

# 2015年度 産官学連携

ヤーコンパウダー

キヌア(粒)パウダー

まこもパウダー

## 美味しいレシピ集

～35選～

2015.12.1



まこもパウダー



2015/10/15

平成27年度

山梨学院短期大学 食物栄養科

依田ゼミ1年生、2年生

# ～3種のパウダーについて～

## ☆ヤーコンパウダーについて

ヤーコンとは、アンデス原産のキク科の植物で、食物繊維、フルクトオリゴ糖といった成分が豊富に含まれている。これは、腸の調子を整え便秘の改善や免疫向上を図ってくれる。しかし、水分が多く収穫してからは腐敗しやすいために保存性に欠ける。

そこで、乾燥させたヤーコンを粉末状にして保存性に適した「ヤーコンパウダー」である。

調理上の利点としては、料理にかけたり、混ぜたりするといったヤーコンを調理するよりも簡単に扱うことができ、調理での活躍が広がったということである。さらに、ヤーコンには甘味があり、パウダー状にしてもその甘味は健在である。そのため、調理上、砂糖などの代替品となり、多価な糖分摂取防止にもつながる。

今回のヤーコンパウダーは、八ヶ岳ヤーコン組合から依頼された。

## ☆キヌアパウダーについて

キヌアは南米アンデスの山脈で作られ、ヒユ科の植物で雑穀として分類されている。キヌアにはたんぱく質、葉酸などが多く含まれている。そのため、最近では米国 NASA、ハリウッド女優を発信源にキヌアは注目されるようになった。

キヌアには精白米と比較すると、食物繊維 10 倍・カルシウム 6 倍・鉄 4 倍・必須アミノ酸 9 倍も含まれている。

調理特性はクッキーやロールケーキなどの焼き菓子に混ぜると、きなこの様な香ばしい風味が生まれる。また、雑穀特有の茶色が生地に馴染み調和し見た目でも楽しむことができる。

今回のキヌアパウダーは、富士・東部農務事務所、上野原市、上野原市ゆうきの輪から依頼された。

\*参考文献・引用：白米「五訂日本食品成分表」

キヌア「大日本明治製糖」

## ☆まこもパウダーについて

まこもとは、イネ科の植物で、収穫時期は 8 月下旬から 9 月の下旬ごろである。まこもは中国料理によく使われていて昔は高級食材とし日本では食用として好まれていた。まこもは筍のようなシャキシャキとした食感がありクセがなくあっさりとした食品である。成分としては、食物繊維、クロロフィル、ビタミン B<sub>1</sub>などが挙げられる。

まこもには体の毒素を排出してくれる作用があるとも言われる。

調理上の利点としては、料理にかけたり、混ぜたり簡単に扱える。また、野菜の嫌いな子供などの料理に混合することで不足している栄養の補給にもつながる。

今回のまこもパウダーは、富士・東部農務事務所、小菅村役場、小菅村多摩源流百姓の会より依頼された。

(※粉寒天、クレールは伊那食品工業株式会社より提供された。)

# 【 目 次 】

## ～ヤーコン～(20品)

- ◆ヤーコン粉の天ぷら (P3)
- ◇ヤーコン粉入り肉じゃが (P3)
- ◆ヤーコン粉と米粉の団子 (P3)
- ◇ヤーコン粉入り鯖の味噌煮 (P3)
  
- ◆鯖のヤーコンフライ (P4)
- ◇ヤーコン小豆蒸しパン (P4)
- ◆ヤーコンのチヂミ (P4)
- ◇ヤーコンナムル (P4)
  
- ◆ほうれん草の胡麻和え (P5)
- ◇ヤーコンの豆腐ハンバーグ (P5)
- ◆ヤーコンジャムの蒸しカステラ (P5)
- ◇ヤーコン粉のカップケーキ (P5)
  
- ◆ヤーコンとさつまいもの炊き込みご飯 (P6)
- ◇ヤーコン粉入りやししょうま (P6)
- ◆ヤーコン粉のマフィン (P6)
- ◇ヤーコン粉のマーブルパウンドケーキ (P6)
  
- ◆ヤーコン粉おやき (P7)
- ◇ヤーコン粉入りぜんざい (P7)
- ◆ヤーコン粉のクッキー (P7)
- ◇ヤーコン粉ドレッシングサラダ (P7)

## ～キヌア～(8品)

- ◆キヌアチュロス (P8)
- ◇キヌアクッキー (P8)
- ◆キヌアベーグル (P8)
- ◇キヌアロールケーキ (P8)
  
- ◆キヌアコロッケ (P9)
- ◇キヌアのキノコ煮 (P9)
- ◆キヌアのさつまいもソテー (P9)
- ◇キヌアハンバーグ (P9)

