。
- ・クッキーに厚みをもたせてしっとり感を表現した事がポイント。
- ・2色作る事によって目でも楽しめるクッキーを作った。

# まこもの水餃子



## 作り方

- 1 まこもと蕪をみじん切りにする。
- 2 ボールに挽肉、①、卵を入れ混ぜる。
- 3 ボールに薄力粉、まこもパウダー、ぬるま湯を加えて 15 分程ねかす。
- 4 生地を伸ばして②のあんを包む。
- 5 沸騰湯に餃子を入れて約 15 分間茹でる。
- 6 ⑤は皿にのせ大葉も線切りし飾る。  
付け汁を添える。

## 材料 2 人分

粉の約 3%

● まこもパウダー	1.5g
● 薄力粉	50g
● ぬるま湯	20 cc
● 豚挽肉	30g
● まこも	20g
● 蕪	15g
● 卵	1/2 個
● 大葉	1/2 枚
● 付け汁	適量

## \* 1 人分の栄養価 \*

エネルギー	146 kcal
たんぱく質	6.7 g
脂質	3.8 g
炭水化物	19.4 g
カルシウム	22 mg
鉄	1.1 mg
ビタミン A	39 μgRAE
ビタミン B <sub>1</sub>	0.14 mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.11 mg
ビタミン C	2 mg
飽和脂肪酸	1.24 g
食物繊維	1.4 g
食塩相当量	0.5 g

## ◀ 調理のポイント&アピールポイント ▶

- ・まこもの色が鮮やかに出るように焼くのではなく茹でた。
- ・生地をねかせる事で生地を伸ばしやすくした。
- ・焼き餃子にすると風味が増す。



# まこもざるうどん

## 作り方

- 1 ボールに小麦粉とまこもパウダーを混ぜる。食塩水を作る。
- 2 ①は約 150 回よくこね、広げる。
- 4 こねた生地を 0.5 cm 幅に切る。
- 5 沸騰した湯で④を茹で、ザルにあげる。
- 6 天ぷらとめんつゆを作り皿に盛り付け、小口切りにした長葱を添える。



## 材料 2 人分

薄力粉の約 5%

● まこもパウダー	2.5g	● 玉葱	10g
● 薄力粉	50g	● 小麦粉	20g
● 水	30 cc	● 揚げ油	適量
● 食塩	0.5g	● 醤油	大さじ 3
● 長葱	10g	● 昆布	5cm
● 明野金時芋	30g	● 鰹節	8g
● まこも	30g		
● 大塚人参	10g		

付け汁は、麺の 30% で栄養価計算をしている。

## \* 1 人分の栄養価 \*

エネルギー	345 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	9.2 g
炭水化物	56.2 g
カルシウム	51 mg
鉄	1.8 mg
ビタミン A	77 $\mu$ gRAE
ビタミン B <sub>1</sub>	0.13 mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.06 mg
ビタミン C	13 mg
飽和脂肪酸	1.12 g
食物繊維	4.4 g
食塩相当量	2.0 g

## 《 調理のポイント&アピールポイント 》

- ・うどんに混ぜてまこもパウダーの特徴を生かした。
- ・天ぷらを添えてバランスも良くした。
- ・まこもパウダーを用いると麺は色良く、風味を感じる事が出来るのでおすすめである。

# まこもパウダーのスコーン



## 作り方

- 1 ポールに小麦粉、卵、紅茶葉を入れて混ぜ合わせる。
- 2 バターは、レンジで15秒加熱し①に加え、切るように混ぜる。
- 3 まこもパウダーと牛乳も加え、よく混ぜカップに流し込む。
- 4 グラニュー糖を振りかけて、170℃のオーブンで約25分間焼く。
- 5 ④カップから取り出して、3等分に切る。

## 材料 2人分

粉の約3%

● まこもパウダー	2.1g	● 砂糖	15g
● 小麦粉	70g	● グラニュー糖	5g
● 卵	1個		
● バター	20g		
● 牛乳	20g		
● 自然薯	20g		
● 紅茶葉	2g		



