

# 山梨県食材を使った 西洋料理



平成 28 年度

山梨学院短期大学食物栄養科2年

# 『日本における西洋料理の変遷』

日本に西洋料理が入ってきたのは、漂流してきた外国人が伝えたり、交流のあった中国から伝わったりと、かなり古くからあったが、はっきり伝播したのは、16世紀にポルトガル船が長崎に来航し、貿易をするようになってからと言われている。

しかし、日本に西洋料理が本格的に渡来するのは、江戸時代の末頃である。

1853年（嘉永6年）にペリーの黒船が来航し、その翌年にアメリカと「日米和親条約」を締結し、静岡の下田と箱館（現在の函館）を開港し、イギリスとは「日英和親条約」を締結して長崎と箱館を開港し、ここで日本は長い鎖国時代を終了し開国する事になった。

そして、幕府や新政府での日本の外交官に対して、欧米各国の船上での節応では西洋料理が振る舞われ、文久遣欧使節に始まる日本人の欧米渡航では、使節に参加したメンバーの日記に「洋食」という言葉が記載され、最初の触れた西洋料理に対する驚きが書かれるなど、西洋料理が少しずつ認識されるようになった。

ここから、日本の食文化が西洋の影響を受けて大きく変化していった。

西洋文化の取り入れが最も早かったのは長崎で、鎖国時代から貿易を行い、居留地が設けられる以前から出島には外国人が住居し、福砂屋（1624年創業）の「カステラ」に代表されるように、食文化においても早くから西洋の影響を受けていたようである。

ペリーが来航したその翌年の1854年には開港し、もともと西洋との接触があつて使い勝手が良く、開国直後は外国人が渡来して活況を呈した。しかしながら、居留地の中で最も栄える事になるのは横浜で、その理由は、日本の中心地である東京（江戸）が最も近く、開港時期も1859年と早い時期であった。（神戸の開港は1868年）5つの居留地の中で、居住者の数は圧倒的に横浜が多く、他の居留地はその何分の一以下の規模しかない。開港する前の横浜は、百戸程度しかない小さな漁村ながら、開港したことで貿易によって栄え、多くの人が集まるようになった。

市場は東京の築地も開かれていたが、開港地でなくあまり発展せず、最初は築地の居留地に住んでいた外国人も横浜に移るようになり、日本最大の貿易市場として栄え、1872年（明治5年）には、日本で最初の鉄道が、横浜駅（当時の場所は現在の桜木町駅当り）から新橋駅間で開通し、横浜は繁栄した。

築地に港を作らず、東京から少し離れた横浜に港を開いたのは、江戸に近い場所で外国人が乗り入れしてくる事を幕府が恐れたからだと言われている。

その時、横浜に在居していたアメリカ初代総領事「タウンゼント・ハリス」の通弁官を務め、ヘンリー・ヒュースケンの家で使用人として働き、そこで料理技術も身に付けた小林平八や、日本における洋食コックの先駆けの草野丈吉も登場する。

草野は、長崎のオランダ領事館で使用人とし働く内に西洋料理の技術を学び、さらにコックの下働きとしてオランダ船に乗り込んで修行を積んだとも言われ、1863年（文久3年）、日本人による最初の西洋料理店とされる「良林亭」を長崎に開業する。

日本の西洋料理史における初期の西洋料理人達は、こうした居留地の外人館や、外人専用ホ

テル、外国船などで調理技術を身に付けたのである。

また、良林亭が開業した二年後の 1865 年（慶応元年）には、藤屋長之助が長崎の伊良林に「藤屋」、福屋藤七が小島郷に「福屋」、といった西洋料理店を開業し、欧米には劣らない程の西洋料理を提供し、日本の近代化を誇示した。

1899 年(明治 32 年)、高等女学校令公布され、全県に公立の高等女学校が次々と総説された。家事及び裁縫は、女子に固有の必修科目とされ、文部省の検定による家事教科書が使われた。食物の内容は食品成分とその機能、食品の性質、献立、食器具、調理法などであり、近代科学である生理・衛生学(後の栄養学)を取り入れ、衛生局に於て発表された保健食料とその献立例を記載している。また、日常・行事などの献立例をあげ調理法を解説しているが、その献立は保健食料の献立例、栄養学的記述に使われる言葉にも、一貫性がないことなどから、この時期の食物教育は知識として近代科学を取り入れたがまだ充分消化されず、実生活にそれらを結びつけるところまではいかなかったようである。

大正期から昭和期にかけて、調理実習(多くは割烹と称した)の内容は、家事教科書には記載されていなかったから、教師たちの研究会や講習会を通し内容を定めていった。調理実習の実施に必要な設備の整備が全国的に整ってくるのは、雑誌などに学校の新しい調理実習設備が紹介される 1907(明治 40)年以降であろう。高等女学校で実施された大正期の実習ノートから日本料理が多く、ステーキ、オムレツ、コロケ、カレーライス、ビーフシチュー、シチュー、サンドイッチ、カステラ、シャンパン、アイスクリームなどの洋風料理も作られ、(1916・7 年群馬県立前橋高等女学校)日常食というより、日本料理では供応食、洋風料理は新しい料理の紹介という意義があったようである。

