

2016 産官学連携

山梨県の淡水魚と特産品のレシピ集

～ 70 選 ～



山梨学院短期大学 1年生

調理の基本Ⅱ

# 淡水魚について

## ✚ 甲斐サーモンレッド

山梨の清澄な天然水で飼育された、一定の基準をクリアした 1kg 以上の大型ニジマスのこと。一生を淡水中で育てられている為、寄生虫の心配が無く、刺身や寿司など生食でも良い。葡萄果皮粉末を餌重量の1%添加した餌を2ヶ月以上与えており、程良い脂のりで身の色はサーモンピンク（天然の赤い色素であるアスタキサンチンに由来）の美しい色彩をしている。

## ✚ イワナ

溪流の岩の間にすむので「岩魚」と名付けられた。上流のえさの少ない場所で生き抜くため獰猛な魚としても有名である。山梨県では 1970 年頃より養殖が始まった。ヤマメやアマゴの生息域より上流にすむ。魚体色は黒みがかかり、白い斑点が特徴。

## ✚ ヤマメ

山梨では 1961 年、小菅村で養殖に成功した。全長は約 20cm。横から見ると、7~10 個の楕円形の斑点がある。流下昆虫をよく食べて育ち、年間を通して美味しい。

## ✚ ニジマス

山梨県は生産量が全国 3 位である。魚体は全体的に深緑で、エラから尾びれにかけての体側部に赤から赤紫色の模様がある。この模様が「虹」に見える事から、「ニジマス」と名付けられた。

## ✚ 鯉

通常は全長 60 cm位になり、二対の口ひげがある。野生種はノゴイともいい、体高が低くほぼ円筒形で体色は黒褐色。色彩や鱗（うろこ）に変化がある。日本では古くから食用とされ、観賞用の品種も多い。

### ～提供～

淡水魚 : 山梨県農政部  
山梨県養殖漁業協同組合 TEL (055) 277-7393

ヤーコン : 山梨県農政部  
八ヶ岳ヤーコン組合 TEL 090-3583-5264

米粉 : 富士東部農務事務所  
(有)エルフィンインターナショナル TEL (055) 445-3215

粉寒天とクレール : 伊那食品工業株式会社 TEL 0265-78-2002

# もくじ

・甲斐サーモンレッドの炊き込みご飯.....	1
・甲斐サーモンレッドと旬の野菜クリーム煮.....	2
・甲斐サーモンレッドのカラフルカップ.....	3
・柚子香る 甲斐サーモンレッドと根菜の味噌汁.....	4
・甲斐サーモンレッドの花焼売.....	5
・甲斐サーモンレッドと八幡芋の揚げ団子~きのこソースかけ~.....	6
・甲斐サーモンレッドカラフルグラタン.....	7
・甲斐サーモンレッドの春巻き.....	8
・鯉南蛮サンドイッチ.....	9
・鯉の唐揚げ~紅白ソース~.....	10
・鯉のトマト詰め~オレンジソース添え~.....	11
・鯉のつみれ味噌汁.....	12
・イワナの蓮根はさみ揚げ.....	13
・いわなの甲州ホイル焼き.....	14
・岩魚の包み焼き.....	15
・岩魚と小松菜のクリーム煮.....	16
・ヤマメと地野菜のアヒージョ.....	17
・ヤマメの青のりフライ.....	18
・ヤマメの香草焼き~トマトソース~.....	19
・やまめとクレソンのバター柚子胡椒パスタ.....	20
・ヤマメムニエル~和風ソース掛け~.....	21
・ヤマメの南蛮漬.....	22
・やまめのフライサンド.....	23
・カルシウムたっぷり！ニジマスのつみれ汁.....	24
・ニジマスのポワレ~イタリアン風チーズ焼き~.....	25
・虹鱈のあっさり和風パスタ.....	26
・ニジマスのパイ.....	27
・ニジマスのココロコ焼き.....	28
・ニジマスの竜田揚げ.....	29
・ニジマスと秋野菜のホイル焼き.....	30

特別講義：平成 28 年 10 月 5 日（水）山梨県庁農政部花き農水産課

コンテスト：平成 28 年 11 月 30 日（水）



## ヤーコン

• 肉巻きヤーコン .....	31
• ヤーコンたっぷり中華前菜 .....	32
• ヤーコンチップス .....	33
• ヤーコンの辛子マヨネーズ和え .....	34
• ヤーコンポッキー .....	35
• やわしゃき肉巻き豆腐ヤーコン .....	36
• ヤーコンとかぼちゃのポタージュ .....	37
• ヤーコンピクルス .....	38
• ヤーコン白玉汁粉 .....	39
• ヤーコンと豚肉炒め .....	40
• ヤーコンチンジャオロース .....	41
• ヤーコンの浅漬け .....	42
• ヤーコンドーナツ .....	43
• ヤーコンと大葉の挟み焼き .....	44
• ヤーコンのきんぴらサンドウィッチ .....	45
• ヤーコンとりんごのパイ .....	46
• ヤーコン入りマセドアンサラダ .....	47
• 和風ヤーコンのミネストローネ .....	48
• ヤーコン入り月見つくね .....	49
• ヤーコンとツナのサラダ .....	50

### 【ヤーコンとは…】

アンデス原産のキク科の植物。形はさつま芋によく似ているが、食感は果実の日本なしに近く、生で食べる事ができる。1980年第、日本に導入された頃は定着しなかった。近年、エネルギー源になりにくいオリゴ糖を豊富に含む事が知られ、ダイエット食品としても注目されるようになった。用い方は線切りにして生のままサラダに用いる他、炒め物、揚げ物等にもする。葉はお茶に利用される。品種は果肉が白色の「アンデスの雪」、黄白色の「サラダオトメ」、オレンジ色の「サラダオカメ」、淡橙黄色の芋皮は赤の「アンデスの乙女」、白色の「ペルーA」等がある。

新ビジュアル食品成分表新訂第二版より

今回、レシピ集作成に使用したヤーコン（アンデスの乙女とペルーA）は**北杜市ハヶ岳ヤーコン組合**から提供していただいた。連携は2013年からで、今年5年目を迎えている。

## 紅はるか

・紅はるかピザ.....	51
・紅はるか大福.....	52
・紅はるかタルト.....	53
・紅はるかと林檎のパイ.....	54
・紅はるかのベーコン巻.....	55
・紅はるか3種団子.....	56
・紅はるかのブラウニー.....	57
・紅はるか餅～ジャム添え～.....	58
・紅はるかの甘辛炒め.....	59
・紅はるかと鶏肉の揚げ照り焼き.....	60
・紅はるかの巨峰ソースがけヨーグルト蒸しパン.....	61
・紅はるかとりんごのはちみつパウンドケーキ.....	62
・紅はるかの豆乳プリン～巨峰ジャム添え～.....	63
・紅はるかの秋ニョッキ～クリームソース～.....	64
・紅はるかの富士桜さつま.....	65
・紅はるかのなめらか蒸し焼きプリン.....	66
・紅はるかとヤーコンの姉妹スイートポテト.....	67
・もちふわ紅はるかまん.....	68
・紅はるかどら焼き.....	69
・紅はるかと甲州信玄豚の豚汁.....	70

### 【紅はるかとは…】

食味と外観に優れた 2010 年 3 月に品種登録された新しい品種である。高い糖度の中でも麦芽糖が占める比率が高い傾向にあると言われ、食べてみると強い甘さにも関わらず後口はすっきりした上品な甘さを感じる事ができる。果肉の色は黄白色で、加熱するとしっとりとした食感になり、焼いた時の甘さは安納芋と比較される程である。

収穫時期は九州等暖地で 10 月頃から、本州では 11 月初旬辺りとなる。美味しくなるのは収穫後 2～3 週間経ってからなので、食べ頃の旬は 11 月から 1 月と言える。それ以降も、定温管理された紅はるかが市場に出回る。

紅はるかは、たくさんのヤラピンが含まれており食物繊維と共にお通じを良くし、便秘の解消に期待できる。

旬の食材百科より

今回レシピ集作成に使用した紅はるかは、本学 1 年生が「YGJC ファーム」で育てたさつま芋で地産地消とし、安心して教材に用いられた。

# 甲斐サーモンレッドの炊き込みご飯



## 【材料】2人分

甲斐サーモンレッド	150g
清酒（下味）	大さじ1
食塩（下味）	少々
胡椒（下味）	少々
精白米	150g
コーン（甘々娘）	30g
あけぼの大豆	20g
大塚人参	20g
昆布	10g
バター（有塩）	8g
醤油	大さじ1/2
食塩	小さじ1/3

## ポイント

- ・バターを加えまろやかな味覚とした。
- ・赤、黄、緑と彩を良くした。
- ・あけぼの大豆を炊いた後に入れる事で外観と食感を活かした。



色鮮やかな甲斐サーモンレッドの切り身

## 【作り方】

- ① 甲斐サーモンレッドに清酒・食塩・胡椒をする。
- ② あけぼの大豆は茹で、大塚人参は線切りにする。
- ③ 精白米を釜に入れ、水を加える。
- ④ あけぼの大豆とバター以外を③釜に入れ炊く。
- ⑤ 炊けたら昆布を取り出し、あけぼの大豆とバターを混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を器に盛り整え熱い内にすすめる。

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)
(1人分)	450	24.0	8.1	66.4	63	1.6
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
110	0.22	0.23	2	2.88	3.3	1.8

# 主菜

## 甲斐サーモンレッドと旬の野菜のクリーム煮



### 【材料】2人分

甲斐サーモンレッド	100 g
食塩	少々
胡椒	少々
甲州ワイン	少々
玉葱	30 g
ブロッコリー	30 g
大塚人参	30 g
エリンギ	20 g
牛乳	200 cc
薄力粉	5 g
サラダ油	3 g
食塩	2 g
パセリ	少々

### ポイント

- ・ 緑、赤など色々な色の旬の野菜を使用した。
- ・ 魚を焼いてから煮込む事で、煮崩れが少ない。
- ・ 玉葱をよく炒めて甘味を出し風味を高めた。
- ・ 余った薄力粉でスープのとろみを付けた。



市川三郷町の  
大塚人参

### 【作り方】

- ① 玉葱は薄切り、ブロッコリー、エリンギ、大塚人参は食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは下茹でする。
- ② 油を熱したフライパンで①に火を通す。
- ③ 甲斐サーモンレッドは食塩と胡椒で下味を付け薄力粉をまぶし、両面焼く。
- ④ ②に牛乳を加え弱火で煮込み、焼いた甲斐サーモンレッドを入れさらに煮込む。
- ⑤ 食塩で味を整えたら、みじん切りパセリをのせる。
- ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。

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)
(1人分)	173	14.7	7.8	11.2	138	0.5
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
174	0.20	0.27	22	2.98	1.9	1.5

# 甲斐サーモンレッドのカラフルカップ



## ポイント

- ・色合いが良く食欲をそそる外観に仕上げた。
- ・小さめに切り、子供でも食べやすい様工夫した。
- ・豊富な食材により栄養価が高い。
- ・好みによりポン酢ジュレをかけアレンジしても良い。

## 【材料】2人分

精白米	80g
甘柿	50g
甲斐サーモンレッド	50g
甲州ワイン	少々
食塩	少々
胡椒	少々
アボカド	30g
ほうれん草	60g
プロセスチーズ	20g
干し葡萄	4g
コーン（甘々娘）	3g
麺つゆ	大さじ 1/2
清酒	小さじ 1
醤油	小さじ 1/2
梅汁	小さじ 1/2
山葵	少々

## 【作り方】

- ① ほうれん草は茹で、麺つゆで味付けする。醤油に山葵と生姜をそれぞれ合せる。甲斐サーモンレッドは清酒で下味を付ける。
- ② 甲斐サーモンレッド、柿、アボカド、プロセスチーズは、さいの目切りにする。
- ③ ご飯に、梅汁をかけ、混ぜ合わせる。
- ④ 透明のカップに好みの順で具材を層になる様に詰める。
- ⑤ 山葵、生姜醤油、梅汁はそれぞれ白飯を詰めた後に薄く塗り味付けをする。
- ⑥ ④に甲斐サーモンレッドをのせ、干し葡萄やコーンを飾る。

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)
(1人分)	296	12.4	10.0	37.9	88	1.3
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
146	0.20	0.18	31	1.31	2.4	1.0

# 汁物

## 柚子香る 甲斐サーモンレッドと根菜の味噌汁



### ポイント

- 甲斐サーモンレッドの「赤」やほうれん草の「緑」  
 柚子皮の「黄」と彩りを工夫した。
- 八幡芋や大塚人参等山梨県の特産品を使用。
- 生姜と柚子皮を仕上げに使い、香りが良い。