自然薯

## \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー	291 kcal
たんぱく質	6.0 g
脂質	11.3 g
炭水化物	39.8 g
カルシウム	32 mg
鉄	0.7 mg
ビタミン A	85 μgRAE
ビタミン B <sub>1</sub>	0.07 mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.12 mg
ビタミン C	2 mg
飽和脂肪酸	5.99 g
食物繊維	1.1 g
食塩相当量	0.3 g

## 《 調理のポイント&アピールポイント 》

- ・まこもパウダーを加える事で鮮やかな色になった。
- ・紅茶葉を入れる事によって、より一層風味が増した。
- ・甘過ぎず、子供から大人まで食べられるお菓子とした。
- ・自然薯を用い、サクサク、もっちり食感になった。

# まこもパウダー甘栗カップケーキ



(写真 2 人分)

## 材料 2 人分

粉の約 5%

● まこもパウダー	1.5g
● 薄力粉	30g
● 卵	1 個
● グラニュー糖	30g
● 無塩バター	20g
● 牛乳	20g
● 甘栗	4 個
● ベーキングパウダー	1g

### 《 調理のポイント&アピールポイント 》

- ・まこもパウダーの風味と甘栗が良く合い、和風なカップケーキに仕上がった。
- ・柔らかく食べやすいため、子どもからお年寄りまで美味しく食べられ、食感の良いデザートに仕上げた。
- ・こんがり焼き色を付けるところがポイント。

## 作り方

- 1 卵は卵白と卵黄に分ける。薄力粉とまこもパウダーは合わせてふるう。
- 2 バターと牛乳をレンジで約 30 秒加熱する。卵白をハンドミキサーで泡立てる。
- 3 ②にグラニュー糖 (30g) を 3 回に分けて入れる。卵黄に残りのグラニュー糖と②のバター、牛乳を加えて白っぽくなるまで泡立てる。
- 4 薄力粉とまこもパウダーを卵黄のボールに加え、さっくり合わせメレンゲも数回に分け入れ、しっかり混ぜる。
- 5 生地を紙カップに 8 分目まで流し込み栗を入れ 170℃のオーブンで約 20 分焼く。

### \* 1 人分の栄養価 \*

エネルギー	255 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	1.2 g
炭水化物	36.6 g
カルシウム	26 mg
鉄	0.7 mg
ビタミン A	99 μgRAE
ビタミン B <sub>1</sub>	0.07 mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.11 mg
ビタミン C	0 mg
飽和脂肪酸	5.81 g
食物繊維	2.1 g
食塩相当量	0 g



# まこもパウダーのシフォンケーキ



## 作り方

- 1 卵黄にグラニュー糖と牛乳を混ぜ、ふるった小麦粉も合わせて混ぜる。
- 2 卵白にグラニュー糖を3回に分けて入れメレンゲを作る。①にメレンゲを加える。
- 3 170℃のオーブンで15分間、さらに150℃で約20分間焼く。
- 4 冷まして型から取り出す。
- 5 ④は切り分け皿に盛る。

## 材料 2人分

粉の約7%

- まこもパウダー 2.5g
- 小麦粉 35g
- 牛乳 35g
- 卵黄(L) 1個
- グラニュー糖 (生地用) 14g
- 卵白(L) 1個

- グラニュー糖 (メレンゲ用) 19g
- まこも 10g



新鮮なまこも

## \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー	178 kcal
たんぱく質	5.1 g
脂質	3.6 g
炭水化物	30.7 g
カルシウム	37 mg
鉄	0.6 mg
ビタミン A	45 μgRAE
ビタミン B <sub>1</sub>	0.05 mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.15 mg
ビタミン C	0 mg
飽和脂肪酸	1.20 g
食物繊維	0.5 g
食塩相当量	0.1 g

## 《 調理のポイント&アピールポイント 》

- ・まこもの色彩と味が伝わりやすいように他の食材を工夫した。
- ・生地にメレンゲを加えた後、混ぜ過ぎるとふんわりしなくなるため切るように混合する。
- ・熱い時に切ると潰れてしまうので、しっかりと冷めます。