学校における食物教育は、家庭教育はもちろん社会においてもまだ充分に取り上げていなかった近代科学(後の栄養学)を組み入れ、献立、調理とを合わせ食物と健康の関係また、調理技能の習得とを 1 つの食物教育として構成し、食生活を総合的に捉えたところに特徴がある。

第二次世界大戦時では配給食料によって食料の需給バランスが崩れ、食生活に深刻な影響を与え飢饉状態にあった。「欲しがりません勝までは」の標語の通り政府は衣料、食糧、日用品を通帳や切符がなければ買えない統制を行い生活は苦しくなった。主食の供給さえ充分に行われない状況下では、他の副食となる食品、特に魚介類、肉類など動物性食品の供給不足となり国民の体位や健康面に与えた影響は大きく成長期の子どもや妊婦他の心配は大きかった。各地で隣組などの配給食料を使った共同炊事も出現した。以後、産業社会のめざましい「高度経済成長期」と大きな変容を遂げ生産、供給、需要、消費と科学技術の進歩・発達に伴い、農産物の品種改良、新製品の開発、加工食品の多様化、大量生産化貯蔵技術の高度化などにより食生活は「いつでも、どこでも」と容易になった。加え、海外諸国から輸入食品の増大も変容を増幅させた事実を見逃せない。

21 世紀を生きる私たちは世の中で、日本の西洋料理の展開をしっかり学習し栄養バランス、食料事情の点など総合的に考慮しながらすすめるべきである。

## 《西洋料理の正餐の献立》

順序	構成	今回の品数	仏語 英語	内容	アルコール
1	前菜	3	Hors-d' oeuvre Appetizers	食事の最初に供される。温かい料理と冷たい料理がある。	シェリー酒 白ワイン
2	スープ	3	Potage Soup	晚餐に必ず供される。食欲増進を役割を果たす。	
3	パン・パスタ他	3	le pain bread	スープによって口全体に広がった雰囲気パンによってリセットする目的がある。	
4	魚料理	2	Poisson Fish	蒸す、焼くなどの調理法	白ワイン
5	肉料理	4	Entrée Entree	もっとも豪華で献立の中心となる。	赤ワイン
6	冷菓	2	Sorbet Sherbet	口直しのために酒類を用いたシャーベットが供される。省かれる事もある。	
7	野菜料理	2	Legumes Vegetable	肉・魚の付け合わせとし、または、サラダとして供される。	
8	甘味料理	4	Entremets Sweet	冷菓(アイスクリーム・シャーベット)または温菓(ケーキ類・プディング)	シャンパン
9	果物	3	Fruits Fruits	山梨の果物	
10	コーヒー・紅茶	2	Café/the noir Coffee/Black tea	デミタスコffee(普通のカップの1/2の大きさ)が供される。	リキュール ブランデー

# 目次

## ～前菜～

- ・野菜と甲斐サーモンレッドのテリーヌ . . . . . 1
- ・小あじのマリネ . . . . . 2
- ・甲斐サーモンレッドのカルパッチョ . . . . . 3

## ～スープ～

- ・甘々娘ポタージュスープ . . . . . 4
- ・ビシソワーズ . . . . . 5
- ・大塚人参ポトフ . . . . . 6

## ～パン・パスタ他～

- ・マカロニ・オー・グラタン . . . . . 7
- ・茄子とトマトのスパゲティ . . . . . 8
- ・シラネ小麦のクロワッサン . . . . . 9

## ～魚料理～

- ・甲斐サーモンとパプリカのサラダ仕立て . . . . . 10
- ・やまめの香草焼き . . . . . 11

## ～肉料理～

- ・甲州地鶏のフリカッセ風～バジルソース添え～ . . . . . 12
- ・甲州地鶏のトマト煮込み . . . . . 13
- ・甲州ワインビーフの赤ワイン煮込み～フッフフルギニョン～ . . . . . 14
- ・富士桜ポークのスコッチエッグ . . . . . 15

## ～冷菓～

- ・巨峰ジャムのババロア . . . . . 16
- ・白桃のシャーベット巨峰ジャムかけ . . . . . 17

## ～野菜料理～

- ・海老とツナのシーザーサラダ . . . . . 18
- ・ニース風サラダ . . . . . 19

## ～甘味料理～

- ・巨峰ジャムとカスタードクリームのタルト . . . . . 20
- ・ヤーコンのコンポートゼリー . . . . . 21
- ・山梨の八珍果ゼリー . . . . . 22
- ・バームクーヘン . . . . . 23