### 【材料】2人分

甲斐サーモンレッド	120g
清酒	大さじ2
食塩	ひとつまみ
八幡芋	60g
大塚人参	50g
長葱	10g
ほうれん草	10g
生姜	5g
柚子皮	適量
鰹出し汁	300cc
味噌	大さじ4/5



甲州市の鬼柚子と小柚子

### 【作り方】

- ① 甲斐サーモンレッドは皮と骨を取って一口大に切り、下味を付ける。生姜はすり卸す。
- ② 八幡芋と大塚人参は皮を剥き、八幡芋は薄切り、大塚人参は銀杏切りにする。
- ③ 長葱は小口切り、ほうれん草は色良く茹で水気を絞り、約3cmの長さに切る。
- ④ 鍋に湯を沸かし②と甲斐サーモンレッドを入れ、火が通ったら鰹出し汁と味噌で味を付ける。
- ⑤ ④に長葱を入れて器に盛り、上にほうれん草・生姜・柚子皮をのせ、熱い内にすすめる。

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)
(1人分)	140	14.4	3.4	9.4	38	0.8
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
218	0.19	0.12	9	0.63	2.1	1.2



【材料】2人分

甲斐サーモンレッド	100g
はんぺん	30g
蓮根	20g
あけぼの大豆	20g
食塩	小さじ1/2
清酒	大さじ1/2
すり卸し生姜	小さじ1
胡麻油	小さじ1
片栗粉	小さじ1
焼売の皮	12枚

ポイント

- 蓮根や枝豆は食感が残る様に茹でる。
- 甲斐サーモンは骨をしっかりと取り除く。
- 焼売の皮を線切りにするので、普通の焼売とは違う見た目になる。



身延町のあけぼの大豆

【作り方】

- ① 甲斐サーモンレッドは骨と皮を取り除きミンチ状に、蓮根、あけぼの大豆は茹で1cmに切る。
- ② 焼売の皮は線切りにする。
- ③ ①の具材とはんぺん、調味料を合わせよく捏ねる。
- ④ ③を6等分にし、焼売の皮を線切りし周りに貼り付け丸く形を作る。
- ⑤ ④は蒸し器にクッキングシートをのせ、その上に並べ蓋をし中火で15分程度蒸す。

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)
(1人分)	121	14.9	6.2	18.7	26	0.6
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
9	0.16	0.07	6	1.06	1.4	1.6

# 主菜

## 甲斐サーモンレッドと八幡芋の揚げ団子～きのこソースかけ～



### ポイント

- ・八幡芋はよく潰し滑らかにする。
- ・甲斐サーモンレッドは食塩・胡椒で下味を付ける。
- ・食感を残す為、1cm 角に甲斐サーモンレッドを切る。

### 【材料】2人分

甲斐サーモンレッド	80g
八幡芋	2個
明野のたまご	1/2個
パン粉	25g
食塩	小さじ1/5
胡椒	少々
サラダ油	適量

### ～きのこソース～

玉葱	20g
しめじ	18g
大塚人参	10g
水	50cc
味醂	大さじ1
醤油	大さじ1
清酒	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
水溶き片栗粉	25g
かいわれ大根	10g

### 【作り方】

- ① 八幡芋をふかして潰す。1cmの角切りにした甲斐サーモンレッドに下味を付け八幡芋の中に包み込む様に丸める。
- ② ①は明野のたまご・パン粉の順に付け、きつね色になるまで揚げる。
- ③ サラダ油を熱したフライパンに玉葱・しめじ・大塚人参を入れ弱火で炒め水を加える。
- ④ 清酒・味醂・醤油を加え味を整え、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤ ②で揚げた団子に④のソースをかける。

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)
(1人分)	371	13.7	24.3	21.4	28	1.1
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
73	0.14	0.20	7	3.12	1.8	1.8

# 主食・主菜 甲斐サーモンレッドカラフルグラタン



## ポイント

- ・具と牛乳でたっぷり煮込むとまろやかになる。
- ・バターで炒めると美味しさが増す。
- ・チーズが焦げる位に焼くと、外はパリッとし中はとろとろする為美味しくなる。

## 【材料】2人分

甲斐サーモンレッド	100g
甲州ワイン	少々
胡椒	少々
ほうれん草	100g
玉葱	70g
マカロニ	80g
ピザ用チーズ	12g
バター	10g
牛乳	240cc
シラネ小麦粉	大さじ3
クレール	1枚
食塩	0.5g
固形コンソメ	2g



伊那食品工業株式会社

クレールは透明、無味、無臭の海藻から出来た食べられるフィルムで用途が広い。

## 【作り方】

- ① ほうれん草は食塩をふって茹でる、水切り後一口サイズに切る。玉葱は縦に切る。
- ② 甲斐サーモンレッドは皮・骨を除き、一口サイズに切り下味を付ける。フライパンにバターを入れ、中火で①と甲斐サーモンレッドを炒め、シラネ小麦粉をふり加熱する。
- ③ ②に牛乳の三分の一を入れ混ぜる。とろみが出てきたら、残りの牛乳を入れ砕いた固形コンソメを入れる。
- ④ オーブンを200℃で予熱する。
- ⑤ 皿に濡らしたクレールと具を入れ、チーズをのせる。180℃のオーブンで約20分間チーズに焦げ目が付くまで焼く。

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)
(1人分)	450	24.8	13.9	54.0	221	2.0
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
282	0.29	0.45	22	7.05	3.5	1.5

## 主菜

# 甲斐サーモンレッドの春巻き



(2人分)

### ポイント

- 甲斐サーモンレッドは生食もできるが脂が適度になっている為、加熱する事により旨みを増す。
- 中まで火を通すため低めの温度で揚げる。
- さっぱりした味にする様、大葉を入れる。

### 【材料】2人分

甲斐サーモンレッド	150g
甲州ワイン	少々
食塩	少々
胡椒	少々
大塚人参	30g
えのき	30g
大葉	6枚
春巻きの皮	6枚
クレール	2枚
薄力粉	大さじ1
水	100cc
油	25g

クレールを使用した事で具を  
まとめやすい!

### 【作り方】

- ① 甲斐サーモンレッドに食塩・甲州ワイン・胡椒をして下味を付ける。
- ② えのきは細かく切りフライパンで炒める。
- ③ 大塚人参は小口切りに、大葉は線切りに、甲斐サーモンレッドは1cm角に切る。
- ④ 春巻きの皮と濡らしたクレールで具を包み、端を水溶き小麦粉でくっ付ける。
- ⑤ 160~170℃の油で揚げ、茶色く色が付いたら取り出す。
- ⑥ ⑤は半分に切り皿にのせ、すすめる。

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)
(1人分)	316	19.2	17.9	17.5	22	0.7
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
137	0.27	0.20	2	2.37	1.6	0.5



ポイント

- 鯉に下味を付ける。
- ヨーグルトを加えるとさっぱりとしたタルタルソースになる。
- 大塚人參はピーラーでスライスする事で簡単に調理できる。

【材料】2人分

鯉	160g	
醤油	小さじ1	
清酒	小さじ1	
薄力粉	適量	
揚げ油	適量	
A	醤油	大さじ1
	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	水	大さじ1
B	マヨネーズ	大さじ2/1
	ヨーグルト	大さじ2/1
	玉葱	20g
	食塩・胡椒	少々
レタス	40g	
大塚人參	30g	
サンドイッチ用食パン	4枚	

【作り方】

- ① 鯉の切り身に醤油と清酒で下味を付ける。
- ② ①に薄力粉をまぶし180℃の油でゆっくり揚げる。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせ、②を漬け込む。
- ④ 大塚人參をピーラーでリボン状にスライスし、水気をきる。
- ⑤ 玉葱をみじん切りにし、水気を切った後Bを混ぜ合わせる。
- ⑥ 食パンにレタス、大塚人參、鯉南蛮、タルタルソースの順でサンドする。



鯉を捌く様子

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)
(1人分)	518	24.9	25.0	46.2	57	1.9
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
169	0.22	0.30	5	4.95	2.8	2.1

# 主菜

## 鯉の唐揚げ 紅白ソース付き



### ポイント

- ・漬け込む時間は長くする事で味が染み込んで美味しい。
- ・漬け込むだしは好みで味醂を加えても良い。
- ・鯉はしっかり揚げる事で骨まで食べられる。
- ・付け合せはサラダ菜やトマトなど色々にアレンジすると良い。

### 【作り方】

- ① 鯉は食べやすい大きさに切る。
- ② 卵白を泡立てる。
- ③ 下味の材料を混ぜ合わせて②を加える。
- ④ ③に 10 分以上漬け込み片栗粉をまぶす。
- ⑤ ④は油でこんがり揚げる。2種のソースと盛り付けをする。
- ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。

### 【材料】2人分

鯉	2切
卵白	1 個分
片栗粉・油	適量
醤油	大さじ 1/2
清酒	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
卸しにんにく・生姜	少々
食塩・胡椒	少々
(ソース紅)	
コチュジャン	大さじ 2
ケチャップ・砂糖	大さじ 1
味醂	大さじ 1
卸しにんにく	少々
水	大さじ 3
白胡椒	小さじ 2
長葱	適量
(ソース白)	
長葱	1/2 本
砂糖・醤油・酢	大さじ 1
胡麻油	小さじ 2
片栗粉	適量

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)
(1人分)	232	9.2	7.1	5.2	9	0.5
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
6	0.15	0.13	2	1.09	0.2	1.8

# 主菜

## 鯉のトマト詰め～オレンジソース添え～



### 【材料】2人分

鯉	100g
トマト	400g
オレンジ	100g
玉葱	50g
コンソメ	2g
新酒	大さじ1
油	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1

食塩	小さじ 1/2
新酒	大さじ 1

### ポイント

- 鯉とさっぱりとしたオレンジが良く合う。
- 香り付けと色合いでオレンジの皮も使用した。
- 鯉は食べやすいサイズにし、よく加熱する。



新酒が出来たら杉玉を玄関に飾る。杉玉は杉葉を集めボール状に作ってある。酒林とも呼ぶ。

### 【作り方】

- ① トマトの上の部分切り落とし、中身をくり抜く。
- ② 玉葱、オレンジ、トマトの中身はみじん切りにする。鯉の皮を取り3cm角に切り下味を付ける。
- ③ フライパンに油を熱し玉葱トマトを炒めコンソメを入れ、煮詰めたオレンジ、鯉、清酒、胡椒を加える。
- ④ 水気が無くなったら、くり抜いたトマトの中に③を入れオーブン 200℃15分焼く。
- ⑤ ④はオレンジの皮をすり卸してのせ、残りはオリーブ油と混ぜ上にかける。

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)
(1人分)	245	11.2	13.5	18.0	36	1.0
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
97	0.39	0.15	52	2.03	2.8	0.7



## ポイント

- ・つみれに牛蒡を入れる事で歯ごたえを出した。
- ・清酒と甲州味噌で美味しい味わいに仕上げた。
- ・出し汁で1度つみれを茹でる事で美味しさが増す。
- ・鯉の美味しさを生かす為、さっぱりとした味付けにした。

## 【材料】2人分

鯉	150g
清酒（下味）	大さじ1
牛蒡	20g
甲州味噌	大さじ1
片栗粉	大さじ1
浅尾大根（根）	30g
浅尾大根（葉）	20g
大塚人参	20g
甲州味噌	10g
出汁（鯉節と昆布）	240cc



鯉の切り身

## 【作り方】

- ① 鯉の皮と骨を除き小さく切り、フードプロセッサーに清酒と入れてミンチする。
- ② ささがき牛蒡と甲州味噌、片栗粉を混ぜ丸く形成し半量の出汁で茹でる。
- ③ 浅尾大根と大塚人参を切り茹でて、②に加える。
- ④ ③は味噌で味を整える。
- ⑤ ④は器に盛り熱い内にすすめる。

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)
(1人分)	237	29.9	2.7	19.6	133	2.7
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
226	0.14	0.25	17	0.37	5.0	1.3

# 主菜

## イワナの蓮根はさみ揚げ



### ポイント

- 蓮根の食感がしっかりと残る。
- 山梨県の特産である大塚人参を使った。
- 衣にあおさを入れる事で見た目と香りを良くした。



あおさ

### 【材料】2人分

イワナ	80g
蓮根	100g
清酒	小さじ1/2
豆腐	40g
大塚人参	10g
ひじき	5g
生姜	5g
甲州味噌	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
シラネ小麦粉	20g
あおさ	小さじ1/2
明太子	10g
マヨネーズ	大さじ1
醤油	小さじ1
揚げ油	適量

