

**2011.7**  
**『すまし汁の美味しい100選』**  
**レシピ集**



**平成23年7月20日**

**山梨学院短期大学 食物栄養科**

## はじめの言葉

日本料理を頂くときに主菜と同じ位の重点で汁物の「すまし汁」が位置され、重要な調理の一つに数えられている。

今回「すまし汁の美味しい料理100選」と題し健康栄養学部学生と依田ゼミが中心となり、山梨県の特産品を挙げながら100品のすまし汁を編集した。すまし汁の基本的な知識及び創意・工夫が表された吸い物となっている。

時代をひもとくと、縄文晩期頃から東南アジアより稲作が伝わり日本の食文化の萌芽がみられ室町時代になると日本食の形態が変化し武家・大名の公式の食として本膳料理が成立、それから一世紀ほど達って、茶の湯の食礼、懐石料理が形成された。更に、江戸時代には、本膳料理の流れをくむ宴の要素が強い会席料理が生まれた。こうして、料理は時代を経るごとに食事形態が形式化され特に「汁」は、民族を問わず古くから存在する料理で調味料やだしが発達と共にいつしか定着、独立し調理されるようになった。食事の際は、他の料理に先立ち最初に味わうものであるため、整った出し汁に椀種や椀づま、吸い口を工夫しながら春夏秋冬の季節感を椀全体に表現する事が重要とされる。

汁物の中で「すまし汁」は、懐石・会席料理に欠かせない吸い物で、澄んでいるのが特徴で濃い目の鰹出しをベースに食塩と醤油で薄味に味付けするのが基本である。吸い物の塩分濃度は0.7~0.8%を基準に調味されている。そこに、中心の「椀種」となる魚介類や鶏肉類などの動物性蛋白質を主とし盛り込み、椀種を引き立て色彩豊かにするみつ葉や椎茸の「つま」を加え、最後に「吸い口」と呼ばれる柚子やみょうがなど香りや豊かな風味あるものを添えて完成させ酒肴と共に供する汁物である。さらに、美しく見せるために浅く平たい漆黒の椀や中が朱色で塗装された椀を用いるなど食器と一体となる構成になっている。更に箸と箸置まで全体感覚が配慮されている。

近年、汁物の感覚も少しずつ変化はみられるものの正しい日本料理の形体を知る上で、今回の「すまし汁の美味しい料理100選」をまとめ学習できたことは貴重で価値があると思う。

山梨学院学生の感性あふれた「すまし汁の美味しい料理100選」をご覧頂き多くの方々に知ってもらいたい。

さて、山梨県が甲州と呼ばれた江戸後期から明治初期、現代の南アルプス市西南湖の重要文化財安藤家住宅の婚礼献立膳には、四種類の吸物が示されここに掲載した。

### 安藤家の婚礼献立膳



# 安藤家の婚礼献立とすまし汁

山梨県南アルプス市西南湖 4302 番地に広大な敷地をもつ安藤家は、今から 300 年前に建立された。茅葺きの民家では、江戸時代、西南湖村の名主を務めた旧家である。現在は建物・敷地を含めて昭和 51 年 5 月 20 日、「重要文化財安藤家住宅(国指定文化財)」に指定された。母屋からは宝永 5 年(1708)の棟札が発見され、江戸後期から続く豪農の住居・生活を知るうえで非常に貴重である。母屋は茅葺き入母屋造り、表門、土蔵、茶室、中門、板塀全てが国重要文化財に指定された。当代、西南湖村の名主であった旧家は、現在まで一度も火災に合うことなく、往時のまま保存されている。

2010 年 7 月山梨県立博物館学芸員植月学氏、宮澤富美恵氏より「安藤家婚礼献立」の貴重な資料の提供を受け下記に表した。当時の名主の婚礼には、両家の縁組を地域・親類に披露し豪華なものとして多額の財産を消費し重要な意義をもつ。料理形式、料理特徴、食材などを見ると松茸、葡萄、栗・栗きんとん、初たけ、蓮根などが出現し秋季であり、4 回の汁物、魚類は鯛尾頭付き、鮪、鯉、さわら、うなぎ、大海老、するめ、熨斗鮑、数子、はなかつをなど多彩に出現し花勝男、結昆布、子持小鯛、唐草い嘉、花た子などの文字を使用し尚一層めでたくするように図られている。海なし県の山梨にあって海への郷愁や限りない「おごっそう」を振るまい一層の懇親をこめた安藤家婚礼内容を伺い知ることができる。

一 献立	一 鮒肴	一 鯛船盛	一 香こ
一 島台 高砂	一 鯛盛	一 鯛船盛	一 坪火取魚
一 三宝 三り組	一 鯛盛	一 鯛船盛	一 菊らけ
一 米熨斗	一 鯛盛	一 鯛船盛	一 二之膳
一 巻寿留女	一 鯛盛	一 鯛船盛	一 平半へん
御冷酒	一 鯛盛	一 鯛船盛	一 小串
一 吸物	一 鯛盛	一 鯛船盛	一 花取芋
一 吸物	一 鯛盛	一 鯛船盛	一 椎たけ
一 数子	一 鯛盛	一 鯛船盛	一 青み
色直し御酒	一 鯛盛	一 鯛船盛	一 焼物
一 吸物	一 鯛盛	一 鯛船盛	一 但シ鯛尾頭附籠引
一口取	一 鯛盛	一 鯛船盛	一 後段
一作身	一 鯛盛	一 鯛船盛	一 清汁吸物
	一 鯛盛	一 鯛船盛	一 酢の物
	一 鯛盛	一 鯛船盛	一 引菓子
	一 鯛盛	一 鯛船盛	以上
	一 鯛盛	一 鯛船盛	月日

## 目次

あけぼの豆腐と行者にんにくのすまし汁	1	ささ身とさやえんどうのすまし汁	38
あけぼの豆腐とごごみのすまし汁	2	ささ身と大根のすまし汁	39
あさりとほうれん草のすまし汁	3	ささ身とほうれん草のすまし汁	40
鮎とごごみのすまし汁	4	ししゃもと本ぜりのすまし汁	41
彩り野菜の線切すまし汁	5	しそ包み団子のすまし汁	42
うずら卵と椎茸のすまし汁	6	じゃが芋団子のすまし汁	43
う巻きと生椎茸のすまし汁	7	白身魚の春色すまし汁	44
海老とカブのすまし汁	8	赤飯団子と甲州頬落鶏のすまし汁	45
海老としめじのすまし汁	9	武田信玄公風のすまし汁	46
海老しんじょうとみつ葉のすまし汁	10	筍と青えんどうしんじょうすまし汁	47
海老とせいだのたまじのすまし汁	11	卵豆腐と生椎茸のすまし汁	48
海老と花形人参のすまし汁	12	卵とこんにゃくのすまし汁	49
海老とほうれん草のすまし汁	13	卵とほうれん草のすまし汁	50
海老とみつ葉のふわふわすまし汁	14	卵焼きとごごみのすまし汁	51
海老と蓮根のすまし汁	15	鱈と花形人参のすまし汁	52
エリンギと人参のすまし汁	16	鱈とほうれん草のすまし汁	53
甲斐サーモンといくらのすまし汁	17	鱈とみつ葉のすまし汁	54
甲斐サーモンと甘々娘のすまし汁	18	ちくわとみつ葉のすまし汁	55
甲斐サーモンと新茶のすまし汁	19	豆腐団子と柚子胡椒のすまし汁	56
甲斐サーモンと沢ふきのすまし汁	20	鶏ささ身と貝割菜のすまし汁	57
貝柱とみつ葉のすまし汁	21	鶏ささ身と小松菜のすまし汁	58
蕪と巾着のすまし汁	22	鶏ささ身とさやえんどうのすまし汁	59
かまぼこと水菜のすまし汁	23	鶏ささ身と生椎茸のすまし汁	60
かまぼことほうれん草のすまし汁	24	鶏ささ身とみつ葉のすまし汁	61
菊花豆腐と人参のすまし汁	25	鶏ささ身と結びみつ葉のすまし汁	62
菊花と生椎茸のすまし汁	26	鶏団子と人参のすまし汁	63
くず打ちささ身とほうれん草のすまし汁	27	鶏肉とほうれん草のすまし汁	64
くるくるベーコンと人参のすまし汁	28	とろり焼きねぎと鶏肉団子のすまし汁	65
黒はんぺんとわらびのすまし汁	29	煮貝（鮑）と風呂吹き大根のすまし汁	66
甲州頬落鶏とわらびのすまし汁	30	肉団子と白髪ネギのすまし汁	67
甲州頬落鶏とほうれん草のすまし汁	31	肉団子と水菜のすまし汁	68
凍豆腐とエリンギのすまし汁	32	肉巻きとコーンのすまし汁	69
凍豆腐とのびるのすまし汁	33	虹鱒団子と南瓜のすまし汁	70
凍豆腐と花形人参のすまし汁	34	2色のじゃが芋団子のすまし汁	71
凍豆腐のすまし汁	35	ねじりかまぼことほうれん草のすまし汁	72
小かぶと海老のすまし汁	36	花卵とほうれん草のすまし汁	73
子かぶとはまぐりのすまし汁	37	花麩とほうれん草のすまし汁	74

はまぐりと花型人参のすまし汁	75
はまぐりとひらたけのすまし汁	76
半熟黄身と人参のすまし汁	77
はんぺんとほうれん草のすまし汁	78
船場（黒鯛）のすまし汁	79
ベーコンとパプリカのすまし汁	80
帆立と飾り人参のすまし汁	81
帆立と小松菜のすまし汁	82
ホタテのすまし汁	83
舞茸と卵のすまし汁	84
丸型湯葉とみつ葉のすまし汁	85
丸ごとホタテのすまし汁	86
丸め海老とさやえんどうのすまし汁	87
丸め海老とみつ葉のすまし汁	88
丸餅とベーコンのすまし汁	89
鮪の葛打ちと大塚人参のすまし汁	90
むき海老とほうれん草のすまし汁	91
もくず蟹と白菜のすまし汁	92
餅と昆布のすまし汁	93
餅とねじり梅のすまし汁	94
餅と花形人参のすまし汁	95
焼きたらこことしあぶらのすまし汁	96
山梨の天然茸と団子のすまし汁	97
蓮根のはさみ揚げすまし汁	98
若筍のすまし汁	99
ワンタンのすまし汁	100

# \* あけぼの豆腐と行者にんにくのすまし汁



材料：1人分	
あけぼの豆腐	30g
行者にんにく	10g
こごみ	5g
きよみ皮	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

## \* 作り方

- ①あけぼの豆腐に熱湯をかけ縦半分に切り目を入れる。
- ②行者にんにくとこごみは食塩を入れた沸騰湯でサッと茹でる。
- ③きよみみかんの表皮で松葉を作る。
- ④出し汁の味を確認し椀に下処理をした具材を盛り熱い出し汁を注ぎ仕上げる。
- ⑤④の熱い内にすまし汁をすすめる。

## \* アピールポイント

- ・出し汁は鰹節のイノシン酸、昆布のグルタミン酸の旨味成分を抽出した相乗効果を図った吸い物。
- ・春先を先取りした椀に仕立てた。
- ・行者にんにくやこごみは4月しか採取できず高価貴重である。



奥は行者にんにく

## \* 調理ポイント

- ・すまし汁は色彩風味に配慮したい。
- ・あけぼの豆腐や他の食材一つ々の味に変化をつける。
- ・あけぼの豆腐は身延町あけぼの地区栽培の大豆からが作られている。
- ・行者にんにくの香気成分はジプロピルジスルフィドである。

## \* 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)
38	3.2	1.3	1.8	41	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)
22	0.03	0.05	7	0.7	1.0

## \* あけぼの豆腐とこごみのすまし汁



材料：1人分	
あけぼの豆腐	10g
根深葱	8g
かまぼこ	5g
こごみ	5g
きよみ皮	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①あけぼの豆腐は一度湯通しする。
- ②根深葱とこごみはサッと茹で結ぶ。
- ③出し汁を取り、調味する。味は確認する。きよみは松葉に切る。
- ④椀に材料を加え、熱い出し汁を注ぎ入れたら松葉にしたきよみ皮を添える。
- ⑤熱い内に④をすすめる。



栽培のこごみ

### \* アピールポイント

- ・地産池消を意識しあけぼの豆腐をメインとし「風薫る五月」を表現した。
- ・色彩と食材の取り合わせに配慮した。

### \* 調理ポイント

- ・こごみはサッと茹でシャキシャキ感を出す。
- ・山菜でアクの強い食材はアクを抜くよう下処理をする。
- ・五月五日は男子の節句、来客に五月の旬をふるまいたい。



こごみ

### \* 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)
22	1.1	0.8	1.4	16	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)
5	0.01	0.01	2	0.2	1.3

## \* あさりとほうれん草のすまし汁



材料：1人分

あさり	20g
ほうれん草	20g
生椎茸	1枚
みねごし	少々
柚子皮	少々
清酒	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①沸騰した湯に清酒を少々加えあさりを茹でる。
- ②ほうれん草は10cm位に切って結び、生椎茸は十文字に飾り切りし茹でる。
- ③出し汁を取る。味を確認する。みねごしはさっと茹でる。
- ④碗にあさりと②を加え、松葉柚子を添える。
- ⑤④は熱い内にすすめる。

### \* アピールポイント

- ・あさりとほうれん草の具材で初春を表わした。
- ・天然のみねごし、生椎茸で香りバツグン。
- ・柚子表皮にはリモネン、テルピネン他の香り成分が高い。



みねごしきのこ

### \* 調理ポイント

- ・椎茸は飾り切りし、ほうれん草は結び見た目を良くした。
- ・あさりの様な貝類を用いる時は清酒を使うと美味しくなる。
- ・出し汁の風味アップと汁が濁らない工夫を図る。
- ・はまぐりを用いるとグレードアップする。

### \* 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)
14	1.9	0.2	1.4	23	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)
71	0.03	0.09	10	1.1	1.4

# \* 鰯とこごみのすまし汁



材料：1人分	
鰯	20g
清酒	少々
こごみ	2本
のびる	10g
夏みかん皮	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

## \* 作り方

- ①鰯は清酒を少量ふりかけてから焼く。
- ②こごみは塩茹でする。
- ③のびるは沸騰湯に食塩を入れサッと茹でて結ぶ。
- ④出し汁を計り調味する。
- ⑤椀に整った具材を並べ熱い内に汁をはり、夏みかん皮を浮かべる。

## \* アピールポイント

- ・こごみとのびるの取り合わせで春を先取りした。
- ・こごみとのびるの食感を楽しみたい。
- ・椀全体のバランスを図った。

## \* 調理ポイント

- ・春季の具材はアクが強いので、除去するよう配慮する。
- ・鰹の出し汁は、濃い目に取り風味を高める。



夏みかん

## \* 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)
37	4.8	0.7	2.4	18	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)
17	0.03	0.08	8	1.1	1.4

# \* 彩り野菜の線切りすまし汁



材料：1人分

豚ヒレ肉	15g
清酒	少々
片栗粉	1g
食塩	少々
大塚人参	15g
香茸	5g
パプリカ	20g
しその葉	1g
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

## \* 作り方

- ①出しを取り調味しておく。
- ②豚ヒレ肉は下味を薄くし片栗粉をまぶし沸騰湯でサッと茹でる。
- ③香茸は浸漬し軽く茹でる。
- ④野菜を全て線切りにする。
- ⑤椀に重い野菜から盛っていき、最後に薬味のしそを盛る。
- ⑥崩れないようにそっと食材を盛り上げ熱い①を注ぎすすめる。



冬の市川三郷町大塚



野菜畑のハウス

## \* アピールポイント

- ・カラフルな野菜を用い彩りに考慮した。
- ・野菜を天盛りすることでボリュームをアップさせた。
- ・富士山の香茸は抜群に美味しい。

## \* 調理ポイント

- ・食材の野菜は綺麗に線切りする。
- ・豚ヒレ肉の椀種は、しっかりたんぱく質凝固作用のため加熱する。
- ・視覚による食品の色調、形態、大きさや料理の盛り付けなど美味しさを左右するので、重要な要素として配慮する。

### \* 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)
39	4.3	0.4	4.8	9	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)
141	0.21	0.12	35	1.2	1.2

## \* うずら卵と椎茸のすまし汁



材料：1人分	
うずら卵(水煮)	2個
生椎茸	10g
大根	10g
みつ葉	1本
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々
清酒	少々

### \* 作り方

- ①椎茸をサッと洗い、飾り切りをする。大根は茹でる。
- ②鰹節と昆布で混合出しを取る。調味をする。
- ③鍋に②で作った汁を 150cc 入れ火にかけ、椎茸とうずら卵を加え少し煮る。
- ④ある程度火が通ったら具材を椀に移し、結んだみつ葉を上のにせる。
- ⑤④は熱い内にすすめる。

### \* アピールポイント

- ・みつ葉の緑、椎茸の茶色、うずらの白で色彩のバランスをとる。
- ・鰹節(イノシン酸)と昆布(グルタミン産)に加え、椎茸(グアニル酸)を入れることですまし汁のうま味をアップする。
- ・秋は香り高い天然の茸を用いた。

### \* 調理ポイント

- ・椎茸を飾り切りにし、みつ葉は結ぶ。
- ・うずら卵と椎茸を一度加熱する。
- ・具の材料を工夫して用いる。
- ・出し汁は必ず味の確認をする。
- ・海老・人参・麩等で赤色系を入れるともっと良い。



大根の畑

### \* 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)
41	3.2	2.6	1.7	15	0.6
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)
93	0.05	0.12	2	0.6	1.0