# まこもボール



(写真 3 人分)

## 作り方

- 1 溶かしたバターに砂糖を加え、泡立て器で白っぽくなるまですり混ぜる。
- 2 ①にふるった薄力粉を入れさっくり混ぜひとかたまりにする。
- 3 生地を二つに分け、片方にはまこもパウダーを混ぜる。
- 4 生地を 8~10 個に分けて丸め、170℃に予熱したオーブンで 20 分焼く。
- 5 粗熱が取れたらビニール袋に粉糖と④とまこもパウダーを入れまぶす。

## 材料 2 人分

まこも生地の約 2%

- まこもパウダー 1 g
- 薄力粉 50 g
- バター 大さじ 2
- 砂糖 大さじ 1
- 粉糖 3 g



山梨の特産品

## \* 1 人分の栄養価 \*

エネルギー	227 kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	12.6 g
炭水化物	25.0 g
カルシウム	8 mg
鉄	0.2 mg
ビタミン A	77 μgRAE
ビタミン B <sub>1</sub>	0.03 mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.01 mg
ビタミン C	0 mg
飽和脂肪酸	7.67 g
食物繊維	0.6 g
食塩相当量	0.3 g

## 《 調理のポイント&アピールポイント 》

- ・ゴムベラでさっくり混ぜる事で、食感が軽くなる。
- ・まこもパウダーを粉糖にも混ぜる事でより風味を感じる。
- ・ビニール袋を使い、手を汚さず均等にまぶす事ができる。

# まこもパウダー味噌だれ団子



(写真 3 人分)

## 作り方

- 1 白玉粉と絹ごし豆腐を白玉粉のツブツブがなくなるまでよくこねる。そこにまこもパウダーを入れ混ぜる。
- 2 耳たぶ位の柔らかさになったら、12 個分けに丸める。
- 3 沸騰湯で団子を茹で、ざるにあげ冷水で冷やす。
- 4 味噌だれを鍋に入れ、かき混ぜながら弱火で加熱する。とろみがつくまで混ぜる。
- 5 水にぬらした竹串に 4 つずつ団子をさし、フライパンで焦げ目を付け味噌だれをかけ皿に盛る。熱い内にすすめる。

## 材料 2 人分

白玉粉半分の約 2.5%

- |           |         |       |         |
|-----------|---------|-------|---------|
| ● まこもパウダー | 1.7g    | ● 片栗粉 | 大さじ 1/3 |
| ● 白玉粉     | 65g     | ● 砂糖  | 大さじ 2/3 |
| ● 絹ごし豆腐   | 65g     | ● 水   | 55cc    |
| ● 甲州味噌    | 小さじ 1/3 |       |         |
| ● 醤油      | 大さじ 1/3 |       |         |
| ● 味醂      | 大さじ 1/3 |       |         |



甘醬油焼き串団子

## 《 調理のポイント&アピールポイント 》

- ・団子は、丁度良い固さなるよう豆腐は少しずつ入れてこねる。
- ・味噌だれは固まってしまわないように絶えずかき混ぜる。外観をより良くするために、団子に焦げ目を付けると良い。
- ・2種類作る事で味と見た目の違いを楽しめる。

## \* 1 人分の栄養価 \*

エネルギー	210 kcal
たんぱく質	4.5 g
脂質	1.5 g
炭水化物	42.9 g
カルシウム	34 mg
鉄	1.5 mg
ビタミン A	0 μgRAE
ビタミン B <sub>1</sub>	0.05 mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.02 mg
ビタミン C	0 mg
飽和脂肪酸	0.30 g
食物繊維	10.9 g
食塩相当量	0.6 g



# まこもマーブルケーキ



(写真 2 人分)