## ～まこも～(7品)

- ◆まこも大福 (P10)
- ◇まこも串団子 (P10)
- ◆まこものホットケーキ (P10)
- ◇まこものロールケーキ (P10)
  
- ◆まこもの牛乳寒天 (P11)
- ◇まこもと米粉のシチュー (P11)
- ◆まこもの中華まんじゅう (P11)



ヤーコン芋



まこもパウダーとヤーコン芋

# ヤーコン粉の天ぷら



材料(1人分)			
ヤーコン粉	15g	米粉	10g
南瓜	30g	小麦粉	20g
さつまい芋	20g	油	適量

- 作り方**
- ① 南瓜、さつまい芋は1cmの薄さに切る。
  - ② 米粉と小麦粉、ヤーコン粉を合わせて生地を作る。
  - ③ 切った①の南瓜とさつまい芋を②の生地につけ、油で揚げる。
  - ④ ③は揚げたら油を切る。
  - ⑤ 皿に盛り付けて完成。
  - ⑥ ヤーコン天ぷらは天つゆ大根卸しを付けると良い。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
255kcal	3.0g	10.5g	2.2g	0g

(1人当たり)

# ヤーコン粉入り肉じゃが



材料(1人分)			
ヤーコン粉	6g	白滝	25g
人参	30g	醤油	11g
玉葱	40g	清酒	4g
豚肉	25g	鯉出し汁	10cc
じゃが芋	50g	油	3g

- 作り方**
- ① じゃが芋は一口大、人参は乱切り、玉葱は薄切り、白滝は5cm幅に切る。
  - ② ①の白滝以外と豚肉を油で炒める。
  - ③ 鯉節で出汁を取り、①に加える。
  - ④ 全体に火が通ったら、ヤーコン粉、醤油、清酒を入れる。
  - ⑤ ④は弱火で10分程加熱し、完成。
  - ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
181kcal	7.3g	8.9g	2.8g	1.7g

(1人当たり)

# ヤーコン粉と米粉の団子



材料(1人分)			
ヤーコン粉	8g	米粉	40g
水	適量	黒蜜	10g

- 作り方**
- ① 米粉とヤーコン粉を合わせ、水で耳たぶ状の生地を作る。
  - ② ①に生地を5cm位の大きさに団子を作る。
  - ③ 蒸し器に②を入れ、強火で15分蒸す。
  - ④ ③は黒蜜を添えて完成。
  - ⑤ 好みで砂糖をまぶしても良い。
  - ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。
  - ⑦ ⑥は冷めたら再加熱する。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
145kcal	2.5g	0.4g	0.2g	0g

(1人当たり)

# ヤーコン粉入り鯖の味噌煮



材料(1人分)			
ヤーコン粉	10g	味噌	5g
鯖	40g	清酒	4g
生姜	5g	水	100cc
醤油	5cc	みつ葉	少々

- 作り方**
- ① 鍋に皮を上にした鯖と水を入れ、醤油、清酒、ヤーコン粉を入れて味付けする。
  - ② 鯖に火が通ったら、味噌を溶かす。
  - ③ 味がしみ込むまで弱火でゆっくりと時間をかけて加熱する。
  - ④ 生姜を針生姜にする。
  - ⑤ 出来上がった鯖の上に④の針生姜とみつ葉をのせて完成。
  - ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
140kcal	9.6g	5.2g	2.7g	1.5g

(1人当たり)

# サバのヤーコンフライ



材料(1人分)			
ヤーコン粉	10g	パン粉	5g
サバ	60g	白髪葱	適量
味噌	5g	香菜	少々
清酒	少々	揚げ油	適量
卵	5g		

- 作り方**
- ①サバは溶いた味噌につける。
  - ②卵を溶く。
  - ③溶き卵の中にヤーコン粉を入れ混ぜる。
  - ④溶き卵、パン粉の順にサバをつける。
  - ⑤180℃の温度で揚げる。白髪葱、香菜を上のにのせて完成。
  - ⑥⑤は皿に盛り、熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
205kcal	14.3g	13.4g	0.5g	0.9g

(1人当たり)

# ヤーコン小豆蒸しパン



材料(5人分)			
ヤーコン粉	4.5g	豆乳	50g
薄力粉	50g	ベーキングパウダー	1.5g
卵	50g	砂糖	9g
豆がし	大さじ1	油	適量

- 作り方**
- ①卵を割り、泡立器で泡立てておく。薄力粉をふるいにかけ、ベーキングパウダー、砂糖、ヤーコン粉を加える。
  - ②①へ卵、豆乳を加え、ダマにならないように滑らかにかき混ぜる。
  - ③鍋に湯を沸かし、蒸し器をセットしクッキングシートを中へ敷く。
  - ④キッチンペーパーに油を塗り込みませ、生地を入れる型に薄く塗る。生地を流し入れ、空気抜きしたのち、上に小豆をまんべんなく広げる。
  - ⑤湯の沸いた蒸し器に入れ、30分間蓋を開けずに待つ。串を刺し、中まで熱が通っていたら切り分け器に盛り付け完成。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
156kcal	5.1g	2.9g	0.8g	0.2g