## \* う巻きと生椎茸のすまし汁



材料：1人分

卵	10g	昆布	3cm
清酒	少々	鰹節	3g
味付鰻	10g	醤油	少々
ほうれん草	10g	食塩	0.9g
調合油	1g	柚子	少々
生椎茸	15g		

### \* 作り方

- ①器中の卵液の中に冷めた出し汁を入れる。ほうれん草はさっと塩茹でし、水にさらす。
- ②出し汁を取る。卵焼き鍋でほうれん草、鰻、調味料を加えて「う巻き卵」を作る。
- ③②が冷めたら 2cm 幅に切り椀の中央にのせる。飾り切りの薄味煮椎茸を添える。
- ④柚子は皮をむき線切りにする。
- ⑤③に味付けした熱い出し汁を注ぎ、④を飾る。

### \* アピールポイント

- ・う巻きの中にほうれん草を入れ、彩を配慮した。
- ・う巻き卵の具材芯は味付けしてある魚介類が合う。
- ・う巻き卵の切り口表面は色彩に配慮する。



生椎茸

### \* 調理ポイント

- ・椀種のう巻き卵と添えのバランスを図る。椎茸は肉厚程美味しい。
- ・椀全体の色彩、分量、香り他に考慮する。
- ・季節ごとに椀種の変化を考える。
- ・すまし汁の椀種、添え、吸い口のバランスを図りたい。

### \* 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)
56	3.6	4.0	1.2	23	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)
264	0.08	0.14	8	0.9	1.2

## \* 海老とカブのすまし汁



材料：1人分

海老	2尾 (30g)
清酒	大さじ1
食塩	少々
蕪	20g
昆布	3cm
鰹節	3g
食塩	1g
醤油	1g
柚子(皮)	適量

### \* 作り方

- ① 1番出し汁を取る。鍋に水を入れ、切り込みを入れた昆布を30分ほど浸しておく。鍋を火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したら鰹節を加えず火を止め、1分程置いて、濡れ布巾でこす。
- ② 沸騰湯酒に食塩を加える。海老は背わたを取り、尾を斜めに切って沸騰したところに海老を殻ごと入れ、茹でる。尾を一節残すように殻をむく。
- ③ 蕪は皮をむき、楕円形切りにし、沸騰した湯に入れ、茹でる。柚子は「松葉柚子」に切る。
- ④ 吸い物椀に②③を入れ、熱い汁を注ぎ、松葉柚子をのせて蓋をする。

### \* アピールポイント

- ・ 季節の素材として蕪と柚子を使用し、お正月ということで、海老と蕪で紅白になるようにした。
- ・ 様々な色調を楽しめるように外観の工夫した。

### \* 調理ポイント

- ・ 海老は臭みを除くために、清酒で湯がく。見た目を良くするため尾は斜めに切っておく。
- ・ 蕪は彩りを良くするため、葉を少し残し皮はむく。

### \* 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)
33	6.2	0.1	1.7	31	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	0.05	0.04	3	0.3	1.3

## \* 海老としめじのすまし汁



材料：1人分

海老	20g
清酒	少々
しめじ	10g
昆布	3cm
鰹節	3g
食塩	0.9g
醤油	少々
柚子	少量

### \* 作り方

- ①出し汁を作る。
- ②海老の下処理し清酒をふり茹でる。しめじは石づきを取って一口大にほぐす。柚子の皮を剥き「松葉柚子」を作る。
- ③鍋に出し汁、しめじを入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にし2～3分煮る。
- ④③は、食塩と醤油を加えて味を調え確認する。
- ⑤海老としめじを椀によそり、松葉柚子を添える。



柚子

### \* アピールポイント

- ・海老の旨み、プリプリ感を楽しむことができ、上品な味わい。
- ・今回はしめじであるが天然のきのこを用いると香り高い。

### \* 調理ポイント

- ・海老は布巾で水気を取る。食塩で味付け日本酒を少量入れ、片栗粉をまぶし沸騰した湯で火が通るまで茹でる（海老が浮いてくる。）
- ・海老の代わりに卵類、白身魚、他で椀種を考えても良い。
- ・椀全体の風味を豊かにする工夫を図りたい。

### \* 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)
21	4.5	0.2	1.3	18	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	0.05	0.05	2	0.4	1.3

## \* 海老しんじょうとみつ葉のすまし汁



材料：1人分

海老	40g	昆布	3cm
清酒	少々	鰹節	3g
食塩	少々	食塩	0.9g
片栗粉	小 1/4	醤油	少々
清酒	大 1/4		
みつ葉	15g		
柚子	0.5g		

### \* 作り方

- ①海老は殻を剥き背わたを取り除き包丁でたたく。
- ②粘りが出たら食塩、清酒、片栗粉を加え、沸騰した湯に①を入れ、茹でる。
- ③出し汁を作り、味をつけ、塩分の確認をする。
- ④結びみつ葉と松葉柚子を作る。
- ⑤椀に海老しんじょう、結びみつ葉を入れ、熱い汁を注ぎ、その上に松葉柚子を置き完成。

### \* アピールポイント

- ・海老をただ入れるだけではなく、包丁で細かくたたき食べやすい大きさに丸め団子状にした。
- ・本当はすり潰すのだが、今回は海老の歯ごたえを残すため、包丁でたたくだけにした。
- ・海老の赤色、みつ葉の青色、柚子の黄色を生かして彩りをよくした。
- ・えびしんじょうのやわらかい食感と香りは皆に好まれる。

### \* 調理ポイント

- ・海老は清酒で風味を加える。
- ・海老は殻を剥き、背わたをとり、包丁で粘りが出るまでたたく。
- ・みつ葉はさっと茹で、結びやすくする。
- ・出し汁に対し具材の分量、色彩、味覚他に配慮する。



春先のみつ葉

### \* 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)
47	8.4	0.3	1.6	37	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)
41	0.06	0.05	3	0.3	1.3

# \* 海老とせいだのたまじのすまし汁



材料：1人分

海老	25g	長葱	10g
小じゃが芋	15g	柚子皮	少々
油	1g	鰹節	3g
醤油	1g	昆布	3cm
味醂	1g	食塩	0.9g
砂糖	1g	醤油	少々
清酒	2g		
片栗粉	1g		

## \* 作り方

- ①海老は茹でたら真中に切り込みを入れねじり下味を付け片栗粉をまぶし沸騰湯で茹でる。
- ②じゃが芋を良く洗い水切りし、油で40分位揚げる。
- ③②に出し汁、砂糖、醤油、味醂、酒で約30分煮て“せいだのたまじ”を作る。
- ④長葱は茹で結び葱にする。柚子は細切りにする。
- ⑤椀に味付けした出汁を入れ①③④を加え柚子を添えて完成。



じゃが芋の花

## \* アピールポイント

- ・色彩を表現し考慮した。
- ・山梨の郷土料理である“せいだのたまじ”のすまし汁。(小じゃが芋)
- ・せいだのたまじの様な煮物の調味料は分子量の大きい拡散浸透を考慮して「さしすせそ」の順に調味する。

## \* 調理ポイント

- ・長葱や海老をアレンジして飾る。
- ・初春の若葱をサッと茹で、ア ril 系の香りを高めた。
- ・色彩に気配りし見た目を盛り立てる。
- ・じゃが芋の「せいだのたまじ」はしっかり味を染み込ませる。



せいだのたまじ

### \* 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)
56	5.8	1.2	5.0	13	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)
1	0.04	0.02	8	0.5	1.2

## \* 海老と花型人参のすまし汁



材料：1人分

海老	30g
清酒	少々
ほうれん草	8g
人参	5g
柚子皮	1g
昆布	3cm
鰹節	3g
醤油	少々
食塩	0.9g

### \* 作り方

- ①鍋に水1カップを入れ昆布を浸す。沸騰直前に昆布を取り出し鰹節を加え再度沸騰したら火を止め濡れ布巾でこす。
- ②海老とほうれん草を下処理し、鍋に水を入れ沸騰させ海老とほうれん草をさっと茹でる。
- ③人参を花形にくりぬき、柚子を松葉柚子にする。
- ④①を調味する。醤油を少々加える。
- ⑤吸い物椀に海老、ほうれん草、人参（飾り切り）を加え、熱い汁をはり、上に松葉柚子をのせ蓋をしてすすめる。

### \* アピールポイント

- ・彩を良くするために色が変わらないようにする。
- ・人参を花形にして見た目に配慮した。

### \* 調理ポイント

- ・ほうれん草の緑色を綺麗に出すために、茹ですぐに水に付けた。
- ・海老を形が崩れないように切り込みを入れた。
- ・椀全体の風味は豊かにする工夫を図りたい。



ほうれん草

### \* 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)
33	6.4	0.1	1.8	29	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)
51	0.03	0.05	5	0.5	1.3

## \* 海老とほうれん草のすまし汁



材料：1人分	
海老	2尾
清酒	少々
片栗粉	少々
ほうれん草	10g
しし柚子の皮	適量
昆布	3cm
鰹節	3g
食塩	1g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①鍋に定量の水を入れ、昆布を入れておき、昆布が開いたら火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出し、鰹節を入れてすぐに火を止め、2分放置、上澄液をかたく絞った布巾でこし、調味し味を確認する。
- ②ほうれん草はさっと塩茹でする。しし柚子を線切りする。
- ③海老は殻をむき、背わたをとって酒をまぶし片栗粉をはたき茹でする。
- ④椀に下処理の食材を盛り、汁を注ぎしし柚子の皮をのせ完成。
- ⑤椀は熱い内にすすめる。



しし柚子

### \* アピールポイント

- ・冬の献立という設定でほうれん草、柚子を使った。
- ・柚子、海老、ほうれん草で彩りのバランスを良くした。
- ・しし柚子は1個 300gと見ごたえある。甲州市で栽培されている。

### \* 調理ポイント

- ・海老の背わたをしっかりと取り除く。
- ・海老の種類が多いので一番適切である新鮮な海老を選択する。
- ・ほうれん草は茹であがったら水にさらしあくを除去し変色を防ぐ。

### \* 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)
56	11.8	0.2	1.2	50	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)
36	0.07	0.06	6	0.4	1.3

## \* 海老とみつ葉のふわふわすまし汁



材料：1人分	
海老	2尾
卵白	1/2
生姜汁	小1
大塚人参	3g
みつ葉	2本
麩	5個
昆布	3cm
鰹節	3g
食塩	0.9g
醤油	少々
柚子皮	1/8個

### \* 作り方

- ①沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節を加え、再度沸騰したら濡れ布巾でこし味つけする。
- ②海老の下処理を行い、みじん切りにする。粘りが出る位まで練ったら生姜の絞り汁と卵白を加えて混ぜる。麩は液体で煮る。
- ③水で濡らしたスプーンで②の団子をすくい、沸騰した湯に入れ、団子が浮いてきたら火を弱めしばらく茹でる。(肉団子は大きくしない2~3分程度)
- ④椀に海老団子、結びみつ葉、茹でた人参、麩、もみじ柚子を盛り付け、出し汁を静かに加える。

### \* アピールポイント

- ・生姜の香りがする「えびのふわふわ団子」を2つ入れ、結びみつ葉とハート型の赤い人参を加えた。
- ・季節を感じさせる柚子皮は、もみじの形に切った。

### \* 調理ポイント

- ・出し汁で海老の団子を煮てしまうと汁が濁るので、別の鍋で茹でる。
- ・最後に出し汁の塩分濃度や旨味を確認し仕上げる。
- ・椀の全体の具材のバランスを図る。

### \* 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)
58	9.1	0.3	4.2	31	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)
34	0.05	0.03	7	0.3	1.4

## \* 海老と蓮根のすまし汁



材料：1人分

海老	20g	昆布	3cm
清酒	少々	鰹節	3g
片栗粉	少々	食塩	0.9g
蓮根	10g	醤油	少々
みつ葉	3g		
醤油	少々		

### \* 作り方

- ①鍋に200ccの水を入れ昆布を浸す。それを火にかけて沸騰直前に昆布を取り出し鰹節を加え再沸騰したら火を止め、濡れ布巾でこし味付けする。
- ②海老はせわたをとり、薄味を付け片栗粉をまぶし茹でる。
- ③蓮根は輪切りにし、飾り切りにする。
- ④みつ葉はさっと湯通しし結びみつ葉にする。
- ⑤椀に具を入れ熱い汁を加えすすめる。



市川三郷町大塚の蓮根

### \* アピールポイント

- ・海老、蓮根、みつ葉で彩りを良くした。
- ・冬の食材（蓮根）を使用した。
- ・蓮根を飾り切りした。かつて石和、市川三郷町大塚は蓮根の栽培地であった。

### \* 調理ポイント

- ・蓮根の切り方は飾り切りしたい。よく火を通す。
- ・盛り付け方は蓮根、海老、みつ葉の順で椀に盛る。
- ・出し汁の味の確認をする。



蓮根

### \* 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)
25	4.0	0.1	3.8	16	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)
2	0.02	0.01	5	0.3	1.2

# \* エリンギとにんじんのすまし汁



材料：1人分	
エリンギ	15g
にんじん	10g
木綿豆腐	10g
乾燥わかめ	1g
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々
柚子皮	少々

## \* 作り方

- ①鍋に定量の水を入れて火にかけ、グラグラと煮立ったところへ、鰹節を入れて直ぐに火を止め2～3分そのままにしておいて、上澄液をかたく絞った布巾でこす。
- ②エリンギは適当な大きさに切り、人参は線切り、豆腐はさいの目に切る。
- ③鍋に出し汁を入れ加熱し、乾燥わかめ、にんじん、エリンギ、木綿豆腐を加える。
- ④椀に食塩、醤油で味付けをした熱い出し汁を注ぐ。
- ⑤④に柚子をのせる。



日本一高い富士山

## \* アピールポイント

- ・エリンギの食感が良い。また、人参によって外観がグレードアップ。
- ・エリンギは菌類が作る子実体の大型のもの。
- ・秋は天然の茸を利用したい。富士山には天然茸が発生する。



天然のきのこ

## \* 調理ポイント

- ・にんじんは加熱する。飾り切りをすると良い。
- ・出し汁が濁らない工夫をする。
- ・エリンギと解るように、表現する。
- ・乾燥わかめは約10倍に増加するので適量用いる。

## \* 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)
24	2.7	0.8	3.1	35	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)
71	0.05	0.06	0	1.6	1.2

# \* 甲斐サーモンといくらのすまし汁



材料：1人分  
 甲斐サーモン 25g  
 いくら 5g  
 長葱 15g  
 しその葉 3/1枚  
 清酒 少々  
 鰹節 3g  
 昆布 3cm  
 食塩 0.9g  
 醤油 少々

## \* 作り方

- ①甲斐サーモンは焼いて小さな切り身とする。
- ②出し汁を作り味を整え旨味の確認をする。
- ③沸騰湯に食塩を入れ長葱をサッと茹で結ぶ。
- ④しその葉の上に生いくらをのせる。(生いくらは新鮮なものを選ぶ。)
- ⑤椀に①③④を添え②を注ぐ。

## \* アピールポイント

- ・いくらを紅鮭を用い、めでたい赤系食材を使い高級感を表現した。
- ・色彩に配慮を加え初春らしさを盛り込んだ。
- ・平成23年5月山梨県農政部は「甲斐サーモン」を発表した。



甲斐サーモン

## \* 調理ポイント

- ・いくらは、生鮮食品なので召し上がる方の顔を見てから盛る。
- ・甲斐サーモンは白身魚におきかえても
- ・若葱を使用しさと茹で結ぶ。
- ・いくらの代用として数の子、蟹他でも使いたい。



紅色の甲斐サーモン

## \* 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)
61	7.0	2.7	1.5	21	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)
59	0.06	0.09	5	0.6	1.1

# \* 甲斐サーモンとかんかん娘のすまし汁



材料：1人分	
甲斐サーモン	25g
清酒	少々
片栗粉	少々
甘々娘	10g
本ぜり	10g
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

## \* 作り方

- ①出し汁を取り調味しておく。
- ②甲斐サーモンに清酒をふり、片栗粉をまぶし沸騰した湯で約10分茹でる。
- ③甘々娘はサッと茹で、本ぜりは塩茹でし結ぶ。
- ④椀に②と③を盛り付け①を注ぎ入れる。

## \* アピールポイント

- ・甲斐サーモンの色彩はとても美しく、生食可能である。
- ・甲斐サーモンは、山梨の新食材として極光をあびている。
- ・甘々娘は市川三郷町の夏の名産品である。



甲斐サーモン

## \* 調理ポイント

- ・甲斐サーモンは下味を付け、片栗粉をまぶしコーティングする。
- ・本ぜりは香り高くシャキタ感が特徴なので茹で過ぎない。

### \* 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)
80	5.6	3.3	6.2	9	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)
56	0.05	0.05	3	0.6	1.0

# \* 甲斐サーモンと新茶のすまし汁



材料：1人分	
甲斐サーモン	25g
清酒	少々
新茶葉	3葉
甘々娘	10g
春菊	5g
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

## \* 作り方

- ①甲斐サーモンは清酒をまぶし10分程度焼く。
- ②本ぜりは茹でて縛る。
- ③甘々娘は切って茹でる
- ④出し汁を取り調味し確認する。
- ⑤材料を盛り付け熱い汁を注ぎ新茶葉を添える。



身延町栢代の茶畑

## \* アピールポイント

- ・甲斐サーモンは山梨の特産品としてアピールしている。
- ・夏も近づく八十八夜は「新茶葉」風味バツグン。(甲斐のみどり)
- ・甘く風味の良い甘々娘は市川三郷町曾根丘陵で栽培増大。
- ・甘々娘の黄色はクリプトキサンチンの色素である。



甘々娘

## \* 調理ポイント

- ・甲斐サーモンには清酒で下味を付ける。
- ・茶葉は加熱が強いと退色する。

### \* 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)
61	5.6	3.2	1.4	10	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)
63	0.04	0.05	2	0.7	1.0

## \* 甲斐サーモンと沢ふきのすまし汁



材料：1人分

甲斐サーモン	25g	鰹節	3g
清酒	少々	昆布	3cm
沢ふき	10g	食塩	0.9g
みりん	少々	醤油	少々
醤油	少々		
春菊	10g		
生姜	2g		

