

2011.12

# スモモの美味しい料理開発

平成23年度



山梨学院短期大学 食物栄養科 依田ゼミ, 樋口ゼミ

# 目次



## ページ

スモモとは...	1~2
李の糖度とエネルギー	3~6
スモモのアンケート結果	7~10
笛吹市地産地消コンテスト参加	11
<b>レシピ集</b>	
スモモジャム	12
濃厚チーズケーキ ~スモモジャム添え~	13
スモモパイ	14
スモモヨーグルト	15
スモモブランマンジェ	16
スモモのマヨネーズマフィン	17
スモモ豆乳	18
ポークソテー on スモモソース	19
スモモジャムゼリー	20
パイ on スモモジャム	21
スモモあんみつ	22
スモモしゅわしゅわサイダー	23
スモモもスコーン	24
スモモチキンライス	25
スモモシュークリーム	26
スモモの羊かん	27
明野金時スモモ包み焼き ~スモモジャム添え~	28
スモモのシフォンケーキ	29
洋風そうめん ~スモモのトマトソース~	30
スモモ酒	31
スモモごはん	32
スモモ餡饅頭	33
スモモどら焼き	34
スモモ餡・スモモウスターソース	35

# スモモとは…。

## \*はじめに

今回、山梨において生産量が日本一の特産品であるスモモを用い試作を行った。地産地消を目指し、地域活性化と共にもっと多くの人々にスモモの活用法や美味しさを伝えていこうと考えた。今回、25 作品の「スモモの美味しい料理開発」のレシピ集を作成した。

## \*特徴・歴史

スモモの野生種はアジア、ヨーロッパ、北アメリカに広く分布しているが、世界で栽培されているのは、ニホンスモモとヨーロッパスモモの系統が主流を占めている。ヨーロッパスモモは西アジアが原産と謂れ、紀元前よりヨーロッパ各地に伝えられ、乾燥した地域に適し、生食よりはむしろ乾燥果実（プルーン）等に加工作されている。果実は扁円形から長楕円形で、果皮色は青紫、赤、緑、黄等バラエティに富み、1 果重も 30g~100g まで様々である。

ニホンスモモはサクラ属の落葉小高木で中国が原産である。スモモの果実はモモに比べて酸味が強いことが、和名の由来となっている。漢字では「李」とも書かれる。英語では「prune（プルーン）」、「plum（プラム）」などと呼ばれる。古くから日本に伝わっており、農園で栽培される他、自生しているものもある。日本には奈良時代に伝えられ、19 世紀中頃にアメリカに渡り、様々な品種が育成され世界に広がった。アメリカで育成された品種が大正時代に日本に里帰りし、日本の品種との交配により、現在日本の気候に合った品種が育成されている。日本では生食が中心であるが、果皮色、果肉色ともに黄白色から赤紅色まで様々で、1 果重は 30g~200g を超えるものまでである。

「スモモも桃も桃の内」とは、よく言ったもの。香りが高く円形で花期は初春で白い花が咲き梨や林檎の花に似ている。花芽分化は 7 - 8 月頃。果実はスモモ系は 6 月下旬から 8 月中旬、プルーンの系統は 9 月頃収穫できる。果実は紅や黄色、果肉は淡黄色や紅色など品種によって異なる。

世界の主要生産国は中国、セルビア、アメリカの順（2007 年）であり、日本の主要生産県は、山梨県、和歌山県、長野県（2010 年）である。日本での栽培地域は全国各地に広がっているが、完熟果の日持ち日数が短いことから、近年は生産量が減少傾向にある。日本で栽培されているのはニホンスモモが主体で、プルーンの名で総称されるヨーロッパスモモの面積は全体の 15%程度である。山梨県の収穫量が全国の約 3 分の 1 を占め、それに次ぐ和歌山県、長野県を加えると全国の約 60%となっている。

スモモは、同一品種同士では授精しない自家不和合性品種が多く、殆どどの品種で受粉樹が必要である。授粉は、通常、蜜蜂等の訪花昆虫を利用して行われるが、開花期の天候不順の場合は、結実数を確保するため人工授粉も行われる。

表ー1 主なスモモの種類

品種名	果重(g)	果肉の色	収穫時期
大石早生	75~115	淡黄	6月中旬~下旬
貴陽	200	淡黄	7月上旬~中旬
サンタローザ	100~150	黄	7月上旬頃~中旬
ハニーハート	100	淡紫	7月中旬頃~下旬
ソルダム	100~150	濃紅	7月中旬~下旬頃
太陽	100~150	紅紫	8月上旬

代表的な品種としては「大石早生」、「ソルダム」、「サンタローザ」、「メスレー」、「太陽」などで、比較的新しい品種では「紫峰」、「月光」、「貴陽」、「秋姫」、「いくみ」などがあり、これらの品種は従来種より糖度が高く、生食用に品種改良と品質向上されたスモモが生産されている。

#### おいしいスモモの選び方

- ・果皮 表面に張りがあり、全体に白い果粉（ブルーム）が付いているもの。押し傷や褐変がないもの。
- ・果形 豊円卵形で変形していないもの。
- ・重さ 手で持つと見た目よりは重量感のあるもの。

◎食べ頃になると品種特有の香りが出る。

#### 食べ方のポイント

完熟したスモモは、できるだけ早めに食べるように。生食だけでなく、独特の酸味、果肉色、香り等を利用して、ジャムや果実酒などにもできる。

#### 貯蔵方法

生食の場合は傷みやすいので、買ってきたら冷蔵庫に入れ早めに食べる。加工するならば、まるごと冷凍保存すると解凍後皮が剥きやすい。

## \*栄養・成分（新ビジュアル食品成分表：2011年版）

スモモ：日本スモモ 07080

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)
44	0.6	1.0	9.4	5	0.2
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
7	0.02	0.02	4	1.6	0

## \* 李の糖度とエネルギー（2010年）

品 種	日 付	糖度(%)	エネルギー (kcal)	廃棄率(%)
レッドエース	6月30日(水)	12.0	49	28
		12.6	51	
		11.6	47	
	平 均	12.1	49	
李王	7月17日(土)	11.6	28	30
		7.6	31	
		9.2	37	
	平 均	9.5	32	
ホワイト	7月17日(土)	10.8	44	32
		11.2	45	
		5.8	24	
	平 均	9.8	38	
ソルダム	7月24日(土)	9.8	39	27
		14.2	57	
		5.8	24	
	平 均	9.9	40	

## \* 李の糖度とエネルギー（2011年）

品 種	日 付	糖度(%)	エネルギー ( kcal )	廃棄率(%)
旭光	7月14日(木)	13.0	53	28
		12.4	50	
		7.6	31	
		10.8	44	
		11.6	47	
平 均	11.1	45		
李王	7月21日(木)	11.2	45	24
		8.2	33	
		12.2	49	
	平 均	10.9	42	
ソルダム	7月21日(木)	13.6	55	26
		14.0	56	
		13.0	53	
	平 均	13.5	55	
ホワイト①	7月26日(火)	10.4	45	30
		7.0	28	
		12.8	52	
	平 均	10.1	42	
ホワイト②	7月28日(木)	12.2	49	31
		13.6	55	
		13.0	53	
	平 均	12.9	52	
貴陽	8月5日(金)	11.6	47	22
		11.8	47	
		12.8	52	
	平 均	12.1	49	
太陽	8月9日(水)	7.0	29	21
		5.4	22	
		10.8	44	
	平 均	7.7	32	