(1人当たり)

# ヤーコンのチヂミ



材料(5人分)			
ヤーコン粉	1.5g	豆乳	50g
薄力粉	50g	ベーキングパウダー	1.5g
蕪	25g	醤油	9g
卵	25g	砂糖	9g
塩	1g	胡麻油	6g

- 作り方**
- ①蕪を2cm位に切る。
  - ②薄力粉をふるいにかけ、塩とベーキングパウダー、ヤーコン粉を加え、さらにふるいにかける。
  - ③ふるった粉に豆乳、溶いた卵を加え、玉にならないようによくかき混ぜる。
  - ④フライパンをよく熱し、胡麻油を敷く。生地を流し入れ、蓋をして3分間蒸し焼きにする。狐色になったら裏も同様に焼く。
  - ⑤醤油と砂糖を合わせ、たれを作る。器に盛り付け、甘醤油をかけて完成。
  - ⑥⑤は熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
160kcal	3.3g	6.2g	0.8g	0.6g

(1人当たり)

# ヤーコンナムル



材料(1人分)			
ヤーコン粉	1g	コチュジャン	3g
もやし	30g	鶏がらだし	9cc
人参	30g		
胡瓜	20g		

- 作り方**
- ①もやしは水でよく洗い、ざるにとり水気を切る。
  - ②人参を洗い、皮をむき、線切りにする。胡瓜も線切りにし、水につけたらざるにあげる。
  - ③沸騰した湯の中にもやし、人参を入れ、1分程茹で、水で冷やす。
  - ④胡瓜、冷やしたもやし、人参をボールにとり、鶏がらだしを加え、全体に味を絡める。
  - ⑤④にコチュジャンとヤーコン粉を加え調味し、器に盛り付け完成。
  - ⑥⑤は冷やしてすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
17kcal	1.4g	0.5g	1.2g	0.4g

(1人当たり)

# ほうれん草の胡麻和え



2015/06/25

## 材料(1人分)

ヤーコン粉	15g	穀物酢	5g
ほうれん草	60g	食塩	少々
胡麻	5g	醤油	少々

## 作り方

- ①熱湯に食塩を少々入れ、ほうれん草を茹でる。
- ②茹であがったほうれん草をざるにあけて冷ます。
- ③ほうれん草が冷めたら5cm幅に切る。
- ④胡麻をフライパンで香りがするまで炒る。  
炒った胡麻は紙の上で切り胡麻にする。
- ⑤③のほうれん草と④の胡麻を合わせ、ヤーコン粉と穀物酢、醤油で和える。
- ⑥⑤は冷やしてすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
43kcal	2.3g	2.9g	2.3g	0.5g

(1人当たり)

# ヤーコンの豆腐ハンバーグ



## 材料(1人分)

ヤーコン粉	10g	パン粉	10g	じゃが芋	40g
豚挽肉	20g	油	5g	人参	30g
豆腐	20g	(A) ケチャップ	8g	パセリ	1g
玉葱	10g	ウスターソース	5g	バター	3g
卵	5g			砂糖	2g
				食塩胡椒	少々

## 作り方

- ①玉葱はみじん切りし、よく炒める。
- ②ボールに豚挽肉、卵液、豆腐、①、ヤーコンパウダー、パン粉を両手で混合しハンバーグ型を作る。
- ③じゃが芋は粉吹芋、人参はバター煮する。
- ④フライパンに油を熱し②を両面焼く。(A)を入れ、軽く熱する。
- ⑤皿に盛り、パセリを添え熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
329kcal	15.7g	18.5g	2.2g	1.5g

(1人当たり)

# ヤーコンジャムの蒸しカステラ



## 材料(1人分)

ヤーコン粉	2g	砂糖	2g
ヤーコンジャム	10g	アンゼリカ	1g
米粉	30g	落花生	2g
卵	5g	干しぶどう	2g
ベーキングパウダー	1g	クレール	1/4枚

## 作り方

- ①落花生と干しぶどうを刻む。クレールを水につける。
- ②ヤーコンジャムを作る。
- ③蒸し器を予熱する。
- ④卵を攪拌する。
- ⑤ボールに材料を合わせ、カップに流しクレールを敷き上のにせ30分強火で加熱する。取り出して切り分け皿に盛る。
- ⑥⑤は熱い内にすすめる。