### \* 作り方

- ①甲斐サーモンは切身にし、外皮を取り清酒をふり焼く。
- ②沢ふきは茹で3cmに切り下味を薄くして煮る。
- ③春菊は塩茹で3cmに切りそろえ結ぶ。
- ④生姜は針生姜に作り水に放す。
- ⑤出し汁を取り味付けし確認する。
- ⑥椀に種を形よく揃え、熱い出し汁を注ぐ。



沢ふき

### \* アピールポイント

- ・甲斐サーモンは山梨水明の山梨で誕生した美味しいサーモンピンクの虹鱈で椀種に合う。
- ・色彩良く祝いの香り豊かな膳で椀と箸も一体となっている。

### \* 調理ポイント

- ・甲斐サーモンには下味を付け用いる。
- ・沢ふきも下味、薄味を付けて加える。夏の食材としておすすめである。
- ・椀の中身は色彩・風味・栄養バランスを図るよう配慮する。

### \* 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)
62	5.4	3.1	2.2	14	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)
48	0.03	0.05	0	0.4	1.2

## \* 貝柱とみつ葉のすまし汁



材料：1人分	
帆立の貝柱	30g
醤油	少々
片栗粉	適量
みつ葉	2g
柚子の皮	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
清酒	適量
醤油	少々
食塩	1g

### \* 作り方

- ①昆布と水を鍋に入れ、火にかける。昆布は、沸騰する前に取り出し、鰹節を入れ火を止める。沈んだら、うわずみをこす。
- ②貝柱に片栗粉をまぶし旨味を閉じ込め、醤油で煮る。
- ③みつ葉はさっと茹で、結ぶ。
- ④①で作った出し汁を熱し、食塩、醤油、清酒を入れ味を確認する。
- ⑤盛り付け④を注ぎ、最後に線切りした柚子の皮を上部に添え蓋をする。

### \* アピールポイント

- ・帆立の貝柱と柚子の皮で、季節を表現し、色合わせにも気を付けた。
- ・貝柱と鰹節、昆布は海産の風味。みつ葉と柚子のさわやかな風味を楽しんでもらいたい。
- ・コハク酸とイノシン酸の取り合わせ良く、旨味が抜群に示されている。

### \* 調理ポイント

- ・昆布と鰹節の鍋に入れる時、取りだす時のタイミング・加熱時間が大切である。
- ・貝柱は、旨味を逃がさないよう片栗粉を用いコーティングをする。
- ・飾り人参他、色合いを考慮するともっと良い。

### \* 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)
25	11.1	0	0.9	6	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)
11	0.04	0.12	2	0.1	1.2

## \* 蕪と巾着のすまし汁



材料：1人分

蕪	10g
餅入り巾着	30g
柚子胡椒	3g
大塚人参	5g
砂糖	小さじ1
昆布	3cm
鰹節	3g
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①蕪は三日月状に切り、餅入り巾着と蕪を鍋で茹で、椀に盛り付ける。
- ②醤油で味付けした出し汁をかける。
- ③松の形に切った人参を鍋で砂糖水と煮絡める。
- ④出し汁を取り味付けをする。
- ⑤それぞれ椀に盛り付け出し汁を注ぎ柚子胡椒をのせる。



蕪

### \* アピールポイント

- ・ 柚子胡椒を添えてアクセントを付ける。
- ・ 餅巾着を加えるという発想。
- ・ 巾着は「信玄袋」とも呼び山梨にゆかり有り。

### \* 調理ポイント

- ・ 蕪は緑の葉の茎の部分を少し残して切ることで色合いをプラスする。
- ・ 大塚人参は少々砂糖で甘く薄味で煮る。
- ・ 巾着袋にはどんな食材でも合い栄養バランスを図る。

### \* 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)
94	2.1	1.9	16.8	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)
38	0.01	0.01	2	0.6	1.0

## \* かまぼこと水菜のすまし汁



材料：1人分

かまぼこ	20g
水菜とみつ葉	10g
柚子	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	1滴

### \* 作り方

- ①昆布・鰹節で出し汁を作る。
- ②かまぼこ・みつ葉の茎は茹でる。
- ③②の茹でたみつ葉は結ぶ。
- ④柚子は松葉柚子にする。
- ⑤①に食塩・醤油で出し汁に味をつけ確認する。
- ⑥かまぼこ・水菜・みつ葉を椀に盛り、上から出し汁を注ぎ、松葉柚子を飾って蓋をし完成。

### \* アピールポイント

- ・手軽に手に入り、複雑な下処理の必要がない。
- ・調理が簡単なので初心者でも失敗しない。

### \* 調理ポイント

- ・昆布は湯が沸騰する直前に取り出す。
- ・かまぼこは茹でることで、出し汁にかまぼこの味が移るのを防ぐ。
- ・飾り切りした人参を用いると色彩が綺麗になる。
- ・かまぼこも種類が沢山あるので上質のものを選択する。



柑橘類 5種

### \* 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)
25	3.4	0.2	3.0	17	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)
17	0.03	0.03	0	0.2	1.3

## \* かまぼことほうれん草のすまし汁



材料：1人分	
かまぼこ	30g
ほうれん草	15g
柚子（松葉柚子）	適量
昆布	3cm
鰹節	3g
食塩	0.9g
醤油	少々
清酒	少々

### \* 作り方

- ①昆布を20分水につけた後、火にかけ沸騰直前に取り出し火を止め鰹節を入れる。ぬれ布巾でこす。味を付ける。
- ②かまぼこは約1cm幅に切り、切込みを入れ2つを合わせる。
- ③ほうれん草は根を切り十文字に切込みを入れ、塩茹し、すぐ水に浸しあくを抜き絞る。
- ④碗にかまぼこほうれん草、松葉柚子を盛り付け最後に熱い出し汁を注ぎ完成。
- ⑤熱い内にすまし汁をすすめる。

### \* アピールポイント

- ・今回は白とピンクの入ったかまぼこを使い、柚子を吸い口に使うことにより、見た目を華やかにした。
- ・かまぼこにより弾力性のある特有の歯触りが賞味できる。

### \* 調理ポイント

- ・かまぼこに切り込みを入れることにより、十字に組み合わせた。
- ・青味は、ほうれん草の他にうぐいす菜、水菜、小松菜他を用いても良い。
- ・ほうれん草の代わりに小松菜、うぐいす菜、水菜、せりなどを用いると良い。
- ・吸い口は蓋を取った時に漂う香りで季節に応じ変化をもたせる。

### \* 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)
35	4.4	0.4	4.0	20	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)
53	0.04	0.05	5	0.4	1.2

## \* 菊花豆腐と人参のすまし汁



材料：1人分

木綿豆腐	40g
大塚人参	8g
しそ	1g
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①豆腐に切り込みを入れ茹でる。
- ②大塚人参を花形に切る。
- ③出し汁を取り味付けしておく。味を確認する。
- ④椀にしそを入れ、①②を添えたら③を熱い内に注ぎ完成。
- ⑤④は熱い内にすすめる。

### \* アピールポイント

- ・豆腐と人参を花に見立てお洒落感を演出した。
- ・しそを葉に見立て、花が咲いているように工夫した。
- ・大塚人参は市川三郷町大塚で栽培されている。



大塚人参

### \* 調理ポイント

- ・豆腐を茹でることで崩れない。
- ・豆腐を茹でる時は、豆腐通しがくっつかないようにする。
- ・豆腐によって出し汁が薄まるので濃い目にする。
- ・椀の中身のバランスをくずさない配慮をする。

### \* 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)
34	2.8	1.7	1.7	53	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)
70	0.03	0.02	0	0.5	1.0

# \* 菊花と生椎茸のすまし汁



材料：1人分

卵	10g
ほうれん草	10g
調合油	1g
生椎茸	15g
あみ茸	少々
昆布	3cm
鰹節	3g
醤油	少々
食塩	0.9g
柚子	少々

## \* 作り方

- ①卵液を作り、薄焼き鍋で両面を焼き菊花に切る。
- ②ほうれん草は塩茹でし、水に浸し灰を除く。①をほうれん草1本で結ぶ。
- ③生椎茸は飾り切りし、さっと茹でる。
- ④椀に具材を入れ、味付けした熱い出し汁を注ぐ。
- ⑤④の椀に松葉柚子を上のにのせ完成。



菊の花

## \* アピールポイント

- ・卵は菊花にし、見た目が華やかになるように工夫した。
- ・菊花なので10・11月が旬の季節である。
- ・秋は香り良い天然のきのこを加えよう。

## \* 調理ポイント

- ・生椎茸はできれば肉厚の高品質のものを選択する。
- ・色調、風味他、椀全体のバランスを配慮する。
- ・菊花卵は裏ごしを通し、薄く両面を焼く。
- ・出し汁の風味、旨味、食塩濃度などを確認する。



あみ茸天然きのこ

## \* 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)
30	1.9	2.1	1.2	10	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)
50	0.04	0.09	8	0.9	1.0

## \* くず打ちささ身とほうれん草のすまし汁



材料：1人分	
鶏ささ身	25 g
清酒	少々
片栗粉	少々
ほうれん草	10g
柚子の皮	1 g
昆布	3cm
鰹節	3 g
食塩	1 g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①鍋に定量の水を入れて火にかけ、グラグラと煮立ったところへ、鰹節を入れてすぐ火を止め、1分30秒～2分そのままにし、上澄液をかたく絞った布巾でこす。
- ②ささ身は筋を取り、下味を付け片栗粉をまぶし茹でる。
- ③ほうれん草はさっと塩茹でし、1cmの長さに切る。
- ④椀に食材を盛り、熱い出し汁を注ぎ柚子の皮をのせる。
- ⑤④は熱い内にすすめる。



柚子

### \* アピールポイント

- ・冬の旬のほうれん草を使った。
- ・ささ身を使うことにより、ヘルシーにあっさり淡白な白身は上品肉。
- ・冬のイメージでささ身を雪に仕立てた。
- ・柚子の香りが引立つ食材を選択した。

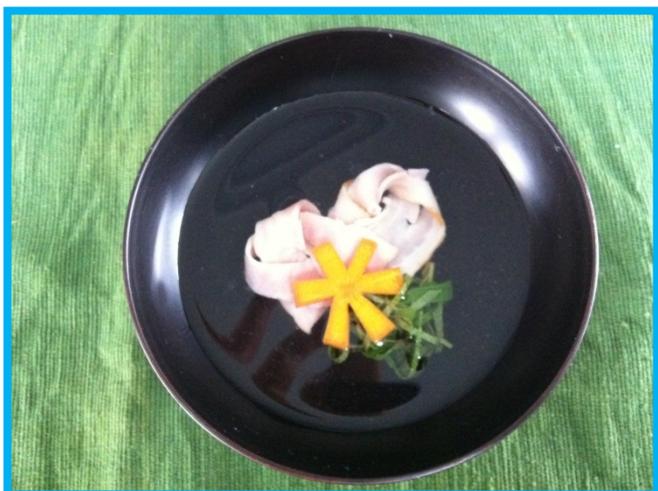
### \* 調理ポイント

- ・ささ身の筋を取る。ほうれん草を茹でたらすぐに水にさらし変色を防ぐ。
- ・柚子の皮を「松葉柚子」に切り綺麗に仕上げる。
- ・出し汁の旨味がしっかり出るように全体のバランスを配慮する。
- ・今回は椀地が黒色だが、赤色の方が綺麗。

### \* 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)
33	6.6	0.2	1.0	11	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)
36	0.05	0.07	7	0.4	1.3

## \* くるくるベーコンと人参のすまし汁



材料：1人分

ベーコン	10g
人参	5g
うど	5g
しその葉	1g
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①人参を花形に切る。うどは短冊切りにする。
- ②ベーコンは下茹でする。
- ③②のベーコンをくるくる巻く。同じものを2つ作る。
- ④出し汁を作り、調味する。
- ⑤味付けした熱い出し汁に①③を添え、線切りにしたしその葉を飾る。
- ⑥⑤は熱い内にすすめる。

### \* アピールポイント

- ・ハート型にベーコンと花形に人参で可愛らしさを出した。
- ・新感覚のすまし汁に挑戦！

### \* 調理ポイント

- ・ベーコンは下茹ですることで、油がだし汁に浮くのを防ぐ。
- ・現代向きのすまし汁とした。
- ・夏の吸い口には、穂じそ、みょうが、こねぎが合う。



しその葉

### \* 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)
45	1.5	3.9	0.9	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)
48	0.05	0.02	4	0.2	1.0

## \* 黒はんぺんとわらびのすまし汁



材料：1人分	
黒はんぺん	1/2 枚
清酒	少々
小わらび	3 本
うど	5g
きよみ皮	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①黒はんぺんは薄味調味液で軽く煮る。
- ②わらびはアクを除きサッと茹でて用いる。
- ③うどは皮を剥ぎ線切りし、アクを除く。
- ④出し汁を作り、味を確認する。きよみ皮は松葉にする。
- ⑤椀に具材を盛り上にきよみみかん皮をのせ、熱い内に出し汁を注ぐ。

### \* アピールポイント

- ・春の具材を盛り合わせたすまし汁。
- ・わらびのシャキとした食感を表現し、黒はんぺん味を加えた椀である。
- ・調理の各段階における調味料の使い方で味が異なる。

### \* 調理ポイント

- ・色彩や風味、全体のバランスを図る。
- ・すまし汁の鰹出し汁は、濃い目に作る。
- ・椀は、箸と箸置き全体のバランスにも注意する。



わらび

### \* 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)
28	2.8	0.3	3.5	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)
1	0.02	0.04	2	0.2	1.3

## \* 甲州類落鶏とわらびのすまし汁



材料：1人分			
甲州類落鶏	25g	鰹節	3g
清酒	2g	昆布	3cm
みりん	2g	食塩	0.9g
醤油	2g	醤油	少々
小わらび	3本		
山椒粉	少々		
柚子	少々		

### \* 作り方

- ①甲州類落鶏は調味液に付け、フライパンで中心温度 75℃以上に加熱する様、充分焼く。
- ②わらびはアクを除きサッと茹でる。
- ③柚子は松葉に切る。
- ④出し汁を取り、味を確認する。
- ⑤椀に椀種と添えを取り合わせ、熱い汁を加え上に③のをせ仕上げる。



中央市の甲州類落鶏

### \* アピールポイント

- ・甲州類落鶏は柔らかく仕上げ、風味も抜群。更に山椒粉の風味で食欲増進。
- ・わらびの食感と風味が美味しいすまし汁。

### \* 調理ポイント

- ・椀の中心に甲州類落鶏をこんもりと盛る様にする。
- ・箸と箸置きは椀と合う様に選択する。
- ・わらびは発癌物質プタキロサイドを含むがアルカリ性で分解されるため木灰・重曹で必ずあく抜き処理する。

### \* 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)
39	6.1	0.4	1.9	3	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)
3	0.02	0.07	3	0.2	1.3

## \* 甲州頬落鶏肉とほうれん草のすまし汁



材料：1人分	
甲州頬落鶏	30g
清酒	少々
ちぢみほうれん草	20g
柚子	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①鍋に昆布を浸す。沸騰前に昆布を取り出し、鰹節を入れ沸騰してから1分加熱、濡れ布巾でこし出し汁を取る。
- ②甲州頬落鶏は切り、下味・片栗粉を付け茹でる。
- ③ほうれん草を一口サイズにして茹でる。
- ④柚子の外皮を線切りにする。
- ⑤椀に盛り熱い出し汁を食塩と醤油で味付けをし、柚子を添える。



ちぢみほうれん草

### \* アピールポイント

- ・ほうれん草は冬が旬。ちぢみほうれん草を使用した。
- ・山梨県農政部は平成22年秋、「甲州頬落鶏」を発表した。
- ・甲州頬落鶏は一口サイズで食べやすく吸い口の柚子の香りがとても良い。

### \* 調理ポイント

- ・甲州頬落鶏はしっかり火を通し、ほうれん草は茹でて切る。
- ・甲州頬落鶏は切らないと大き過ぎるため半分位に切り下味を薄くする。
- ・全体のバランスを配慮する。

### \* 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)
73	8.7	3.7	0.7	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)
80	0.06	0.08	8	0.6	1.1

## \* 凍豆腐とエリンギのすまし汁



材料：1人分

凍豆腐	4g
エリンギ	10g
人参	5g
あさつき	2g
みょうが	3g
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①凍豆腐は茹で戻しておく。
- ②出し汁をとり味付けする。みょうがは薄く切る。
- ③人参とエリンギは茹でて、エリンギは飾り切りし人参は線切りする。
- ④椀に凍豆腐と③を入れ、刻んだあさつきを添える。
- ⑤④に熱い②を注ぎ入れる。

### \* アピールポイント

- ・色彩を考慮した。
- ・夏みょうがを用い香りが高い。
- ・大き目のエリンギの房を使いボリュームをアップさせた。
- ・椀種、添えのバランスを配慮した一品。



夏みょうが

### \* 調理ポイント

- ・人参は一度下茹でし、食べやすくした。
- ・凍豆腐は薄出し汁で加熱し煮含める。

### \* 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)
28	2.7	1.4	1.8	28	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)
39	0.01	0.04	1	0.7	1.3

## \* 凍豆腐とのびるのすまし汁



材料：1人分

凍豆腐	5g	きよみ皮	少々
味醂	2g	鰹節	3g
醤油	2g	昆布	3cm
出し汁	100cc	食塩	0.9g
のびる	20g	醤油	少々
大塚人参	10g		

### \* 作り方

- ①凍豆腐は水に戻し、薄味で煮て切り違い切りする。
- ②のびるは塩茹で結ぶ。
- ③大塚人参は飾り切りし薄味の調味液で煮る。
- ④出し汁を作り、調味し味を確認したら、きよみ皮を松葉に作る。
- ⑤椀に適量盛り付け、熱い汁を注ぎ上にきよみの皮をのせる。