品 種	日 付	糖度 (%)	エネルギー ( kcal )	廃棄率 (%)
貴陽①	8月9日(水)	13.6	55	22
		16.4	66	
		12.0	49	
	平 均	14.0	57	
貴陽②	8月9日(水)	14.6	59	23
		13.6	55	
		14.1	58	
	平 均	14.1	57	

○スモモ以外の果実類

ケルシー	9月15日(木)	10.4	42	27
		12.6	51	
		11.6	47	
	平 均	11.5	47	
プルーン	9月28日(水)	14.4	58	27
		13.6	55	
		14.0	56	
	平 均	14.0	56	
レインボー レッド	11月25日(水)	18.0	75	26
		※Ⅰ 17.2	69	
		※Ⅱ 14.8	59	
	平 均	16.7	68	

※Ⅰ 熟したレインボーレッド

※Ⅱ 形を留めない位に熟したレインボーレッド

## \* スモモの糖度とエネルギーのまとめ

- ・ 廃棄率は今回、少数点第一位まで求め整数とした。
- ・ 糖度は過日的に熟す程、数値は高くなる。
- ・ 廃棄率は軟らかな旭光は高く、李王（緑色）のような硬いスモモは低い。
- ・ ホワイトは1個約55gと小粒であった。①納品日②は3日置いたもの。糖度・カロリーは経日的に高くなる。
- ・ 太陽は果肉が白く杏のようで果肉が種に付かない。
- ・ 貴陽は全体の糖度に変化なく糖度が一律だった。①と②は1日置いたもの。糖度カロリー経日的に変化なかったのは、ある程度熟れていたので変化がなかったと思われる。
- ・ 大型種の廃棄率は低い、傾向が見られた。
- ・ 糖度が最も高いのは平均14.1%の貴陽②であった。
- ・ エネルギーが最も高いのは57kcalで貴陽①②である。
- ・ よって糖度が高くなるとエネルギーも高くなる。
- ・ 李王、ホワイト、ソルダムは2010年に比べて2011年の方が糖度、エネルギーが高かった。

### ○スモモ以外の果実類

- ・ 桃は部位によって糖度が異なる事がわかった。
- ・ プルーン種は綺麗に外れ、熟すと廃棄率が高い。
- ・ レインボーレッドは熟したスモモより硬い方が糖度は高く意外であった。



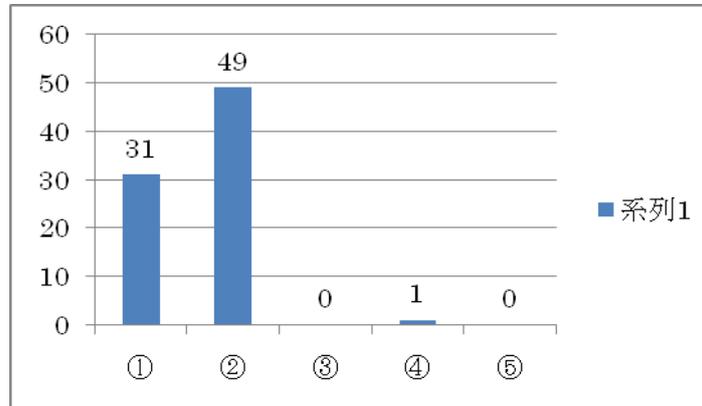
NPO法人 ほったらかし畑再耕の結 スモモ畑

## \* スモモのアンケート結果(短大生対象)

(対象数：81名 図表は実数値)

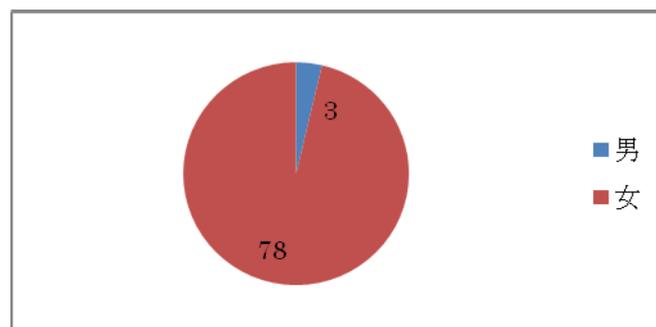
### 1. 年齢

- ①18 ②19 ③20 ④20～30 ⑤その他



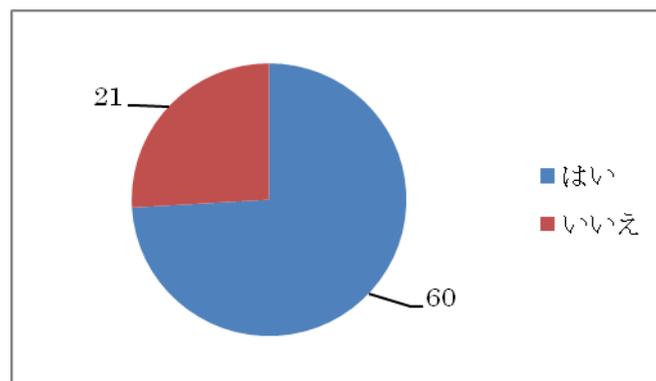
### 2. 性別

- ①男 ②女



### 3. スモモが山梨の特産物だと知っていますか。

- ①はい ②いいえ



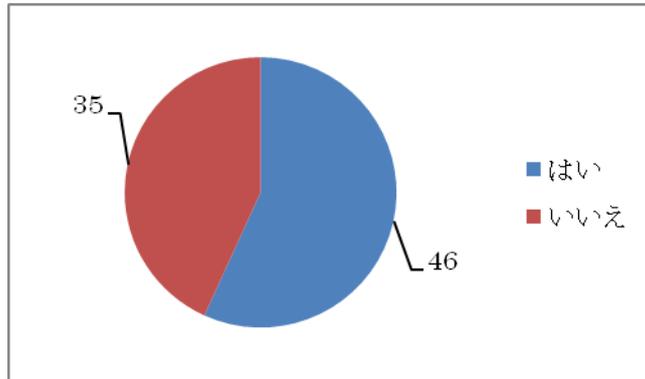
### ○考察○

山梨県の特産物にスモモが含まれているということを知っている割合は知らない人の3倍近く多かった。私たち3人はスモモが特産物だということを知らなかったの、意外だった。

その結果から、私たちが料理を提供したとしたら生徒の需要がとても伸びるのではないかと思った。また、スモモについてもあまり知らない人もいたので、わかりやすく教えたい。