## メモ

クレールは食べられる海藻からできたフィルムである。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
154kcal	3.1g	1.8g	0.4g	0g

(1人当たり)

# ヤーコン粉のカップケーキ



## 材料(1人分)

ヤーコン粉	5g	ベーキングパウダー	0.6g
薄力粉	20g	バター	2g
米粉	5g	砂糖	3g
卵	5g	干しぶどう	2g
		ヤーコンジャム	10g

## 作り方

- ①ヤーコン粉、薄力粉、米粉をふるう。
- ②バターは湯せんにかき、溶かしバターにする。
- ③卵は共立てにする。干しぶどうは刻む。
- ④ボールに①、②、③を合わせる。
- ⑤予熱した170℃のオーブンにカップに流したドウを入れ、12分加熱する。皿にのせ、ヤーコンジャムを添える。
- ⑥⑤は熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
163kcal	2.6g	4.9g	0.6g	0.2g

(1人当たり)

# ヤーコンとさつま芋の炊き込みご飯



## 材料(1人分)

ヤーコン	100g	レモン汁	0.2g
さつま芋	50g	醤油	0.6g
精白米	90g	蜂蜜	1g
水	130cc	食塩	0.2g
鰹節	適量	黒すり胡麻	1g
白ワイン	適量		

## 作り方

- ① 精白米をどぎ、水気を切っておく。ヤーコンは水洗いし、皮をむく。その後、ヤーコンは銀杏切りにする。さつま芋も同様にする。
- ② ヤーコンとさつま芋は水を張ったボールに入れ、レモン汁を加えて褐変を防ぐ。
- ③ ①の精白米は炊飯器に入れる。白ワイン、鰹出汁、醤油を加えてかき混ぜる。
- ④ ③にヤーコンとさつま芋も入れ、蜂蜜を少々加えて炊き上げる。
- ⑤ ④は器に盛り付け、すり胡麻と食塩の上にふりかけ熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
422Kcal	8.1g	1.5g	4.4g	0.3g

(1人当たり)

# ヤーコン粉入いやししょうま



## 材料(1人分)

ヤーコン粉	2.5g
上新粉	42g
砂糖	12g
熱湯	50g

やししょうまとは...

二月十五日または三月十五日のお釈迦様の亡くなった日(入寂した日)=涅槃会(ねはんえ)に食べる細長い上新粉餅のこと。長野県でよく食べられている餅である。

## 作り方

- ① 上新粉、砂糖をボールに入れ、熱湯を少しずつ加え、耳たぶ状の柔らかさまでこねる。半分の生地はヤーコン粉を入れる。
- ② 卵大にちぎり、平らにして蒸し器で蒸す。
- ③ 粉が透き通るまで20~25分程蒸す。
- ④ 白い生地を四角に伸ばす。そこにやや小さいヤーコン粉の生地を四角にし、白い生地の上に置く。
- ⑤ ④は空気を抜いてしっかり巻く。巻き終わって少し時間をおき、木綿糸で切る。皿に盛りすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
208Kcal	2.7g	0.4g	0.9g	0g

(1人当たり)

# ヤーコン粉のマフィン



## 材料(2人分)

ヤーコン粉	10g	卵	50g
薄力粉	110g	無塩バター	5g
砂糖	50g	ベーキングパウダー	3g
牛乳	55g		

## 作り方

- ① ボールにバターと砂糖を入れ白っぽくなるまで混ぜる。
- ② 粉物を合わせてふるい、卵を入れ混ぜる。さらに牛乳を半量ずつ入れよく混合する。
- ③ ②を型に入れる。
- ④ 170℃のオーブンで25~30分焼く。
- ⑤ 焼き上がった④は皿に盛り、熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
153Kcal	3.1g	4.5g	0.8g	0.1g

(1人当たり)

# ヤーコン粉のマーブルパウンドケーキ



## 材料(4人分)

ヤーコン粉	20g	無塩バター	10g
薄力粉	100g	牛乳	30g
砂糖	50g	ベーキングパウダー	3g
卵	2個		

## 作り方

- ① 卵と砂糖をボールに入れホイッパーでよく混ぜる。
- ② 別のボールにバターを入れマヨネーズ状になるまで混ぜ、粉を加えてさらに混合する。
- ③ 全体的に混ぜたら半分を別のボールに入れ、ヤーコン生地を作る。
- ④ ②③に2種類の生地を交互に入れてスプーンで混合する。
- ⑤ 180℃のオーブンで40分焼く。
- ⑥ 焼き上がった⑤は切り分けて皿に盛る。
- ⑦ ⑥は熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
137Kcal	2.5g	7.3g	0.7g	0.1g

(1人当たり)