## 作り方

- 1 バターをボールに入れて混ぜ、砂糖も加え混合する。
- 2 ①に卵を数回に分けて入れよく混ぜる。
- 3 ②に薄力粉とベーキングパウダーを入れ混ぜて、生地を2等分する。
- 4 片方にまこもパウダーを入れて、型に2つの生地をランダムに加える。
- 5 上にスライスアーモンドをのせたら180℃のオーブンで10分程焼く。

## 材料 2 人分

### まこも生地の約 2%

- まこもパウダー 1.3g
- 薄力粉 25g
- ベーキングパウダー 0.4g
- 無塩バター 10g
- 砂糖 10g
- 卵 1/2 個

- スライスアーモンド 10 枚



2015.8.21

山梨学院短期大学

公開講座

シニア料理教室

### \* 1 人分の栄養価 \*

エネルギー	125 kcal
たんぱく質	2.8 g
脂質	5.9 g
炭水化物	14.3 g
カルシウム	29 mg
鉄	0.6 mg
ビタミン A	59 μgRAE
ビタミン B <sub>1</sub>	0.03 mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.07 mg
ビタミン C	0 mg
飽和脂肪酸	3.04 g
食物繊維	0.8 g
食塩相当量	0 g

### ◀ 調理のポイント&アピールポイント ▶

- ・まこもパウダーを加えた生地と加えない生地をランダムに入れる事でまこもの緑色が映え見た目もきれいなケーキに仕上げた。
- ・上に山梨の果物ジャムを飾っても良い。
- ・焼き上げる時間が 10 分と短く、作り方も簡単。



# まこもパウダーの焼き餃子

## 作り方

- 1 薄力粉と強力粉、まこもパウダーを合わせてぬるま湯を捏ねながら加えていく。丸くまとめてねかせる。
- 2 キャベツは1cm位の線切り、玉葱と蕪も線切りにする。  
挽肉と生姜汁も混ぜ合わせる。
- 3 ねかせておいた生地を一つ一つ分けて丸く伸ばし、②で出来た生地を包み餃子にする。
- 4 フライパンで焼き、焼き目が付いたら蓋をし蒸し焼きにして、完成。

## 材料 2 人分

粉の約4%

● まこもパウダー	2.5g	● キャベツ	20g
● 薄力粉	30g	● 生姜汁	1g
● 強力粉	30g	● ぬるま湯	適量
● 豚挽肉	60g	● 油	3g
● 浅尾大根	40g		
● 玉葱	10g		
● 蕪	5g		
● 食塩	1g		



浅尾大根

## \* 1 人分の栄養価 \*

エネルギー	199 kcal
たんぱく質	8.9 g
脂質	6.6 g
炭水化物	23.9 g
カルシウム	19 mg
鉄	0.6 mg
ビタミン A	11 μgRAE
ビタミン B <sub>1</sub>	0.23 mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.09 mg
ビタミン C	7 mg
飽和脂肪酸	1.99 g
食物繊維	1.5 g
食塩相当量	0.5 g

### ◀ 調理のポイント&アピールポイント ▶

- ・まこもパウダーの鮮やかな色合いがポイント。
- ・キャベツを入れる事でシャキシャキとした触感になり、歯ごたえの良い仕上がりになっている。
- ・蒸しても焼いても美味しい餃子は、具の工夫次第で味が一層良くなる。
- ・好みの付け汁を添えると尚良い。

# まこもパウダー・スイートポテト



## 作り方

- 1 明野金時は皮をむき、熱い内に蒸し裏ごす。
- 2 ボールに裏ごした明野金時とまこもパウダー、バター、グラニュー糖、生クリーム、卵黄（最後に艶だしで塗る分を少し残しておく）を加えてよく混ぜ絞り袋に入れ絞る。
- 3 ②に、艶だしの卵黄をスプーンで塗る。
- 4 ③オーブントースターで15分焼いて完成。