### 【作り方】

- ① イワナに下味をし、すり潰した後に豆腐、大塚人参、ひじき、生姜と調味料を加える。
- ② ①を混ぜ、輪切りにした蓮根に挟む。
- ③ あおさを加え衣に②を付ける。
- ④ 火が通るまで揚げる。
- ⑤ ④に明太子、マヨネーズ、醤油を混ぜて作ったソースと共に盛り付ける。

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)
(1人分)	234	14.5	7.3	29.2	146	4.0
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
66	0.17	0.19	31	0.98	4.9	1.8

# 主菜

## いわなの甲州ホイル焼き



### 【材料】2人分

いわな	2尾
食塩（下処理用）	小さじ1
清酒（下味）	大さじ2
長葱	30g
大塚人参	30g
生椎茸	20g
バター	大さじ1
醤油	大さじ1/2

### ポイント

- いわなのぬめりをしっかり取る。
- いわなはしっかり加熱する。
- アルミホイルは、隙間がない様に密閉する。
- 天然の茸は香りが良く風味も強い。



身延町の生椎茸

### 【作り方】

- ① いわなに食塩をまぶしぬめりを取る。
- ② 皮に少し切り込みを入れ、下味として清酒をかける。
- ③ 長葱と生椎茸、大塚人参は線切りにする。
- ④ アルミホイルを敷き、いわな、長葱、生椎茸、大塚人参を入れてその上にバターをのせる。
- ⑤ しっかり蓋をして、中火のオーブンで20分加熱する。
- ⑥ 醤油をかける。
- ⑦ ⑥は皿にのせ熱い内にすすめる。

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)
(1人分)	206	19.9	10.3	4.2	51	0.6
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
182	0.16	0.16	4	4.89	1.1	1.5



【材料】2人分

精白米	100 g
醤油	大さじ1
岩魚	140 g
アサリ	4 個
しめじ	50 g
玉葱	20 g
スナップエンドウ	2 本
大塚人参	10 g
小葱	2 g
油	小さじ1
食塩	少々

ポイント

- ・岩魚の身が崩れない様に蒸し焼きにする。
- ・岩魚やアサリから出た出し汁に「焼きおにぎり」を付けて供する。



調理実習風景①

【作り方】

- ① 焼きおにぎりを丸型に作る。
- ② 岩魚に食塩をふり下味を付ける。
- ③ 薄く油を敷いたオープンペーパーに薄切りにした玉葱、②、アサリ、しめじ、大塚人参、スナップエンドウをのせる。
- ④ オープンペーパーの隅を包むように折り、フライパンで 10 分程度蒸し焼きする。
- ⑤ ④は包みが膨らみアサリの貝が開いたら皿に盛り、①を添える。

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)
(1人分)	293	18.7	4.7	42.5	45	1.4
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
15	0.15	0.17	8	0.79	1.6	1.5

# 主菜

## 岩魚と小松菜のクリーム煮



### 【材料】2人分

岩魚		200g
下味	食塩	少々
	胡椒	少々
	甲州ワイン	少々
小松菜		75g
大塚人参		30g
玉葱		100g
シラネ小麦粉		大さじ2
牛乳		200cc
コンソメ		小さじ1/3
胡椒		少々
オリーブオイル		大さじ1

### ポイント

- ・牛乳で煮る事で魚の香りと良く合い、芳香を高めた。
- ・寒い冬にぴったりの白いクリーム煮とした。
- ・大塚人参・小松菜など、冬に不足しがちな緑黄色野菜を摂れ、料理の彩りも良い。



シニア料理教室：シラネ小麦（左）

### 【作り方】

- ① 岩魚は三等分に切り、下味を付け、シラネ小麦粉大さじ1をまぶす。小松菜はざく切りにする。
- ② 大塚人参は銀杏切り。玉葱は薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルで①の岩魚を両面焼き取り出す。
- ④ 同じフライパンに②の野菜を炒め、しんなりしたら薄力粉大さじ1を入れる。
- ⑤ 粉っぽさがなくなったら牛乳を少しずつ加え、とろみがついたらコンソメ、小松菜を入れる。
- ⑥ ④に③の岩魚を加え弱火で3分程煮て胡椒を用い味を整える。

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)
(1人分)	310	24.5	13.8	20.7	228	1.5
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
252	0.21	0.34	21	3.89	2.2	1.0



(2人分)

## ポイント

- 山梨県産の野菜を使用した。
- 弱火でじっくり火を通す事により、ヤマメを柔らかく食べられる様にした。
- 彩り良く、野菜を多く使用した。
- アヒージョとはスペイン料理で、にんにくを入れたオリーブオイルに魚介や野菜を加え煮込んだ料理である。

## 【材料】2人分

ヤマメ	2尾
食塩(下味)	小さじ1/2
ブロッコリー	40g
パプリカ(赤)	25g
パプリカ(黄)	25g
ミニトマト	2個
マッシュルーム	2個
にんにく	1かけ
唐辛子	1本
オリーブオイル	70cc
食塩	小さじ1/3
フランスパン	2切

## 【作り方】

- ① マッシュルーム、ブロッコリー、パプリカを食べやすい大きさに切る。
- ② 熱したスキレット鍋に、にんにくとオリーブオイル少量と唐辛子を入れる。
- ③ ②にオリーブオイルも加え、弱火で火を通す。
- ④ ③は5分程したら下味を付けたヤマメを入れる。
- ⑤ ④にマッシュルームとパプリカを、少し火が通ったら、ミニトマトとブロッコリーを入れる。
- ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。
- ⑦ ⑥に焼いたフランスパンを添える。

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)
(1人分)	476	14.9	38.1	17.3	68	0.9
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
58	0.19	0.22	72	5.27	2.7	1.5



ポイント

- ・卵の代わりにマヨネーズを使い、つなぎにする。
- ・衣に粉チーズを加える事で、味がまろやかになる。
- ・子供も好きな青海苔味とし香りを高めた。

【材料】2人分

ヤマメ	2匹
食塩	少々
胡椒	少々
甲州ワイン	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2
★パン粉	大さじ3
★粉チーズ	大さじ1
★青海苔	小さじ1/2
サラダ油	大さじ2.5
＜付け合わせ＞	
レタス	2枚
はやと瓜	20g
ラディッシュ	10g
ミニトマト	4個
胡麻ドレッシング	大さじ2

【作り方】

- ① ヤマメを3枚に卸し、骨を取り除く。食塩・胡椒・甲州ワインで下味を付ける。
- ② バットに★を混ぜ、マヨネーズ→★の順に衣を付ける。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、きつね色になるまで中火で揚げ焼きにする。
- ④ レタスは3、4枚にちぎり、はやと瓜とラディッシュは線切りにして皿に盛る。
- ⑤ ヤマメとミニトマトをのせ、はやと瓜とラディッシュに胡麻ドレッシングをかける。
- ⑥ ⑤は整えてすすめる。

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)
(1人分)	272	21.1	21.6	22.8	106	1.8
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
102	0.20	0.15	16	3.58	2.0	1.6

## ヤマメの香草焼き（トマトソース）



### ポイント

- ・魚を中心までしっかり焼くと芳香が高くなる。
- ・トマトはあんまりサラサラしない様にする。
- ・野菜とバターが絡まる様に炒める。
- ・八幡芋は甲斐市八幡地区で栽培される里芋のブランド名である。

### 【材料】2人分

ヤマメ	2尾
トマト缶	200g
玉葱	小1個
ズッキーニ	100g
ニンニク	1かけ
ハーブソルト	3g
大塚人参	120g
ブロッコリー	4つ
八幡芋	2個
クレソン	2本
バター	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1/2
清酒	大さじ1



ヤマメ

### 【作り方】

- ① ヤマメの下処理をする。ニンニクのスライスを腹に入れ上から清酒とハーブソルトをかける。
- ② オーブンで15分～20分焼く。大塚人参、ブロッコリー、八幡芋を切り茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを敷きニンニク玉葱ズッキーニを炒め、トマト缶を加える。
- ④ 大塚人参、ブロッコリー、八幡芋はバターで炒める。
- ⑤ ヤマメの上にトマトソースをかけクレソンをのせ、④を横に添える。

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)
(1人分)	397	36.1	13.2	35.5	265	4.8
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
647	0.57	0.55	146	4.25	10.9	1.0



【材料】2人分

やまめ	2尾
食塩	0.3g
清酒	小さじ1
パスタ	160g
クレソン	60g
パプリカ	70g
しめじ	140g
ニンニク	5g
バター	大さじ1
食塩	小さじ1/4
柚子胡椒	少々

ポイント

- 舌触りを良くする為に、やまめの骨は取り除く。
- パスタを加えやまめの身がほぐれない様に注意して炒める。
- 柚子胡椒とクレソンでさっぱりとしたパスタに仕上げた。



調理実習風景②

【作り方】

- ① やまめは食塩と清酒で下味をつけ5~10分程おく。その間にパスタを茹でる。
- ② しめじはさっと水で洗い、クレソンは3cmの幅で切り、ニンニクは細かく刻む。やまめは1口大に切る。
- ③ フライパンを中火で熱し後バターを溶かして刻んだにんにくを炒め、やまめを焼く。
- ④ ③で身の外側が白く焼けたら、しめじとクレソンも一緒に炒め、そこに柚子胡椒を加える。
- ⑤ 麺が茹であがったら、④と一緒に炒める。食塩で味を調え、クレソンを添える。

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)
(1人分)	602	42	15.6	70.9	182	2.9
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
188	0.52	0.62	78	6.00	6.4	1.0

# 主菜

## ヤマメムニエル～和風ソースがけ～



### ポイント

- ・ソースに大塚人参を使用した。
- ・オリーブオイルで焼きヘルシーに仕上げた。
- ・ソースの上に青ピーマンを飾りで彩り良く仕上げた。
- ・ヤマメは出来るだけ骨に身を残さない様、綺麗に3枚卸しにする。

### 【材料】2人分

ヤマメ	200g
*下味	
清酒	大さじ1
食塩	少々
胡椒	少々
片栗粉	小さじ2
オリーブオイル	大さじ2
*ソース	
濃口醤油	大さじ1
味醂	大さじ1
大塚人参	15g
玉葱	15g
青ピーマン	10g



調理実習風景③

### 【作り方】

- ① ヤマメを3枚卸しにし、バッドにヤマメを並べて清酒と食塩・胡椒で下味を付ける。
- ② 下味のついたヤマメに片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、火が通るまで焼く。器に盛る。
- ④ ソースは玉葱と大塚人参、青ピーマンをみじん切りにして炒める。別の鍋に醤油、味醂を入れて煮立たせ、炒めた玉葱、大塚人参、ピーマンを加え煮る。
- ⑤ ④はヤマメの上にかける。熱い内にすすめる。

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)
(1人分)	313	19.5	18.5	12.6	100	1.1
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
76	0.15	0.18	8	2.90	0.4	1.2

# 主菜

## ヤマメの南蛮漬け



### 【材料】2人分

ヤマメ	200g
★清酒	適量
★食塩	適量
★胡椒	適量
玉葱	50g
大塚人参	30g
ピーマン	15g
酢	大さじ4
醤油	小さじ1
片栗粉	大さじ2
調合油	適量

### ポイント

- ・山梨の特産品である大塚人参を使用した。
- ・揚げない調理法としヘルシーで美味しい。
- ・酢を使用しているのでやまめがさっぱりとした味わいになる。



身延町のピーマン

### 【作り方】

- ① ヤマメは下処理をし、下味(★)に漬ける。野菜は線切りにし南蛮酢を作る。
- ② 下味を付けたヤマメに片栗粉を軽くふる。
- ③ フライパンに油を熱し、ヤマメを焼く。
- ④ ヤマメの上に南蛮酢を盛り付ける。
- ⑤ ④は皿に盛り熱い内にすすめる。



調理実習風景④

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)
(1人分)	322	38	9.7	17.7	193	1.5
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
263	0.20	0.10	22	1.94	1.9	1.0



【材料】2人分

やまめ	2匹
キャベツ	20g
大塚人参	10g
コッペパン	2個
クレール	1枚
マヨネーズ	大さじ4
わさび	小さじ2
薄力粉	少々
食塩	少々
胡椒	少々

ポイント

- 淡泊なやまめに合う様にソースをわさびソースにした。
- 大塚人参を使用し彩を良くした。
- 食べ易い様にクレールとコッペパンでサンドした。



小菅村のわさび

【作り方】

- ① やまめを3枚に卸す。わさびをすり卸す。
- ② やまめに食塩と胡椒をまぶし、薄力粉をつけ、油で揚げる。
- ③ キャベツ・大塚人参は線切りにして、マヨネーズとわさびを合わせる。
- ④ コッペパンに濡らしたクレールとキャベツ・大塚人参・やまめのフライをはさむ。
- ⑤ わさびマヨネーズを付ける。
- ⑥ ⑤は皿に盛り付ける。