4. スモモにはいくつかの種類があることを知っていますか。

①はい ②いいえ

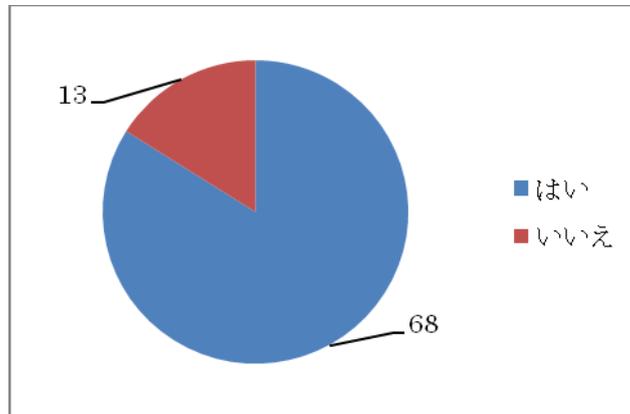


○考察○

私たちは文献を調べる中でスモモの種類を知り、品種の中にも多種多様な特徴があるということを知ったが、アンケートではスモモの種類がいくつかあるということを半数以上の人が知っているという結果になり驚いた。ただし、どの程度の種類を知っているかについては質問しなかったのもっと具体的に訊くべきであった。

5. スモモを食べたことがありますか。

①はい ②いいえ



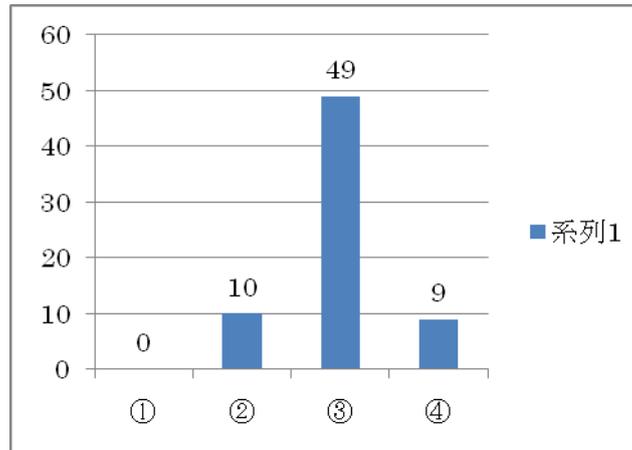
○考察○

山梨の特産物ということもあり、食べたことがあるという人が8割程度であった。アンケート内容に購入なのか貰い物なのかについても質問すればよかった。

※5で「はい」と答えた方は以下の6・7をお答えください。

6. スモモを1年にどれくらい食べますか。

- ① 1カ月に1回以上    ②半年に1回以上    ③ 1年に1回以上    ④その他

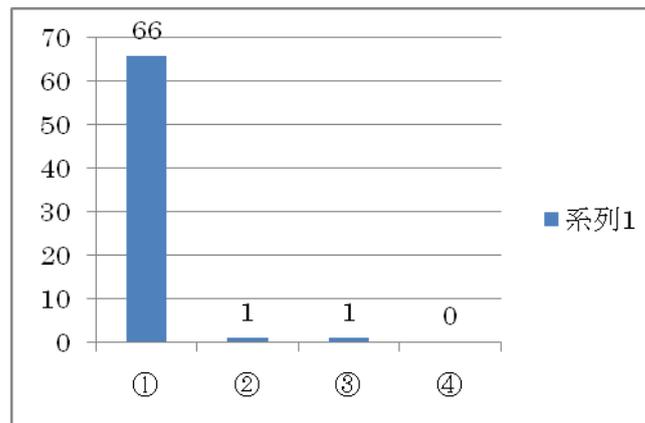


○考察○

旬の時期には食べられていると考えられる。

7. スモモをどのようにして食べますか。

- ①そのまま    ②ジャム    ③お菓子にする    ④その他



○考察○

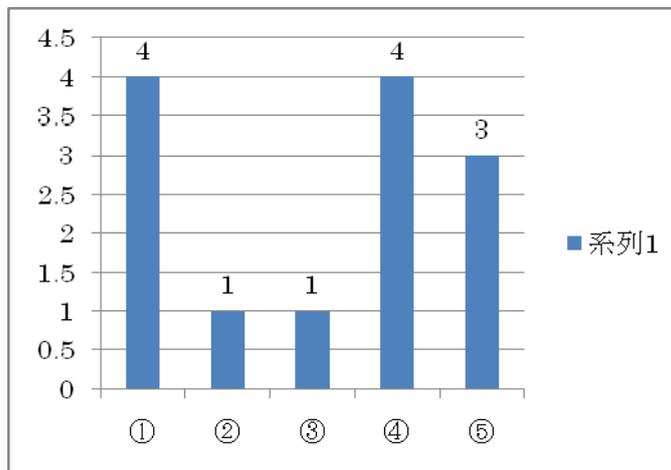
加工はせずにそのままの状態を食べる人が多かったので、簡単にスモモを加工した料理や菓子のメニューを提供していきたいと思った。

同時に生果では保存できたのでジャムやコンポートに調理加工する方法も考慮される。

※5で「いいえ」と答えた方は以下の質問にお答えください。

8. スモモを何故食べないのですか。

- ①値段が高い
- ②スモモを知らない
- ③見た目が良くない
- ④美味しいと思わない
- ⑤その他



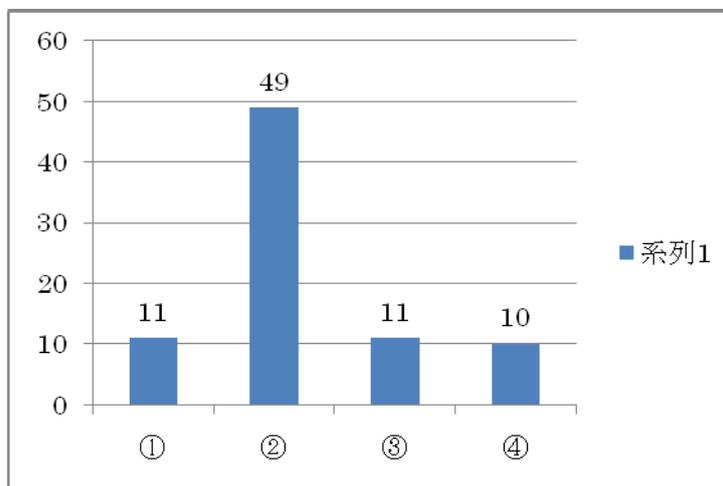
○考察○

スモモは値段が高いことと美味しいと思わないという意見が多かった。

また、見た目で判断され、食べない人もいたので、美味しそうに見えるスモモ料理を作りたいと考えた。

9. スモモの旬を知っていますか。

- ①春
- ②夏
- ③秋
- ④冬



○考察○

スモモは前述のように6月中旬から9月初旬が旬であることを半数以上の人が知っていた。

店頭に出回る頃にはレシピ集などを見ていただけるようにレポートをまとめたいと考えた。

## \* 笛吹市の地産地消コンテストに参加して

スモモは山梨の特産品にもかかわらずあまり多くの方に知られていない。また、加工せずに食べる人が多かったので、スモモ料理のレパートリーを広め、多くの方に食してもらえないかと考えた。そんな中、笛吹市の地産地消コンテストを知り、スモモを広めるチャンスだと思い、“簡単に作れる”料理として「すももごはん」を応募した。