## 材料 2人分

## 材料の5%

- まこもパウダー 8g
- 明野金時芋 100g
- バター 20g
- グラニュー糖 20g
- 生クリーム 大さじ1
- 卵黄 9g



明野金時芋

### 《 調理のポイント&アピールポイント 》

- ・まこもパウダーの鮮やかな色合いがポイント。
- ・スイートポテトの美味しさとまこもパウダーの風味がよく合う。
- ・型は色々工夫できるので楽しむと良い。

## \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー	223 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	11.8 g
炭水化物	26.7 g
カルシウム	56 mg
鉄	1.9 mg
ビタミン A	93 $\mu$ gRAE
ビタミン B <sub>1</sub>	0.07 mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.05 mg
ビタミン C	15 mg
飽和脂肪酸	6.71 g
食物繊維	2.8 g
食塩相当量	0.2 g



# まこもパウダー茶碗蒸し



## 作り方

- 1 溶きほぐした卵に出し汁とまこもパウダーを加え、裏ごす。煮貝は2つに切る。
- 2 一口大に切った鶏肉、煮貝、銀杏、なめこ、みつ葉の茎（2 cmに切る）を器に流し込む。
- 3 ②を約80℃の蒸し器で15分蒸す。
- 4 蒸しあがる直前に細かく切ったみつ葉の葉の部分のをのせる。
- 5 柚子の皮を飾り、熱い内にすすめる。

## 材料 2人分

だし汁の約3%

● まこもパウダー	5g	● 鶏肉	10g
● 煮貝	1切れ	● 銀杏	2粒
● 卵(L)	1個	● なめこ	5g
● 出し汁	180cc	● みつ葉	5g
● 食塩	2g	● 柚子の皮	少々
● 醤油	2g		



桜の木原木栽培なめこ

## \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー	57 kcal
たんぱく質	5.2 g
脂質	3.3 g
炭水化物	1.1 g
カルシウム	30 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	47 μgRAE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.02 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.14 mg
ビタミンC	0 mg
飽和脂肪酸	0.87 g
食物繊維	1.2 g
食塩相当量	1.2 g

## ◀ 調理のポイント&アピールポイント ▶

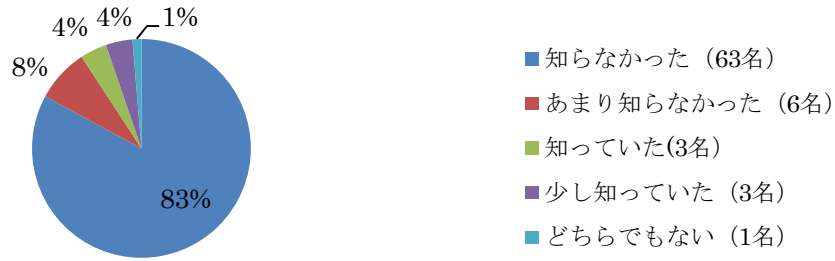
- ・パウダーなので茶碗蒸しもなめらかに仕上がる。
- ・中の具を工夫すると良い。
- ・今までに味わった事のない綺麗な茶碗蒸しになった。
- ・まこも茶碗蒸しは和彩・洋彩的で多くの方にすすめたい。



## まこもパウダーについてのアンケート結果

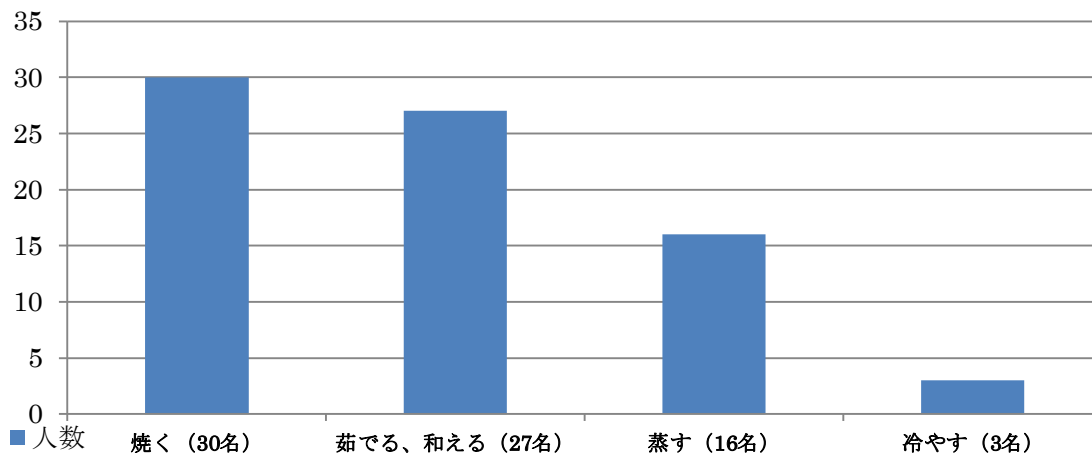
調査日：平成 27 年 10 月 対象者：山梨学院短期大学食物栄養科 1 年生 76 名