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)
(1人分)	561	25.8	26.4	53.9	125	1.7
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
56	0.23	0.21	7	3.59	2.3	2.2



## ポイント

- 骨ごとペースト状にしてつみれにし、不足しがちなカルシウムの摂取量を増やした。
- ニジマスには下味を付ける。
- 好みで旬の食材を入れても良い。
- 出し汁は濃く取る。

## 【材料】2人分

ニジマス	1尾
醤油	小さじ1
生姜(すり卸し)	5g
片栗粉	小さじ1/2
鶏卵	1/2個
出し汁	400cc
清酒	小さじ1
甲州味噌	小さじ1
醤油	小さじ1/2
食塩	1g
長葱	少々
生椎茸	2枚
大塚人参	小1/5本
あけぼの大豆	5g

## 【作り方】

- ① ニジマスの頭と内臓を取り除き、フードプロセッサーでペースト状にする。
- ② ①に甲州味噌と生姜を混ぜ下味を付けて、卵と片栗粉を加え混ぜ、丸める。
- ③ 鍋に出し汁を沸かし、②を茹でる。浮いてきたら生椎茸と長葱を入れる。
- ④ 煮立ったら醤油、清酒、食塩で味付けをする。
- ⑤ ④に細切りにした大塚人参と茹でたあけぼの大豆を入れる。
- ⑥ ⑤は器に盛り熱い内にすすめる。



早川町の甲州味噌

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)
(1人分)	384	46.4	13.4	15.1	97	1.7
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
307	0.50	0.42	8	2.89	2.5	1.4

# 主菜

## ニジマスのポワレ ～イタリアン風チーズ焼き～



(2人分)

### ポイント

- ・ニジマス本来の旨味を逃がさない様一度焼く。
- ・トマト缶は煮詰める事で甘さを引き立たせる。
- ・にんにくをオリーブオイルと一緒に入れる事で香りを引き立たせる。

### 【材料】2人分

ニジマス	200g
さや隠元	30g
玉葱	60g
しめじ	40g
ブロッコリー	40g
大塚人参	20g
ミニトマト	90g
にんにく	5g
チーズ	60g
薄力粉	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
食塩	3g
胡椒	少々
オリーブオイル	大さじ1
甲州ワイン	大さじ1

### 【作り方】

- ① ニジマスを捌き食塩と胡椒で下味を付ける。アスパラとさや隠元は茹でて3cmに切る。玉葱と大塚人参はみじん切り、ミニトマトは半分に切る。しめじは裂く。
- ② にんにくを薄切りにし、フライパンにオリーブオイルと一緒に入れ弱火で温め、香りが出てきたら中火でニジマスを焼く。最後に甲州ワインを入れ、蒸し焼きにする。
- ③ しめじとさや隠元を残ったオリーブオイルで焼き皿に取る。
- ④ オリーブオイルをフライパンに入れ、玉葱、大塚人参を炒める。トマト缶とケチャップを入れ煮詰め、食塩と胡椒で味を付ける。しめじを加え混ぜる。
- ⑤ 皿にニジマスを置き、上にトマトソースをかけ、ミニトマト、さや隠元、ブロッコリーを飾り、チーズをかけてオーブンで焼く。

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)
(1人分)	303	17.1	19.3	15.2	123	1.2
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
182	0.23	0.18	32	5.06	4.3	1.7



【材料】2人分

虹鱒	1尾
パスタ	160g
甲州ワイン（下味）	小さじ1
バター（下味）	10g
玉葱	50g
大塚人参	50g
しめじ	40g
大葉	4枚
あけぼの大豆	20g
食塩・胡椒	少々
醤油	小さじ1

ポイント

- 虹鱒は身が崩れやすいので別に分ける。
- 甲州ワインで風味良く、虹鱒がふっくら焼きあがる。
- 大塚人参や大葉を使い風味・色良く仕上げた。

【作り方】

- ① 玉葱、大塚人参、しめじ、大葉、虹鱒を切る。
- ② 虹鱒に下味を付け、フライパンで焼く。
- ③ 虹鱒を皿に取り、バター、玉葱、大塚人参、しめじ、大葉を加え食塩と胡椒で炒める。
- ④ 茹でたスパゲッティをフライパンに加え、茹で汁を入れ調節する。
- ⑤ ④は皿に焼いた虹鱒とあけぼの大豆を盛り付ける。
- ⑥ ⑤は大葉の線切りをのせ熱い内にすすめる。



勝沼の葡萄畑と甲州ワイン

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)
(1人分)	513	2.32	15.4	12.4	40	1.8
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
203	0.32	0.17	7	5.99	4.5	1.6



(2人分)

ポイント

- ・ハーブと牛乳に漬ける事により香りを良くした。
- ・八幡芋とクレソンは山梨の特産品を使用した。
- ・クレソンソースは醤油を混ぜ味に深みを持たせた。

【材料】2人分

ニジマス	1尾
甲州ワイン	少々
八幡芋	20g
パイシート	100g
卵黄(明野のたまご)	20g
クレソン	30g
バター	5g
醤油	少々
粉チーズ	適量
ハーブミックス	適量
牛乳	100cc



ニジマス

【作り方】

- ① ニジマスは三枚に卸して中骨、小骨を除き、牛乳に漬け甲州ワインとハーブをかける。
- ② 八幡芋は1mmにスライスし濡らしたクレールとパイシートの上に並べる。
- ③ クレソンはさっと茹でミキサーにかけ、バター、醤油、粉チーズを加えて軽く火にかける。
- ④ ニジマスの水気をふき取り八幡芋の上から並べてパイシートをかぶせる。
- ⑤ ④は表面に卵黄を塗りオーブンで180℃40分焼く。
- ⑥ ⑤は切り分け皿に盛る。

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)
(1人分)	396	29.0	37.4	16.9	144	1.2
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
131	0.20	0.24	7	7.85	1.5	1.0

# 主菜

## ニジマスのココロ焼き



### 【材料】2人分

ニジマス	2匹
清酒	少々
食塩（下味）	2g
胡椒（下味）	小さじ1
えのき茸	30g
大塚人参	20g
ちぢみほうれん草	20g
バター（無塩）	10g
醤油	大さじ1
小麦粉	大さじ2

### ポイント

- ・ニジマスを一皿サイズにする事で食べやすくなる。
- ・ニジマスの骨は多い為こまめに取り除く。
- ・バターを加える事で香ばしくなる。
- ・後を引く味付けは子供から大人まで美味しく頂ける。



中央市のちぢみほうれん草

### 【作り方】

- ① ニジマスを三枚に卸し、一口サイズに切り清酒、食塩、胡椒で下味を付ける。
- ② キッチンペーパーで水気を取り小麦粉をまぶす。
- ③ バターを敷いたフライパンで焼き、両面焼けてきたら醤油を加えしっかりと色が付いたら皿に出す。
- ④ 大塚人参、ほうれん草は3cmに切り、えのき茸とフライパンで炒め皿に盛る。
- ⑤ ④で炒めた野菜の上にニジマスをのせ整える。

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)
(1人分)	224	22.5	9.0	11.8	41	1.1
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
168	0.29	0.18	6	3.60	1.5	1.7



### 【材料】2人分

ニジマス	2匹
甲州ワイン	少々
食塩（下味）	3g
鳴沢菜	30g
大塚人参	20g
すだち	1/2個
小麦粉	大さじ2
片栗粉	大さじ1
胡椒	少々

### ポイント

- ・ニジマスの大きい骨は取り除く。
- ・ニジマスを袋に入れる時は水気をふき取る。
- ・④の時、袋に空気を入れて振る。
- ・山梨県の特産品である大塚人参と鳴沢菜・すだちを使用した。



すだち

### 【作り方】

- ① ニジマスの内臓を除去し、2枚に卸す。
- ② 一口大に切り、食塩と甲州ワインを振る。
- ③ 鳴沢菜と大塚人参は線切りにし、すだちは楕円切りに切る。
- ④ ビニール袋に小麦粉、片栗粉、胡椒を混ぜ、その中にニジマスを入れて振る。
- ⑤ 170℃に熱した油できつね色になるまで揚げ、鳴沢菜と大塚人参、すだちを皿に盛り付ける。

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)
(1人分)	323	40.7	9.6	15.4	102	0.9
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
128	0.47	0.24	37	1.93	2.2	1.2



【材料】2人分

虹鱒	2尾
食塩(下味)・清酒	少々
白菜	100g
玉葱	50g
大塚人参	25g
ぶなしめじ	30g
清酒	大さじ1
食塩	少々
胡椒	少々
マーガリン	5g
甲州味噌	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1

ポイント

- ・アルミホイルを2枚重ねて、破れや焦げを防止する。また、皿が汚れず後片付けも簡単。
- ・血合いを綺麗に取り、洗う事で更に美味しくなる。

【作り方】

- ① 虹鱒より大きめに切ったアルミホイルを2枚重ね、マーガリンを塗る。
- ② 虹鱒の内臓を取って下処理をし、食塩と清酒を振って下味を付ける。
- ③ 甲州味噌とマヨネーズを合わせる。
- ④ 野菜とぶなしめじは全て一口大の大きさに切る。
- ⑤ ①で作ったアルミホイルに虹鱒を置いて清酒をふりかけ、食塩・胡椒をし切った野菜とぶなしめじ・甲州味噌マヨネーズを入れる。
- ⑥ アルミホイルで包み、魚焼きグリル中火で約15分焼く。
- ⑦ ⑥は皿に盛り熱い内にすすめる。



白菜

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)
(1人分)	237	22.1	11.8	8.5	65	1.0
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
118	0.27	0.16	16	2.00	2.4	1.5

# 主菜

## 肉巻きヤーコン



(2人分)

### 【材料】2人分

ヤーコン	50g
大塚人参	25g
信玄豚	50g
片栗粉	大さじ 1/2
味醂	大さじ 1
醤油	大さじ 1
卸にんにく	3g
調合油	大さじ 1/2
(柚子)	付け合わせ 1個)

### ポイント

- ・肉と共に様々な種類の野菜を使用した。
- ・ヤーコンの食感がホクホクとして美味しい。
- ・野菜のあっさり感を残しつつ、肉のこってり感を味わえる。

### 大塚人参

市川三郷町で栽培しており、全長は60～100cmになる。カロチン、ビタミンB<sub>2</sub>など通常の人参に比べ栄養価は高く、色鮮やかなのが特徴である。

### 【作り方】

- ① ヤーコン、大塚人参は皮を剥き、縦長に切る。ヤーコンは水に浸す。
- ② ヤーコンと大塚人参を信玄豚で巻いて巻き終わったら片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに脂を敷き、弱火の中火で焼く。
- ④ ③焼き色が付いたら調味料を加え、こまめにフライパンをゆする。
- ⑤ ④にとろみが出るまで加熱する。柚子はくり抜き付け合わせにする。
- ⑥ ⑤は皿に盛り付け熱い内にすすめる。



ヤーコン

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)
(1人分)	192	4.5	13.1	16.7	11	0.4
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
130	0.14	0.12	3	4.18	0.6	1.4

## 副菜

# ヤーコンたっぷり中華前菜



(5人分)

### ポイント

- ・ヤーコンの食感と甘さを生かした。
- ・鶏肉は蒸す事でふんわり柔らかく仕上がる。
- ・香味野菜を使用したタレが食欲をそそる。
- ・好みで中央（鶏の下）に白菜を茹で盛り付けても良い。

### 【材料】5人分

ヤーコン		100g
鶏胸肉		400g
食塩	} A	少々
胡椒		少々
清酒		少々
トマト		大1個
胡瓜		1.5本
塩クラゲ		100g
白胡麻		大さじ3
長葱		20g
生姜		1/2 かけ
豆板醤	} B	小さじ1
胡麻油		小さじ1
醤油		大さじ1/2
酢		小さじ1
砂糖		大さじ1

### 【作り方】

- ① 鶏胸肉に A 調味料で下味を付け 40 分間蒸し食べやすい大きさに切る。
- ② ヤーコンは線切りし酢水に浸し、トマトは薄切り、胡瓜は線切りにする。
- ③ 塩クラゲは良く洗い、茹で水に取る。食べやすい長さに切る。
- ④ 白胡麻は炒って切り胡麻に、長葱と生姜はみじん切りにし B 調味料と混ぜる。
- ⑤ ④の半量を③と和える。
- ⑥ 皿にトマト、胡瓜、塩クラゲ、鶏胸肉を盛り付け食す直前に B 調味料をかける。

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)
(1人分)	152	20.6	4.9	7.4	73	1.1
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
31	0.11	0.12	11	0.87	1.4	1.0

## デザート

# ヤーコンチップス



(2人分)