数日後、一次通過した連絡が入り、二次に進み、11月中旬に笛吹市でのコンテストに臨んだ。聞く所によれば主催者側の方が、「すももごはん」の応募が届いたときに、スモモの料理に興味を持っていただき実際に調理していただいたとのことである。

その結果、今回のコンテストに選ばれたので、スモモ料理への関心を与えたことができたのではないかと考える。

「すももごはん」は、炊いたご飯に切ったすももとしそ、胡麻を加え混ぜ合わせるといった簡単な調理法である(レシピ集参照)。

今回は赤みを出すために“ソルダム”1個と貴陽2個を使用した。



今回の笛吹市の地産地消コンテストに参加して、思っていたよりも多くの方に興味を持っていただけたことが、何よりも嬉しかったし、“スモモ”の研究をしてよかったと感じた。料理審査時も「スモモの酸味が利いていて美味しい」「スモモの色が活かされていて見た目もよい」「簡単に作れるので、家庭でもスモモさえあれば作りやすい」などたくさんの評価をいただき、本当に嬉しく思った。先日、食育ボランティアに参加したとき、一般の方がスモモはそのままで食べる

ことが多いと聞いたので、今回の「すももごはん」をそういった方にもっと広めていけたらと思った。残念ながら今回賞には選ばれなかったが、スモモ料理のレパートリーを少しでも広げることができたこと、コンテストのために盛り付けなどについても考えることができ、よい経験になりました。今後もより多くの方にスモモ料理は、山梨県産の桃や葡萄のように人気を高めていきたいと思う。

笛吹の食材を使って元気に一。笛吹市主催の「地産地消料理コンテスト」が12日、同市一宮町末木の市いちのみや桃の里ふれあい文化館であった。応募167作品のうち、書類審査を通った12作品が実際につくられ、審査を受けた。

酸味がウメご飯のように味わえる「すももごはん」や、野菜をたっぷり使った「笛吹野菜のケーキ・サレ」など様々な料理が披露された。

朝日新聞 11月13日(日)掲載

# レシピ集

## \* スモモジャム（レッドエース）



材料：2kg 分	
スモモ（冷凍）	2000g
砂糖	（60%）
レモン汁	大さじ 1



### \* 作り方

- ①鍋に刻んだスモモと砂糖を加え弱火で煮詰める。
- ②煮詰めている間に、ビンとキャップを熱湯消毒しておく。
- ③①が沸騰して煮詰ってきたらレモン汁を加える。
- ④アクが出てきたらこまめに取り除き、焦げないように竹へらでかき混ぜる。
- ⑤ジャムのような粘度が出てきたら火を止め②のビンに詰め保存する。

### \* コップテスト

出来上がったジャムは、最後にコップテストを行う。

コップに冷水を入れ、その中に濃縮液を一滴落下し液に拡散がなく固まりのまま底まで落ちたら出来上がり。

### \* アピールポイント

スモモの綺麗な紅色の色彩が美しく出来た。  
程よい果肉がスモモの美味しさを引き立てている。  
ジャム加工により保存がきく。

### \* 感想・評価

美しい鮮やかなスモモジャムが出来た。  
風味も豊かで何よりも色彩が見事であった。  
冷蔵庫で1年間保存できる。



## \* 濃厚チーズケーキ スモモジャム添え



材料：18cm型	
クリームチーズ	125g
生クリーム	100ml
卵	60g
砂糖	45g
薄力粉	大さじ 1 1/2
スモモジャム	30g
ビスケット	45g
バター	20g

### \* 作り方

- ①クラッカーを袋に入れ、細くなるまで潰す。細かくなったら、溶かしたバターを投入し混ぜ合わせる。
- ②クッキーとジャムを混ぜ合わせ、型に均等に押し入れる。
- ③クリームチーズにラップをかけ 30 秒位レンジで加熱し、クリームチーズが柔らかかったら、ボールへ移しクリーム状になるまでひたすら混ぜる。
- ④クリーム状になったら砂糖を入れ、砂糖がを混同し、卵・薄力粉を入れる。
- ⑤全体が混ざったら生クリームを入れ、レモン汁を加え型へ流し 170℃で 30 分焼く。

### \* アピールポイント

**クリームチーズの酸味とスモモジャムの酸味と甘味のハーモニー！  
クッキーの層にもジャムを加えることでスモモを味わってもらえる。**

### \* 感想・評価

底はビスケットを少し減らし、ジャムはもう少し多い方が見た目のバランスも良くなり、スモモジャムの味が強調されると思う。甘過ぎるので砂糖はもう少し減らしても良い。スモモとクリームチーズの組み合わせは、良かったのでチーズの層にもスモモジャムを加えても美味しい。

#### \* 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)
255	4.7	17.8	18.5	51	0.3
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
98	0.03	0.11	1	0.3	0.4

## \* スモモパイ



材料：2人分

スモモコンポート 100g

冷凍パイシート 100g

☆卵黄 3g

☆水 15g

## \* 作り方

- ①冷凍パイシートは15分常温で放置し、のし棒で薄く伸ばし縦5cm、横10cm幅位に切る。(考えながら色々な形態を作る)
- ②余ったパイシートで1cm幅の縁を作り、スモモコンポートをこんもり山形に盛る。
- ③約1cm幅に切ったパイシートを格子状になる様に並べ、はみ出した部分を切る。
- ④③で切った部分が隠れるように外周を1cm切ったパイシートで隠す。
- ⑤☆を混ぜ合わせたものを全体に塗り、170℃で、12分焼く。(大きさ、厚みにより焼き時間は異なる)
- ⑥⑤を皿にのせすすめる。

## \* アピールポイント

**スモモのコンポートでもアップルパイみたいな甘酸っぱい美味しいパイができる！アップルパイよりも色彩がきれい。**

## \* 感想・評価

少し焼き過ぎ焦げてしまったので、様子を見ながら160℃、12分位で焼いた方が良い。コンポートには甘味が少ないので砂糖やカスタードクリームなどを加えた方が、もっと食べやすくなる。創作料理なのでモチベーションが高まった。

### \* 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	1.6	6.7	22	4	0.2
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
18	0.01	0.01	0	0.3	0.1

## \* スモモヨーグルト



材料：2人分  
 ヨーグルト 60g  
 スモモジャム 15g  
 ラム酒 少々  
 スモモコンポート 3g

### \* 作り方

- ①スモモジャムとヨーグルトを混ぜ合わせ、ラム酒を少々加える。
- ②スモモコンポートを添え冷蔵庫で冷やす。
- ③冷えたらスモモヨーグルトをすすめる。

### \* アピールポイント

**ヨーグルト＋スモモジャムで一味違うヨーグルトが味わえる！**  
**スモモジャムの良さが表された品である。**  
**スモモの果肉を入れるともっと良い。**

### \* 感想・評価

ヨーグルトとスモモジャムの愛称は、とても良かった。  
 シンプルだがシンプルだからこそ互いの酸味や甘味が引き出る味だった。  
 寒天やゼラチンの寄せ物やムース・泡雪他にもスモモジャムを用い綺麗に仕上げたい。  
 P, 12 参照

#### \* 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)
36	1.4	0.1	8	38	0.1
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
1	0.01	0.05	1	0.1	0.1