のびる

### \* アピールポイント

- ・凍豆腐は、たんぱく源・ミネラルたっぷりで栄養バランスを考慮して仕上げた。
- ・椀全体の具材の取り合わせに注意を図る。
- ・凍豆腐は切り方を工夫するとおもしろい。
- ・のびるは「野のひる」として、古事記や万葉集に著され8世紀にはすでに掲載された。

### \* 調理ポイント

- ・のびるが多いと香りが強いので適量とする。
- ・のびるの代用として青味はこごみ、わらび、うどがおすすめ。
- ・盛り付け、全体のバランスに配慮する。

#### \* 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)
45	3.4	1.7	4.6	57	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)
89	0.03	0.05	12	1.8	1.4

## \* 凍豆腐と花形人参のすまし汁



材料：1人分	
凍豆腐	6g
人参	5g
宮ぞう麺	5g
あさつき	1g
みょうが	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①出し汁を取り調味しておく。宮ぞう麺を茹でる。
- ②凍豆腐は①の出し汁で軽く加熱する。
- ③人参を花形に切るり、あさつきは刻む。みょうがは薄く切る。
- ④椀に②③を盛り付け熱い出し汁を注ぎ入れる
- ⑤④は熱い内にすすめる。



五色の宮ぞう麺

### \* アピールポイント

- ・赤い椀により凍豆腐が際立つ。
- ・凍豆腐のたんぱく質のアミノ酸組成は優れ、アミノ酸スコア（100）が高い。
- ・宮ぞう麺を加えると夏のすまし汁になる。

### \* 調理ポイント

- ・凍豆腐は豆腐を凍結乾燥させたもので、水で戻し、脱水しアルカリ分を除き、下味で煮る。
- ・凍豆腐は薄出し汁で煮味を良くする。
- ・凍豆腐は優れたたんぱく質食材。しっかり出し汁で煮て食感を高める。

### \* 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)
16	1.2	0.7	2.7	15	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)
31	0.01	0.01	0	0.1	1.3

## \* 凍豆腐のすまし汁



材料：1人分

凍豆腐	2g
パプリカ	5g
もずく	5g
あさつき	3g
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①凍豆腐は戻しておく。
- ②①は出し汁を取り味付けする。すまし汁の出し汁も作り味付けする。
- ③パプリカ、あさつきを切り茹でたあさつきは結ぶ。もずくを用意する。
- ④椀に盛りつけ、熱い②を注ぐ。
- ⑤④は熱い内にすすめる。

### \* アピールポイント

- ・ 黒い椀にすることで椀種の色彩を強調している。
- ・ 色と椀種のバランスを考慮する。
- ・ 沖縄もずくは無機質に富んだ食材。

### \* 調理ポイント

- ・ 茹でることでパプリカとあさつきの発色がよくなる。
- ・ 凍豆腐は戻し濃い目の出し汁で加熱して用いる。
- ・ 椀は赤系の方が良かった。



もずく

### \* 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)
16	1.4	0.7	1.0	15	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)
6	0.00	0.02	10	0.2	1.3

## \* こかぶと海老のすまし汁



材料：1人分

海老	20g
清酒	少々
じゃが芋	10g
こかぶ	10g
柚子	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①鍋に定量の水を入れて火にかけ、グラグラと煮立ったところへ、鰹節を入れてすぐに火を止め2～3分そのままにし、上澄液をかたく絞った布巾でこす。じゃが芋は切って茹でる。
- ②海老は下処理をし茹で、こかぶも塩茹でしておく。柚子は松葉に作る。
- ③②を椀にのせ①で作った出し汁を食塩と醤油で味を整える。
- ④③は熱い内にすすめる。



じゃが芋の花

### \* アピールポイント

- ・赤、白、緑で色合いを良くした。
- ・小かぶの種類は多く椀に合うものを選抜した。

### \* 調理ポイント

- ・海老の下処理をする。
- ・小かぶにも多種類あり、その場に合ったかぶを選択する。出来れば飾り切りすると良い。
- ・椀全体の季節、分量、素材に注意する。

### \* 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)
24	4.8	0.3	1.4	19	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	0.03	0.03	2	0.4	1.4

## \* こかぶとはまぐりのすまし汁



材料：1人分

はまぐり	10g
清酒	少々
こかぶ	10g
しいたけ	5g
山椒の芽	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①鍋に定量の水を入れて火にかけ、グラグラと煮立ったところへ、鰹節を入れて直ぐに火を止め2～3分そのままにしておいて、上澄液をかたく絞った布巾でこす。
- ②はまぐりは砂抜きし茹でておく。こかぶも皮を剥き塩茹でする。
- ③①にしいたけを加えひと煮立ちさせる。
- ④②を碗にのせ②で作った出し汁は食塩と醤油で味を整える。
- ⑤④は熱い内によそり上に山椒の芽を細かく切り散らす。

### \* アピールポイント

- ・ 蛤の吸物は雑祭や結婚式に用いられる。
- ・ かぶを入れて色合いを良くした。
- ・ はまぐりの旨味は抜群に良い。山椒の芽は細かく切ると香り高い。



山椒の芽

### \* 調理ポイント

- ・ かぶは塩茹ですて緑の葉をきれいにし出す。
- ・ はまぐりは濁らないように工夫して用いる。
- ・ 山椒の芽は両手でたたくと香りが強く出る。

### \* 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)
13	1.9	0.3	1.0	19	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)
1	0.04	0.05	3	1.4	1.4

## \* ささ身とさやえんどうのすまし汁



材料：1人	
鶏ささ身	30g
さやえんどう	10g
食塩	少々
柚子（皮）	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	1g
醤油	少々

### \* 作り方

- ① ささ身の筋を取り除く。さやえんどうの筋を取り除く。
- ② ささ身を削ぎ切りし格子状に切り、酒をまぶして片栗粉をはたきつけ湯に入れ火を通す。（2分）さやえんどうは同じく湯に食塩を入れ熱する。
- ③ 昆布を水に20分つけた後、火にかけて沸騰する直前に昆布を取り出し、火を止めて鰹節を入れ2～3分たった後濡れ布巾でこし、出しに食塩、醤油を入れ味を整える。
- ④ 椀種、椀ずまを加え、出しを注ぎ入れ、吸い口の松葉柚子を飾る。
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。

### \* アピールポイント

- ・ 鶏ささ身を使い、ボリューム感をだし、ささ身に格子状の切れ込みを入れることで、ささ身を綺麗に見せた。
- ・ 色合いを良くするために緑色のさやえんどう、黄色の柚子を使用した。

### \* 調理ポイント

- ・ ささ身を茹でる時に片栗粉を付け過ぎないこと。
- ・ さやえんどうの見栄えを良くするために切れ込みをつけ工夫した。
- ・ 赤系の食材を1つ添えるともっと良い。
- ・ 春なら茹で筍、たらの芽などを取り入れたい。



さやえんどう

### \* 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)
53	10.2	0.4	2.7	28	0.6
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)
11	0.08	0.07	7	1.1	1.0

## \* ささ身と大根のすまし汁



材料：1人分	
鶏肉(ささ身)	30g
清酒	少々
浅尾大根	10g
わけぎ	5g
昆布	3cm
鰹節	3g
食塩	1g
醤油	少々
わさび塩	少々

### \* 作り方

- ①鍋に水 200cc 入れ、昆布を浸す。沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節を加え再度沸騰したら火を止め、ぬれ布巾でこす。
- ②鶏肉は酒を浸し、沸騰した湯に入れて茹でる。
- ③大根は7~8mm 幅の銀杏切りにし、軟らかく茹でる。わけぎは刻む。
- ④出し汁を温めて食塩を入れ、醤油を少々加える。
- ⑤椀に①と②を盛り熱い汁を注ぎ、吸い口に刻みわけぎ、わさび塩をかける。

### \* アピールポイント

- ・ 椀づまは、冬の野菜の大根にした。青菜のうぐいす菜、水菜などでもよい。
- ・ 吸い口には刻み葱を用いた。
- ・ 北杜市明野は浅尾大根のメッカである。

### \* 調理ポイント

- ・ 鶏肉は沸騰中に入れしっかり茹で火を通す。
- ・ 大根は銀杏切り、葱は刻み葱にする。
- ・ 椀づまは椀種を引き立てる食材とするよう配慮する。
- ・ わけぎの代用として長葱の白い部分、せり、みつ葉などがある。



大根畑

### \* 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)
41	8.4	0.3	0.6	4	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)
11	0.03	0.04	1	0.2	1.1

## \* ささ身とほうれん草のすまし汁



材料：1人分

鶏のささ身	20g	醤油	少々
清酒	2g	昆布	3cm
片栗粉	2g	鰹節	3g
ほうれん草	10g	食塩	0.9g
ずいき	1g	柚子皮	少量

### \* 作り方

- ①鶏のささ身は一口大に切り清酒をつけ、片栗粉をまぶす。熱湯で茹でて火が通ったらすくいあげる。
- ②ほうれん草はたっぷりの熱湯で茹でる（1%の塩を加える）。茹でたら水に取り、何回か絞り、3cmの長さ切る。戻し茹でたずいきで結ぶ。
- ③昆布に切れ込みを入れ水の中に暫く置き、火をかけ沸騰直前に取り出し鰹節を入れこし、味をつける。
- ④柚子は皮の部分を使う。実と白い部分を切り取り線切りにする。
- ⑤椀にほうれん草、鶏のささ身、柚子の順で盛り付け熱い汁を加える。

### \* アピールポイント

- ・肉の部位を鶏ささ身を使用することで、さっぱりとしたすまし汁である。
- ・ほうれん草と柚子で冬の季節を表した。
- ・ほうれん草をずいきで束ね山梨の郷土食に用いられている。
- ・ほうれん草の緑、柚子の黄色と色合いを良くし見た目も綺麗にした。



ずいきは里芋から作る

### \* 調理ポイント

- ・ほうれん草を干ずいきで結ぶ。ずいきは食物繊維が高い。
- ・柚子の皮は、内側の白い部分は苦みが強いのでしっかりと取る。
- ・最後に出し汁の味を確認し吸い物にも配慮して用いる。

### \* 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)
37	5.3	0.2	3.1	12	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)
36	0.05	0.06	5	0.5	1.0

## \* ししゃもと本ぜりのすまし汁



材料：1人分	
ししゃも	1本
清酒	少々
本せり	10g
夏みかん皮	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①ししゃもに清酒をふりかけ約 10 分焼き半分に切る。
- ②本せりは茹で束ねる。
- ③夏みかん皮で松葉を作る。
- ④出し汁を作り調味する。
- ⑤材料を椀に盛り付け出し汁を注ぎ松葉を添えたら完成。
- ⑥⑤は熱い内にすすめる。

### \* アピールポイント

- ・ししゃもは適度に焼くと香り良く食感も美味しい。
- ・本せりの香りは初夏にピッタリ。
- ・夏みかんの黄色はナリンギン色素である。



本せり

### \* 調理ポイント

- ・ししゃもに清酒をふり香りを高める。
- ・本せりの代用としてみつ葉、たらの芽他山菜が合う。

### \* 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)
17	2.0	0.6	0.5	29	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)
24	0.02	0.03	4	0.4	1.1

## \* しそ包み団子のすまし汁



材料：1人分

餅	10g
かまぼこ	10g
しその葉	1g
大塚人参	少々
生姜	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①餅を丸い形にまるめ加熱する。
- ②かまぼこを飾り切りする。
- ③人参、生姜は線切りにする。
- ④出し汁を作り、調味する。
- ⑤味付けした熱い出し汁に②③としそを飾る。
- ⑥⑤大塚人参と生姜を上のにのせ全体バランスに注意し盛る。

### \* アピールポイント

- ・【子供の日】をイメージした。←柏餅風
- ・楽しく見た目に考慮したすまし汁である。

### \* 調理ポイント

- ・大塚人参と生姜を剣に見立てた。
- ・出し汁は濃い目にとって美味しさを出す。



しその葉

### \* 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)
26	0.6	0.1	5.5	4	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)
17	0.01	0.01	0	0.2	1.0

## \* ジャガ芋丸子のすまし汁



材料：1人分

新じゃが芋	1個
片栗粉	小さじ1/3
水菜	5g
食塩	少々
しめじ	10g
オクラ	10g
清酒	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①鍋に定量の水を入れ火にかけて、グラグラと煮立ったところへ、鰹節を入れて直ぐに火を止め2～3分おき、上澄液をかたく絞った布巾でこす。
- ②新じゃが芋をラップに包んでレンジで加熱し、皮をむいて、マッシュし、食塩と片栗粉と混ぜる。
- ③鍋に出し汁を入れ火にかけて、②を丸め、オクラ、しめじ、水菜を加える。
- ④沸騰したら、食塩、醤油で味付けをし椀に整え完成。
- ⑤熱い内に④をすすめる。

### \* アピールポイント

- ・新じゃが芋のホクホク感と、しめじのプリプリとした食感がよく合う。
- ・冬場のすまし汁におすすめである。

### \* 調理ポイント

- ・新じゃが芋団子の味付けは薄めに付ける。
- ・団子は熱い内にすすめないとう味が落ちる。



じゃがいも畑



新じゃが芋

### \* 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)
70	2.3	0.3	20.6	32	0.8
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)
17	0.03	0.03	35	1.9	1.4

## \* 白身魚の春色すまし汁



材料：1人分

白身魚	10g	水菜	1g
清酒	少々	柚子胡椒	少々
しめじ	3g	鰹節	3g
きゅうり	1g	昆布	3cm
人参	5g	食塩	0.9g
砂糖	小さじ1	醤油	少々

### \* 作り方

- ①白身魚は切り目を入れしめじと一緒に熱湯にくぐらせる。
- ②きゅうりは輪切り、水菜は5cmに切り盛り付ける。
- ③人参は松の形に切り、砂糖水で煮絡める。
- ④出し汁を作る。味を確認する。
- ⑤椀に下処置した材料を入れ、熱い出し汁を注ぐ。



きゅうり

### \* アピールポイント

- ・人参や水菜を用いて彩りを良くした。
- ・沢山の食材を使いボリュームアップ。

### \* 調理ポイント

- ・白身魚に切り目を入れる時にバラバラにならないように考慮し、清酒をまぶす。
- ・薄く切ったきゅうりの上に綺麗に柚子胡椒をのせる。
- ・食材の取り合わせ他、全体のバランスを考慮する。

### \* 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)
23	1.9	1.7	3.8	6	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)
40	0.01	0.01	1	0.2	1.0

# \* 赤飯団子と甲州頬落鶏のすまし汁



材料：1人分

赤飯団子	30g	わらび	3本
甲州頬落鶏	10g	うど	5g
下味：食塩・清酒		鰹節	3g
生椎茸	10g	昆布	3cm
		食塩	0.9g
		醤油	少々

## \* 作り方

- ①赤飯は熱い内に潰し、団子を作る。
- ②甲州頬落鶏は下味を付け加熱し、中心部 75℃以上を考慮し加熱する。
- ③わらびはあくを抜き、切りそろえ下味を付ける。うどは細く切る。
- ④生椎茸もサッと茹でる。
- ⑤出し汁に味を付け確認する。椀に材料を盛り、熱い出し汁を注ぐ。

## \* アピールポイント

- ・甲州頬落鶏は平成 22 年秋、山梨県農政部畜産課より誕生した。
- ・赤飯団子は丸く作ることで食感が良くなる。
- ・色彩・風味他バツグンに良い。
- ・手作り箸で全体のバランスを図った。



甲州頬落鶏

## \* 調理ポイント

- ・風味・色彩他を考慮し美味しそうに盛る。
- ・赤飯団子のモチモチ感を出す。
- ・甲州頬落鶏は風味と食感を考慮する。

## \* 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)
90	4.4	0.5	23.5	3	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)
2	0.03	0.07	0	0.5	1.3

## \* 武田信玄公風すまし汁



材料：1人分

木綿豆腐	10g
人参	5g
あさつき	5g
生海苔	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①豆腐をひし形に切りサッと茹でる。
- ②人参を線切りし、あさつきは7cm幅に切る。
- ③出し汁を取り調味しておく。
- ④あさつきを茹で、結ぶ。
- ⑤椀に豆腐を並べ、人参、あさつき、生海苔を添え熱い出し汁を注ぐ。



J R 甲府駅南口の信玄公

### \* アピールポイント

- ・豆腐で山梨の戦国武将武田信玄の武田菱の家紋を作った。
- ・色彩豊かな材料を使用した。
- ・人参の色素はα-カロチンである。
- ・生海苔は風味バツグン。

### \* 調理ポイント

- ・豆腐は綺麗なひし形にする。
- ・豆腐を湯通しすることで澄んだ汁になる。
- ・豆腐を用いるため濃い目の出し汁としたい。

#### \* 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)
12	1.0	0.4	1.2	15	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)
40	0.01	0.01	1	0.2	1.2

# \* 筍と青えんどうのしんじょすまし汁



材料：1人分	
筍	25g
青えんどうのしんじょ	15g
胡瓜	10g
山椒の芽	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

## \* 作り方

- ①筍は米のとぎ汁で茹でる。
- ②出し汁を取り調味し確認する。
- ③青えんどうのしんじょは麦形に切って茹でる。
- ④胡瓜は中心をくり抜き、輪を通して2つをリングにする。
- ⑤椀に材料を盛り付け、熱い②を注ぎ山椒の芽を添える。
- ⑥⑤は熱い内にすすめる。



筍

## \* アピールポイント

- ・蛇の目胡瓜に外観を整えた。
- ・しんじょは魚肉をすりつぶし成型したもの。春先の青えんどうで緑が綺麗！

## \* 調理ポイント

- ・筍は米のとぎ汁に唐辛子1本を入れ茹でると良い。
- ・しんじょは多種あるので工夫して用いる。



皮を剥いた筍

### \* 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)
19	1.7	0.2	3.6	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)
10	0.03	0.04	12	1.4	1.0