### ポイント

- 野菜は薄くスライスして水気を拭き取る。
- 揚げ過ぎに注意する。(170℃)
- 素揚げにする事で、紅はるかの大塚人参の甘みを生かした。

### 【材料】2人分

ヤーコン	20g
紅はるか	15g
大塚人参	15g
甲州ワイン	少々
調合油	適量
食塩	少々

### ヤーコン

中南米アンデス高地のキク科の根菜で1980年代に日本に導入した。オリゴ糖、食物繊維やミネラルが豊富で、シャキッとした触感が特徴。山梨県では北杜市を中心に生産されている。

### 【作り方】

- ① 野菜を薄くスライスし、甲州ワインをふり、キッチンペーパーで水気を取る。
- ② フライパンに油を入れて熱し①を揚げる。
- ③ ②は温かい内に、食塩をふる。
- ④ ③は皿に整えすすめる。

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)
(1人分)	202	0.4	18.1	8.5	13	0.2
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
114	0.03	0.01	6	1.84	0.9	0.2

## 副菜

# ヤーコンの辛子マヨネーズ和え



### 【材料】2人分

ヤーコン	40g
大塚人参	20g
胡瓜	20g
かいわれ大根	20g
ミニトマト	20g
辛子マヨネーズ	大さじ1

### ポイント

- ・ヤーコンのシャキシャキ感を残しつつ、茹でる事で甘さを引き立たせた。
- ・山梨県産の大塚人参を使用し地産地消を意識した。
- ・ミニトマトは飾り切りにすると華やかになる。

### ミニトマト

小粒、で甘みが強く多汁質。程よい酸味と青臭さがある。赤が多いが、黄、オレンジ色もある。一口サイズで、料理のアクセントとし便利な事から近年消費量が増えている。

トマトのカロテノイド系色素はリコピンと呼ばれ、熱に安定で調理中酸やアルカリの影響も少なく、油で溶解し吸収も高まる。

### 【作り方】

- ① ヤーコンと大塚人参は短冊切り、胡瓜は斜めに切る。
- ② ヤーコンは塩水で灰汁を取り、大塚人参と茹でる。
- ③ ②が冷めたら、胡瓜と一緒に辛子マヨネーズで和える。
- ④ 皿にかいわれ大根を飾り、③を盛り付ける。
- ⑤ 飾り切りしたミニトマトを添える。
- ⑥ ⑤は出来れば冷やしてすすめる。

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)
(1人分)	148	1.8	6.9	19.9	45	0.7
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
201	0.11	0.07	28	0.51	2.2	0.7



【材料】2人分

ヤーコンジャム	20g
そうめん	40g
クレール	1枚と1/2
揚げ油	適量

クレールとは

テングサが原料の食べられるフィルムである。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、浸漬時間により様々な料理に使う事が出来る。

([2015 産学連携 クレールの美味しいレシピ - 山梨学院短期大学 HP](#)より)

ポイント

- ・簡単なおやつ、おつまみとして作れる様にした。
- ・クレールを使用し、今までにない料理に仕上げた（クレールは透明で簡単に使える）。
- ・そうめんの塩味でヤーコンジャムの味を引き立たせた。
- ・中のジャムは好みで変えても良い。

【作り方】

- ① そうめんを 1/3 に折る。
- ② 180℃の油でそうめんをきつね色になる様揚げる。
- ③ ②をキッチンペーパーで油を取る。
- ④ 水につけたクレールで②とヤーコンジャムを巻く。
- ⑤ ④は皿に盛り付け熱い内にすすめる。

そうめん

昔ながらの手延べ麺は、生地  
の熟成に時間をかけ、ねかしの  
工程を繰り返す事でグル  
テンが十分に形成され独特の  
触感を持った麺となる。

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)
(1人分)	93	1.9	0.2	20.1	4	0.1
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1	0.02	0.00	0	0.05	0.6	0.8

# 主菜

## やわシャキッ肉巻き豆腐ヤーコン



### 【材料】2人分

木綿豆腐	100g
富士桜ポーク	50g
ヤーコン	15g
大塚人参	10g
片栗粉	小さじ2
チーズ	10g
生姜	5g
白胡麻	大さじ1/2
醤油	大さじ1/2
味醂	大さじ1/2
ヨーグルト	小さじ1/2
食塩	少々
ホワイトペッパー	少々
ほうれん草	好みで

### ポイント

- ・木綿豆腐は崩れやすいので巻く時に気を付ける。
- ・手軽に作れ、お弁当やおつまみなどにもぴったり。
- ・豆腐の柔らかさに、ヤーコンのシャキッとした食感がアクセントになっている。

### 【作り方】

- ① 木綿豆腐は水切りする。生姜はすり卸す。
- ② 器に醤油、味醂、生姜、ヨーグルトを入れ合わせ調味料を作る。富士桜ポークに下味をつける。
- ③ 木綿豆腐とヤーコン、大塚人参は拍子切りにする。富士桜ポークを広げ、木綿豆腐、ヤーコン、大塚人参、チーズを巻く。
- ④ ③にホワイトペッパーと食塩を軽くふり、片栗粉をまぶす。
- ⑤ 空焼きしたフライパンに胡麻油を敷き、富士桜ポークの色が変わるまで焼く。
- ⑥ ⑤に②を入れ、焦げない様に軽く煮詰める。
- ⑦ 皿に盛り付け上に白胡麻をかける。

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)
(1人分)	150	14.6	5.2	16.2	119	1.0
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
55	0.24	0.13	5	1.92	0.6	1.2

## 汁物

# ヤーコンとかぼちゃのポタージュ



### 【材料】2人分

ヤーコン	50g
天空南瓜	100g
大塚人参	30g
豆乳（曙大豆）	200cc
ドライパセリ	少々
食塩	2g

### ポイント

- ・大塚人参を使用する事で色を鮮やかに仕上げた。
- ・牛乳や生クリーム代わりに豆乳を用いる事で牛乳アレルギーにも対応できる。
- ・更になめらかにしたい場合は、1度濾しても良い。
- ・豆乳は曙大豆から作った。

### 天空かぼちゃ

天空かぼちゃは普通のかぼちゃと違い宙に浮かして栽培されている。形が美しくあまり日光に当たらない為、色彩が均一なのが特徴。

### 【作り方】

- ① ヤーコン、南瓜、大塚人参を5cmに切り水から柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①はミキサーにかけ滑らかにする。
- ③ ②に豆乳コンソメを加える。
- ④ ③は鍋に入れ火にかけて煮立ちさせた後、皿に盛り付けドライパセリを飾る。
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。

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)
(1人分)	110	4.5	2.1	18.2	29	1.5
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
312	0.13	0.15	24	0.32	2.6	1.0

## 副菜

# ヤーコンピクルス



### 【材料】2人分

ヤーコン	40g
黄パプリカ	15g
赤パプリカ	15g
甲州ワイン(白)	50cc
穀物酢	50g
グラニュー糖	小さじ2
唐辛子(輪切り)	少々
食塩	1g

### ポイント

- ・山梨県産の甲州ワインを使用した。
- ・手軽に作れる常備菜した。
- ・ピクルス液は繰り返し使用可能。
- ・時間をかけ、しっかりと灰汁を抜く。

### 甲州ワイン

甲州ワインの歴史は古く、明治時代に勝沼の土地へ大日本葡萄酒会社を創設した。山梨の気候で育った甲州葡萄を使用し、現在は料理にも合う事から海外でも高く評価されている。

### 【作り方】

- ① ヤーコンとパプリカを 1.5cm 角に切る。
- ② あく抜き用の水と食塩にヤーコンを入れ、30分置く。
- ③ 鍋に白ワイン・穀物酢・グラニュー糖・唐辛子を入れ、沸騰するまで加熱する。
- ④ ヤーコンを軽く水で流し、瓶に詰め、熱した液を入れる。
- ⑤ ④は粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

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)
(1人分)	52	0.3	0.0	8.0	5	0.2
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
16	0.02	0.02	25	0.00	0.5	0.5



## ポイント

- ヤーコンはすり潰すと水分が出てくる為水の量を調整する。
- 砂糖を加えて味を整える。
- 栗の甘露煮を加え彩りを良くする。
- 白玉に抹茶を加えても香りが良く美味しい。

## 【作り方】

- ① ヤーコンをすり潰し、白玉粉、砂糖、水と混ぜる。
- ② ①を丸め、沸騰した湯に入れ茹でる。
- ③ 白玉が浮いてきたら氷水に取る。
- ④ 茹で小豆、食塩、水を2分間煮込む。
- ⑤ ④に白玉を入れ、よく絡ませ器へ盛り甘露煮を飾る。

## 【材料】2人分

ヤーコン	60g
白玉粉	100g
砂糖	大さじ2
水	約70cc
茹で小豆	100g
食塩	1つまみ
栗の甘露煮	1粒

## 小豆

小豆は北海道や東北地方で盛んに栽培されている。小豆の自給率は年によって変動が大きく、中国産輸入小豆が多く消費されている。和菓子用の餡に用いられる事が多い。

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)
(1人分)	332	6.0	0.8	74.3	17	1.4
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
0	0.07	0.22	3	0.20	2.1	0.6

# 主菜

## ヤーコンと豚肉炒め



### 【材料】2人分

ヤーコン	100g
豚ばら肉	80g
アスパラガス	20g
ピーマン	20g
大塚人参	20g
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
油	大さじ1

### ポイント

- ・砂糖を使用し、甘辛く食欲をそそるよう仕上げた。
- ・切る、混ぜる、炒める3工程のみで簡単に作る事が出来る。
- ・色合いを意識した。

### アスパラガス

地上で太陽の光を浴びて育ったグリーンアスパラガス、芽に土をかぶせ育ったホワイトアスパラガスがある。風味と香りはグリーンアスパラガスの方が多い。

### 【作り方】

- ① 豚肉、アスパラガス、ピーマン、大塚人参を2mmの短冊切りにする。
- ② ヤーコンの皮を剥き、5mmの輪切りにして水に浸す。
- ③ 醤油と砂糖を混ぜる。
- ④ フライパンに油を敷き、①と②を炒める。
- ⑤ ③を絡ませ、炒める。
- ⑥ ⑤は皿にのせ熱い内にすすめる。



ヤーコン（アンデスの乙女）

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)
(1人分)	292	7.1	21.5	16.2	15	0.5
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
87	0.26	0.08	13	2.60	1.2	1.1

# 主菜

## ヤーコンチンジャオロース



### 【材料】2人分

豚ロース肉	150g
ヤーコン	50g
青ピーマン	50g
赤ピーマン	50g
黄ピーマン	50g

### \*肉の下味

濃口醤油	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2

### \*調味料

濃口醤油	小さじ1
水	大さじ1
片栗粉	大さじ1
清酒	小さじ2
胡麻油	小さじ1

### ポイント

- ・炒める事でヤーコンのシャキシャキとした食感を生かした。
- ・青、赤、黄ピーマンを入れる事で彩りを高めた。
- ・胡麻油を使用し風味を良くした。
- ・山梨県の旬の食材を加えると美味しい。

### 【作り方】

- ① ビニール袋に豚肉と濃口醤油、片栗粉を入れよく揉む。
- ② ヤーコンは皮を剥いて細切りにし、水に約30分浸し灰汁を抜く。ピーマンも同様に細切りにする。
- ③ 空焼きした鍋に胡麻油、①、ピーマンを入れ炒める。
- ④ ③にヤーコンを加え、濃口醤油、清酒、水溶き片栗粉を入れよく炒める。
- ⑤ 器に盛り熱い内にすすめる。

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)
(1人分)	326	27.8	12.2	16.9	29	2.1
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
76	0.53	0.39	200	3.09	2.7	1.3

## 副菜

# ヤーコンの浅漬け



### 【材料】2人分

ヤーコン	50g
食塩	1g
唐辛子	適量
青しそ	一枚
甲州ワイン	少々

### ポイント

- ・ヤーコンは出来るだけ薄く切る。
- ・ヤーコンに均一の重さをかける。
- ・ボール以外にも袋や、バットで漬けられる。
- ・漬物にする事でヤーコンの甘さが引き立つ。
- ・好んで漬け込む時に昆布や生姜、柚子、味醂、清酒などを加えても美味しい。

### 唐辛子

唐辛子の辛味はカプサイシンである。50cm程の草丈につく実は、若いときは深緑色（青唐辛子）で、熟すと多くは赤くなる（赤唐辛子）。鷹の爪は特に辛みが強くよく知られている。

### 【作り方】

- ① ヤーコン薄く切り酢水に浸す。
- ② ボールに①と食塩を入れる。
- ③ ②の上に平らな皿をのせ重石をして2～3時間漬ける。
- ④ ③は器に盛り、青しそと唐辛子をふる。