問 1. 以前から「まこも・まこもパウダー」を知っていましたか。



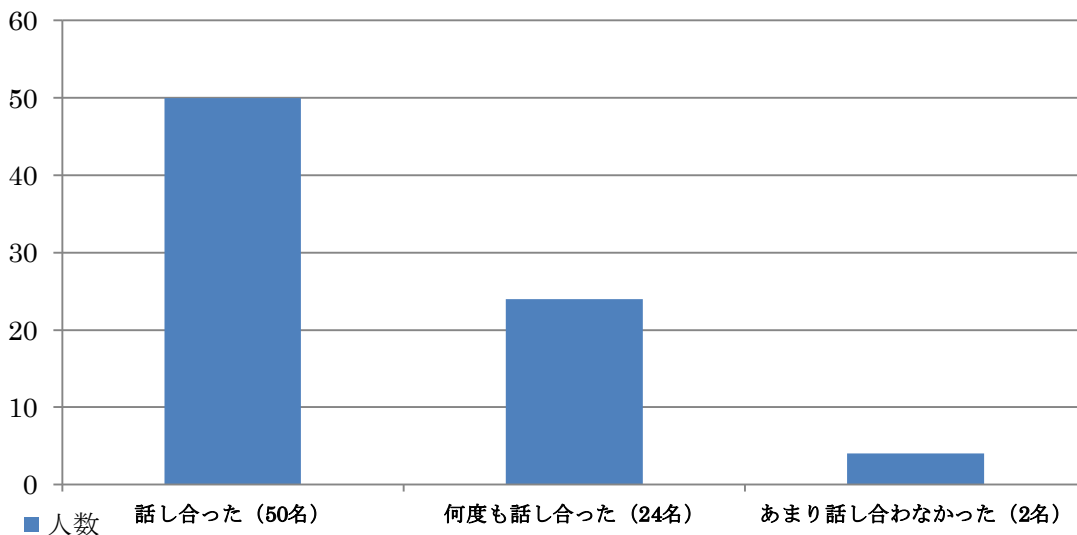
まこも・まこもパウダーを知らなかった学生は 63 人、83%と 8 割以上の学生がを知らなかったと回答した。今回のレシピの取り組みは意義ある調理実習となった。

問 2. まこもパウダーをどのような調理法で調理しましたか。



「焼く」と答えた学生が 30 人、39%と一番多く、続いて「茹でる・和える」の調理法が 27 人、36%という結果となった。まこもパウダーは多くの料理に応用できるようである。