## \* 卵豆腐と生椎茸のすまし汁



材料：1人分

卵	15g
生椎茸	10g
水菜	10g
茄子	5g
柚子	少々
昆布	3cm
鰹節	3g
食塩	0.9g
醤油	少々
清酒	少々

### \* 作り方

- ①卵液に冷めた出し汁を入れ器で 85℃15 分加熱で蒸し、卵豆腐を作る。
- ②水菜は茎だけさっと茹で束ねる。茄子はさっと茹でる。
- ③生椎茸は飾り切りし茹でる。
- ④出し汁を取る。調味する。
- ⑤椀に①②③を入れ汁を注ぎ、松葉柚子をのせる。



茄子と胡瓜

### \* アピールポイント

- ・水菜は束ねて卵豆腐との色彩を考慮した。
- ・卵豆腐は卵と鰹出し汁を 1：1 とし少々硬めにした。

### \* 調理ポイント

- ・卵豆腐の形は丸・角型など工夫すると良い。
- ・卵豆腐の中に少量の海老、銀杏、人参を入れると綺麗。
- ・椀中の全体バランスを図る工夫を常にする。
- ・椀と箸、箸置きの一様感を演出する。

### \* 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)
37	2.3	2.5	1.0	13	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)
58	0.03	0.10	7	0.8	1.1

# \* 卵とこんにゃくのすまし汁



材料：1人分

卵	1/2 個
こんにゃく	15g
しその葉	少々
いくら	5g
清酒	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

## \* 作り方

- ① 捻りこんにゃくと茹で卵を作る。こんにゃくは下茹でする。
- ② 茹で卵は、紐を使って段々に切り、2つにする。
- ③ 出し汁を作り味を付け、味の確認をする。
- ④ 椀に、材料を綺麗に盛り付け汁を注ぐ。
- ⑤ 椀は熱い内にすすめる。



並んだこんにゃく芋

## \* アピールポイント

- ・こんにゃくを使い不溶性繊維が期待でき健康的である。
- ・生いくらのプリプリ感を表現した。
- ・調理技術を表現し美味しそうに工夫した。
- ・かつて境川、牧丘、芦川はこんにゃくの名産地であった。

## \* 調理ポイント

- ・こんにゃくは下茹でしアクを除き、薄味で下煮する。
- ・茹で卵やこんにゃくは一手間加えて盛り付けた。
- ・全体の量・配色・盛り付けに気配りする。



こんにゃく

## \* 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)
50	3.9	3.1	0.9	24	0.6
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)
55	0.02	0.13	0	1.5	1.1

## \* 卵とほうれん草のすまし汁



材料：1人分

鶏卵	30g	昆布	3cm
ほうれん草	8g	鰹節	3g
人参	3g	食塩	1g
柚子の皮	0.5g	醤油	1g

### \* 作り方

- ① 定量の水に昆布を10分間浸し、鍋を火にかけて沸騰する直前に昆布を取り出し、水が沸騰したら、鰹節を入れすぐに火を止め1分30分そのままにし、上澄み液をかたく絞った布巾でこす。
- ② 卵を固ゆでにする。(水から茹で、沸騰から13分) 表面を拭き水気を取り、横に半分に切る。つまようじの先に食紅を付け、卵に二か所点をつけ、ウサギの目を描く。
- ③ ほうれん草の根元に十文字の切れ目を入れ、たっぷりの湯に食塩を少々加え、さっと茹でる。水にさらして冷やし、軽く絞る。(変色を防ぐため) 根元を切り、茎を一本だけ残し、その他は3cm位に切る。残しておいた茎でほうれん草を束ね縛る。人参は軽く茹でる。
- ④ 柚子の皮はできるだけ細く線切りにする。
- ⑤ 椀の中央に卵、ほうれん草を置き、その上に柚子の皮をのせ、周りからそっと出し汁を注ぐ。

### \* アピールポイント

- ・今年(平成22年)はうさぎ年なので、それになぞらえて卵でうさぎを形作った。
- ・季節感を出すために、ほうれん草と柚子を使った。また、柚子は香りをより感じられるように細かく線切りにした。

### \* 調理ポイント

- ・茹で卵やこんにゃくは一手間加えて盛り付けた。
- ・全体の量・配色・盛り付けに気配りする。

### \* 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)
51	4.5	3.1	1.0	24	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)
73	0.05	0.17	4	0.2	1.3

## \* 卵焼きとこごみのすまし汁



材料：1人分

卵	15g	こごみ	2個
生椎茸	10g	きよみ皮	少々
干海老	1g	鰹節	3g
のびる	3g	昆布	3cm
人参	3g	食塩	0.9g
		醤油	少々

### \* 作り方

- ①卵と切った生椎茸、干海老、のびる、人参をボールに入れ薄味を付け、フライパンで焦がさないように卵焼きを作る。
- ②①が出来上がったら、三角形に一人分を切り分ける。
- ③こごみはサッと塩茹でする。
- ④出し汁を作り味を確認する。
- ⑤きよみ皮は松葉に作る。
- ⑥②③を椀に盛り、熱い内に汁を注ぎ⑤を飾る。
- ⑦⑥をすすめる。



のびる

### \* アピールポイント

- ・春先の新緑表現し風味・食感・味を確認し美味しく作る。
- ・箸置きは、春ののびるを結び添えた。

### \* 調理ポイント

- ・卵焼きの材料は工夫する。
- ・卵焼きは焦がさない。
- ・卵焼きの切り方は四角形でも良い。

### \* 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)
38	3.2	2.0	2.1	35	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)
57	0.03	0.10	5	1.1	1.3

## \* 鱈と花形蓮根のすまし汁



材料：1人分

鱈	10g	鰹節	3g
清酒	2g	昆布	3cm
蓮根	20g	食塩	0.9g
人参	5g	醤油	少々
みつ葉	2g		
食塩	少々		

### \* 作り方

- ①鱈は適当な大きさに切り、人参は10cm位を目安に細く切る。
- ②蓮根は花蓮根にし半分に切る。
- ③①と②を薄味の下味をつけ、塩茹でする。
- ④出し汁を取り味付けする。
- ⑤椀に鱈、蓮根を入れ人参は結ぶ。最後にみつ葉を添えて出し汁を熱い内に注ぎ完成。

### \* アピールポイント

- ・人参と花形蓮根で鮮やかになる。
- ・蓮根は穴が開いてないので、見直しが良いと結婚式、祝いの膳に付きものである。

### \* 調理ポイント

- ・蓮根を花蓮根にすることで見た目が華やかになる。
- ・椀の中の全体のバランスを図る。
- ・蓮根は穴が開いているので「見通しが良い」とされ、祝いの膳に使われる。

### \* 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)
26	2.0	0.0	4.4	8	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)
35	0.03	0.02	14	0.7	1.4

## \* 鱧とほうれん草のすまし汁



材料：1人分

鱧	30g
清酒	小さじ1
食塩	少々
ほうれん草	10g
柚子の皮	少々
昆布	3cm
鰹節	3g
醤油	少々
食塩	1g

### \* 作り方

- ①昆布を分量の水につけ、沸騰しそうになったら取り出し沸騰後鰹節を入れすぐに火を止め2~3分置きその後濡れ布巾でこす。
- ②鱧を食べやすい大きさに切り清酒をかけ食塩をまぶし下味をつける。
- ③ほうれん草はよく洗って、根の部分に十文字の切れ込みを入れ、食塩水で茹でる。その後すぐに冷水につけ水は何度も変える。鱧も沸騰した湯で茹でる。
- ④出し汁に食塩で味付け、鱧、ほうれん草を椀に盛り付け熱い出し汁をかける。
- ⑤最後に松葉柚子の皮をのせ、すすめる。



魚類

### \* アピールポイント

- ・椀だねには季節の魚の鱧を使用して季節感たっぷりにした。
- ・新鮮な鱧を椀種とした。

### \* 調理ポイント

- ・鱧は清酒で臭みを消し、食塩で下味を付け80℃以上の湯で1分以上加熱するように心がけた。  
(アニサキスの問題があるため)
- ・茹でたほうれん草は束ねて添えたい。
- ・すまし汁が美味しいと言われる様、外観・色彩は配慮する。

### \* 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)
27	5.7	0.2	0.4	19	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)
62	0.03	0.05	2	0.4	1.2

## \* 鱧とみつ葉のすまし汁



材料：1人分

真鱧	30g
清酒	少々
みつ葉	3g
柚子	0.5g
昆布	3cm
鰹節	3g
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①鍋に水を入れ昆布を浸す。沸騰前に昆布を取り出し沸騰したら鰹節を入れ、出しを取る。(1分程度)
- ②鱧を1.5cm幅に切り、飾り包丁を入れる。切りみつ葉は、流水で洗い茎を指でつぶす。柚子は、皮の白い部分を取り、飾り切り。
- ③鱧を茹で清酒をかける。(皮が剥がれないように注意!!)
- ④出し汁を火にかけ食塩と醤油で味付けをし調味を整える。
- ⑤椀に具材を入れる。熱い出し汁を150cc計り、出来上がり!

### \* アピールポイント

- ・この季節にぴったりの鱧を椀種として使用した。
- ・鱧が油っぽいので、椀づまと吸い口にはさっぱりとみつ葉と柚子を用いた。

### \* 調理ポイント

- ・鱧を加熱し茹で上げてから、食べるまでに少し放置すると臭みが少し出るので、時間を調整して作った方がよい。
- ・柚子の香りで美味しい。吸い口に香りの強いものを選択する。
- ・最後に出し汁の旨味と塩味の確認をする。
- ・赤色系を加え色彩を豊かにしたい。

### \* 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)
30	7.1	0.3	0.6	18	0.6
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)
11	0.06	0.05	1	0.2	1.3

## \* ちくわと三つ葉のすまし汁



材料：1人分

白身魚	10g
清酒	少々
みつ葉	1/3本
ちくわ	10g
わさび	少々
清酒	大さじ1
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①鍋に定量の水と昆布を入れて火にかけて、グラグラと煮立ったら、鰹節を入れてすぐに火を止め2～3分そのままにし、上澄液をかたく絞った布巾でこす。
- ②みつ葉は2cmの長さ切る。ちくわは薄い斜め切りする。白身魚に清酒をふり茹でる。
- ③鍋に出し汁と日本酒を入れ火にかけて、ちくわ、みつ葉、わさびを加える。
- ④③は、火が通ったら、食塩、醤油で味付けをする。
- ⑤バランスを考え椀に盛り熱い内にすすめる。



身延町身延のわさび畑

### \* アピールポイント

- ・出し汁に酒を加えるので、さらにさっぱりとした味付けになっている。
- ・生わさびを用い、風味と辛みをアップした。

### \* 調理ポイント

- ・ちくわの食感を残すため、あまり加熱し過ぎない。
- ・ちくわの切り方も工夫すると良い。
- ・みつ葉の代わりに春の山菜を用いると香りが良くなる。



わさび

### \* 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)
63	1.3	0.2	10.8	5	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	0.03	0.02	4	2.9	1.1

## \* 豆腐団子と柚子胡椒のすまし汁



材料：1人分

絹ごし豆腐	20g	砂糖	小さじ 1/2
卵白	大さじ 1	大塚人参	5g
清酒	小さじ 1/2	鰹節	3g
生姜汁	少々	昆布	3cm
しめじ	3g	食塩	0.9g
柚子胡椒	少々	醤油	少々
大根	10g		
水菜	5g		

### \* 作り方

- ①ボールに豆腐、卵白、清酒、生姜汁を入れよく混ぜ団子状にし、茹で椀だねとする。
- ②しめじ、大根、水菜も茹で豆腐団子に添えるように盛り付ける。
- ③松の形に切った人参を砂糖水で柔らかくなるまで煮、添える。
- ④熱した出し汁に味付けし、椀に盛る。
- ⑤柚子胡椒を少々豆腐団子の上へのせ出し汁を注ぎ、熱い内にすすめる。

### \* アピールポイント

- ・ 柚子胡椒を用いてピリッと辛く仕上げた。
- ・ 豆腐の団子でヘルシーなすまし汁にした。

### \* 調理ポイント

- ・ 豆腐団子の形はあまり大き過ぎないように気をつける。
- ・ 柚子胡椒は盛り付けの時に汁に溶かさない。
- ・ 豆腐団子は工夫次第で具材・形・調理法などが多様にできる。

### \* 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)
32	2.9	0.6	3.6	24	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)
44	0.02	0.08	4	0.6	1.1

## \* 鶏ささ身と貝割菜のすまし汁



材料：1人分

鶏のささ身	25g
貝割菜	8g
柚子皮	0.5g
食塩	1g
清酒	少々
昆布	3cm
鰹節	3g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①一番出しを取る。鍋に水を入れ、切り込みを入れた昆布を30分程浸しておく。鍋に火をかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したら鰹節を加えすぐ火を止め、2~3分おき濡れ布巾でこし調味する。
- ②鶏のささ身をななめに切り、清酒につけた後、たっぷりの湯に入れ加熱する。
- ③貝割菜は根元を切り、さっと湯通しする。
- ④吸い物椀に②と③を加え熱い汁をはり上に松葉切りの柚子をのせ蓋をしてすすめる。

### \* アピールポイント

- ・調理がきわめて簡単！！
- ・貝割菜の苦味は柚子の香りと調和し、後味すっきり。
- ・柚子は果皮に香りのよいテルペン類のリモネンが含まれ芳香を発する。

### \* 調理ポイント

- ・鶏のささ身は斜めに切ることで大きく見せる！
- ・鶏のささ身は下味を付け中心まで加熱する。
- ・貝割菜はあまり加熱しないこと。

### \* 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)
31	6.3	0.3	1.0	10	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)
20	0.05	0.06	5	0.2	1.3

## \* 鶏ささ身と小松菜のすまし汁



材料：1人分

鶏ささ身	20g	昆布	3cm
清酒	少々	鰹節	3g
片栗粉	適量	食塩	1g
小松菜	20g	醤油	少々
醤油	少々	清酒	少々
柚子	少々		

### \* 作り方

- ①鍋に水1カップ入れ昆布を浸す。沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節を加え再度沸騰したら火を止め、ぬれ布巾でこす。
- ②鶏ささ身は筋を取り、4等分に切り、酒をかけ片栗粉をまぶして湯でしっかり茹でる。
- ③小松菜は食塩を入れた熱湯で茹で、水にとって水気をきり3cmに切る。醤油少々をかけ、絞る。柚子は松葉柚子にする。
- ④鍋に出し汁を入れ加熱、食塩、醤油、清酒で調味する。
- ⑤椀にささ身、小松菜を入れ、出し汁を注ぎ、上に柚子を飾る。

### \* アピールポイント

- ・たんぱく質の豊富な鶏ささ身を使い、下味を薄く付け片栗粉でコーティングする。
- ・柚子を加え香りと季節感を出した。

### \* 調理ポイント

- ・鶏ささ身に片栗粉をまぶし硬くなり過ぎるのを防ぐ。
- ・赤色系を一品添えるともっと良い。
- ・椀は季節感や色彩、形態他を配慮されたい。

### \* 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)
32	5.2	0.2	1.3	41	0.6
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)
53	0.06	0.07	8	0.4	1.1

## \* 鶏ささ身とさやえんどうのすまし汁



材料：1人分	
鶏ささ身	40g
さやえんどう	2枚
清酒	小さじ1
片栗粉	3g
食塩	1g
柚子(皮)	1g
鰹節	3g
昆布	3cm
醤油	少々

### \* 作り方

- ①鍋に水1カップ入れ昆布を浸す。沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節を加え再度沸騰したら火を止め、ぬれ布巾でこす。調味する。
- ②ささ身は筋を取り、一口大のそぎ切りにして、表面に浅く切り込みを入れる。清酒をまぶし、片栗粉をつけ沸騰湯で茹でる。
- ③さやえんどうはへたと筋をとり、さっと塩茹でし、冷水につける。柚子は「松葉柚子」を作る。
- ④椀に②のささ身、さやえんどうを加えて熱い汁をはり松葉柚子をのせすすめる。

### \* アピールポイント

- ・季節感を出すために、吸い口に柚子を使用した。
- ・治療食によく使われる鶏肉を使用した。鶏ささ身は、100g中23gもたんぱく質が含まれているのに、脂肪が0.8gしか含まれておらず低カロリーなので、肥満気味の人や、生活習慣病の気になる人におすすめである。

### \* 調理ポイント

- ・鶏ささ身は一度茹で、たんぱく質を凝固させ、片栗粉をまぶし旨味を逃がさないようにする。
- ・鶏のささ身の代わりに白身魚を同様の下味で使用しても良い。

#### \* 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)
43	5.5	0.3	0.5	10	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)
5	0.04	0.05	2	0.2	1.2

## \* 鶏ささ身と生椎茸のすまし汁



材料：1人分	
鶏ささ身	20g
清酒	少々
生椎茸	10g
人参	5g
水菜	5g
和風出しの素	少々
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①鶏ささ身を細切りにし、下味をつける。人参と生椎茸を線切りする。
- ②水菜は3cm幅に切る。
- ③鍋に水、鶏ささみ、人参、椎茸を入れて火にかける。
- ④沸騰したら、和風出しの素と醤油を入れ3分煮る。
- ⑤椀に盛って、水菜を散らして出来上がり。

### アピールポイント

- ・鶏ささみ、しいたけの旨みがきき水菜のほろ苦さがよく合うすまし汁である。
- ・冬場にピッタリで薄くず汁にしても良い。

### \* 調理ポイント

- ・野菜をこまかく食べやすい大きさに切る。
- ・鶏のささみをよく火に通すことで触感をよくする。
- ・すまし汁に水溶性片栗粉を混ぜ、薄くず汁とし寒い冬におすすめである。

### \* 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)
64	10.1	0.3	5.2	22	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)
249	0.07	0.09	12	1.3	1.2