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)
(1人分)	54	1.0	0.1	13.8	12	0.2
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3	0.07	0.31	5	0.00	0.9	0.5



## 【材料】2人分

あけぼの大豆の木綿豆腐	300 g
たらこ	50 g
ヤーコン	30 g
旨味調味料	1 g
粉チーズ	6 g
マヨネーズ	大さじ1
玉葱	大さじ 1/2
片栗粉	大さじ2

## ポイント

- ・転がしながらこんがり揚げる。
- ・たらこやマヨネーズを使用し子供にも好まれる1品。
- ・豆腐は必ず水切りする。
- ・豆腐でふんわりとした食感に仕上げた。

## 【作り方】

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせ 600w のレンジで2分加熱する。重石をのせ 10 分間水切りする。
- ② マヨネーズとみじん切りにした玉葱を混ぜる。
- ③ ボールに①を潰しながら入れ、②とたらこ、旨味調味料、粉チーズ、マヨネーズ、ヤーコン、片栗粉を加え混ぜる。
- ④ 手に水を付け③を3cmに大きさを揃えて丸め、170℃に熱した油でこんがりきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ ④は皿にのせ熱い内にすすめる。ソースを添える。

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)
(1人分)	263	17.0	13.0	18.5	216	1.8
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
17	0.31	0.17	12	2.31	0.9	1.0

# 主菜

## ヤーコンと大葉の挟み焼き



### 【材料】2人分

ヤーコン	100g
豚挽肉	50g
明野のたまご	25g
長葱	5g
大葉	2枚
食塩	2g
胡椒	少々
醤油	大さじ1弱
砂糖	小さじ1g
清酒	大さじ2
キャベツ	30g
しし唐	2本

### ポイント

- ・大葉を細かく刻んで入れ香りを良くした。
- ・卵をつなぎにしたので崩れにくい。
- ・ヤーコンを厚めに切り食感を生かした。

### 【作り方】

- ① ヤーコンを5mmに切り、水にさらす。
- ② ボールで豚挽肉と明野のたまご、長葱、大葉、食塩、胡椒を混ぜる。
- ③ ①に②を挟む。
- ④ ③は中火で火が通るまで焼く。
- ⑤ ④に醤油、砂糖、清酒を加え絡める。
- ⑥ ⑤は皿に整え熱い内にすすめる。

### キャベツ

生のシャキシャキとした歯ごたえと、加熱した時に出る甘みが特徴。冬キャベツは甘みが強い。

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)
(1人分)	175	7.5	5.3	20.5	42	1.4
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
40	0.23	0.14	23	1.80	1.7	1.5

# 主食

## ヤーコンのきんぴらサンドウィッチ



### 【材料】2人分

食パン	50g
ヤーコン	50g
大塚人参	25g
清酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1
味醂	大さじ1
油	小さじ1/2
胡麻油	小さじ1/2
チーズ	10g
サニーレタス	4枚
マヨネーズ	大さじ1

### ポイント

- ・ヤーコンを太めに切る事で食感を生かした。
- ・山梨県の特産品である大塚人参を使用した。
- ・チーズがアクセントになる。
- ・甘じょっぱく食欲の出る味付けにした。

### 【作り方】

- ① ヤーコンは太めの線切りにし水にさらす。
- ② 線切りにした大塚人参とヤーコンを調味料と一緒に炒める。
- ③ パンにマヨネーズを付ける。
- ④ サニーレタス、チーズ、②をパンに挟む。
- ⑤ 食べ易い大きさに切り竹串を刺す。
- ⑥ ⑤を整えて盛り付ける。

### 清酒

山梨県の清酒は 3000m 級の山々に囲まれ育った武川米等を使用して創られる自然豊かな土地柄美味しい清酒が作られている。

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)
(1人分)	252	5.1	12.8	25.7	80	0.7
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
113	0.04	0.04	2	2.36	1.3	2.0



(2人分)

## ポイント

- ・ヤーコンの灰汁を抜く時の水に少し酢を入れる。
- ・ヤーコンは出来るだけ細かく切る。
- ・林檎は食感が残る様大きめに切る。
- ・強火で炒め、好みにシナモンを加えても良い。

## 【作り方】

- ① ヤーコンは細かくみじん切りした後酢水にさらし灰汁を抜く。
- ② 鍋に5mm角に切った林檎、①、砂糖、バター、甲州ワインを加え、混ぜながら炒める。
- ③ ②は水分が無くなるまで煮詰める。
- ④ パイシートを4等分し、片方には切れ目を入れる。
- ⑤ パイシートの上にフィリングとジャムをのせ、上にパイシートを被せ、卵黄を塗る。
- ⑥ 210℃に予熱したオーブンで、15分焼く。1/2に切り分ける。
- ⑦ ⑥は皿にのせすすめる。

## 【材料】2人分

ヤーコン	85g
林檎	85g
甲州ワイン	少々
バター	10g
パイシート	83g
卵黄	20g
砂糖	30g
ヤーコンジャム	大さじ1

## 林檎

山梨県は北杜市を中心に林檎の栽培が盛んで、糖度が高く、蜜がたっぷり入っており「津金の蜜入りりんご」と呼ばれている。

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)
(1人分)	331	7.3	18.4	41.5	11	0.3
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
27	0.06	0.02	7	5.45	2.2	0.6

## 副菜

# ヤーコン入りマセドアンサラダ



### 【材料】2人分

ヤーコン	50g
胡瓜	20g
大塚人参	15g
ミニトマト	15g
明野のたまご	60g
ハム	20g
チーズ	10g
レタス	10g
マヨネーズ	小さじ1g
粒マスタード	2g
食塩	小さじ1/5
胡椒	少々

### ポイント

- ・胡瓜は塩で洗うとグリーン色が高まる。
- ・茹で卵はフォークで潰すと簡単。
- ・ヤーコンは角切りにした後、水に浸して灰汁を抜く。色よく仕上がる。

### 胡瓜

平成28年度は山梨県での胡瓜の一人当たり消費量が何と日本一である。

### 【作り方】

- ① 明野のたまごを固茹でにする。
- ② ヤーコン、胡瓜、大塚人参、ハム、チーズを1cmに角切りする。
- ③ ②のヤーコンと大塚人参を柔らかく茹でる。
- ④ ボールに具を入れ、潰した①、粒マスタード、マヨネーズ、食塩、胡椒を加えて味を確認する。
- ⑤ 器にレタスを敷き④をのせ、ミニトマトを半分にして飾る。

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)
(1人分)	125	9.5	5.4	5.3	60	0.8
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
14	0.11	0.17	10	4.72	0.8	1.3

## 汁物

# 和風ヤーコンのミネストローネ



### 【材料】2人分

大塚人参	50g
長葱	50g
セロリ	30g
キャベツ	50g
ベーコン	20g
ヤーコン	20g
八幡芋	50g
水	150cc
コンソメ	2g
味噌	大さじ1
オリーブ油	小さじ1

### ポイント

- ・味噌は香りを生かす為最後に加える。
- ・野菜をよく煮込む。
- ・野菜とベーコンの旨味がつまったミネストローネに味噌を加え和風にアレンジした。

### 八幡芋

甲斐市八幡市民に伝えられる八幡芋はとろけるような舌触りで、栄養価が高い。

### 【作り方】

- ① 大塚人参、セロリ、八幡芋、ヤーコン、キャベツ、をさいの目切り、長葱は1cmの輪切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンと①、甲州ワインを加え中火で炒める。
- ③ ②に水を加え沸騰したらコンソメを入れて煮込む。
- ④ ③の野菜が柔らかくなったら味噌を入れ火からおろす。
- ⑤ ④は器に盛り付けすすめる。

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)
(1人分)	127	4.1	4.7	18.0	51	0.9
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
194	0.10	0.06	22	1.67	3.3	1.1

# 主菜

## ヤーコン入り月見つくね



### ポイント

- ・ヤーコンの食感を残す為に大きめに切る。
- ・豆腐入れる事でふんわり仕上がる。
- ・☆を入れると焦げ易くなるので、火加減に気を付け加熱する。

### 【材料】2人分

ヤーコン	60g
鶏挽肉	120g
生姜	10g
大葉	5枚
豆腐	100g
明野のたまご	1個
食塩・胡椒	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
☆清酒	小さじ2
☆醤油	大さじ1
☆味醂	大さじ1
☆砂糖	小さじ1
白胡麻	ひとつまみ
卵黄（明野のたまご）	1個

### 【作り方】

- ① ボールに鶏挽肉、角切りにしたヤーコン、みじん切りにした大葉、卸した生姜、豆腐を潰しながら混ぜる。
- ② ①に明野のたまごと片栗粉と食塩、胡椒を加え混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を敷き②を一口大に丸めて焼く。
- ④ 焼きあがってきたら☆の調味料を③に加え煮詰めて白胡麻を振りかける。
- ⑤ 皿に大葉とつくねを盛り付ける。上に卵黄をのせる。

### 明野のたまご

北杜市明野地区で養鶏されたたまごである。遺伝子組み替え食品を餌に用いず日照時間が日本一長い特徴を活かし良好な環境で飼育されている。

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)
(1人分)	305	40.4	25.7	18.9	108	3.3
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
135	0.22	0.52	7	2.50	0.4	1.2

## 副菜

# ヤーコンとツナのサラダ



### 【材料】2人分

ヤーコン	50g
大塚人参	25g
胡瓜	25g
ツナ缶	25g
甘々娘	20g
マヨネーズ	大さじ2
醤油	小さじ1
すり胡麻(白)	大さじ1
レモン果汁	適量

### ポイント

- ヤーコンは切ったら水に浸す。
- レモン果汁を入れ、さっぱりとした味付けにする。
- 野菜は全体に味が絡まる様に均一な大きさに切る。
- 旬の食材を選択し和える。

### 甘々娘

名前の通り甘さが強いトウモロコシ。平均糖度が15度以上ある。粒皮が薄く、生でも食べる事ができる。栽培が難しく「幻のとうもろこし」と言われている。

### 【作り方】

- ① ヤーコンと大塚人参、胡瓜は線切りにする。
- ② 大塚人参は茹でる。
- ③ ヤーコン・大塚人参・胡瓜・ツナ・甘々娘をボールに入れて混ぜる。
- ④ ③にマヨネーズ・醤油・すり胡麻・レモン果汁を和える。
- ⑤ ④は器に盛り付ける。



もちもろこし

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)
(1人分)	171	6.3	12.1	10.3	80	1.0
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
186	0.05	0.08	7	1.23	2.1	1.3

# 紅はるかピザ



(2人分)

### ポイント

- ・トッピングの紅はるか和林檎は同じ大きさに切る。
- ・ペーストは紅はるかの水分量により牛乳の量を調節する。
- ・山梨の季節の食材、桃や林檎、大塚人参、蓮根、ラ・フランス他でも楽しめる。

### 【材料】2人分

ペースト	
紅はるか	30g
牛乳	8cc
バター	5g
トッピング	
紅はるか	20g
油	大さじ 1/2g
砂糖	2g
黒胡麻	2g
味醂	1g
醤油	0.5g
ピザ生地	1枚
クリームチーズ	7g
林檎	5g
岩塩	少々
粉チーズ	1g
蜂蜜	20g
シナモン	少々

### 【作り方】

- ① 紅はるかの皮を剥き電子レンジで柔らかくする。牛乳、砂糖、バターを加えフードプロセッサーでペースト状にする。
- ② 紅はるかを銀杏切りにしフライパンで揚げ焼きにし、調味料を絡ませる。
- ③ ピザ生地にペーストを塗り、トッピング、銀杏切りにした林檎、角切りにしたクリームチーズ、岩塩、粉チーズをのせ、190℃に予熱しオーブンで10分焼く。
- ④ 仕上げに蜂蜜とシナモンをかけ切り分けてすすめる。

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)
(1人分)	260	4.3	11.2	35.8	40	0.6
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
33	0.09	0.07	8	3.14	1.6	0.8



## 【材料】2人分

紅はるか	100g
上白糖	大さじ2
食塩	1g
★白玉粉	80g
★上白糖	40g
★水	120cc
片栗粉（打ち粉用）	
剥き胡桃	4g

## ポイント

- ・紅はるかはとても甘いので、電子レンジで加熱はせず、鍋でゆっくり加熱する（βアミラーゼは70℃以下で甘みを増す）。
- ・求肥をのばす際は片栗粉を多めに付け、温かい内に成形する。