# ヤーコン粉おやき



材料(1人分)			
ヤーコン粉	5g	卵	8g
薄力粉	25g	鰹節	1g
水	20cc	醤油	1.5g
人参	5g	サラダ油	3g
小松菜	5g		

- 作り方**
- ①小松菜はさっと茹で粗熱がとれたら細かく刻む。
  - ②人参をみじん切りにする。
  - ③薄力粉、鰹節、醤油、ヤーコン粉、水をボールに入れて混ぜ、さらに小松菜と人参を加えてよく混ぜる。
  - ④熱したフライパンに油を敷き、生地を流し入れ蓋をする。
  - ⑤弱火～中火で焼き色がつくまで蒸し焼きにする。
  - ⑥焼き色がついたらひっくり返して裏側も焼き色を付ける。
  - ⑦⑥を皿に盛り付け熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
159kcal	4.1g	4.2g	0.8g	0.2g

(1人当たり)

# ヤーコン粉入りぜんざい



材料(3人分)			
ヤーコン粉	10g	フルーツミックス	90g
白玉粉	200g	スモモジャム	大さじ1/2
砂糖	10g	クレール	1/4枚
あん	60g		

- 作り方**
- ①ヤーコン粉、白玉粉、砂糖を混ぜる。クレールを約15分水につける。
  - ②混ぜた①に水を少しずつ加え、耳たぶ状になるまでこねる。
  - ③沸騰した湯に丸めた②を入れて、上に浮いてきたら取り出し、水につけて冷やす。
  - ④器に③とあん、クレールを敷き、フルーツミックスを盛りつけ、スモモジャムをかける。
  - ⑤④は冷やしてすすめる。

**メモ**  
クレールは食べられる海藻からできたフィルムである。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
124kcal	1.8g	0.3g	0.7g	0g

(1人当たり)

# ヤーコン粉のクッキー



材料(3人分)			
ヤーコン粉	20g	バター	10g
薄力粉	70g	ベーキングパウダー	2g
砂糖	20g	味醂	5g
卵	50g		

- 作り方**
- ①バターを湯煎にかけ溶かす。
  - ②ボールに薄力粉、卵、砂糖、バター、ヤーコン粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
  - ③生地を伸ばし、型に切る。
  - ④170℃のオーブンで20分焼く。
  - ⑤焼き上がった④は皿に盛り、熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
70kcal	3.0g	6.6g	1.4g	0.1g

(1人当たり)

# ヤーコン粉ドレッシングサラダ



材料(1人分)			
ヤーコン粉	5g	黒胡椒	0.1g
粉チーズ	15g	(A) にんにく	1g
ベーコン	5g	レタス	30g
アーモンド	5g	(B) トマト	50g
乾燥パセリ	1g	水菜	30g
乾燥バジル	1g	卵	30g

- 作り方**
- ①アーモンドは細かく砕く。ベーコンは2cm幅程度に切り、カリカリに焼く。にんにくはおろしておく。
  - ②(A)の材料をすべて合わせる。
  - ③レタス、トマト、水菜を食べやすい大きさに切る。卵は鍋に水を入れ茹で卵にして食べやすい大きさに切る。
  - ④③を皿に盛り付けドレッシングをかけてすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
213kcal	14.0g	12.4g	3.5g	0.8g

(1人当たり)

# キヌアチュロス



材料(1人分)			
キヌア粉	10g	バニラエッセンス	適量
豆乳	75g	三温糖	15g
強力粉	30g	ココア	5g
卵	25g	グラニュー糖	少々
豆腐	25g	オリーブオイル	適量

- 作り方**
- ①バニラエッセンス、豆腐以外の材料を入れて混ぜる。
  - ②豆腐は潰してドロドロの状態にし、①へ加えてよく混ぜる。
  - ③絞り袋に全部入れる。オーブンを170℃に予熱する。
  - ④クッキングシートの上に敷き、形を整えて焼く前に蜂蜜を塗る。
  - ⑤④を焼き上げる。
  - ⑥⑤は熱い内に皿に盛る。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
170kcal	11.8g	4.5g	3.6g	0.2g

(1人当たり)

# キヌアクッキー



材料(2人分)			
キヌア粉	10g	アーモンドエッセンス	少々
オートミール	15g	ベーキングパウダー	0.7g
米粉	8g	シナモンパウダー	0.5g
乳	15g	てん菜糖	5g
レーズン	5g	蜂蜜	適量

- 作り方**
- ①オートミール、キヌア、蜂蜜以外の材料をフードプロセッサーで攪拌する。その後オートミールとキヌアを加えよくかき混ぜる。
  - ②クッキングシートにスプーンで形を整えながらのせていく。
  - ③オーブンは160℃で予熱する。焼く前にハケで蜂蜜を表面に塗っておき、25～30分焼き上げる。
  - ④焼き上がったらオーブンの中で3～4時間乾燥させて完成。
  - ⑤④は熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
76kcal	2.2g	1.0g	1.3g	0.1g