## \* 鶏ささみとみつ葉のすまし汁



材料：1人分

鶏ささ身	30g
清酒	4g
片栗粉	1.5g
みつ葉	2g (2本)
昆布	3cm
鰹節	3g
食塩	0.9g
醤油	少々
柚子	少々

### \* 作り方

- ①鍋に 200ml と蒸発分の水を入れて、昆布を浸す。沸騰直前で昆布を取り出し、鰹節を加えて再度沸騰したら火を止め濡れ布巾でこす。
- ②鶏ささ身は筋を取り、包丁の側面でたたいて平らにして、適度な大きさに切り、清酒をまぶし、片栗粉をつけ沸騰の中で茹でる。
- ③洗ったみつ葉はそろえて結んで、柚子は松葉柚子を作る。
- ④①に食塩、清酒を入れ調味し、醤油を加え、味を整える。
- ⑤吸い物椀に②のささ身、みつ葉を置き熱い汁をはり、上に柚子をのせ蓋をしてすすめる。

### \* アピールポイント

- ・鶏ささ身に臭み取りと殺菌効果のため、清酒をなじませた。
- ・鶏ささ身に片栗粉をつけ茹でて、食べた時つるんとする食感を表現した。
- ・鰹節と昆布で相乗効果を図る。

### \* 調理ポイント

- ・ささ身の茹で時間は2~3分で、浮き上がってきたら取り上げる。
- ・みつ葉は、茎のところを指でつぶして、柔らかくなったら結ぶ。
- ・椀種は鶏ささ身以外に鶏卵、白身魚類を用いたい。(四季・色彩・食材・分量他バランスを図る)

### \* 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)
47	7.6	0.2	2.3	8	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)
7	0.05	0.05	2	0	1.3

## \* 鶏ささ身と結びみつ葉のすまし汁



材料：1人分

鶏のささ身	15g	昆布	3cm
清酒	少々	鰹節	3g
片栗粉	少々	食塩	1g
食塩	少々	醤油	1g
行者にんにく	10g		
みつ葉	5g		
柚子	0.5g		

### \* 作り方

- ①鍋に水を入れ、火にかける。沸騰したら鰹節を入れすぐに火を止め、鰹節を濡れ布巾でこす。食塩、醤油を入れ味を調べる。行者にんにくもさっと茹でる。
- ②みつ葉は茹で結びみつ葉にする。
- ③鶏のささ身をそぎ切りにする。清酒をふり臭みを消し、食塩をまぶし、片栗粉を薄くつけ茹で、氷水にさっとさらす。
- ④柚子で松葉柚子を作る。
- ⑤椀に盛り熱い出し汁を入れ完成。



行者にんにく

### \* アピールポイント

- ・彩りに配慮した。
- ・柚子のリモネン・その他の成分を漂わせ、香り良くした。

### \* 調理ポイント

- ・茹でた鶏のささ身を氷水にさらすことで身を引き締め、食感を良くする。
- ・鶏ささ身は挽肉団子にし用いてもよい。その場合、少々の生姜汁を加えると良い。

### \* 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)
24	4.5	0.3	0.6	10	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)
42	0.04	0.06	3	0.3	1.2

## \* 鶏団子と人参のすまし汁



材料：1人分

鶏挽肉	10g	人参	2g
生姜	2g	さやいんげん	1g
あさつき	2g	柚子	0.5g
食塩	少々	鰹節	3g
胡椒	少々	昆布	3cm
片栗粉	5g	食塩	0.9g
		醤油	少々

### \* 作り方

- ①鶏挽肉に食塩、胡椒、生姜、こねぎを加えて、よく混ぜ片栗粉を入れる。
- ②①を鍋で茹でる。
- ③出し汁を作り調味する。
- ④味付けした出し汁に②を加え、人参の線切りといんげん、柚子を添える。
- ⑤④は熱い内にすすめる。

### \* アピールポイント

- ・ 団子は鶏肉を使用することで、ヘルシーに考慮した。
- ・ 人参を使うことで見た目も鮮やかにした。
- ・ 柚子を松葉柚子にすることで見た目もかわいい。



生姜

### \* 調理ポイント

- ・ 鶏団子に生姜を加えて、臭みを抑えると共に、さっぱり美味しい鶏団子を作った。
- ・ 鶏団子の形状に配慮する。
- ・ 鶏団子は、中心温度(75℃以上加熱)に気を付けて行う。

### \* 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)
37	2.1	0.8	4.8	5	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)
4	0.01	0.02	2	0.2	1.3

## \* 鶏肉とほうれん草のすまし汁



材料：1人分

鶏もも肉	30g	柚子	少々
清酒	2cc	片栗粉	3g
鰹節	3g	花麩	2個
昆布	3cm	ほうれん草	10g
食塩	0.9g		
醤油	少々		

### \* 作り方

- ①鍋に水1カップ入れ、昆布を20分程浸し、火にかけて沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節を入れて再沸騰したら火を止め、濡れ布巾でこす。
- ②鶏肉は下味をつけ、片栗粉をまぶし、茹でる。
- ③ほうれん草はよく洗い、塩茹でし、水にとって結ぶ。
- ④柚子は松葉柚子にする。
- ⑤調味をして椀に②③④と麩を2個盛り付け、熱い汁を注ぐ。

### \* アピールポイント

- ・冬のほうれん草・柚子と色合いのよい麩で、味だけでなく、目でも楽しめる1品！！
- ・忙しい時は麩を用い、彩りを考慮すると良い。

### \* 調理ポイント

- ・ほうれん草は水に入れた後、2.3回水をかえて、シュウ酸のえぐ味を除去する。
- ・花麩も茹でて用いる。
- ・夏期なら柚子の代わりに穂じそ、みょうがを使用したい。
- ・最後に出し汁の旨味確認をし日本酒を少々加えて風味を高めるとよい。
- ・椀の中身、出し汁のバランスを図る。

### \* 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)
49	7.0	1.3	2.0	13	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)
40	0.05	0.11	5	0.4	1.2

## \* 鶏団子ととろり焼きねぎとのすまし汁



材料：1人分	
鶏挽肉	40g
白ネギ（白い部分）	10g
柚子	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	少々
醤油	0.9g

### \* 作り方

- ①鍋に定量の水を入れて火にかけ、グラグラと煮立ったところへ、鰹節を入れてすぐに火を止め2～3分そのままにし、上澄液をかたく絞った布巾でこす。
- ②白葱は4～5cm長さに切り、フライパンで焼き色がつくまで加熱する。
- ③鶏挽肉をこねて丸め、肉団子を作る。
- ④出し汁を鍋に戻し②の葱、鶏団子を入れ、火が通るまで煮る。
- ⑤椀に下処理した食材を入れ、食塩、醤油で味を完成。

### \* アピールポイント

- ・ 冬季の吸い物としておすすめ。
- ・ 焼きねぎの甘みと鶏団子の旨味がよく合う。
- ・ 鶏挽肉を挽種とし、一風変わったすまし汁。
- ・ アミノ酸やヌクレオチドの旨味が一層美味しさをアップさせた。



新春のねぎ

### \* 調理ポイント

- ・ ねぎは焦がさないように弱火で徐々に焼く。
- ・ 肉団子は一度、別鍋で加熱して油分を除く。
- ・ 青味の食材を入れるともっと良い。

### \* 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)
75	9.6	3.5	1.2	18	0.6
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)
3.5	0.07	0.11	4	0.6	1.4

## \* 煮貝（鮑）と風呂吹き大根のすまし汁



材料：1人分

煮貝	20g	菜の花	少々
大根	15g	はるさめ	一本
人参	5g	鰹節	3g
椎茸	3g	昆布	3cm
さやいんげん	3g	醤油	少々
醤油	少々	食塩	0.9g

### \* 作り方

- ①大根が柔らかくなるまで煮たら丸く切り抜き人参、大根、さやいんげんを1cm位に切って詰める。
- ②沸騰した湯に醤油を加え①を煮る。
- ③菜の花と春雨は軽く湯通しする。
- ④共に材料を入れ、味付けした出し汁を注ぎ完成。
- ⑤④は熱い内にすすめる。

### \* アピールポイント

- ・山梨の特産貴重食材である「煮貝」を使用し芸術的に盛った。
- ・沢山の野菜を使い色鮮やかにした。
- ・下処理が大変だが、それだけ充実感が出る。
- ・芋の花を盛り春のすまし汁とした。
- ・煮貝の椀種は、長年積み重ねた結果をまあるく大根で表現した。



煮貝

### \* 調理ポイント

- ・大根に具材を詰めてから醤油で煮る。
- ・春雨は湯で戻し、結んで飾ること。
- ・心のこもった椀種は外観的にも美しい。

### \* 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)
31	4.6	0.1	2.9	48	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)
96	0.02	0.05	11	1.0	1.3

## \* 肉団子と白髪ネギのすまし汁



材料：1人分

鶏挽肉	30g	昆布	3cm
甲州もろこし粉	3g	甘々娘	10g
人参	6g	清酒	少々
鰹節	3g	柚子	1g
食塩	少々	食塩	1g
生姜	1g	醤油	少々
片栗粉	小さじ 1/2	根深長葱	5g

### \* 作り方

- ① 昆布と鰹節で出し汁をとり、調味し味を確認する。
- ② 人参は細かくみじん切り、生姜は皮を剥きすり卸す。
- ③ ボールに鶏挽肉、甘々娘、甲州もろこし粉②、調味料片栗粉を入れ混ぜる。
- ④ 沸騰した湯に③を丸めて入れ火を通す。
- ⑤ 根深長葱は白髪葱にし、柚子は皮をむき線切りにする。
- ⑥ 椀に肉団子、白髪葱、柚子を盛り、出し汁を静かに注ぐ。



甘々娘のもろこし

### \* アピールポイント

- ・ 身体が温まるよう肉団子に生姜を入れ、風味をアップさせた。
- ・ 柚子の皮は苦味のある白い部分を取り除き、風味を加えた。

### \* 調理ポイント

- ・ 肉団子にはつなぎとして片栗粉を入れる。
- ・ 長葱は「白髪葱」にした後、水にさらして用いる。
- ・ 小口わけぎを用いても良い。
- ・ 根深長葱の「白髪葱」を浮かしたら、すぐに注ぐ。

### \* 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)
65	7.0	2.5	3.5	13	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)
53	0.05	0.09	2	0.3	1.1

## \* 肉団子と水菜のすまし汁



材料：1人分

◎肉団子	◎出し汁
鶏ひき肉 20g	昆布 3cm
わけぎ 20g	鰹節 3g
鶏卵 12g	食塩 1g
生姜 0.5g	醤油 少々
胡麻油 1g	◎その他
食塩 少々	水菜 10g
胡椒 0.3g	柚子 少々

### \* 作り方

- ①鍋で鰹節と昆布で出し汁を仕上げる。
- ②材料を混ぜ肉団子の種を作り、スプーンで丸めて茹でる。
- ③水菜は茹でておき、柚子と一緒に切っておく。
- ④①を再び温め、椀に肉団子と水菜・わけぎと柚子を入れる。
- ⑤④に味付けした熱い出し汁を注ぎ完成。

### \* アピールポイント

- ・肉団子の肉汁が加わり、さっぱりとした中にも肉団子の脂の旨味が出て、濃い味が好みの人でも美味しく食べることが出来る。
- ・肉団子の旨味成分はアミノ酸、ネクレオチド、有機塩基が期待でき洋風感になっている。
- ・柚子を散らしてあるので、口当たりや風味もさっぱり。

### \* 調理ポイント

- ・出し汁は先に昆布を茹で取り出し、鰹節を入れ1度沸騰させる。
- ・肉団子は材料をこねる際は粘り気が出るまでこねる。ふっくらとした仕上がりになる。
- ・水菜はそのまま椀に入れるとバラけて見栄えが悪いので、長い水菜を残しておき、縛る。
- ・最後に出し汁の旨味、塩味を確認し仕上げる。
- ・椀に肉団子と卵、小麦粉。片栗粉他つなぎを配慮して加える。

### \* 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)
70	8.6	4.5	2,2	59	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)
40	0.08	0.14	10	1.5	1.3

## \* 肉巻きとコーンのすまし汁



材料：1人分

豚バラ肉	20g	鯉節	3g
清酒	少々	昆布	3cm
大塚人参	8g	食塩	0.9g
いんげん	12g	醤油	少々
ゴールドラッシュ	3g		
みつ葉	少々		

### \* 作り方

- ①人参は細く切り、さやいんげんは筋を取り一緒に塩茹でする。
- ②豚バラ肉は、食塩と清酒を振っておき、①に巻きつけ爪楊枝で止めてから焼く。
- ③爪楊枝を取り全体に火を通したら、油を抜くために湯通しする。
- ④余分なところは切り、一口大にする。ゴールドラッシュは茹でる。
- ⑤出し汁を作り調味割合を整える。
- ⑥椀に味付けした出し汁と⑤を入れ、ゴールドラッシュとみつ葉を添え熱い内にすすめる。

### \* アピールポイント

- ・和食であるすまし汁を洋風アレンジしてみた。
- ・カラフルな食材を使い彩りを良くした。

### \* 調理ポイント

- ・野菜を一度塩茹ですて色彩に気配りした。
- ・豚バラ肉を使用して洋風にした。
- ・豚バラ肉は油を使わず焼き油は落とす。
- ・最後に全体バランス、季節、風味、色彩、味、食材、バランス他チェックする。



ゴールドラッシュのとうもろこし畑

### \* 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)
97	3.0	8.1	2.1	9	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)
63	0.10	0.03	3	0.7	1.4

# \* 虹鱒団子と南瓜のすまし汁



材料：1人分

虹鱒	15g	胡麻	1g
豆腐	10g	浅草海苔	少々
卵	3g	ぼんかん皮	少々
生姜	1g	鰹節	3g
片栗粉	3g	昆布	3cm
食塩	0.5g	醤油	少々
南瓜	10g	食塩	0.9g
ほうれん草	5g		
牛蒡	5g		

## \* 作り方

- ①虹鱒と豆腐は水切り、サッと茹でる。
- ②卵、生姜、片栗粉を①に混ぜ合わせ団子を作る。
- ③ほうれん草は湯通し、牛蒡と南瓜は薄く切り茹でる。
- ④ほうれん草と海苔を巻きつけ②に結ぶ。
- ⑤椀に味付けした熱い出し汁、具材とポンカン皮で作った松葉ポンカンを添え上に胡麻を振る。

## \* アピールポイント

- ・虹鱒は山梨特産品として全国第三位の生産量を誇っている。
- ・椀種の虹鱒団子はもち々感を出した。



虹 鱒

## \* 調理ポイント

- ・南瓜は外皮を取り除く。
- ・虹鱒団子は○型、菱型など工夫すると良い。
- ・熱い内に出し汁を注ぎすすめる。
- ・出し汁は濁らない様に注意する。



南瓜

\* 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)
90	6.0	4.6	7.5	61	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)
139	0.10	0.10	1	1.8	1.3

## \* 2色のじゃが芋団子のすまし汁



材料：1人分

新じゃが芋	25g
片栗粉	25g
青のり	0.2g
柚子	1g
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①新じゃが芋を茹で潰し、片栗粉を加え丸める。
- ②①を2つに分けて片方に青のりを加える。
- ③②のものをフライパンで焼く。
- ④③を油抜きのために茹でる。松葉柚子を作る。
- ⑤味付けした出し汁に④を加え、香りの柚子を添える。



男爵とメイクイン

### \* アピールポイント

- ・柚子を入れたことにより、香りを出した。
- ・新じゃが芋団子を2色にすることで、見た目、味ともに配慮した。

### \* 調理ポイント

- ・青菜を束って添えると良い。
- ・新じゃが芋で団子を作って見た目を可愛くした。
- ・色彩、食材、風味他の全体のバランスに配慮する。
- ・新じゃが芋の団子は冷めると硬くなるので熱い内にすすめる。
- ・新じゃが芋の団子は一度揚げてから用いても良い。

### \* 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)
33	0.4	0	15.1	5	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)
0	0.02	0.01	11	0.5	1.0

## \* ねじりかまぼことほうれん草のすまし汁



材料：1人分

ほうれん草	20g
かまぼこ	20g
清酒	少々
昆布	3cm
鰹節	3g
柚子	少々
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①昆布を20分水につけた後、分量の水と火にかける。沸騰直前に取り出し、鰹節を入れて出し汁を取る。
- ②ほうれん草は茹で、水にあげてあくを取る。かまぼこは飾り切りし清酒をふる。
- ③①の出し汁に分量の食塩、醤油を加え、味を確認する。
- ④椀に②を入れ、その上から熱い③を注ぐ。
- ⑤④に松葉柚子をのせる。

### \* アピールポイント

- ・かまぼこの赤、ほうれん草の緑、柚子の黄で彩りの良いすまし汁。
- ・かまぼこを飾り切りすることで白色も目立ち、紅白のおめでたい雰囲気にした。
- ・冬ならではの香り豊かな柚子を取り入れた。

### \* 調理ポイント

- ・出し汁での鰹節は濃い目に作るとよい。
- ・ほうれん草はよくあくを取る。
- ・かまぼこは色々な切り方があり工夫すると良い。
- ・椀の具材に季節を表現し盛り込むよう配慮する。

### \* 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)
26	3.3	0.3	3.1	20	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)
70	0.04	0.06	7	1.7	1.3

# \* 花卵とほうれん草のすまし汁



材料：1人分

卵	1個
食塩	少々
片栗粉	少々
ほうれん草	20g
食塩	1g
昆布	3cm
鰹節	3g
醤油	0.3g
柚子	少々

## \* 作り方

- ①鍋に水 300 ccを入れ、昆布を浸し、沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節を加え、再度沸騰したら濡れ布巾でこす。
- ②薄焼き玉子を焼く。半分に折り、切れ目を入れ巻いていく。
- ③ほうれん草を茹でて冷水にとり、水気を取り 4cm位に切る。
- ④出し汁を温め、食塩、醤油で調味する。
- ⑤椀に②③を入れ④を注ぐ。松葉柚子を添えて完成。