## 紅はるか

YGUC ファームでも栽培した糖度が高いのが特徴のさつま芋。赤紫色が濃く、後味はすっきりしており、上品な甘さが特徴である。

## 【作り方】

- ① 紅はるかを輪切りにし水洗いした後鍋に入れ、芋が全て浸かる程度の水を加える。
- ② ①は約5分煮立たせ火を止める。蓋をしたまま20分間余熱で蒸らす。
- ③ 紅はるかをボールに取り出し、上白糖・食塩・砕いた胡桃を加え、潰しながら混ぜる。
- ④ ★の材料を耐熱容器に入れて混ぜ、ラップをし電子レンジで1分半加熱する。
- ⑤ 片栗粉をまぶしながら求肥を伸ばし、③の餡を包む。
- ⑥ 砕いた胡桃を上のにのせる。

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)
(1人分)	352	3.4	1.9	40.0	24	0.9
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1	0.08	0.02	14	0.29	1.6	0.5



## ポイント

- ・紅はるかは 80℃以下で徐々に加熱する。
- ・生地に米粉を入れる事で食べやすい生地に！
- ・最後に卵黄を塗る事で艶を出す。

## 【材料】2人分

紅はるか	68g
無塩バター	3.5g
砂糖	小さじ1
牛乳	大さじ1/2
卵	6g
タルト生地	
無塩バター	9g
砂糖	小さじ1
卵	5g
シラネ小麦粉	大さじ1
梨北米の米粉	7.5g
大塚人参	5g
無塩バター	1g
卵黄	1g
巨峰ソース	小さじ1

## 【作り方】

- ① 紅はるかを洗い、蒸して潰し、バター、砂糖、牛乳、卵を混ぜる。
- ② 常温に戻したバターに砂糖、溶き卵、シラネ小麦粉の順に加え、ヘラで混ぜる。
- ③ ②は大塚人参を入れ生地をまとめてラップに包み 30分冷蔵庫で冷やす。
- ④ 冷やした生地を綿棒で伸ばし、バターを塗り広げた 12cm タルト型に敷く。
- ⑤ フォークで刺して 180℃に予熱したオーブンで 20分焼く。1度取り出し①を型の中に流し入れて卵黄を塗る。
- ⑥ 20分焼いたら良く冷まし型から取り、切り分けソースを敷き上のにのせる。

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)
(1人分)	173	2.0	6.7	25.5	25	0.6
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
86	0.05	0.05	10	3.87	1.1	0.2



## 【材料】2人分

紅はるか	180g
林檎	60g
餃子の皮	6枚
卵黄（さくら卵）	20g
砂糖	大さじ1

## ポイント

- 卵黄で焼き色を付ける。
- 林檎を加え食感・風味を良くした。
- 皮の重なる部分にフォークの先で跡を付け剥がれにくくする。

## さくら卵

純国産のゴトウさくらが生んだ白い殻の卵。他の鶏舎に比べ光と風がしっかりと差し込む鶏舎で育ち、ストレスが軽減されている。栄養価は変化されないとされている。

## 【作り方】

- ① 紅はるかと林檎を小さく切り水にさらす。
- ② ①は耐熱容器に入れラップをし、500wのレンジで2分加熱した後スプーンで潰す。
- ③ 餃子の皮に②をのせ、縁に水を浸け餃子の皮をもう一枚重ねる。
- ④ 皮が重なる部分にフォークの跡を付け、上面に卵黄を塗る。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。
- ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。

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)
(1人分)	196	3.7	3.7	17.1	36	1.0
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
50	0.09	0.07	14	0.98	1.8	0

## 主菜

# 紅はるかのベーコン巻



### ポイント

- 野菜は下茹でする事で調理の時間を短する。
- 冷めても美味しいので弁当に入れても良い。
- 野菜がベーコンから出ない様に爪楊枝で留める。

### 【作り方】

- ① 紅はるか、大塚人参、アスパラガスは野菜は線切りし、下茹でする。
- ② ①は食塩と胡椒をふり、ベーコンで巻き、爪楊枝で留める。
- ③ 熱したフライパンに少量の油を敷き、焼き色が付くまで加熱する。
- ④ 皿にちぎったレタスと半分に切ったトマトを飾り③を盛り付ける。
- ⑤ ④にケチャップとマヨネーズを合わせたソースを作り、マスタードを添える。

### 【材料】2人分

紅はるか	50g
大塚人参	50g
アスパラガス	1本(16g)
ベーコン	4枚(60g)
レタス	10g
ミニトマト	1個
ケチャップ	小さじ1
マスタード	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
油	小さじ1
食塩	少々
胡椒	少々

### アスパラガス

グリーンアスパラガスはサラダや炒め物に、ホワイトアスパラガスはサラダに多く使われる。

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)
(1人分)	214	4.9	16.1	12.3	26	0.7
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
202	0.21	0.07	22	4.84	1.6	0.9



## ポイント

- 団子はレンジで作る為簡単にできる。
- 焦げ目を付けても美味しい。
- 竹串は濡らしてから刺すと良い。
- 団子の大きさは揃える。

## 【材料】2人分

紅はるか	50g
米粉	50g
白玉粉	15g
ぬるま湯	75cc
砂糖	小さじ5
醤油	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1
水	40cc
きな粉	10g
粒あん	10g

## 米粉

米粉はうるち米を微細粉末にした食材で、近年は食料自給率を上げる為、期待が高まっている。

## 【作り方】

- ① 紅はるかは輪切りにし蒸す。熱い内に皮を剥き潰す。
- ② 上新粉と白玉粉をぬるま湯でまとめ、ラップをかけ600Wのレンジで2分加熱する。
- ③ ②は濡れ布巾の上に取り出し捏ねる。12等分丸めて串に刺す。
- ④ 砂糖、醤油、片栗粉、水を鍋に入れ火にかけ、とろみが出るまで混ぜて冷ます。
- ⑤ ③に④、きな粉、粒あんをそれぞれのせる。

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)
(1人分)	228	4.0	1.5	48.2	23	1.0
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1	0.14	0.06	7	0.50	3.2	0.5



(2人分)

## ポイント

- ・薄力粉を加えてからは切る様に混ぜる。
- ・型に流し込む時は上から型を落とし空気を抜く。
- ・粗熱がとれるまでケーキは柔らかく、無理に動かさない。(割れ防止)

## 【材料】2人分

紅はるか	15g
ミルクチョコレート	1枚
チョコチップ	大さじ1
無塩バター	20g
卵	25g
上白糖	大さじ1
薄力粉	大さじ1
胡桃	20g

## 胡桃

胡桃は「甲州八珍果」にも含まれており、健康に良いとされる効果が期待されている。

## 【作り方】

- ① 溶かしたチョコレートに溶いた卵と上白糖を入れ泡立器で混ぜる。
- ② ①にふるった薄力粉を加えゴムベラで切る様に混ぜる。
- ③ ②のボールにチョコチップ(2/3)と刻んだ胡桃を入れ軽く混ぜ型に流す。
- ④ 表面に残りのチョコチップを散らし180℃のオーブンで25～30分焼く。
- ⑤ 粗熱が取れたら型からはずし、好みの大きさにカットする。
- ⑥ ⑤は皿にのせすすめる。



鬼くるみ

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)
(1人分)	152	0.3	10.3	14.3	90	0.6
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
47.5	0.05	0.03	1	4.85	0.9	0.1



## 【材料】2人分

紅はるか	150g
片栗粉	大さじ2
牛乳	大さじ2
バター	2.5g
胡麻	小さじ1
甲州ころ柿	50g
林檎	50g
ラ・フランス	75g
シナモン	0.5g
砂糖	大さじ1

## ポイント

- ・紅はるかは細かく切る。
- ・紅はるかと材料をしっかり混ぜる。
- ・ジャムは其々の風味を生かした。

## 【作り方】

- ① 紅はるかは皮を剥き細かく切り水にさらす。
- ② 水を捨てレンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ③ ②は片栗粉と牛乳を入れ潰しながら混ぜ、半分に胡麻を入れ其々一口サイズにまとめる。
- ④ フライパンにバターを敷き焦げ目が付くまで焼く。
- ⑤ 甲州ころ柿、林檎、ラ・フランスの皮を剥き、砂糖で煮詰める。林檎にはシナモンを入れる。
- ⑥ ④と⑤は皿に盛り熱い内にすすめる。

## 柿

日本を代表する秋の果物で、山梨の塩山市は「甲州ころ柿」の有名な産地である。ころ柿は甲州百目柿の皮をむいて天日乾燥し作る干し柿である。

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)
(1人分)	239	1.8	2.4	5.4	67	0.9
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
25	0.12	0.05	46	1.04	3.2	0.0

## 副菜

# 紅はるかの甘辛炒め



### ポイント

- 紅はるかの甘さが活かされている。
- 食感が良いので楽しめる。
- 皮ごと使うので栄養も色味も良い。

### 【材料】2人分

紅はるか	75g
蓮根	50g
牛蒡	40g
ちりめんじゃこ	5g
唐辛子	少々
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ2
味醂	大さじ1/2
清酒	大さじ1
胡麻油	大さじ1/4
顆粒だし	少々

### 蓮根

笛吹市の砂田は、江戸時代後期から蓮根の栽培地である。蓮の肥大した根茎の事を「蓮根」と呼ぶ。

### 【作り方】

- ① 紅はるかを短冊切りにし、素揚げする。
- ② 牛蒡を笹がき切り、蓮根を银杏切りにする。
- ③ フライパンを熱し胡麻油で、ちりめんじゃこ、唐辛子を炒め、牛蒡、蓮根も加える。
- ④ 火が通ったら調味料を入れ、炒め煮にする。
- ⑤ 紅はるかを加え和える。
- ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。

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)
(1人分)	199	4.9	2.4	38.2	72	1.0
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
13	0.12	0.06	34	0.35	3.7	1.2

# 主菜

## 紅はるかと鶏肉の揚げ照り焼き



### 【材料】2人分

紅はるか	200g
鶏もも肉	200g
清酒	少々
生姜	少々
さや隠元	30g
片栗粉	20g
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
味醂	大さじ1
油	大さじ1

### ポイント

- ・さや隠元で彩りが良くなる。
- ・紅はるかは一度素揚げし、崩れない様にする。
- ・たれは煮詰め過ぎると濃くなるので注意する。

### 甲州地鶏

富士山、南アルプス、八ヶ岳など山々に囲まれた自然豊かな土地と森静かな水の恩恵を受け生産された地鶏である。120日間をかけて飼育され、県産シャモと白色プリマスロックの交配により生まれた。

### 【作り方】

- ① 紅はるかは乱切り、鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
- ② さや隠元を茹で、3cmに切る。紅はるかは素揚げする。
- ③ 鶏肉に片栗粉をまぶし、油で焼く。焦げ目が付いたら調味料を入れる。
- ④ ③は弱火で煮詰め、さや隠元と素揚げした紅はるかを加えからめる。
- ⑤ ④は彩り良く皿に盛る。

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)
(1人分)	301	11.3	10.3	38.7	29	0.8
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
13	0.12	0.13	15	1.54	1.6	1.0



(2人分)

## ポイント

- ・米粉を使用し「もちもち」にする。
- ・☆は良く混ぜる。
- ・★を加えたら切る様にさっくり混ぜる。
- ・手早さがポイント。

## 【材料】2人分

紅はるか	60g
林檎	60g
★米粉	100g
★ベーキングパウダー	小さじ1
☆卵	L1個
☆ヨーグルト	50g
☆砂糖	40g
☆牛乳	20g
☆蜂蜜	大さじ1
☆サラダ油	小さじ1
巨峰ソース	小さじ2

## 米粉

うるち米のコシヒカリを原料に微粉末した「米粉」は、食感と吸収油の低下等から消費者に好まれている。地産地消の拡大が図られる。

## 【作り方】

- ① 紅はるか和林檎は角切りにする。
- ② 紅はるかは500wのレンジで2分30秒加熱する。
- ③ ボールに☆を入れ泡立器で混ぜ、★を3回に分けて加えゴムベラでさっくり混合する。
- ④ カップに②③林檎を入れ、蒸し器で中火10～15分蒸す。
- ⑤ ④は巨峰ソースをかける。
- ⑥ ⑤は皿にのせすすめる。

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)
(1人分)	221	4.7	3.9	41.3	72	0.7
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
30	0.07	0.11	4	0.97	1.5	0



## 【材料】2人分

紅はるか	30g
林檎	20g
薄力粉	35g
卵	35g
砂糖	大さじ2
無塩バター	35g
天然蜂蜜	小さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1/3