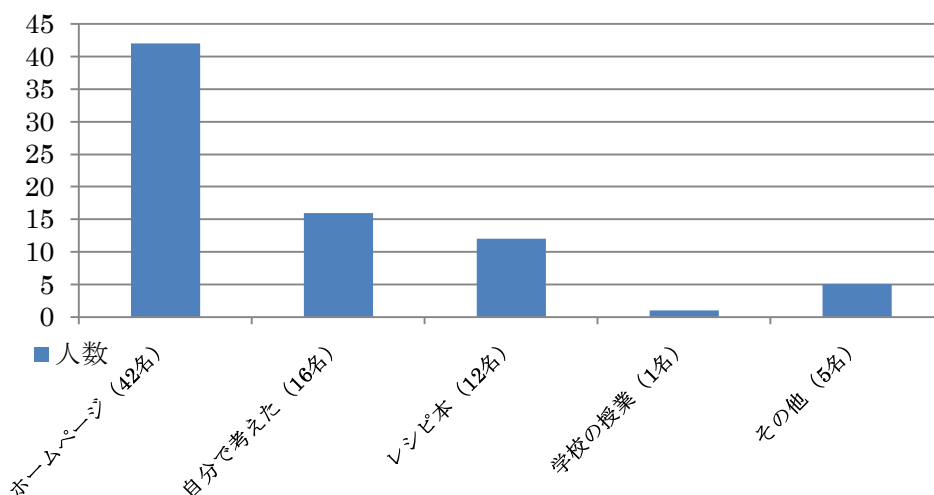
問 3. レシピを考える際グループで話し合いましたか。



話し合った、何度も話し合ったと答えた学生が 50 人、64%と大半を占めた。



問4. 何を参考にして作りましたか。



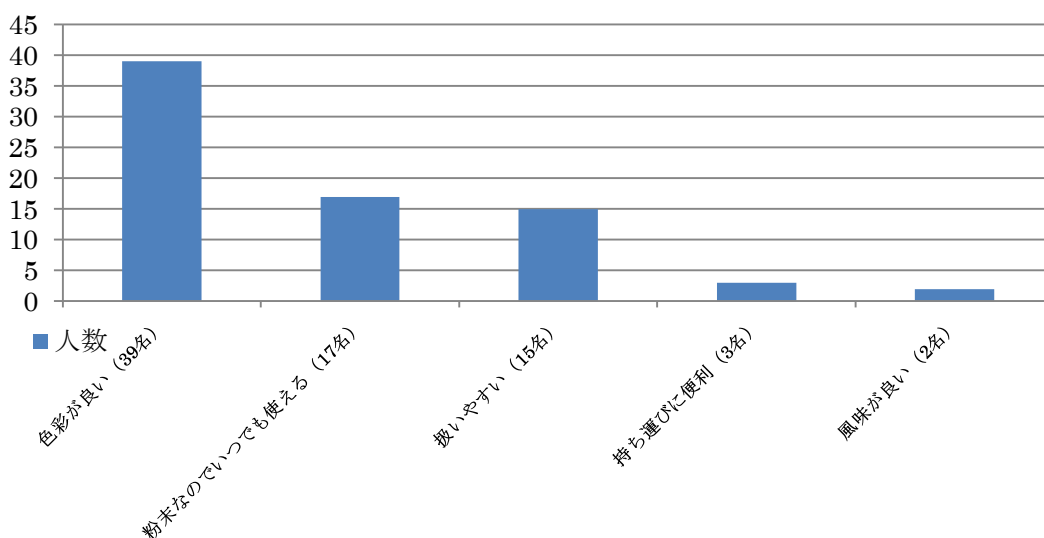
ホームページを参考にした学生が一番多く 42 人、55%であり次に自分でレシピを考えた学生が 21 人、21%と半数以上の学生がホームページを参考にしたという結果となった。