珍しい青色の卵

## \* アピールポイント

- ・ 椀だねの卵を菊花のようにして見栄えをよくした。
- ・ 吸い口に柚子を使って季節感を表現し、テルピネン・リモネンの風味で豊かにした。
- ・ 青色の卵はアローカーナが産んだ卵、上帯名で飼育・生産されている。

## \* 調理ポイント

- ・ 卵は裏ごしする。薄焼き卵は薄い塩味にする。
- ・ 薄焼き卵に切れ目を入れる時はなるべく細くすると綺麗にできる。
- ・ ほうれん草はさっと茹でて水に放ちあくを除く。
- ・ 椀に対する色彩と風味・分量他、配慮する。

## \* 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)
99	8.3	6.3	1.5	46	1.5
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)
160	0.08	0.01	9	0.7	1.2

## \* 花麩とほうれん草のすまし汁



材料：1人分	
花麩	2個 (2g)
ほうれん草	15g
昆布	3cm
鰹節	3g
食塩	1g
醤油	1g
柚子の皮	適量

### \* 作り方

- ①昆布は水に浸しておく。しばらくしたら火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。  
沸騰したら火を止め、鰹節を入れしばらくおき、濡れ布巾でこす。
- ②ほうれん草を1%の塩水で茹でる。茹で上がったらすぐに、水につける。
- ③出し汁に、食塩と醤油で味付けをする。
- ④ほうれん草は水をしっかりと絞りしぼる。柚子の皮は、「松葉柚子」にする。
- ⑤ほうれん草を椀に入れ、熱い汁、花麩、松葉柚子を加え蓋をのせる。

### \* アピールポイント

- ・花麩と、ほうれん草、柚子で色鮮やかにした。
- ・ほうれん草をしばって見た目にこだわった。また、ばらけないので食べやすい。
- ・サラダほうれん草を使ったので、ほうれん草の甘みが強い。

### \* 調理ポイント

- ・ほうれん草はサラダほうれん草という生でも食べられる種類を使った。
- ・花麩はさっと茹で用いる。
- ・椀種には動物性蛋白質の白身魚、鶏卵、鶏肉他を用いたい。

### \* 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)
12	1.0	0.2	1.7	9	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)
53	0.01	0.03	5	0.5	1.1

## \* はまぐりと花形人参のすまし汁



材料：1人分

はまぐり	2個	昆布	3cm
大塚人参	10g	鰹節	3g
大根の茎、花	少々	清酒	小さじ 1/2
柚子の皮	少々	食塩	0.9g
醤油	少々		

### \* 作り方

- ①はまぐりは殻をタワシでこすって洗い、表面の汚れを取る。
- ②人参は、皮をむき花形に切っておき、さっと茹でる。大根の茎は唐草切りにし、水につけて置く。
- ③鍋に、少し多めの水・昆布入れしばらくしてから火にかけ、昆布を沸騰直前に取り除く。清酒と、はまぐりを入れあくや泡を取りながら一煮立ちする。
- ④③の鍋に鰹節を入れ布巾でこし、醤油・食塩で味を整え加熱する。
- ⑤椀には、1個の殻に身を2個のせ、大根と人参を入れて出し汁をはる。最後に唐草切りした大根の茎、大根の花と松葉柚子を添える。

### \* アピールポイント

- ・海の幸のはまぐりは祝の膳（雑祭や結婚式など）に出現される。
- ・鰹節のイノシン酸と昆布のグルタミン酸に加え、貝のうま味（コハク酸）も入るのでより一層美味しくなる。
- ・貝は貝合わせをし人参は花形切りして見た目に配慮した。

### \* 調理ポイント

- ・はまぐりは、塩抜きしてなければ、3%濃度の食塩水につけ砂抜きする。
- ・椀中の色合い、分量、風味に配慮する。



大根の花

\* 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)
19	1.9	0.1	2.0	34	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)
70	0.04	0.05	0	0.3	1.3

## \* はまぐりとひらたけのすまし汁



材料：1人分	
はまぐり	1個
ひらたけ	15g
柚子	少々
醤油	少々
食塩	1g
鰹節	3g
昆布	3cm
清酒	少々

### \* 作り方

- ①はまぐりは砂をはかせて殻を洗っておく。(2～3%の塩水に入れ一晩暗い所に置く)
- ②昆布は水にしばらくつけてから火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出す。
- ③沸騰しているところに鰹節を入れ、すぐに火を止め鰹節が沈んできたらかたく絞った布巾でこす。
- ④別の鍋にはまぐりを入れ火にかけ、口が開いたらすぐ取り出す。ひらたけもさっと茹でる。  
柚子も松葉切りにする。
- ⑤出し汁に食塩を入れ加熱、最後に清酒、醤油で味付けして具材を加え椀に注ぎすすめる。

### \* アピールポイント

- ・旨みのあるはまぐりと柚子のいい香りで冬の季節感あふれる上品な味に仕上がるよう工夫した。
- ・はまぐりの他に帆立、赤貝他考慮して使用したい。

### \* 調理ポイント

- ・はまぐりはしっかりとたわしで殻のぬめりをとる。
- ・はまぐりは加熱し過ぎると身が硬くなるので1度沸騰させあくを取る。
- ・平茸はさっと加熱するだけでよい。
- ・椀全体の食材のバランスに配慮する。



ひらたけ

### \* 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)
18	2.6	0.3	2.0	40	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)
4	0.10	0.13	7	0.7	1.3

## \* 半熟黄身と人参のすまし汁



材料：1人分

卵の黄身	1個
食塩	少々
人参	8g
柚子皮	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①沸騰した湯に食塩を加え卵を茹でる。
- ②周りが白くなり固まって少し経ったら取り出す。
- ③人参は線切りにし松葉柚子を作る。
- ④出し汁を調理する。
- ⑤椀に味付けした出し汁を注ぎ②を入れ③を綺麗に添えて完成。

### \* アピールポイント

- ・火の鳥をイメージした。
- ・白鳥をイメージすると、祝いの膳に用いられる。
- ・富士川町平林の柚子はバツグンに香り高く良質。



柚子

### \* 調理ポイント

- ・卵の黄身を半熟にすること。
- ・椀種はその場の目的に合わせ、食材を工夫して用いると良い。
- ・祝い膳の椀は、内部が赤色の器を使用したい。
- ・箸や箸置きも配慮したい。

### \* 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)
82	3.4	6.7	0.9	32	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)
150	0.04	0.10	2	0.3	1.0

## \* はんぺんとほうれん草のすまし汁



材料：1人分	
はんぺん	15g
清酒	2g
ほうれん草	10g
カニ風味かまぼこ	5g
柚子	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
醤油	少々
食塩	0.9g

### \* 作り方

- ①鍋に定量の水を入れて火にかけ、グラグラと煮立ったところへ、かつお節を入れてすぐに火を止め2～3分そのままにし、上澄液をかたく絞った布巾でこす。
- ②鍋に出し汁を入れ火にかけ、塩茹でしたほうれん草を入れる。
- ③サイコロ状に切ったはんぺんとカニ風味かまぼこを加える。
- ④椀に盛り、熱い内にすすめる。

### \* アピールポイント

- ・はんぺんのふわふわとした食感が良い。
- ・全体の栄養バランスが良い。

### \* 調理ポイント

- ・ほうれん草の色彩が悪くならないよう気をつける。
- ・はんぺんの切り方は工夫すると良い。
- ・はんぺんの代わりにかまぼこ・鳴門でも良い。
- ・四季を表現して椀全体の盛り合わせを考慮する。



ほうれん草

### \* 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)
27	3.3	0.4	2.6	17	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)
36	0.03	0.04	3	4.0	1.3

## \* 船場（黒鯛）のすまし汁



材料：1人分

黒鯛	40 g
岩茸	3 g
みつ葉	15 g
生姜	10 g
鰹節	3 g
昆布	3 cm
食塩	0.9 g
醤油	少々
清酒	少々

### \* 作り方

- ①黒鯛はタワシで洗って適当に切る。岩茸も下処理する。
- ②出し汁を取り味を確認する。
- ③②で①をしっかり茹でる。(姿を残すようにする。)
- ④みつ葉は切り、生姜は針生姜に切る。
- ⑤吸物は椀に盛り、熱い内にすすめる。



岩茸

### \* アピールポイント

- ・ 黒鯛は祝の膳にもなりうる。
- ・ 黒鯛の姿を残すようにする。
- ・ 山梨県甲府盆地の江戸後期から明治時代の婚礼膳の吸物に岩茸が頻繁に出現している。

### \* 調理ポイント

- ・ 黒鯛を下処理する時、手に気を付ける。
- ・ 出し汁は昆布を多目に用いて作る。
- ・ 生姜は卸しても良い。

### \* 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)
68	8.8	2.7	1.8	22	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)
5	0.06	0.15	2	0.7	1.3

## \* ベーコンとパプリカのすまし汁



材料：1人分	
ベーコン	10g
パプリカ(赤)	20g
あさつき	1g
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①パプリカは縦切りにし、ベーコンもそれに合わせる。
- ②出し汁を取る。切ったパプリカをテフロン加工で軽く炒める。
- ③ベーコン湯通しする。
- ④あさつきはみじん切りにしておく。
- ⑤④に味付けした熱い出し汁を注ぎ、④を飾る。



パプリカ

### \* アピールポイント

- ・色彩に考慮し、見た目を華やかにし若者を対象とした。
- ・すまし汁にあまり使うことない食材を使用した。
- ・夏季のすまし汁としておすすめしたい。

### \* 調理ポイント

- ・パプリカはあまり炒め過ぎない。
- ・パプリカはカロテン含有量が優れ油との相性が良い。

### \* 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)
49	1.7	3.9	1.8	3	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)
20	0.06	0.05	38	0.3	1.0

## \* 帆立と飾り人参のすまし汁



材料：1人分	
ベビー帆立	2個
清酒	大きじ3
人参	5g
水菜	5g
柚子	少々
昆布	3cm
鰹節	3g
食塩	1g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①鍋に水を2カップ半入れ昆布を浸す。沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節を加え再度沸騰したら火を止め、濡れ布巾でこす。
- ②帆立は、清酒を加えて酒蒸しにする。
- ③人参を花型切りに切り茹でる。柚子は「松葉柚子」を作る。
- ④水菜は3cmに切る。
- ⑤①は調味し味を確認する。
- ⑥すまし汁の椀に帆立、人参を加えて熱い汁をより上に松葉柚子をのせ、水菜をちらす。

### \* アピールポイント

- ・冬の食材の中でもカロリーの低い物を集めてヘルシーにまとめた。
- ・海の幸の帆立を用い味を高め、旨味のコハク酸を多量に含む。

### \* 調理ポイント

- ・帆立は酒蒸しの時、蒸し過ぎないようにする。
- ・水菜はまとめ束ねてもよい。
- ・吸い口には夏ならみょうがを用い、季節的に手に入る様なら大塚人参を用いたい。

### \* 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)
46	5.4	0.6	1.9	20	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)
52	0.01	0.01	4	0.4	1.3

# \* 帆立と小松菜のすまし汁



材料：1人分	
ボイルホタテ	15g
小松菜	15g
柚子	少々
昆布	3cm
鰹節	3g
食塩	0.9g
清酒	小さじ 1/3
醤油	少々

## \* 作り方

- ①鍋に 200ml と蒸発分の水を入れ、昆布を浸し沸騰させる。沸騰したら火を止め、昆布を取り出し鰹節を入れ濡れた布巾でこす。
- ②小松菜は沸騰した湯で茹で、柚子は「松葉柚子」を作っておく。
- ③①の鍋に、食塩と清酒を入れ後から醤油を加え調味割合を確かめる。
- ④椀にボイルホタテ、野沢菜を入れ熱い出し汁を加える。
- ⑤④は最後に「松葉柚子」を飾る。



小松菜

## \* アピールポイント

- ・ボイルホタテを使うことで、分量を調節しやすい。
- ・コハク酸の旨味が一層美味しさを増す。
- ・小松菜は緑で色がよく、すまし汁の見栄えをよくする。
- ・柚子を松葉柚子にすることで外観も良くなり、柚子の香り(リモネン)がアクセントとなる。

## \* 調理ポイント

- ・食塩は熱い時に入れないと旨みが出ず、醤油は熱し過ぎると旨みが出ないので、先に食塩を加えてから醤油を入れる。
- ・椀の中は多様性で季節感を盛り込みたい。

### \* 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)
16	2.3	0.1	0.9	28	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)
42	0.02	0.06	7	0	1.5

## \* ホタテのすまし汁



材料：1人分

ホタテ	20g(1匹)
清酒	3g
片栗粉	小さじ 1/2
しめじ	5g
みつ葉	3g
昆布	3cm
鰹節	3g
醤油	少々
食塩	0.9g

### \* 作り方

- ①ホタテは、下味を付け片栗粉をまぶし沸騰湯でサッと茹でる。
- ②しめじや天然茸は熱湯にくぐらせる。
- ③出し汁を取り、調味する。
- ④ホタテを盛り付け、5cm に切ったみつ葉としめじ（天然茸）を椀に入れる。
- ⑤③の出し汁を熱い内に注ぎ、椀の中を調整し、蓋をする。



日本一高い夏の富士山五合目

### \* アピールポイント

- ・ホタテの味が引き立つ。旨味はコハク酸で高級感が漂う。
- ・ホタテとしめじの白に映えるみつ葉の緑が綺麗。
- ・秋から冬季は天然の茸を用いたい。
- ・富士山には天然茸の種類が多い。

### \* 調理ポイント

- ・出し汁は熱い内に注ぎ入れる。
- ・出し汁と一緒にホタテを茹でる事で汁の旨味が増す。
- ・季節に応じた食材の選択を図る。



富士山の天然きのこ

### \* 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)
27	2.9	0.2	2.4	5	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)
7	0.01	0.09	1	0.3	1.2

## \* 舞茸と卵のすまし汁



材料：1人分

舞茸	15g
新玉葱	10g
卵	20g
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々
清酒	少々
柚子	少々

### \* 作り方

- ①鍋に定量の水を入れて火にかけ、グラグラと煮立ったところへ、鰹節を入れて直ぐに火を止め2～3分そのままにし、上澄液をかたく絞った布巾でこす。
- ②舞茸は適当な大きさに切り分け、新玉葱は細切りにする。
- ③鍋に出し汁を入れ火にかけ、舞茸、玉葱を加える。
- ④火が通ったら、卵を溶き入れる。濁らない様にする。
- ⑤④は食塩、醤油で味付け確認する。
- ⑥⑤は熱い内によそりすすめる。



たまご

### \* アピールポイント

- ・舞茸の歯ごたえと卵のフワフワ感が合う。
- ・秋季は、天然茸を用い風味を高める。

### \* 調理ポイント

- ・卵を溶き入れる、強火であまりかき混ぜず、浮いてくるまで待つ。
- ・青味を添えるともっと良い。

### \* 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)
88	7.9	5.5	1.6	32	1.0
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)
75	0.09	0.08	1	0.6	1.2

# \* 丸型湯葉とみつ葉のすまし汁



材料：1人分

湯葉	30g
みつ葉	1本
柚子	少々
昆布	3cm
鰹節	3g
食塩	0.9g
醤油	少々
清酒	少々

## \* 作り方

- ①昆布は切込みを入れ水の中に20分入れ、沸騰直前に引き上げる。
- ②煮立ったところへ、鰹節を入れすぐに火を止め2~3分そのままにし、上澄み液をかたく絞った布巾でこす。出し汁を調味する。
- ③折り湯葉を4当分し丸める。
- ④みつ葉をしばり、柚子を松葉切りする。
- ⑤椀に湯葉、みつ葉、柚子を入れ熱い出し汁を注ぐ。



3種の身延湯葉

## \* アピールポイント

- ・ 門前町の身延特産品である湯葉を使った高級すまし汁。
- ・ 白い湯葉に緑のみつ葉、黄色い柚子を使い色合いと風味を高めた。

## \* 調理ポイント

- ・ 湯葉を丸め、鳴門の様にし見た目を可愛く仕上げた。
- ・ 湯葉の種類は多彩にあるので食材に合ったものを選択すると良い。
- ・ 湯葉は淡泊な味と食感なので椀づま、吸い口も考慮する。
- ・ 椀全体の構図に配慮をする。



みつ葉

## \* 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)
73	7.0	4.1	1.9	33	1.1
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)
2	0.07	0.05	0	0.3	1.0

## \* 丸ごとホタテのすまし汁



材料：1人分

ホタテ	20g(1匹)
清酒	3g
片栗粉	小さじ1/2
大塚人参	5g
砂糖	小さじ1/2
水菜	5g
昆布	3cm
鰹節	3g
醤油	少々
食塩	0.9g
柚子	少々

### \* 作り方

- ①ホタテは下味を付け片栗粉をまぶして、熱湯に潜らせる。
- ②人参は皮を剥き5mm幅に輪切りにし松の型に整え、砂糖水で柔らかく茹でる。
- ③出し汁を作り調味する。
- ④椀に①②と水菜を盛り付け、味付けした出し汁を注ぎ柚子をのせ仕上げる。
- ⑤④は熱い内にすすめる。

### \* アピールポイント

- ・人参を松の形にして見た目を良くした。
- ・ホタテを丸ごと使うことでボリュームを表現した。
- ・大塚人参は甲府盆地の南部・曾根丘陵で栽培されている。



大塚人参の曾根丘陵

### \* 調理ポイント

- ・人参の形は花など色々な形にすると良い。
- ・人参は柔らかくなるまで茹でる。
- ・ホタテの出し汁を応用してもよい。
- ・汁が濁らないように配慮する。

### \* 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)
58	3.6	11.1	22.4	54	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)
106	0.05	0.11	0	0.5	1.2