## \* スモモフランマンジェ



材料：2人分	
スモモジャム	15g
粉ゼラチン	5g
水	大さじ 1 1/2
砂糖	50g
コーンスターチ	大さじ 1 1/2
牛乳	300 cc
生クリーム	50 cc
ラム酒	少々

### \* 作り方

- ①ゼラチンと水を合わせしばらくおき、砂糖とコーンスターチは鍋に入れ泡立器で良く混ぜておく。
- ②牛乳を温め①を入れ溶かし、弱火でとろみがつくまで絶えず混ぜる。
- ③火からおろし、②を入れ完全に溶かし氷水にあて粗熱をとる。
- ④生クリームは6～7分立てにし、③を入れ良く混ぜる。
- ⑤器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。スモモジャムを添え完成。
- ⑥⑤を皿に入れすすめる。

### \* アピールポイント

**洋菓子フランマンジェとスモモジャムという驚きの組み合わせ！**

### \* 感想・評価

少し粉っぽくなってしまったのが欠点。甘さも想像以上に強かったので、もう少し砂糖を減らした方が良い。

スモモジャムの味との愛称は良かったと思う。またフランマンジェの白さがスモモの色を際立たせており、見た目は最高だ！！旬には生のスモモを用いたい。

#### \* 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)
174	5.9	1.04	14.1	170	0.1
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
40	0.04	0.16	1	0.0	0.2

## \* スモモのマヨネーズマフィン



材料：3人分

★ホットケーキミックス 150g

★卵 60g

★牛乳 50ml

★マヨネーズ 30g

スモモジャム 60g

## \* 作り方

- ①ボールに★とジャム半量を入れ、混ぜる。
- ②全体に混ざったら、残りのジャムも加えて形が残る位にさっくり混ぜる。
- ③マフィン型に①を7分目まで入れ、170℃に予熱しておいたオーブンで約20分焼く。(大きさ、高さにより焼き時間が異なる)
- ④③を皿に盛る。

## \* アピールポイント

**手軽に作れるマフィンをマヨネーズで作り更にスモモを加えた！**

## \* 感想・評価

一番気になっていたマヨネーズの味はしなく思ったよりシっとり仕上がった。バター代わりにマヨネーズを使い家庭にあるもので簡単にできるところが魅力的だ。ジャムの水っぽさを考えながら牛乳を加えないと焼き上がりが悪くなる。二回目のジャムを加える時は、少し混ぜる位でないとジャムの形がなくなってしまうので注意する。再度多彩な焼き菓子にチャレンジしていきたい。

### \* 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)
202	3.6	6.0	33	43	0.4
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
38	0.04	0.09	0	0.8	0.4

## \* スモモ豆乳



材料：1人分  
 スモモジャム 10g  
 豆乳 100ml



### \* 作り方

- ①グラスに豆乳 100ml を注ぎ入れる。
- ②①に p, 1 のスモモジャムを加える。
- ③②を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしすすめる。

### \* アピールポイント

**豆乳にスモモジャムを加えることで、可愛らしい色彩の豆乳が完成した。  
 豆乳は健康的で毎日の飲料としてすすめたい。**

### \* 反省・感想

スモモと豆乳の相性は良かったが、スモモジャムが混ざりにくく分離してしまうので  
 溶いてから混ぜ合わせ、熱を加えると良い。

豆乳のミルク色とスモモジャムの紅色が混ざり合っ、綺麗な色彩が出来るようにし  
 たい。

スモモジャムの量は好みの適量が良い。

#### \* 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)
66	3.7	2.0	7.9	16	1.2
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
0	0.03	0.02	1	0.3	0.0

## \* ポークソテー on スモモソース



材料	2人分
豚肉	200g
食塩	0.2g
胡椒	0.1g
清酒	5g
生姜	5g
スモモジャム	10g
酢	15g
醤油	17g
砂糖	9g
コンソメ	2g

### \* 作り方

- ①豚肉には食塩・胡椒をし清酒、卸し生姜と液をまぶして30分程度置く。
- ②フライパンで豚肉を炒め、肉に焼き色がついたら少し火を弱め、☆を混ぜ合わせたものを加える。
- ③煮汁がトロツとなって豚肉の中まで火が通ったら完成。
- ④付け合わせを添え③を皿に盛りすすめる。

### \* アピールポイント

スモモで作ったソースを用いて豚肉も美味しく柔らかい、風味も抜群。  
野菜を添えて栄養バランスを困ると良い。

### \* 感想・評価

肉が柔らかくなって食べやすかったが、タレが殆んど蒸発してしまい最後にかける分が少なくなってしまったのでタレは少し多めに作った方が良い。

またタレは思ったより甘味が強かったので、材料の砂糖は減らしウスターソースを少々加えても良い。

#### \* 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)
269	20.2	15.2	9	8	0.7
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
6	0.91	0.21	1	0.1	1.5

## \* たっぷりスモモジャムゼリー



材料：1人分

水	75cc
スモモジャム	大さじ2
水	20cc
ラム酒	少々
粉ゼラチン	2.5g

### \* 作り方

- ①水 75cc にジャムを入れ、電子レンジで1分加熱する。
- ②水 20cc にゼラチンをふやかして加え、ラム酒を少々入れる。
- ③型に入れ冷やし固め、完成。(冷蔵庫で冷やし固める)
- ④器に③を取り、すすめる。

### \* アピールポイント

スモモジャムを濃い目のゼリーにすることで暑い夏にもさっぱりと頂ける。  
見た目も涼しげなので、楽しく風味と食感がバッチリ。

### \* 感想・評価

たっぷりスモモジャムを使用したので、こってりと綺麗な色彩で美味しくできた。冷やして、夏問わずジャム使用なので年間を通し対象者に提供できる。好みでスモモジャムを少々減らしたり、ゼラチン濃度を下げてもよい。

#### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
86	2.3	0.0	19.0	3	0.1
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
0	0.00	0.00	3	0.4	0.0

## \*パイ on スモモジャム



材料：2人分	
スモモジャム	10g
強力粉	20g
薄力粉	20g
冷水	10cc
バター	25g
溶き卵	10g

### \*作り方

- ①強力粉、薄力粉、バターを刻むようにしながら合わせる。
- ②バターがなじんできたら中にスペースを作り冷水を入れ混ぜる。
- ③生地を一つにまとめラップに包み、冷蔵庫で1時間置く。
- ④生地を取り出し、打ち粉をふったまな板で縦に伸ばし3つ折りにする。
- ⑤折った生地の方向に変え、また縦に伸ばす作業を3回繰り返し冷蔵庫で再び保存する。
- ⑥5mm位に生地を伸ばし、縦5cm・横3cm位の長方形に切り分ける。
- ⑦溶き卵を刷毛で塗り、ジャムをのせる。
- ⑧200°Cに温めたオーブンで15分焼く。

### \*アピールポイント

スモモの鮮やかな紅色が分かるよう上にのせ見た目を良くした。  
前回の失敗を活かし味に配慮した。

### \*感想・反省

パイ皮を手作りするのは大変だが、出来上がったパイの味は格別で美味しく風味も抜群にある。スモモジャムのそのま味が味わえる。

#### \* 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)
189	2.6	11.2	17.9	9	0.3
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
106	0.03	0.04	1	0.3	0.0