## ～果物～

- ・甲州百目柿 . . . . . 24
- ・石榴（甲州八珍果） . . . . . 25
- ・シャインマスカット・甲斐路 . . . . . 26

## ～コーヒー～

- ・コーヒー・紅茶 . . . . . 27

## 野菜と甲斐サーモンレッドのテリーヌ

### 【材料】(2人分)

・キャベツ	4枚
・甲斐サーモンレッド	100g
・クリームチーズ	20g
・トマト	1/2個(100g)
・オクラ	5本
・じゃが芋	1個
・生ハム	2枚(10g)
・線切りキャベツ	50g
・バター	10g
・オリーブオイル	適量
・コンソメ	1g
・ゼラチン	3g
・湯	100cc
・クレール	1枚



### ☆ポイント☆

- ・ 層を作る順番を正確にする事で美味しくなる。
- ・ キャベツの葉はクレールと共にきつく巻く。



伊那食品工業株式会社から提供された  
寒天製品

### 【作り方】

- ① キャベツを線切りにしてバターで軽く炒める。その間にじゃが芋を茹でる。
- ② パウンドケーキの型に茹でたキャベツの葉をはみ出す程度に敷き詰め、①のキャベツを敷き、薄くスライスした甲斐サーモンレッドをのせる。
- ③ さらにクリームチーズとスライスしたトマトとオクラをのせる。
- ④ その上にマッシュしたじゃが芋、生ハムをのせ、型からはみ出ているキャベツの葉、濡らしたできつく絞める。
- ⑤ 湯にコンソメ、ゼラチンを入れ④へ注ぎ、固まるまで冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 固まっていたら型を逆さにして綺麗に切る。器に並べオリーブオイルを添えたら完成。



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)	241	16.6	13.1	14.9	94	0.7
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)
114	0.25	0.13	42	5.80	4.4	1.0

# 前菜

## 小あじのマリネ

【材料】(2人分)	
・小あじ	4尾
・食塩	小さじ 1/2
・胡椒	少々
・酢	12cc
・玉葱 (紫・白)	30g
・大塚人参	15g
・パセリ	1g
・レモン	10g
・酢	12cc
・オリーブ油	20cc
・食塩	1g
・砂糖	1g
・清酒	6cc



☆ポイント☆

- ・ 野菜は胡瓜やセロリを用いてもよい。
- ・ マリネとは酢漬けする事、または酢漬けにした料理。



### 【作り方】

〈玉葱 2種〉

- ① 小あじは3枚に卸し、腹骨を取り、食塩、胡椒をふり約20分おく。次に、酢に10分程浸けて皮を剥き1枚を2つに切る。
- ② 玉葱は薄切り、大塚人参は線切りにする。パセリは刻む。
- ③ ガラスの器に野菜を敷き、①のあじをのせる。これを交互に繰り返す、レモンの輪切りを飾る。
- ④ 酢、オリーブ油、食塩、砂糖、清酒を合わせ良くかき混ぜ上からかける。
- ⑤ ④は器ごと冷やしてすすめる。



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	6.2	11.3	3.6	13	0.3
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)
59	0.06	0.07	7	1.63	0.7	1.2

## 甲斐サーモンレッドのカルパッチョ

### 【材料】(2人分)

- ・ 甲斐サーモンレッド 60g
- (下味： 甲州ワイン大さじ 1/2  
食塩、胡椒 少々)
- ・ 玉葱 30g
- ・ 赤パプリカ 10g
- ・ レタス 10g
- ・ 胡瓜 20g
- ・ すだち 10g
- ・ レモン 10g
- ・ 柚子 10g
- ・ 食塩 少々
- ・ 粗挽き胡椒 少々
- ・ オリーブ油 小さじ 2



### ☆ポイント☆

- ・ 柚子などの果汁をかけてもよい。
- ・ 甲斐サーモンレッドは山梨県で養殖された大型ニジマスでブドウの果皮を1%餌とし与えられている。



〈甲斐サーモンレッド〉



〈ヨーロッパのチーズ〉

### 【作り方】

- ① 甲斐サーモンレッドは薄切りにして下味をつける。
- ② 玉葱は薄くスライスし、赤パプリカも薄い線切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎり、胡瓜は薄く斜め切りにする。すだち、レモン、柚子は薄く輪切りにする。
- ③ 皿に綺麗に盛り付け、食塩、粗挽き胡椒、オリーブ油をかけ調味する。
- ④ ③はガラス器ごと、冷やす。
- ⑤ ④は冷やした料理をすすめる。



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)	107	6.5	7.3	3.3	14	0.2
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)
17	0.08	0.05	19	1.03	0.7	0.2



# 甘々娘ポタージュスープ

## 【材料】(2人分)

・甘々娘	2本
・牛乳	80cc
・スープストック	1C
・玉葱	40g
・バター	5g
・シラネ小麦	大さじ2
・ローリエ	1枚
・生クリーム	大さじ1
・食塩	少々
・胡椒	少々
・クラッカー	少々
・パセリ	1g