## \* 丸め海老とさやえんどうのすまし汁



材料：1人分

海老	30g
清酒	少々
さやえんどう	10g
柚子皮	1g
昆布	3cm
鰹節	3g
醤油	少々
食塩	0.9g

### \* 作り方

- ①鍋に水1カップ入れ、昆布を浸す。沸騰直前に取り出し、鰹節を加え再び沸騰したら火を止め、濡れ布巾でこす。
- ②海老を下処理し、開いて片栗粉をまぶし丸め、爪楊枝で止め沸騰湯で茹でる。
- ③さやえんどうは、下処理をし沸騰した湯に食塩を入れさっと茹で冷水で冷ます。
- ④柚子皮で「松葉柚子」を作る。
- ⑤椀に海老、さやえんどうを加え調味割合をした熱い汁をはり、上に松葉柚子をのせる。

### \* アピールポイント

- ・海老を丸め片栗粉をつけ茹でたことで見た目が綺麗になった。
- ・彩を良くするために白い海老の内側と緑のさやえんどうを使用した。

### \* 調理ポイント

- ・春夏秋冬の食材を表現する。
- ・海老を茹でる時は丸くなるように楊枝で先に止めておく。
- ・海老の旨味は美味しさを倍増する。
- ・さやえんどうは色を良くするために茹で上がったらずぐに冷水で冷ます。
- ・柚子皮の風味はリモネン他、最高の芳香を発している。
- ・椀種、添え、吸い口の全体バランスを図る。



さやえんどう

### \* 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)
32	6.3	0.1	1.3	30	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)
5	0.05	0.04	3	0.3	1.1

# \* 丸め海老とみつ葉のすまし汁



材料：1人分

車海老	30g
清酒	少々
ビタミン大根	10g
昆布	3cm
鰹節	3g
食塩	0.9g
醤油	少々
みつ葉	1本
柚子の皮	0.2g

## \* 作り方

- ①昆布は切り込みを入れ水の中に入れ、沸騰直前に引き上げる。ビタミン大根を飾り切りし茹でる。
- ②グラグラ煮立ったところへ、鰹節を入れすぐに火を止め2~3分おき、濡れ布巾でこす。
- ③車海老の下処理をし、更に茹で頭の近くに切り込みを入れ、清酒を入れ輪を作る。
- ④椀種の横にみつ葉を結んで海老が交互になるように飾り、松葉切りした柚子を盛る。
- ⑤④に味を確認した熱い出し汁をはる。

## \* アピールポイント

- ・赤・黄・緑の三色を使い、鮮やかにし、大根も多種多様であるので椀にあったものを選択した。
- ・海老が均等になるよう配慮の上、車海老・みつ葉・ビタミン大根の大きさのバランスに注意し並べた。

## \* 調理ポイント

- ・車海老が丸くなるように切り込みを入れるなど工夫を加えた。
- ・車海老とみつ葉を交互にした。
- ・今回の椀は下色が赤色の方が綺麗に見える。
- ・全体のバランスを図って美味しいすまし汁の一品とする。



ビタミン大根

## \* 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)
33	7.0	0.2	0.7	18	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)
3	0.05	0.04	0	0.1	1.2

## \* 丸餅とベーコンのすまし汁



材料：1人分

餅	20g
ベーコン	10g
生椎茸	10g
小葱	2g
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①餅を丸める。
- ②ベーコン、生椎茸は下茹でする。
- ③ベーコンは3cm幅の線切りにし、生椎茸の傘に飾り切りを施す。
- ④出し汁を作り、調味する。味は確認する。
- ⑤碗に③を飾り、小口切りにしたあさつきをちらす。
- ⑥⑤に熱い出し汁を注ぐ。

### \* アピールポイント

- ・ベーコンを輪にしくつも並べることで、花のようにした。
- ・色彩を考慮した。
- ・ならの原木栽培の生椎茸は香り高く触感も抜群。



4月のしいたけ

### \* 調理ポイント

- ・ベーコンを茹で、油を抜いた。
- ・餅は柔らかい状態で提供する。
- ・餅、ベーコン、椎茸のバランスに注意する。

### \* 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)
97	3.3	4.2	12.4	3	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)
2	0.10	0.09	5	1.4	1.0

# \* 鮪の葛打ちと大塚人参のすまし汁



材料：1人分

鮪	25g	柚子皮	少々
清酒	2cc	鰹節	3g
葛粉	2g	昆布	3cm
大塚人参	10g	食塩	0.9g
ほうれん草	10g	醤油	少々

## \* 作り方

- ①鮪の切り身に葛粉をまぶし茹でる。
- ②ほうれん草は10cm位切り湯に通し結びにする。
- ③人参は花形に切り茹でる。
- ④出し汁を取り、調味割合を調べる。
- ⑤椀の中に味付けした熱い出し汁を注ぎ①②③を入れ松葉柚子を添える。

## \* アピールポイント

- ・鮪の葛打ちはツルツル感を表現した。
- ・地産地消の大塚人参を使用した。
- ・鮪などの血合肉はコレステロール降下作用、視界回復、解動力促進などの生理状態を保つタウリンが含まれる。

## \* 調理ポイント

- ・人参を目的に合わせて飾り切りをすると良い。
- ・ほうれん草は見た目を配慮してバラバラにならないよう結ぶ。
- ・鮪の切り方を工夫すると良い。
- ・魚介類を椀種にする場合は、清酒で風味アップ他を図る。

### \* 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)
44	6.5	0.1	3.2	9	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)
104	0.05	0.04	6	0.7	1.0

# \* むき海老とほうれん草のすまし汁



材料：1人分

むき海老	1尾
清酒	少々
ほうれん草	10g
柚子（皮）	適量
昆布	3cm
鰹節	3g
食塩	0.9g
醤油	少々

## \* 作り方

- ①海老の皮を剥き、背綿をとり、沸騰した湯で3分茹でる。
- ②ほうれん草の根の部分に十文字の切り込みを入れ、沸騰した湯に根から加え、サッと茹でたらざるにあげ、水に浸す。冷めたら4cmに切る。
- ③柚子の皮の白い部分をそぎとり、松葉柚子にする。
- ④昆布を水に20分浸した後、沸騰直前で取り出す。鰹節を入れ、濡れ布巾でこし、食塩、醤油を加え、味を確認する。
- ⑤椀に海老、ほうれん草、出し汁を入れ、松葉柚子を添える。



柚子

## \* アピールポイント

- ・海老の赤、ほうれん草の緑、柚子の黄色で色鮮やかに仕上げた。
- ・鰹出しを多めに用い塩分を抑えた。
- ・身延町身延地区で、種なしゆずが栽培されている。

## \* 調理ポイント

- ・柚子の白い部分は残ると苦味が出るので、綺麗に削ぎ取る。
- ・ほうれん草は出し汁を入れるとばらけるので、茹でた後、茎で結んでおくと良い。

### \* 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)
35	7.2	0.2	1.0	22	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)
36	0.06	0.06	6	0.4	1.2

# \* もくず蟹と白菜のすまし汁



材料：1人分

もくず蟹	40g
白菜	10g
生わかめ	10g
わさび	少々
清酒	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

## \* 作り方

- ①もくず蟹はゴム手袋をしてタワシで洗う。
- ②出刃包丁で適当な大きさに分ける。
- ③②に清酒をふる。
- ④出し汁を取り味を確認する。
- ⑤白菜はサッと茹で、生わかめも洗い切る。
- ⑥④の中に②を入れ加熱し味を確認する。
- ⑦具材を椀に盛り付ける。熱い内にすすめる。



もくず蟹

## \* アピールポイント

- ・南部町内の川に消息するもくず蟹は茹でるとアスタシンの色彩で綺麗になる。
- ・もくず蟹には生わかめの愛想が良い。
- ・もくず蟹は山梨県南部町の河川に生息する。

## \* 調理ポイント

- ・もくず蟹は殻が硬いので洗う時は注意する。
- ・もくず蟹は味噌汁でも美味しい。



わさび

### \* 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	6.8	0.3	1.5	29	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)
0	0.04	0.12	4	0.5	1.7

## \* 餅と昆布のすまし汁



材料：1人分

餅	25g
小松菜	10g
もずく	少々
柚子	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

### \* 作り方

- ①餅は油を使わずフライパンで中心まで焼き、軽く焼き色をつける。
- ②出し汁をとる時に使った昆布で結び昆布を作る。
- ③椀に出し汁と餅・小松菜・もずくを入れ②と細く切った柚子を添える。
- ④熱い内に③をすすめる。

### \* アピールポイント

- ・材料にめずらしい焼き餅を使った事で香味がただよ。
- ・雑煮をイメージし、祝いの膳にも用いられる。
- ・もずくを加え、栄養バランスが配慮されている。



柚子

### \* 調理ポイント

- ・油を使わず餅を焼き風味が出る。
- ・出し汁に使った昆布を「結び昆布」使い無駄をなくした。
- ・赤かまぼこを添えにするともっと色彩が高まる。
- ・青味のほうれん草・小松菜を茹でて添えるのも良い。
- ・餅は熱い内に提供する。
- ・椀全体のバランス、箸や箸置きも配慮する。

### \* 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)
73	3.7	0.3	13.0	20	0.6
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)
26	0.04	0.03	6	0.5	1.1

## \* 餅とねじり梅のすまし汁



材料：1人分

餅	26g
大塚人参	20g
パセリか水菜	0.5g
岩茸	少々
昆布	3cm
鰹節	3g
食塩	1g
清酒	少々

### \* 作り方

- ①鍋に水 180cc 入れ昆布を浸す。沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節を加え再度沸騰したら火を止め、濡れ布巾でこす。
- ②餅を約 2 分間沸騰した湯に入れ柔らかくする。岩茸をきれいにする。
- ③大塚人参はねじり梅にし、鍋に水を入れ約 3~4 分間茹でる。
- ④①は食塩を入れ調味する。(汁の約 0.7% 塩分) 少量の清酒を加え、風味を出す。
- ⑤吸い物椀に②の餅・人参を加えて熱い汁をはり上にパセリの葉をのせる。

### \* アピールポイント

- ・正月に余ったお餅を活用し、正月の雰囲気を出し、冬（主に 12 月）が旬である人参また 1 月が旬のパセリとふたつの野菜を旬の食材として取り入れ、味・見た目と共に鮮やかに仕上げた。
- ・もちもち感の食感は万人に好まれる。
- ・大塚人参、パセリは共に緑黄色野菜であり、人参は栄養価が高いため健康にも配慮した。
- ・大塚人参を梅の形にすることで、寒い季節に咲く梅を表現し、季節感を盛った。
- ・岩茸は香り、触感も目立たないがすまし汁には貴重高価な食材である。

### \* 調理ポイント

- ・餅はあまり煮過ぎると型くずれし、汁が濁ってしまう為、ある程度中心が柔らかくなったら盛り付ける。
- ・餅の代わりに鶏卵や白身魚・練り物等が考えられる。

### \* 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)
74	2.1	0.2	15.8	28	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)
165	0.03	0.04	6	1.1	1.2

# \* 餅と花形人参のすまし汁



材料：1人分

餅	20g
人参	4g
しその葉	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

## \* 作り方

- ①出し汁を作り調味する。
- ②①の出し汁を少し鍋に入れ餅を茹でる。
- ③人参は花形に切り、しそも刻んでおく。
- ④椀に餅と人参を入れ、熱い①を注ぎしそを添える。
- ⑤④は熱い内にすすめる。

## \* アピールポイント

- ・バランスのよいすまし汁になっている。
- ・白、赤、緑と色彩に配慮されている。
- ・行事・儀礼内容に合わせた吸物とする。

## \* 調理ポイント

- ・出し汁で餅を茹でることで味のバランスが良い。
- ・人参を花形にすることで見た目が良くなる。
- ・季節、分量、食材のバランス、栄養的、風味他盛り付けに配慮する。
- ・すまし汁の用途・目的に応じ食材選択する。



餅

## \* 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)
50	1.0	0.2	10.9	5	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)
39	0.01	0.01	0	0.4	1.3

# \* 焼きたらことしあぶらのすまし汁



材料：1人分

焼きたらこ	20g
こしあぶら	10g
うどん	10g
夏みかん皮	少々
清酒	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

## \* 作り方

- ①たらこは2cmの輪切りにして軽く焼く。
- ②こしあぶらは茹でる。
- ③うどんは皮を剥き短冊切りにし、酢水にさっとつける。
- ④鰹節と昆布で出し汁を作り、調味液を入れ、味の確認をする。
- ⑤⑤は、熱いうちにすすめる。

## \* アピールポイント

- ・春先のすまし汁ですすめたい一品である。
- ・山梨の高山に春先出現するこしあぶらは特有の香りが高い。
- ・うどんの風味は特有で食感も高い。



こしあぶら

## \* 調理ポイント

- ・こしあぶらはサッと塩茹でする。
- ・焼きたらこは焼き過ぎない。
- ・うどやみつば、せりのように良い香りの野菜、香味野菜としてアルコール類、エステル酸含硫化合物などが含まれている。

## \* 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)
43	6.4	1.2	1.3	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)
12	0.17	0.14	5	0.5	2.4

# \* 山梨の天然茸と団子のすまし汁



材料：1人分	
なめこ	15g
しょうげんじ	10g
平茸	10g
生椎茸	5g
牛挽肉	10g
豆腐	3g
卵	2g
わけぎ	3g
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

## \* 作り方

- ①出し汁を取り味を整えておく。
- ②きのこ類を沸騰した湯でさっと茹でる。
- ③牛挽肉、豆腐、卵で団子を作り茹でる。
- ④椀に②③を入れ熱い①を注ぎ、刻んだわけぎを添える。
- ⑤④は熱い内にすすめる。



平茸

## \* アピールポイント

- ・ 3,000m 級の山々に囲まれた山梨、秋には天然茸が出現する。
- ・ 香り高い天然茸のすまし汁を味わいたい。

## \* 調理ポイント

- ・ 天然茸のごみをしっかり取り除く。
- ・ 茸の下茹で時間は短い方が香り高い。
- ・ 専門家に天然の食用茸は鑑定してもらう。

### \* 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)
35	3.3	1.8	2.3	11	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)
13	0.14	0.11	5	0.6	1.4

# \* れんこんのはさみ揚げすまし汁



材料：1人分

れんこん	10g	こ葱	1.0g
酢	0.5g	菜の花	2.0g
じゃが芋	10g	鰹節	3g
食塩	0.3g	昆布	3cm
こしょう	少々	醤油	少々
片栗粉	適量	食塩	0.9g
油	適量		

## \* 作り方

- ①れんこんは輪切りにして、酢水に放つ。
- ②じゃが芋は茹で、潰す。下味を付ける。
- ③②のじゃが芋を①のレンコンの穴に詰めておく。
- ④③は、片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ⑤④で揚がったものを、油抜きするために茹でる。
- ⑥味付けした出し汁に④を加え、こ葱と菜の花を添える。



菜の花

## \* アピールポイント

- ・季節の菜の花を盛り込んで華やかさを出した。
- ・れんこんの穴に裏ごしじゃが芋を詰めて揚げた。
- ・れんこんは見通しがきくとされ、祝膳の筆頭にあげられる。

## \* 調理ポイント

- ・れんこんのはさみ揚げは揚げた後、茹で汁に油が浮かないように配慮する。
- ・れんこんの中には鶏挽、めんたいこなど色々なペーストで色彩に工夫できる。
- ・れんこんは穴があいており、ある程度の厚みがあると食感がよい。

## \* 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)
79	0.5	5.0	7.8	7	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	0.02	0.01	1	0.4	1.3

## \* 若筍のすまし汁



材料：1人分	
竹の子	20g
ワカメ	1g
たらの芽	10g
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

## \* 作り方

- ①鍋に定量の水を入れて火にかけ、グラグラと煮立ったところへ、鰹節を入れすぐに火を止め2～3分そのままにして、上澄液をかたく絞った布巾でこす。
- ②鍋に出し汁を入れ、弱火にし、竹の子とワカメを加え、食塩と醤油で味付けする。
- ③たらの芽は食塩で茹でる。大きい場合は約3cmに切る。
- ④椀に盛り、熱い汁を注ぐ。

## \* アピールポイント

- ・春を代表するすまし汁の筆頭になりうる。
- ・すまし汁にすることで、旬の竹の子本来の風味が味わえる。
- ・春先の多くの山菜を椀に盛り込むと良い。



栽培のたらの芽

## \* 調理ポイント

- ・木の芽などがあれば、浮かべる。
- ・椀の中身の取り合わせを考慮する。
- ・若竹は春季なので添えとのバランスを図る。
- ・春の食材の筆頭である新鮮な筍を用いた。



たらの芽

## \* 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)
12	1.9	0.2	1.4	15	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)
2	0.03	0.04	2	1.0	1.2

# \* ワンタンすまし汁



材料：1人分	
ワンタン(市販)	10g
人参	4g
しその葉	1g
柚子	少々
鰹節	3g
昆布	3cm
食塩	0.9g
醤油	少々

## \* 作り方

- ①市販のワンタンを茹でる。
- ②人参は飾り切りする。
- ③出し汁を作り調味し味を確認する。
- ④椀にしそを入れ、ワンタンをのせ③を注ぎ人参を添える。
- ⑤④は熱い内にすすめる。

## \* アピールポイント

- ・ 中華風のすまし汁に構成した。
- ・ 時間が無い場合は示範品を用い調理する。
- ・ 驚きのすまし汁になっている。
- ・ しその葉の香気成分はペリラルデヒドである。



しその葉

## \* 調理ポイント

- ・ 緑や赤に白と、色彩に配慮されている。
- ・ 出し汁は濃いめに作り椀種を引き立てる。
- ・ ワンタンは蒸してから加熱した方が身が崩れない。
- ・ 風味は高め、色相もバランスを図り、味覚に配慮し作る。

## \* 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)
56	3.0	1.7	6.9	7	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)
40	0.04	0.03	20	0.6	1.4



箸のいろいろ



会席膳



秋のすまし汁

2011、7、20

『すまし汁の美味しい料理 100 選』

〒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

編集：依田ゼミ

編纂者：依田萬代