## \* スモモあんみつ



材料：2人分	
スモモジャム	30g
粉寒天	3g
水	100cc
黄桃缶詰	30g
しば栗	30g
えんどう	10g
砂糖	20g

## \* 作り方

- ①粉寒天を2つに分け何も入らない寒天とスモモジャム入りの2種類の寒天を作る。
- ②①が固まったら約1cm角に切る。シロップも作っておく。
- ③黄桃缶は適当に切る。栗は茹で皮を剥く。
- ④えんどうは浸漬し甘く煮る。
- ⑤器にスモモ寒天、しば栗、黄桃缶、甘く煮たえんどうと栗・スモモジャムを盛りシロップを流す。
- ⑥冷やして⑤をすすめる。

## \* アピールポイント

スモモ寒は角切りの他にも寄せ物寒を作り沢山入れると色彩もきれい。果物や今回は栗を入れたが季節の甘系の食材を用いると良い。  
しば栗は縄文時代からの天然の自生の栗である。

## \* 感想・反省

シロップは缶詰の液を適当に用いると良い。スモモ寒は少々固く凝固させる。  
季節の食品を一つ二つ入れると良い。

### \* 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)
121	1.1	0.2	29.3	6	0.2
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
0	0.04	0.01	6	1.4	0.0

## \* スモモのシュワシュワサイダー



材料：2人分	
サイダー水	200g
スモモジャム	40g
氷	適量



泡雪寒

### \* 作り方

- ①グラスに氷を入れる。
- ②①にサイダーを注ぎ加える。
- ③②にジャムを入れ混ぜ合わせる。
- ④冷やして③をすすめる。

### \* アピールポイント

透き通ったサイダーにスモモの鮮やかな色彩が美しい。  
夏らしい見目で爽やかな仕上がりである。

### \* 反省・感想

しゅわしゅわした炭酸とスモモジャムの甘さと旨味がマッチした飲み物になった。  
少しジャムが混ざりにくいので一度溶いてから混ぜ合わせた方がよい。さっぱりした  
飲み物なので酷暑にピッタリのサイダーである。

#### \* 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)
80	0.1	0.0	19.9	3	0.1
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
0	0.00	0.00	2	0.2	0.0

## \* スモモもスコーン



材料：5人分  
 ホットケーキミックス 200g  
 無塩バター 30g  
 スモモジャム 大さじ2  
 牛乳 50cc

### \* 作り方

- ①ボールにホットケーキミックスとバターを入れ、ホットケーキミックスがホロホロになるまで混ぜ合わせる。
- ②スモモジャム大さじ1加え全体に混ぜたら牛乳を加え混ぜる。
- ③残りのジャムを加えザックリと混ぜ、ジャムを残す。
- ④鉄板にオーブンシートを敷き③をスプーンなどで取って落とし丸く整える。
- ⑤170℃の温めたオーブンで25分焼く。

### \* アピールポイント

**手軽に作れて朝食にもってこいの一品である。  
 スモモジャムの甘酸っぱさがしつこくなくて美味しい。**

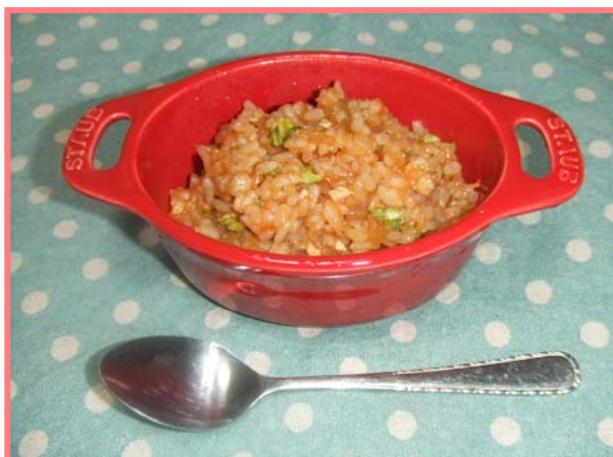
### \* 反省・感想

少し焼き過ぎてしまいスコーンのように綺麗なページユにならなかったもので、様子を見ながら焼いた方が良さそう。レーズンやチョコチップなどをアレンジを効かせる工夫もある。手軽に作れるので余ったスモモジャムを用いても良い。

#### \* 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)
211	3.3	7.1	33.2	53	0.2
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
55	0.04	0.06	1	0.9	0.4

## \* スモモチキンライス



材料：2人分	
ご飯	200g
バター	大さじ1
鶏挽肉	20g
清酒	少々
玉葱	20g
人参	15g
ブロッコリー	15g
スモモジャム	20g
トマトケチャップ	10g
食塩	0.5g

### \* 作り方

- ①玉葱はみじん切りにし、鶏挽肉に清酒をまぶす。
- ②人参はすり卸す。ブロッコリーはみじん切りにする。
- ③フライパンにバターを溶かし①を炒め②を入れ、ご飯も入れよく炒め調味料を加え味を確かめる。
- ④皿に③を盛りすすめる。

### \* アピールポイント

残りご飯で美味しく綺麗にでき、子供には特におすすめ。  
スモモジャム加減で大人にも喜んでもらえる。

### \* 反省・感想

その時の材料で手軽に出来るのが利点。季節の食材を取り合わせて栄養バランスを計ると良い。ケチャップとスモモジャムの相性は良く、甘味と酸味のバランスが図れていて食がすすむ。

#### \* 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)
285	6.0	7.5	46.5	13	0.7
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
108	0.07	0.05	12	1.1	0.6

## \* スモモのシュークリーム



材料：2人分

薄力粉	15g
バター	10g
砂糖	大さじ1
卵	S1個
牛乳	大さじ1
生クリーム	大さじ1
スモモジャム	大さじ1

### \* 作り方

- ①薄力粉を2回ふるう。バターは室温で溶かす。
- ②厚手のソースパンに湯 50 ccとバターを溶かし①の薄力粉を入れ鍋底に膜が出るまで木ベラで加熱する。
- ③②を火からおろし卵液を少しずつ流し耳たぶのかたさになるまでよく練る。
- ④クッキングシートの上にはさじを使いシューを上手にのせる。
- ⑤170℃のオーブンで強火で10分焼き、焼き止めしてから出し冷ます。
- ⑥⑤のシュークリームの横を切り泡立てた生クリームとスモモジャムを入れ皿に盛る。