(1人当たり)

# キヌアベーグル



材料(1人分)			
キヌア粉	10g	ドライイースト	2g
強力粉	60g	蜂蜜	10g
三温糖	5g		
食塩	1.2g		

- 作り方**
- ①キヌアは熱湯で10分位茹で、放置する。
  - ②ボールに蜂蜜以外の材料を混ぜる。
  - ③水切したキヌアも加えて捏ねる。丸くしたら15分程濡れ布巾をかける。縦じ目を上にして平たく伸ばしたら手前からくるくる巻く。
  - ④ドーナツ形に整え、濡れ布巾をして15分程発酵させ、ひとまわり大きくなったら焼く工程に入る。
  - ⑤沸騰した湯1Lに砂糖大さじ1を加え、片面30秒ずつ茹でる。
  - ⑥水気を切ったら蜂蜜を塗り、180℃のオーブンで約15分焼く。
  - ⑦⑥を皿に盛る。
  - ⑧⑦は熱い内にすすめる。
  - ⑨⑧は硬くなったら蒸すと良い。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
84kcal	8.3g	1.7g	2.3g	0.2g

(1人当たり)

# キヌアロールケーキ



材料(6人分)					
(A) キヌア粉	6.5g	サラダ油	8g	(B) 卵白	3個
卵黄	3個	(A) 薄力粉	65g	(B) グラニュー糖	10g
グラニュー糖	35g	(A) ベーキングパウダー	0.6g	(C) 生クリーム	30g
食塩	0.5g	バニラオイル	適量	(C) グラニュー糖	20g
水	20cc	スモモジャム	20g	(D) 黄桃	30g
ワインビネガー	5g				

- 作り方**
- ①ボールに卵黄を入れ、軽くほぐす。食塩、グラニュー糖を加え、白くもったりするまでよく泡立てる。その後、水を加えて泡立器で生地を混ぜながらサラダ油、バニラオイルを加え、(A)をふるいながら加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
  - ②ボールに(B)の卵白を入れ、5分立て以上にし、グラニュー糖を加えてかたいメレンゲを作る。
  - ③①にメレンゲの1/3量を加え、よく混ぜる。残りのメレンゲは泡をつぶさないようさっくり手早く混ぜる。
  - ④天板に流し、天板ごと軽くトントン落として生地の空気を抜く。
  - ⑤180℃のオーブンで10分位焼く。天板ごと少し上から落とし、焼き縮みを防ぐ。
  - ⑥生クリームにグラニュー糖を加えて8分立てにする。'リキュールも加える。(C)
  - ⑦焼き面を上にしてシートの上に置き、同量の湯で溶きのぼしたジャムを塗り、(C)を塗り広げる。(※巻き終わりの部分はやや薄めに塗っておく。)
  - ⑧フルーツを入れる場合は缶詰ならば水気を切っておく。(D)
  - ⑨(D)を手前に並べ、下のシートを使ってのり巻きの要領で巻いていく。しっかると締めて冷蔵庫で冷やして形を整え、切り分ける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
152kcal	4.3g	4.8g	0.5g	0.2g

(1人当たり)

# キヌアコロッケ



## 材料(1人分)

キヌア粉	10g	溶き卵	50g	ウスターソース	適量
じゃが芋	50g	薄力粉	適量	オリーブオイル	2g
人参	30g	パン粉	適量		
玉葱	30g	揚げ油	適量		
食塩	少々	パセリ	少々		
胡椒	少々				

## 作り方

- ①じゃが芋は皮をむき、茹でる。(もしくは茹でた後に皮をむく。)
- ②玉葱、人参はみじん切りにして炒める。
- ③キヌアは磨り潰し粉状にする。
- ④じゃが芋はマッシャーで潰して玉葱、人参を加え、食塩、胡椒をふる。
- ⑤ボールの中で材料を捏ねて形を整える。
- ⑥⑤は薄力粉、卵、パン粉の順に付け、170℃の油できつね色に揚げる。
- ⑦は皿に盛り、ソース、パセリを加えて熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
250kcal	9.8g	11.3g	3.0g	1.2g

(1人当たり)