### ☆ポイント☆

- ・ 甘々娘は若い柔らかい実のコーンを選びナイフでそぎ取って用いる。
- ・ 山梨にはゴールドラッシュ、あさひめなどのハニーコーンもある。
- ・ 甘々娘は市川三郷町生産のハニーコーンである。



〈甘々娘の畑〉

## 【作り方】

- ① 玉葱をみじん切りにし、バターで透き通るまで炒め、小麦粉を入れ、牛乳を少しずつ加えのぼす。
- ② ①とスープストックの半分、茹でた甘々娘をミキサーにかける(約10秒)。
- ③ ②を鍋に入れる。残しておいたスープストックでミキサーの中を洗い流すように鍋へ入れるとよい。その後、ローリエを加え、弱火で20分灰汁を取りながら煮る。
- ④ 食塩、胡椒で調味する。
- ⑤ おろしぎわにローリエを取り、生クリームを混ぜ入れる。
- ⑥ ⑤にクラッカー、みじんパセリをあしらい、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)	208	6.0	7.5	28.7	65	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)
44	0.07	0.15	5	3.14	1.8	1.1

# ビシソワーズ

## 【材料】(2人分)

- ・じゃが芋 2個(200g)
- ・玉葱 1/4個
- ・固形ブイヨン 5g
- ・水 1C
- ・牛乳 1C
- ・バター 6g
- ・パセリ 1g
- ・食塩 0.1g
- ・胡椒 少々
- ・ベイリーフ 1枚



〈男爵芋の花〉

### ☆ポイント☆

- ・ 加熱後、じゃが芋の形がなくなるまでしっかりミキサーにかける。
- ・ 十分に冷やしてからすすめるのがよい。

## 【作り方】

- ① じゃが芋を5mmの厚さの薄切りにする。玉葱も薄切りにし、固形ブイヨンを溶かしてまぶし、しばらくおく。
- ② 鍋にバターを入れ、①の玉葱を炒め、次に①のじゃが芋を加えてさらに炒める。
- ③ 水を加え、煮立ったらじゃが芋が柔らかくなるよう中火で約10分加熱する。
- ④ ③をミキサーにかけ、鍋に戻し入れ、牛乳を加えてひと煮たちさせ、食塩と胡椒で味を調える。
- ⑤ 火からおろし、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ ⑤は器に盛り、刻んだパセリを散らし、すすめる(クラッカーでも良い)。



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)	181	5.4	6.5	25.7	121	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)
61	0.14	0.19	39	3.97	1.7	1.2

# 大塚人参ポトフ

## 【材料】(2人分)

- ・じゃが芋 100g(1個)
- ・大塚人参 50g
- ・キャベツ 180g(3枚)
- ・ウインナー 45g
- ・水 400cc
- ・固形ブイヨン 5g
- ・ローリエ 1枚
- ・食塩 少々
- ・胡椒 少々
- ・甲州ワイン 少々



〈大塚人参〉



〈甲州ワイン〉

### ☆ポイント☆

- ・ 具材がしっかり入っているのがわかるように気持ち大きめに切る。
- ・ 具材を煮込み過ぎると形が崩れてしまうので注意する。

## 【作り方】

- ① じゃが芋、大塚人参は皮をむき、3cm大の乱切りにシラップをして電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。キャベツは食べやすい大きさに切る。ウインナーは斜め半分に切る。
- ② 鍋に水を入れ火にかけて、固形ブイヨンを加える。そこへ①の材料を加え、弱火で味がしみ込むまで煮込む。
- ③ ②は食塩と胡椒、甲州ワインで味を調える。
- ④ ③を器に盛り付ける。
- ⑤ ④は温かい内にすすめる。



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)	147	5.4	6.9	17.4	49	0.7
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)
176	0.16	0.09	58	2.40	2.9	1.4

## マカロニ・オー・グラタン

### 【材料】(2人分)

・マカロニ	50g	
・頬落鶏	50g	
・食塩	少々	
・胡椒	少々	}
・バター(鍋用)	4g	
・白ワイン	大さじ1	} A
・玉葱	1/4 個	
・マッシュルーム	15g	
・バター	小さじ2	
・ピーマン	1/4 個	
・大塚人参	30g	
※ベシヤメルソース		
・牛乳	80cc	
・バター	8g	
・シラネ小麦	12g	
・生クリーム	小さじ1	
・パルメザンチーズ	小さじ1	
・パン粉	小さじ1	



### ☆ポイント☆

- ・ 1/3 の量のソースを後からかけるのは焦げ色をつけやすくするため。
- ・ 頬落鶏は甲州地鶏の血統を受け継ぎ適度な歯ごたえと旨味を有する山梨の新銘柄鶏として平成 22 年度に誕生。