問5. どのように調理しましたか。



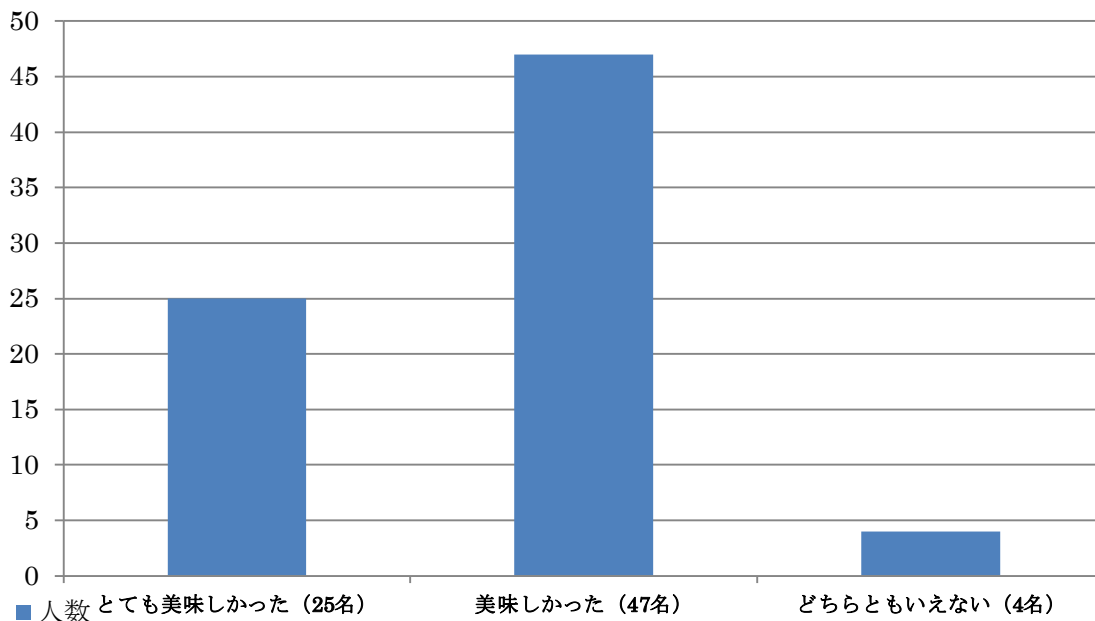
デザートメニューを考えた学生が 57 人、75%と 7 割以上を占めた。

問6. まこもパウダーを使用してみて、どのような感想を持ちましたか。



色彩が良いと答えた学生が 39 人、51%と半数以上を占めた。次に粉末なのでいつでも使えるが 17 人、22%と多く挙げられた。季節の選択なく簡単に応用できる。

問7. まこもパウダーを使用した料理は、美味しかったですか。



47人、62%の学生が美味しかった。次にとっても美味しかった25人、33%の回答が示された。

問8. まこもパウダーについての主な感想

- ・香りや彩りが表現され美味しかった。(20名)
- ・色調が良く表れ綺麗なため、着色に使える。(17名)
- ・粉末なのでもっと色々な料理作りに挑戦したい。(15名)
- ・色々な料理に使え便利である。(8名)
- ・季節の選択することなく常時使える。(7名)
- ・均等に混ぜる事が難しい。(6名)
- ・レシピ集を活用し広く社会に啓発したい。(6名)
- ・山梨の特産品とマッチして使える。(4名)
- ・粉末で保存がきく。(2名)
- その他 (3名)



白桃



甲斐路



すもも  
～山梨県の特産品～



山梨学院短期大学 展示1

平成27年 5月13日(水)

第13回 食の祭典やまなし

甲府富士屋ホテル 1階昇仙閣にて

学生が郷土食や特産品などの展示・料理の発表会を行った。



山梨学院短期大学 展示2



寒天を用いたおせち料理



ヤーコンピザ

おわりに

今回、山梨県富士・東部農務事務所 多摩源流百姓の会 小菅村役場の皆様にまこもとまこもパウダーを、粉寒天とクレールは伊那食品工業株式会社よりご提供頂きました。当レシピ集作成するに当たりご協力いただいた皆様に厚く御礼申し上げます。

学生は、積極的にまこもやまこもパウダーの料理開発に望み、ここに「まこもパウダー～20選～」が編集されました。レシピ集をたくさんの方々にご覧いただけますようお願いしております。

今後も産官学連携の食育活動が益々ご発展されますよう心よりお祈り申し上げます。

参考・引用文献

(独) 農業・食品産業技術総合研究機構 近畿中国四国農業研究センター

『小菅村ホームページ』

『旬の食材百科』

監修 2016. 2

山梨県甲府市酒折2-4-5

TEL 055(224)1430

山梨学院短期大学 食物栄養科

調理の基本Ⅱ

依田萬代 牧野美咲