### \* アピールポイント

**スモモジャムのシュークリームは普通のものより風味豊かに出来た。  
生クリームとスモモジャムの色調がとてもきれい。味がバツグンに良い。**

### \* 反省・感想

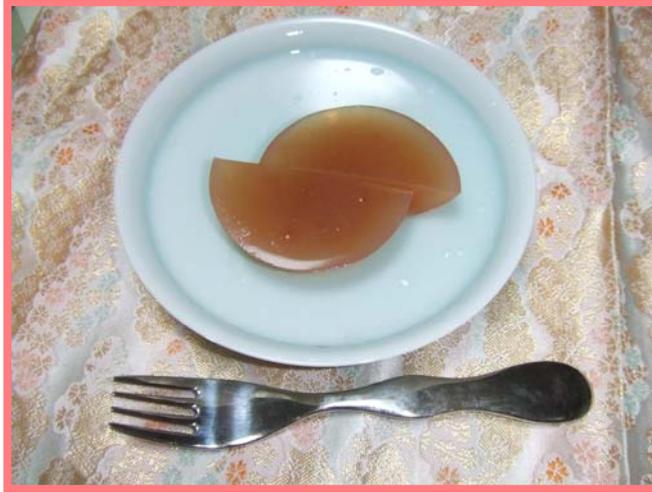
シューが膨らむか膨らまないかは何度もチャレンジし実践しシュークリームは少々小型にするとかわいい。シュークリームの型は練り出し袋を用いても良いしスワン形に工夫することも出来る。

その場合は粉砂糖を上にかける。

#### \* 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)
182	4.3	9.9	18.5	25	0.5
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
78	0.03	0.12	1	0.3	0.2

## \* スモモの羊かん



材料：2人分  
スモモジャム 60g  
粉寒天 3g  
水 200cc

## \* 作り方

- ①鍋に水と粉寒天を入れて、よく混ぜ加熱し沸騰水で1分煮る。
- ②器をぬらし①が少し冷めたらスモモジャムを良く混ぜ流す。
- ③②が固まったら四角に切って器に盛る。
- ④③を冷やしてすすめる。

## \* アピールポイント

スモモ羊かんの和菓子は色よく甘さ控えめで美味しい。  
流し箱のスモモ羊かんは細かく切って多くの寄せ物ができる。

## \* 感想・反省

スモモジャムを多めに使用したので色彩良く味も良い。羊かんは色々な形に切って楽しむと良い。

スモモによりジャムの色彩が多少異なるので、色調の良い鮮やかなジャムを用いると良い。中に少々スモモを切って入れても変わった食感が楽しめる。

### \* 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)
77	0.1	0.0	19.0	3	0.1
ビタミン A( $\mu$ g)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
0	0.00	0.00	3	0.4	0.0

## \* 明野金時スモモ包み焼き

### ～スモモジャム添え～



材料：2人分	
明野金時芋	50g
スモモ	15g
グラニュー糖	15g
無縁バター	7.5g
生クリーム	20g
食塩	少々
卵黄	10g
艶出し用	
卵黄	5g
味醂	少々
スモモジャム	30g

### \* 作り方

- ①明野金時芋は洗って柔らかくなるまで約25分蒸す。
- ②皮を取り除き、熱い内に裏ごす。スモモジャムも加える。
- ③②に調味料と卵黄、生クリームを加え味付けする。
- ④③を方に入れ艶出し用の溶いた卵黄、スモモジャムを刷毛で塗る。
- ⑤④は180℃で20分焼く。
- ⑥皿に取り、スモモジャムを添えすすめる。

### \* アピールポイント

明野金時芋とスモモジャムの愛称はバッチリである。

### \* 反省・感想

山梨の特産品である明野金時芋と、特産であるスモモを用いた作品で創作料理が出来たと思う。相性も良く食がすすむ一品となった。

#### \* 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)
93	0.7	4.7	11.7	13	0.3
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
47	0.02	0.02	5	0.4	0.1

## \* スモモのシフォンケーキ



材料：型 1つ分	
アールグレイ(液)	5g
☆薄力粉	80g
☆卵黄	3個
アールグレイ(生地)	3g
砂糖	50g
スモモジャム	30g
サラダ油	30g
★卵白	4個
★砂糖	30g

### \* 作り方

- ①紅茶液用のアールグレイで紅茶液を作り 30g とる。
- ②薄力粉はふるっておき、生地用のアールグレイは細かくすり潰しておく。
- ③ボールに卵黄と①、②、砂糖、スモモジャムを合わせ泡立て器でよく混ぜる。
- ④★でボールを返しても落ちない位のメレンゲを作る。(砂糖は2回に分け入れる)
- ⑤③に④を1/3加え混ぜ合わせたら、④ボールに戻し切るように混ぜる。
- ⑥型を水でぬらし⑤を流し入れる。
- ⑦170℃に予熱したオーブンで30～35分焼く。
- ⑧ナイフなどで型から外し、カットし皿に盛りすすめる。

### \* アピールポイント

アールグレイとスモモジャムの旨味がマッチしている。  
他の焼き菓子やパンにもおすすめである。

### \* 反省・感想

紅茶の香りと渋みがスモモジャムと中和され美味しかった。  
すこしボリュームがないのもっと素早く作業をした方が良い。

#### \* 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)
140	3.6	5.2	19.4	20	0.3
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
18	0.02	0.10	0	0.3	0.1

## \* 洋風そうめん

### ~スモモのトマトソース~



材料：2人分

そうめん	3束(160g)
玉葱	150g
オリーブオイル	9g
トマト缶(カット)	400g
スモモジャム	30g
茄子	100g
粉チーズ	適量
パセリ	適量

## \* 作り方

- ①そうめんは茹でておく。
- ②玉葱をみじん切りにしオリーブオイルできつね色になるまで炒める。
- ③トマト缶を入れ玉葱に絡んだらジャムも一緒に加え水気がなくなるまで加熱する。
- ④適当に刻んだ茄子を加え火が通ったらソースの完成。
- ⑤皿にそうめんを盛り上に④をかけ粉チーズとパセリを加えてすすめる。

## \* アピールポイント

スモモジャムとトマトがマッチして濃くのあるソースになった。

## \* 感想・反省

前回のチキンライスでスモモジャムとトマトの相性が抜群なのが分かり応用編として作ってみたが、予想通りとても美味しく仕上がった。夏の余ったそうめんが、あっという間に洋風の一変変わった料理に大変身。パスタ応用編にもチャレンジしたい。

### \* 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)
506	12.8	6.2	98.0	62	1.9
ビタミン A( $\mu$ g)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
99	0.25	0.12	30	7.6	2.7

## \* スモモ酒



材料：1L 瓶  
 スモモ（貴陽） 500g  
 氷砂糖 500g  
 ホワイトリカー 900ml



## \* 作り方

- ①瓶は熱湯を注ぎ消毒し、乾かしておく。
- ②きれいに洗ったスモモをザルにあげ、自然乾燥か、清潔な布巾で水気を取る。
- ③①の瓶にスモモを敷き、その上から氷砂糖をかけ、ホワイトリカーを注ぎ冷暗所で3ヶ月保存する。
- ④ホワイトリカーがスモモ色に変わり、実が熟したら飲み頃のサインである。(写真参考)
- ⑤飲む時は3倍に薄めてすすめる。

## \* アピールポイント

スモモの色彩が酒に移り、とてもきれいなピンク色の飲み物になる。  
 くれぐれも飲酒運転には気をつける。

## \* 感想・反省

一度に沢山のスモモが収穫できた際にはスモモ酒にするとよい。  
 風味と色調が抜群に良いスモモ酒が出来た。調理加工し多種多様な飲み物に変化するなどの利点がある。いずれも冷やしてすすめる。