### 【作り方】

- ① 頬落鶏は皮を取り、食塩、胡椒をふり、鍋底にバターを塗った上のにせ白ワインをふりかけ蒸し煮する。
- ② ①の鶏肉は一口大のそぎ切りに、玉葱・マッシュルームは薄切りにする。②の鍋にバターを溶かし玉葱・マッシュルームを加え炒める。そこに茹でたマカロニと牛乳を加え1~2分煮立てる。
- ③ ベシヤメルソースを作る。鍋にバターを溶かし、小麦粉を炒め、牛乳を少しずつ入れて伸ばし仕上げる。食塩・胡椒を少々加え、2/3の量とそぎ切りにした鶏肉を②に加え混ぜ合わせる。さらに1~2分煮立てて味を整える。
- ④ グラタン皿に③を入れ、残っていた1/3のベシヤメルソースに生クリームを加えかける。さらに、パルメザンチーズとパン粉をふり、オーブン(210~230℃)で約13分焼く。



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)	300	10.7	14.1	29.5	79	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)
206	0.11	0.15	8	7.10	2.0	0.8

## 茄子とトマトのスパゲティ

### 【材料】(2人分)

・スパゲティ	150g
・にんにく	1/2 かけ
・バター	20g
・サラダ油	大さじ 1
・玉葱	1/2 個
・鷹の爪	1/2 本
・トマト	M2 個
・食塩	小さじ 1/3
・茄子	1 個
・サラダ油	大さじ 1
・食塩	小さじ 1/4
・黒挽き胡椒	少々
・パセリ	4g
・おろしチーズ	大さじ 1
・ハーブ	少々



### ☆ポイント☆

- ・ 茄子の色素はアントシアン系のナスニンとヒアシンからなり、ミョウバンで下処理をすると安定した濃紫色になる。
- ・ バターの代わりにオリーブ油でもよい。

### 【作り方】

- ① トマトは湯剥きして皮を剥き、荒切りにする。鷹の爪は種を取って小口切りにする。玉葱はみじん切り、にんにくは薄切りにする。
- ② 鍋にバターとサラダ油を熱し、にんにくを入れ香りが立ったら玉葱を加え炒める。
- ③ ②に①のトマト、鷹の爪、食塩を加え煮立て、トマトの汁が少し残る位のソース濃度にする。
- ④ フライパンで下処理した茄子を焼き、食塩、胡椒で調味し③と合わせる。
- ⑤ スパゲティを固茹でにして④に加え混ぜ合わせる。鷹の爪は取り除く。
- ⑥ みじん切りにしたパセリ、おろしチーズをかけ、さらに盛り付け、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)	508	13.5	17.1	73.7	94	2.0
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)
208	0.30	0.16	39	6.86	6.7	1.1

# シラネ小麦のクロワッサン

## 【材料】(2人分)

・強力粉	50 g
・薄力粉(シラネ小麦)	50 g
・砂糖	10 g
・バター	15 g
・ドライイースト	1.5 g
・食塩	2 g
・卵	1 個
・牛乳	30 cc
・バター(折込用)	45 g



〈シラネ小麦栽培〉



〈フォッカチオ〉

### ☆ポイント☆

- ・ 一次発酵で膨らまない場合は生地を温める温度が低い事が多い。
- ・ クロワッサンの材料にオリーブ油を用意すればフォッカチオもできる。

## 【作り方】

- ① 強力粉とシラネ小麦は混ぜておく。バターはやわらかくする。
- ② ボールに砂糖とドライイースト、食塩、バターを入れ、そこへ牛乳と溶いた卵をやや温めて入れる。木ヘラ等ですくうように混ぜる。
- ③ ②がまとまってきたら手捏ねをして一次発酵する(45分)。
- ④ 一次発酵が終わったらガス抜きをして生地を 45cm×20 cm程度に伸ばす。
- ⑤ 折込用のバターを入れて三つ折りにたたんでまた広げる。伸ばした生地を三角形になるように切る。それをクルクルと巻き、クロワッサンの形にする。
- ⑥ 200℃に予熱したオーブンで18分程度焼く。



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)	188	4.8	9.9	21.0	24	1.1
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)
95	0.12	0.10	0	5.33	2.7	0

# 甲斐サーモンとパプリカのサラダ仕立て

## 【材料】(2人分)

- ・淡水魚(甲斐サーモン) 160g  
(下味: 白ワイン・胡椒)
- ・赤パプリカ 50g
- ・クレソン 20g
- ・サラダ菜 20g
- ・にんにく 1 かけ
- ・オリーブオイル 20cc
- ・バルサミコ酢 15cc
- ・食塩 0.2 g
- ・粗挽き胡椒 少々



〈甲斐サーモン〉

### ☆ポイント☆

- ・淡水魚はニジマスやイワナなどでも代用可能。
- ・魚とパプリカは焦げ目が付くくらいしっかりと焼く。

## 【作り方】

- ① 甲斐サーモンは5~6等分に切り白ワインと胡椒で下味をつける。赤パプリカは種を取り除き、一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。クレソンは4cm程に切りサラダ菜は食べやすい大きさにちぎる。
- ② フライパンにオリーブオイル10ccを敷き、にんにくを入れ、香りがしてきたら、甲斐サーモンとパプリカを並べて入れ焼く。全体に食塩と胡椒をふり味をつけ両面をこんがり焼く。
- ③ クレソンとサラダ菜に食塩を振り、残りのオリーブオイルとバルサミコ酢を入れ混ぜ合わせる。
- ④ ②を皿に盛り、その上に③をのせ、胡椒をふって、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)	296	18.0	21.5	5.2	31	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)
110	0.18	0.15	49	3.82	1.1	0.3