# キヌアのキノコ煮



## 材料(1人分)

キヌア(粒)	20g	味醂	12g
なめこ	10g	黒糖	3g
えのき	10g	麵つゆ	適量
エリンギ	10g	菜の花	10g
椎茸	10g		
しめじ	10g		

## 作り方

- ①キヌアは茹でる。
- ②なめこ、えのき、エリンギ、椎茸、しめじは2~3cmの大きさに切る。
- ③鍋に茹でたキヌアと②のキノコを入れ、麵つゆと水が1:2の分量で材料の1/3を加える。
- ④③に黒糖を加える。
- ⑤つゆが煮詰り少なくなったら火を止める。茹でた菜の花を飾る。
- ⑥⑤を盛り、熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
110kcal	5.1g	1.4g	3.4g	0.5g

(1人当たり)

# キヌアのさつま芋ソテー



## 材料(1人分)

キヌア(粒)	5g
さつま芋	60g
黒糖	20g
味醂	10g
胡麻油	5g

## 作り方

- ①さつま芋は洗って中までしっかり茹でる。
- ②①は竹串が通る位になったら火を止める。
- ③茹でたさつま芋は乱切りにする。キヌアは茹でる。
- ④フライパンに胡麻油、黒糖を入れ、さらにさつま芋を加える。
- ⑤キヌアも加えて加熱する。
- ⑥⑤は熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
238kcal	1.6g	5.4g	1.8g	0g

(1人当たり)

# キヌアハンバーグ



## 材料(2人分)

キヌア(粒)	20g	卵	10g
豚挽肉	60g	パン粉	10g
人参	20g	粉チーズ	10g
玉葱	30g	香草	2g
長葱	10g	オリーブオイル	4g
にんにく	3g	ケチャップ	適量
		ウスターソース	適量

## 作り方

- ①キヌアは茹でておき、玉葱、人参、にんにく、長葱はみじん切りにする。
- ②ソース、油以外の材料を混ぜ合わせ、形を作る。
- ③丸く形を作ったら、フライパンにオリーブオイルを敷き中火にする。
- ④火が通ってきたら裏返し、中まで加熱する。(85℃)
- ⑤全体に火が通いきつね色になったら火を止める。
- ⑥2種類のソースを混ぜて上に加え、熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
190kcal	10.8g	9.5g	1.7g	0.6g

(1人当たり)

# まこも大福



材料(2人分)			
まこも粉	2g	砂糖	9g
白玉粉	25g	あん	30g
上新粉	25g		

- 作り方**
- ①白玉粉に水を入れる。
  - ②①に上新粉を合わせ、ぬるま湯を入れる。
  - ③②をよくこね、丸めて蒸し器で15分蒸す。
  - ④③をよくこね、まこも粉を加えて丸くしあんを入れる。
  - ⑤④を皿に盛り、すすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
168kcal	5.6g	0.4g	4.7g	0g

(1人当たり)

# まこも串団子



材料(1人分)			
まこも粉	1.5g	黒蜜	15g
白玉粉	20g	竹串	2本
上新粉	30g		

- 作り方**
- ①白玉粉に水を入れる。
  - ②上新粉にぬるま湯を入れ①と混ぜる。
  - ③②は蒸し器で15分蒸す。
  - ④ボールに取り、まこも粉を入れこねる。
  - ⑤丸めて竹串に刺し、黒蜜を添える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
238kcal	3.8g	0.5g	0.9g	0g

(1人当たり)

# まこものホットケーキ



材料(1人分)			
まこも粉	1.5g	粉砂糖	5g
薄力粉	30g	蜂蜜	5g
卵	10g	油	少々
ベーキングパウダー	0.6g		

- 作り方**
- ①薄力粉とベーキングパウダーをふるう。
  - ②フライパンを温め、油を塗る。
  - ③ボールに材料を合わせ、約15分おく。
  - ④フライパンに生地を丸く流し、両面焼く。
  - ⑤④は熱いうちにすすめる。  
(中にあんを入れたり、蜜をかけた方がいいですすすめるのも良い。)

## メモ

ベーキングパウダーは、粉の2%を用いた。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
190kcal	3.9g	4.5g	1.4g	0.1g

(1人当たり)

# まこものロールケーキ



(※写真は1人分)

材料(3人分)					
(A) まこも粉	6.5g	サラダ油	5g	(B) 卵白	3個
卵黄	3個	(A) 薄力粉	65g	(B) グラニュー糖	10g
グラニュー糖	35g	ベーキングパウダー	0.6g	(C) 生クリーム	15g
食塩	0.5g	バニラオイル	適量	(C) グラニュー糖	20g
水	20g	スモモジャム	20g	(D) 黄桃	30g
ワインビネガー	5g				