### \* 1人分の栄養価(50cc) \*

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)
80	16	1.0	11.5	2	0.0
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
0.7	0.00	0.00	1	0.2	0.0

## \* スモモごはん

材料（1人分）

精白米	80g	清酒	小さじ1	青じそ	2枚
水	120cc	スモモ	1/2個	白胡麻	小さじ1

作り方

- ①米はとぎ、30分～1時間水につけおき、炊く。
- ②スモモは小さく角切りにし、青じそは線切りにして水にさらし、水気をきっておく。
- ③炊けたご飯にスモモと半量青じそとしらす干しを加え混ぜる。
- ④③を茶碗に盛り、残りの青じそをのせる。

### ★アピールポイント

- ・スモモの酸っぱさを梅にたとえ利用し、さっぱりとしたご飯に仕上げた。
- ・胡麻や青じそを使用し、風味を出した。

### ★感想・反省

スモモの酸っぱさが梅に似ていたなので、その味の特徴を生かし、ご飯に混ぜてみた。スモモ=フルーツ という偏見があったので、ご飯に加えるのは抵抗があったが、思っていたよりもとても美味しく、梅感覚で食べられた。

梅に似ていたが、梅嫌いな人でも美味しく食べることができた。また、ご飯の中に一緒に青じそ、ごまを加えたことで風味が増し、より美味しく食べることができた。



### \* 1人分の栄養価(50cc) \*

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)
349	10.8	3.7	64.2	119	1.3
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
73	0.14	0.06	1	1.5	0.8

## \* スモモ餡饅頭

材料 (1人分)

スモモ餡	14 g	水	12cc	重曹	小さじ 11/2
砂糖	10 g	小麦粉	32 g	片栗粉	少々

作り方

- ①鍋に砂糖と水を入れ、火にかけ溶けるまで混ぜる。
- ②①を荒熱を取り、重曹を加えよく混ぜる。
- ③に小麦粉を3回に分けて加え、ひとまとめにする。
- ④まとまったら、手に片栗粉をつけ、③を手の平が半分隠れる位取り広げ、餡を包んでいく。
- ⑤沸騰した蒸し器に布巾を敷き、その上に④をのせ、10分蒸す。

### ★アピールポイント★

- ・餡にスモモジャムを混ぜ合わせ、スモモの味を閉じ込めた。
- ・生地にスモモは混ぜず、餡のみに使用することでスモモジャムがわかるようにした。

### ★感想・反省★

饅頭自体の形は、しっかりと良い大きさに作ることができた。写真の形は大きくちょうど良いが、他のものは小さく作ってしまった。形が全て均等ではなかったので、次回は大きさも均等になるように、今回うまくいった大きさに作ってみたいと思う。

味は餡自体も甘かったせいか、スモモ餡饅頭全体が

かなり甘く仕上がってしまった。生地にも砂糖を使っていたため、かなり甘さが増してしまっただ、砂糖を使用しないとうまくまとまらないので、餡に工夫を持たせて次回作ってみようと思う。スモモ餡の反省にもあったように、ジャムではなく、スモモ本体を加えて味を楽しめるようにしてみたいと思う。



### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
91	3.4	0.4	17.6	60	0.9
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
2	0.08	0.02	0	2.9	0.4

## \* スモモどら焼き

材料（2人分）

【生地】		【あんこ】	
薄力粉	50g	あんこ	80g
ベーキングパウダー	小さじ1	スモモジャム	60g
砂糖	30g	焼き用	
蜂蜜	20g	サラダ油	10g
卵	1個		
牛乳	大さじ1/2		



作り方

- ①ボウルに卵と砂糖を入れ、泡だて器でしっかり混ぜる。蜂蜜と牛乳を加えて混ぜ、さらに薄力粉、ベーキングパウダーを網でふるいながら加え、泡だて器からゴムベラに変えて粉っぽさがなくなるまで切るように混ぜる。
- ②冷蔵庫で15分程度休ませる。
- ③温めたフライパンに薄くサラダ油をひき、②の生地を1.5cm程の大きさに丸く流し入れ、ふたをする。※大きさが均等になるようにする！
- ④③にプツプツと穴が開きだしたら、ひっくり返し、焼き色がついたらキッチンペーパーにのせ、乾かないようにラップをかける。
- ⑤④が冷めたら2枚一組にした生地の1枚にあんこを全体的にのせ、もう1枚を合わせ完成。

★アピールポイント

- ・あんの中にスモモジャムを入れることで、甘酸っぱさを出した。

★感想・反省

今回のどら焼きは、生地はうまく出来たが、あんこの方が甘過ぎたため、再度チャレンジする際には、あんに入れるスモモジャムを少し減らし、生地に生果のスモモを入れてみたいと思う。

\* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
451	13.6	12.2	69.9	178	2.6
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
110	0.08	0.30	0	3.7	1.1

## \* スモモ餡

材料

白花豆	200 g	食塩	少々
砂糖	25 g	スモモジャム	45 g

作り方

- ①豆を水洗いして4~5倍の水に6~12時間つけておく。
- ②つけ水のまま鍋で強火で煮て、沸騰したら湯を取り換えあく抜きをする。
- ③火を弱火にして差し水をしながらやわらかくなるまでゆっくりと煮る。
- ④指で押しつぶせるくらいのやわらかさになったら火から離す。
- ⑤豆の皮をむき、漉し器で水を少しずつ加えながら漉していく。
- ⑥漉した餡を鍋に入れ、砂糖と食塩を加えよく混ぜる。
- ⑦⑥を火にかけ、焦がさないように混ぜ、最後にスモモジャムを加える。

★アピールポイント★

- ・スモモジャムの色を出すために、白花豆を使用し、ほのかなピンク色に仕上げた。

## \* スモモウスターソース

材料

人参	1本	黒胡椒	10粒
玉葱	1個	月桂樹	4枚
生姜	1個	ナツメグ	少々
スモモ	4個	タイム	少々
水	1ℓ	セージ	少々
昆布	30g	鷹の爪	2本
醤油	500cc	クローブ	少々
砂糖	150g		
食塩	25g		

作り方

- ①鍋に皮と種を除いたスモモを入れ、中火にかける。適当に切った皮付き人参、玉葱、生姜を加え、昆布を入れゆっくり煮る。
- ②煮汁が半分位になったら、スパイス類を加えて焦がさないように火加減を調節しながら20~30分煮込んでいく。
- ③煮込んだ②に醤油、砂糖、食塩、を入れ更に20~30分煮込んでいく。
- ④程良いとろみが付いたら火を止め、丹念にこす。殺菌後の瓶に入れ保存する。
- ⑤最低一週間は冷蔵庫で寝かせ熟成させる。





『スモモの美味しい料理開発』についてスモモは、  
**NPO 法人 ほったらかし畑再耕の結 (南アルプス市)**  
粉寒天は**伊那食品工業株式会社**より教材提供を頂きました。

**監集**

**2011.12.16**

**依田ゼミ、樋口ゼミ**

**依田萬代、樋口千鶴**

**〒400-8575 甲府市酒折 2-4-5**

**TEL224-1430、224-1408**