## やまめの香草焼き

## 【材料】(2人分)

- ・やまめ 2匹  
(下味:食塩 2g、胡椒少々、  
白ワイン大さじ2)
- ・レモン 2切れ
- ・パセリ 6g
- ・香草(バジル・タイム・ローズマリー・  
ミント・セージ) 各 1g
- ・シラネ小麦 大さじ2
- ・バター 大さじ2

## ※付け合わせ

- ・じゃが芋 60g
- ・食塩 少々
- ・胡椒 少々
- ・ほうれん草 50g
- ・バター 大さじ1
- ・食塩 少々
- ・胡椒 少々



## ☆ポイント☆

- ・ 下味はしっかりと付け、香草となじませる。
- ・ 焼くときはやまめの形が頭から尾までくずれることのないように注意する。
- ・ 白ワインはやまめの身の軟化と風味を高める役目がある。

## 【作り方】

- ① やまめは腹わたを取り除く。よく洗って下味をつける。
- ② ①に香草を塗りつけてなじませる。
- ③ ②にシラネ小麦をはたく。
- ④ じゃが芋は粉ふき芋にする。ほうれん草は茹でアクを除去しバターでソテーする。レモンは飾り切りして輪切りにする。
- ⑤ フライパンを熱しバターを溶かし、両面を蒸し焼きにする(蓋をして中心温度が 85°C1分以上加熱)。
- ⑥ 皿に写真のように中央にやまめをのせ、付け合わせを飾り、レモンを添えてすすめる。



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)	296	16.0	17.0	22.3	130	3.0
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)
251	0.19	0.21	32	9.20	1.9	1.3



## 甲州地鶏のフリカッセ風～バジルソース添え～

### 【材料】(2人分)

・地鶏	160 g
・オリーブ油	5 cc
・生クリーム	50 cc
・白ワイン	15 cc
・ジェノベーゼソース	5 g
・ブラックペッパー	少々
・バター	8 g
・玉葱	50 g
・オリーブ油	3cc
・コンソメ	0.5 g
・じゃが芋	50 g
・大塚人参	25 g
・紫水菜	5 g



### ☆ポイント☆

- ・ 地鶏は皮目から弱火でじっくり焼き、パリパリ感を出す。
- ・ 餡色玉葱は焦がさないように注意しつつ素早く炒める。

### 【作り方】

- ① じゃが芋、大塚人参を下茹でする。
- ② 玉葱をオリーブ油、バターでソテーする。
- ③ テフロン加工フライパンにオリーブ油を敷き鶏肉を焼く。
- ④ 大きめのソースパンに②と生クリーム、白ワイン、コンソメを入れる。
- ⑤ さらに③を加え、弱火にかけてじっくり煮込む。
- ⑥ 器に鶏肉と付け合わせの野菜を盛り付けて、ジェノベーゼソースをかけたら完成。
- ⑦ ⑥は熱い内にすすめる。



〈紫水菜〉

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)	232	9.8	16.6	8.8	28	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)
149	0.08	0.12	14	5.47	1.2	0.3

# 甲州地鶏のトマト煮込み

## 【材料】(2人分)

・地鶏もも肉	100g
・玉葱	1/4 個
・ローズマリー	1g
・にんにく	1 片
・トマト缶詰(水煮)	200g
・ピーマン	1/2 個
・黄ピーマン	1/2 個
・パセリ	0.5g
・白ワイン	30cc
・米粉	10g
・サラダ油	大さじ 1
・食塩	0.1g



### ☆ポイント☆

- ・ 鶏肉を煮込み過ぎるとパサパサしてしまうので注意。
- ・ 骨付きの鶏肉を使ってもよい。
- ・ 米粉は吸油率が低い。



〈甲州地鶏〉



〈甲州ワイン〉

## 【作り方】

- ① 鶏肉は大きめのぶつ切りにして食塩をふり、米粉を薄くまぶす。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を敷き、鶏肉を並べ、強火で、表面がきつね色になるまで焼き、薄切りにした玉葱を加え、中火にして蒸し煮する。
- ③ みじん切りにしたにんにく、ローズマリー、白ワインを入れ②に加えさっと混ぜ、アルコールを飛ばす。
- ④ トマトの缶詰を加え、さっと混ぜ合わせ、蓋をして中火で 20 分煮込む。
- ⑤ 鶏肉に火が通り、煮汁がとろっとしてきたらピーマン、黄ピーマンを加え、蓋をし、さらに 10 分程煮込み、食塩で味を調える。
- ⑥ 器に盛り、みじん切りにしたパセリをふりかけ、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)	194	9.5	12.8	9.2	14	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)
26	0.08	0.09	32	2.80	2.8	0.8