- 作り方**
- ①ボールに卵黄を入れ、軽くほぐす。食塩、グラニュー糖を加え、白くもったりするまでよく泡立てる。その後、水を加えて泡立器で生地を混ぜながらサラダ油、バニラオイルを加え、(A)をふるいながら加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
  - ②ボールに(B)の卵白を5分立て、グラニュー糖を加えメレンゲを作る。
  - ③①にメレンゲの1/3量を加え、よく混ぜる。残りのメレンゲはさっくり手早く混ぜる。
  - ④天板に流し、天板ごと軽くトントン落として生地の空気を抜く。
  - ⑤180℃のオーブンで10分位焼く。竹串で刺して確認する。
  - ⑥すぐに取り出し、天板ごと少し上から落とし、焼き縮みを防ぐ。
  - ⑦生クリームにグラニュー糖を加えて8分立てにする。リキュールも加える。(C)
  - ⑧焼き面を上にしてシートの上に置き、同量の湯で溶きのぼしたジャムを塗り、(C)を塗り広げる。(※巻き終わりの部分はやや薄めに塗っておく。)
  - ⑨フルーツを入れる場合は缶詰ならば水気を切っておく。(D)
  - ⑩(D)を手前に並べ、下のシートを使ってのり巻きの要領で巻いていく。
  - ⑪冷やした⑩は包丁で切り分け、皿に盛り付けすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
307kcal	8.8g	10.6g	1.6g	0.4g

(1人当たり)

# まこもの牛乳寒天



## 材料(2人分)

まこも粉	3g
牛乳	250g
砂糖	3g
粉寒天	1.3g
バニラエッセンス	少々

## 作り方

- ①鍋に牛乳と粉寒天を入れ、沸騰させる。
- ②①に砂糖とまこも粉を加える。
- ③②は型に流し入れ、粗熱をとったらラップをする。
- ④冷蔵庫でよく冷やしてすすめる。

## メモ

粉寒天は液量の0.5%を用いた。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
92kcal	4.5g	4.8g	0.6g	0.1g

(1人当たり)

# まこもと米粉のシチュー



## 材料(1人分)

まこも粉	1g	人参	10g
米粉	10g	さつまいも	30g
バター	15g	玉葱	16g
牛乳	60g	インゲン豆	8g
食塩胡椒	少々	千んげん菜	8g
水	100cc	鶏肉	48g

## 作り方

- ①人参はいちょう切り、玉葱は薄切り、鶏肉は一口大に切る。
- ②さつまいもは一口大に切り、水に浸す。
- ③インゲン豆と千んげん菜はさつ塩茹でして水をきり、3cm幅に切る。
- ④鍋に①と②と水を入れ、柔らかくなるまでよく茹でる。  
この時、煮汁は捨てないでとっておく。
- ⑤別の鍋にマーガリンを入れて熱して溶かし、米粉を数回に分けて加える。
- ⑥⑤に④の煮汁を少しずつ加え、溶きのぼす。さらに、牛乳も加え、ダマにならないようによくかき混ぜる。
- ⑦⑥に③と④の具材、まこも粉を入れ、時々かき混ぜながら煮込む。
- ⑧食塩と胡椒を加え、味を整える。
- ⑨器に盛り付け、熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
257kcal	11.9g	11.7g	2.8g	0.2g

(1人当たり)

# まこもの中華まんじゅう



## 材料(1人分)

(※左がまこも粉入り)

まこも粉	2g	砂糖	2g
薄力粉	50g	食塩	少々
生イースト	2g		
あん	15g		

## 作り方

- ①ボールに生イースト、砂糖を入れ、ぬるま湯も加え、予備発酵させる。
- ②①に薄力粉をふるって加え、150回こね、一次発酵させる。
- ③②をガス抜きして形を作り、あんを詰める。
- ④蒸し器の蒸気を立てる。
- ⑤③を15分強火で蒸す。
- ⑥⑤を皿に盛り、熱い内にすすめる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
254kcal	8.6g	1.1g	6.4g	0.2g

(1人当たり)



新鮮なまこも



冷凍まこも



切ったヤーコン芋



「調理試作の様子」



「まこもパウダーの攪拌」

## 編集を終えて…

周囲を 3000m 級の山々に囲まれた山梨県は、四季が豊かな上に気候風土を上手に取り込み季節ごと様々な特産品を盛んに栽培しています。地産池消と地域貢献の点からすすめています。

今度、調理の研究を経て、ゼミの学生はそれぞれのパウダーの料理開発を行い、調理特性、栄養バランスについて理解を深めることができたと思われます。まだまだ至らない点があろうかと思われますが、多くの方々にレシピ集を手にとってご覧いただければ幸いに存じます。

今回、ご協力いただいた関係者の皆様には心から感謝申し上げます。今後の産官学連携の食育推進が益々の発展をしますようお祈り申し上げます。

【監修】 平成 27 年度 12 月 1 日

〒400-8575 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 依田萬代

依田ゼミ 2 年生(小田切静 市川司 渡邊龍司)、依田ゼミ 1 年生