## ポイント

- ・紅はるか和林檎は1 cm角に切る事で食感を良くした。
- ・秋の食材を使用した。ソースをかけても良い。
- ・蜂蜜を加え風味が高まった。

## 蜂蜜

ミツバチが花の蜜を集めて巣の中に蓄えた天然の素材から作る甘味料。温度により甘さが変わるので、調味料にはあまり向かない。

## 【作り方】

- ① 紅はるか和林檎を1 cm角に切る。紅はるかに蜂蜜を加えレンジで加熱する。  
林檎にバター5g、砂糖5g 加えレンジで加熱する。
- ② 残りのバターを練り、砂糖と卵を入れ混ぜる。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、②に加える。
- ④ ③に①を入れ、170℃に予熱したオーブンで35～40分焼く。
- ⑤ ④を切り分け、皿にのせる。



天然蜂蜜

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)
(1人分)	317	3.9	16.7	36.8	46	0.5
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
17	0.05	0.09	5	9.75	1.0	0.2



## 【材料】2人分

紅はるか	70g
豆乳	80cc
水	100cc
砂糖	大さじ2
粉ゼラチン	3g
巨峰ジャム	大さじ1/2

## ポイント

- 豆乳を使っている為さっぱりしている。
- 山梨県の特産品の巨峰ジャムを飾りに利用。
- 紅はるかは裏漉して滑らかな食感にする。

## 豆乳

曙大豆の豆乳はコクがあり風味が優れている。豆腐を作る過程でできるおからを除いた後の乳状の液体。低脂肪高たんぱくの優れた飲料としておすすめである。

## 【作り方】

- ① 紅はるかは皮を厚めに剥き、角切りにして水に晒す。
- ② ①を茹で、フードプロセッサーで裏漉しをする。
- ③ 鍋に②と温めた豆乳と砂糖を入れ火にかけ、砂糖が溶けたらゼラチンを入れ滑らかになる様に混ぜる。
- ④ ③の鍋底を氷水に当て粗熱を取り、冷めたら型に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ④が固まったら、巨峰ジャムを添える。
- ⑥ ⑤は全体を冷やしてすすめる。

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)
(1人分)	111	4.4	0.9	21.5	20	0.8
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1	0.05	0.02	10	0.15	0.9	0.0

# 主菜

## 紅はるかの秋ニョッキ〜クリームソース〜



### 【材料】2人分

紅はるか	150g
シラネ小麦粉	70g
卵	20g
牛乳	大さじ2
食塩	小さじ1/4
薄力粉（うち粉）	大さじ1
しめじ	90g
エリンギ	80g
ベーコン	40g
有塩バター	10g
生クリーム	80cc
牛乳	150cc
コンソメ	1g

### ポイント

- ・ニョッキは浮いてきたら取り出す。
- ・捏ねる時は手に薄力粉を使用するとやり易い。
- ・紅はるかは滑らかになるまで潰す。

### シラネ小麦

風味と弾力性に優れたシラネ小麦は、秋蒔き早生小麦の良質多収で中力粉として山梨の郷土食ほうとう、おざら作りに向いている。

### 【作り方】

- ① 紅はるかを小さく切り茹でて、細かく潰す。
- ② ①にシラネ小麦粉、卵、牛乳、食塩を入れて捏ねる。
- ③ 打ち粉をした上に生地をのせ、食べやすい大きさに切り丸めてフォークで潰す。
- ④ 沸騰した湯に③を入れ茹でる。
- ⑤ しめじ、エリンギ、ベーコンを食べ易い大きさに切る。
- ⑥ バターを入れたフライパンに⑤、④、生クリーム、牛乳、コンソメを加えて煮る。
- ⑦ ⑥は味を確認し皿に盛る。

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)
(1人分)	313	8.3	16.7	33.4	80	0.8
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
40	0.20	0.23	17	5.85	3.1	1.0

# 主菜

## 紅はるかの富士桜さつま



### 【材料】2人分

紅はるか	200g
玉葱	100g
富士桜ポーク	80g
大塚人参	60g
さや隠元	15g
醤油	大さじ1・1/2
味醂	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1
清酒	大さじ1/2
水	約200cc
調合油	小さじ1
一味	少々

### ポイント

- ・肉じゃがのじゃが芋を紅はるかに変え甘みを足した。
- ・紅はるかはとても甘い為砂糖を控えめにした。
- ・山梨の特産品である大塚人参を使用した。



紅はるかとしらたき

### 【作り方】

- ① 紅はるかは乱切りにし水にさらす。玉葱は楕円切りにし、大塚人参は小さめの乱切り、さや隠元は3cmに切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ玉葱が透明になるまで炒めたら、紅はるか、大塚人参、富士桜ポークを入れ炒める。
- ③ 材料が浸る位の水を加え、調味料で味付けをする。
- ④ 落とし蓋をして弱火で煮る。あくが出てきたら取る。
- ⑤ 煮汁が少なくなったらさや隠元を加え少し煮詰め味を確認し器に盛り付ける。
- ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。

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)
(1人分)	355	10.4	10.1	51.2	69	1.4
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
236	0.22	0.17	35	2.58	4.1	2.0



## 【材料】2人分

紅はるか	100g
牛乳	150cc
粉寒天	0.5g
卵	50g
生クリーム	10cc
グラニュー糖	大さじ2
バニラエッセンス	適量

## ポイント

- ・紅はるかは裏ごしをする事で滑らかな舌触りに仕上がる。
- ・飾りにも紅はるかを使用し見た目も工夫した。
- ・紅はるかの甘さが優しい味わいで美味しい。

## 牛乳

絞ったままの生乳を殺菌し、容器に詰めたもの。山梨県では自然豊かなハケ岳の工場より成分を一切変えず、成分無調整の牛乳を出荷している。

## 【作り方】

- ① 紅はるかは皮を剥き柔らかくなるまで蒸す。
- ② ①は裏ごし、ボールに入れ、卵、砂糖と混ぜる。
- ③ 沸騰直前まで温めた牛乳を②に入れ、粉寒天を加え滑らかになるまで混ぜる。
- ④ ③を耐熱カップに注ぎ入れ、湯を張ったオーブンで30分程焼く。
- ⑤ ④は冷ます。生クリームをホイップし絞り袋に入れる。
- ⑥ ⑤は上に生クリームを絞り出し、砂糖で甘く煮た紅はるかを飾る。

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)
(1人分)	259	11.3	10.9	28.4	2	1.0
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
132	0.10	0.45	4	4.92	0.4	0.4



## 【材料】2人分

紅はるか	100g
ヤーコン	50g
マーガリン	5g
砂糖	10g
牛乳	20cc
卵黄	10g
味醂	少々
黒胡麻	3g

## ポイント

- ・紅はるかとヤーコンを使い、2つの食感を楽しめる様に工夫した。
- ・ヤーコンを粗みじんにし、存在感を出した。
- ・艶出しに卵黄を塗る。
- ・今までに無いヤーコンと紅はるかのマッチング。美味しいスイートポテトに仕上げた。



YGJC ファーム 収穫の様子

## 【作り方】

- ① 紅はるかは輪切りにし皮を剥く、水に3分浸す。耐熱皿に入れレンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② 紅はるかをマッシャーで潰し、マーガリンと砂糖を加え混ぜる。
- ③ ②は牛乳を少しずつ加え、粗みじんにしたヤーコンを合わせる。
- ④ アルミホイルの上に③を成形し、艶を出す為表面に卵黄と味醂を合わせ塗る。その上に胡麻をのせる。
- ⑤ ④は焼き色が付くまでトースターで焼く。

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)
(1人分)	152	2.6	5.1	25.0	60	0.9
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
30	0.10	0.14	16	1.37	1.6	0.2



## 【材料】2人分

薄力粉	100g
強力粉	40g
ドライイースト	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
食塩	小さじ1/2
湯	30cc
紅はるか	70g
ヤーコンジャム	大さじ1
えごま	少々

## ポイント

- 生地を良く発酵させ「もちふわ」な生地になる。
- ヤーコンジャムで自然な甘さの餡を作る。
- 丸く包むと仕上がりが綺麗。
- 紅はるかとヤーコンが良く合う1品に仕上げた。

## えごま

しそ科の一年草で東南アジアが原産である。えごま油は肌と肝臓機能、認知症予防やうつ病改善効果等、少量で神経細胞を活性化されると言われる。健康効果が期待されている。

## 【作り方】

- ① 紅はるかを茹で、熱い内に潰しヤーコンジャムを加える。
- ② 薄力粉と強力粉を2回ふるう。
- ③ ドライイーストを半量の湯(約35℃)で溶かし砂糖を加え予備発酵する。
- ④ 残りの湯で食塩を溶かし②を入れ、③のイーストを加えたら150回捏ね、休ませる。
- ⑤ ガス抜きをした生地を取り分け捏ねたら円形に伸ばし①を包む。
- ⑥ ⑤を蒸し器に並べ15分、2次発酵させた後、強火で20分蒸し、皿にのせる。
- ⑦ ⑥の上にえごまと加熱した紅はるかを飾る。

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)
(1人分)	190	4.6	1.1	39.6	24	0.9
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1	0.24	0.09	9	0.22	2.2	0.5



## 【材料】2人分

紅はるか	100g
ホットケーキミックス	50g
牛乳	大さじ2
粒あん	大さじ2
蜂蜜	少々
砂糖	小さじ2
バター	5g
卵	1/4個
油	適量

## ポイント

- 食べやすい大きさに焼き揃える。
- 紅はるかにバターを混ぜコクを出した。
- ホットケーキに挟むと、どら焼きになる。
- 紅はるかは茹で熱く柔らかい内に潰す。

## 紅はるか

紅はるかは糖化作用が強力なβアミラーゼが多く含まれ、50～70℃位までは酵素作用が続き、焼き芋、燻炭、石焼き芋等は適度なゆっくりの方法なので甘みが高くなる。色彩も濃くなり、ねっとりとした食感は多くの人に好まれる。

## 【作り方】

- ① ホットケーキミックスに牛乳と卵を加え、フライパンで焼く。
- ② 紅はるかは皮を剥き輪切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 茹でたら熱い内に潰し、バターと砂糖を入れて混ぜる。
- ④ ①に③を挟む。
- ⑤ ④は皿に熱い内に盛りすすめる。



YGJC ファームで収穫された紅はるか

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)
(1人分)	208	3.1	3.9	40.2	66	0.5
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
24	0.09	0.07	15	2.02	1.7	0.3

## 汁物

# 紅はるかと甲州信玄豚の豚汁



### ポイント

- ・紅はるか、牛蒡は水に浸す。
- ・野菜は下茹でする。
- ・万能葱を使用し彩を良くする。
- ・様々な野菜を使用し美味しく食物繊維を摂れる。
- ・甲州味噌は最後に入れ風味を残す。

### 【材料】2人分

紅はるか	100g
甲州信玄豚	80g
浅尾大根	40g
牛蒡	30g
大塚人参	20g
万能葱	5g
昆布	10cm
鰹節	20g
清酒	大さじ1
本味酛	大さじ1
甲州味噌	大さじ1
醤油	小さじ1

### 甲州信玄豚

甲州信玄豚は山梨県で誕生、飼育された。風味と歯ごたえがある豚肉で、高い品質と味を備えている。

### 【作り方】

- ① 鍋に水と昆布を入れる。沸騰直前に取り出し鰹節を加え火を止め、濾す。
- ② 紅はるか、大塚人参、浅尾大根は銀杏切りにする。牛蒡はささがきにし水に浸す。
- ③ 鍋に①と清酒、本味酛、醤油と②を入れ、中火にかけ甲州信玄豚に少々の清酒をまぶす。
- ④ 紅はるかの色が変わったら、信玄豚を加え5～6分煮る。
- ⑤ ④は甲州味噌を溶き入れ、器に盛り万能葱をのせ、熱い内にすすめる。

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)
(1人分)	280	17.3	21.1	29.8	88	2.1
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
91	0.39	0.17	19	5.89	4.6	1.8



産官学連携によるレシピ集

### ～編集を終えて～

山梨学院短期大学 食物栄養科 1年生は、山梨の特産品である淡水魚「甲斐サーモンレッド」「いわな」「やまめ」「ニジマス」「鯉」と山梨県北杜市の「ヤーコン」や YGJC ファームで学生が丹精込めて育てた「紅はるか」の料理開発を積極的に取り組み、試行錯誤する中で、ここに70品の素晴らしい料理がレシピ集にまとめられました。どの料理も過去には無かった外観、食感、創造性があり、何よりも栄養バランスを図った美味しい作品に仕上がりました。

「2016 山梨県の淡水魚と特産品の美味しい料理コンテスト」に当たり、山梨県庁農政部花き農水産課、山梨県養殖漁業協同組合、北杜市八ヶ岳ヤーコン組合、伊那食品工業株式会社のあたたかいご協力の基レシピ集を編集する事ができ、厚く御礼申し上げます。

このレシピ集は、山梨県庁農政部花き農水産課と本学HPからご覧いただけます。これからも益々産官学連携が発展致しますようお願い申し上げます。

監修 2017. 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