甲州ワインビーフの赤ワイン煮込み ～ブッフ・ブルギニョン～

【材料】(2人分)

・牛もも肉(甲州ワインビーフ)	200 g
・玉葱	1/4 個
・ブーケガルニ	1 束
・にんにく	1 かけ
・赤ワイン	100cc
・蜂蜜	適量
・米粉	15 g
・トマト缶	200 cc
・ブイヨン (湯)	1/3 個
・マッシュルーム	3 個
・バター	10 g
(付け合わせ)	
・大塚人参	10 g
・じゃが芋	1 個
・ブロッコリー	10 g
・コーヒーフレッシュ	2 個



☆ポイント☆

- ・ ⑤の後にもう一晩ねかせるとさらに good!!
- ・ 好みでバターライスも付けても delicious!!



【作り方】

- ① 甲州ワインビーフを適当な大きさに切ったら玉葱をスライスし、にんにくを潰す。それらを赤ワインとブーケガルニと一緒に鍋に入れて一晩ねかす。
- ② ①から肉と野菜を取り出し、ペーパータオルで水気を取る。漬け汁は棄てない。
- ③ 水気を取った肉に蜂蜜をかけよく揉んで染み込ませ、その後米粉を塗り表面にしっかり焼き色がつくまで焼く。その鍋で②の野菜とマッシュルーム、米粉をバターと炒める。
- ④ ③へトマト缶を入れ3分間炒めて②の漬け汁を加え、煮詰める。
- ⑤ ブイヨンを1カップの湯に溶かし鍋へ入れ、肉を加えて弱火で2時間じっくり煮込む。
- ⑥ 湯で味を調べたら付け合わせの人参、ブロッコリー、じゃが芋を用意し、一緒に盛り付けてコーヒーフレッシュをかけたら完成。



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)	308	24.5	12.8	23.1	70	4.4
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)
100	0.19	0.29	21	5.52	2.7	0.9

## 富士桜ポークのスコッチエッグ

## 【材料】(2人分)

・富士桜ポーク (挽き肉)	100g	
・卵	2個	
・玉葱	25g	
・卵	1/4個	
・シラネ小麦	適量	} 衣用
・卵	適量	
・パン粉	適量	
・揚げ油	適量	
・食塩	少々	
・胡椒	少々	
・サラダ菜	2枚	
・トマト	1/8個	



## ☆ポイント☆

- ・ 茹で卵は黄身が中心にくるように茹でるときにころがす。
- ・ 挽き肉を混ぜるときは生のまま混合する。
- ・ みじん玉葱はしっかり炒める。



〈シラネ小麦収穫〉

## 【作り方】

- ① 鍋に水を入れて茹で卵を作る(水から15分)
- ② 玉葱を細かいみじん切りにし、油を敷いたフライパンでしっかり炒める。
- ③ フライパンからおろし冷ました玉葱に富士桜ポーク、卵、パン粉を入れて混ぜ合わせ、食塩、胡椒で調味する。
- ④ 茹で卵に小麦粉をまぶし、③で包む。
- ⑤ ④の表面に小麦粉、卵、パン粉の順につけていく。
- ⑥ 油で5分程揚げる。
- ⑦ ⑥は半分に切り中央にのせ、サラダ菜とトマトを添えてすすめる。



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)	275	16.4	19.4	6.4	40	1.8
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)
104	0.40	0.35	5	5.28	0.7	0.4

## 巨峰ジャムのババロア

## 【材料】(2人分)

・牛乳	100cc
・砂糖	25g
・卵黄	M1 個分
・粉ゼラチン	3g
・バニラエッセンス	少々
・生クリーム	25cc
・巨峰ジャム	適量



〈色々な葡萄〉

## 【作り方】

- ① ゼラチンに水を加えて膨潤させておく。
- ② 牛乳と砂糖を鍋に入れ加熱する。
- ③ 火からおろし、②にゼラチンを入れて溶かす。
- ④ 卵黄、バニラエッセンスを加える。
- ⑤ 生クリームを④と同程度の濃度に泡立てる。この中に④を少しずつかき混ぜながら加え、水で濡らした型に流し入れ、冷やし固める。(氷水)
- ⑥ ⑤は供する直前に器に盛り、巨峰ジャムをかけてすすめる。



## ☆ポイント☆

- ・ゼラチンの凝固温度は低いうえ、ゼリー化に時間がかかるため冷蔵庫で充分時間をかけて固まらせる。
- ・ジャムは好みのものをかけて良い。



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)	154	5.8	8.4	13.8	71	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)
56	0.04	0.12	1	2.76	0.1	0.2

# 白桃のシャーベット巨峰ジャムかけ

## 【材料】(2人分)

- ・白桃 1/2 個
- ・砂糖 20g
- ・粉寒天 0.1 g
- ・水 25cc
- ・レモン汁 小さじ 1
- ・ピーチリキュール 小さじ 2
- ・巨峰ジャム 適量



〈色づき始めた甲斐路〉



### ☆ポイント☆

- ・ 桃以外にも旬の果物を用い、色調創造性豊かなシャーベットにするとよい。
- ・ ジャムを同様に好みの組み合わせにし試してみてください。

## 【作り方】 〈2016.8.26 シニア料理教室〉

- ① 鍋に水と砂糖、粉寒天を入れ、火にかける。砂糖が溶けたら冷ましておく。
- ② 桃は皮を剥き 3 cm程に切る。
- ③ ミキサー(フードプロセッサー)に①、②、レモン汁、ピーチリキュールを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ バットなどの入れ物に流し冷凍庫で冷やし固める。
- ⑤ ④は固まったら、器に盛り、上に巨峰ジャムをかけてすすめる。



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)	73	0.4	0.6	17.7	4	0.3
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)
4	0.01	0.01	4	0.00	1.0	0.0

# 海老とツナのシーザーサラダ

## 【材料】(2人分)

- ・胡瓜 1/2 本
- ・レタス 60 g
- ・水菜 40 g
- ・ミニトマト 2 個
- ・キャベツ 40 g
- ・ツナ缶 20 g
- ・海老 4 尾
- ・クレソン 2 本
- ・クレール 1/2 枚
- ・ヨーグルト 20 g
- ・マヨネーズ 20 g
- ・レモン果汁 5cc
- ・大蒜卸し 3 g
- ・砂糖 3 g
- ・粉チーズ 5 g
- ・オリーブ油 5cc
- ・黒胡椒 少々

A



### ☆ポイント☆

- ・ 胡瓜にきれいな模様ができるよう  
に力を入れて1回で削る。
- ・ 美味しそうに見せるため縦に積み上  
げるイメージで盛り付ける。
- ・ クレソンの生産量は日本一である。

## 【作り方】

- ① フォークを用いて胡瓜を縦に削り斜め輪切りにする。クレソンも1cmに切る。
- ② 水菜を食べやすい大きさに切り、キャベツは線切りにする。
- ③ ミニトマトは楕形切り、海老はボイルしみじん切りし濡らしたクレールを敷く。
- ④ ①～③は綺麗に盛り付け、ツナ缶を添える。
- ⑤ Aの材料を合わせてドレッシングを作る。
- ⑥ ⑤は冷やしてすすめる。



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)	185	17.8	9.1	8.1	138	1.2
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)
62	0.14	0.15	32	1.64	1.8	0.7

# ニース風サラダ

## 【材料】(2人分)

- ・じゃが芋 1個
- ・卵 1個
- ・トマト 1個
- ・さやいんげん 40g
- ・玉葱 30g
- ・アンチョビ 8g
- ・黒オリーブ 3個
- ・クレソン 1/2束
- ・バジル 1枝
- ・にんにく 1かけ
- ・オリーブオイル 10cc
- ・食塩 少々
- ・胡椒 少々



### ☆ポイント☆

- ・ ニース風は必ず、オリーブ、アンチョビ、トマト、さやいんげん、じゃが芋、卵が入っている。



## 【作り方】 (多彩なオリーブオイル)

- ① 鍋に水を入れじゃが芋は水から茹で輪切りし、茹で卵は楕円形切りにする。
- ② さやいんげんは4cm程度に切り茹でる。トマトは楕円形に切る。クレソンは4cmに切る。玉葱は薄くスライスする。黒オリーブは輪切り、アンチョビは塩抜きをする。
- ③ ドレッシングを作る。オリーブオイル、おろしたにんにく、みじん切りにしたバジルをボールで混ぜ、食塩、胡椒で味を調える。
- ④ 皿にバランスよく盛り付け、③をかけてすすめる。



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)	200	10.2	9.9	18.1	91	1.8
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)
163	0.16	0.29	42	3.15	3.4	1.3



## 巨峰ジャムとカスタードクリームの特ルト

### 【材料】(2人分)

・シラネ小麦	15 g	A
・バター	4 g	
・グラニュー糖	13 g	
・牛乳	5cc	
・オリーブ油	1cc	
・バニラエッセンス	少々	
・シラネ小麦	5 g	B
・全卵	1/4 個	
・砂糖	13 g	
・食塩	少々	
・牛乳	15cc	
・バター	4 g	
・クレール	1 枚	
・生クリーム	10cc	
・巨峰ジャム	5 g	
・ミントの葉	1 枚	



〈小麦製粉機〉



(写真は6人分)

### ☆ポイント☆

- ・カスタードクリームを温める時は1分ずつ様子を見ながら固まらないようにする。
- ・ボール内に水分がないようにする。

### 【作り方】

- ① バターにグラニュー糖を加えよく混ぜ、卵黄を加えてさらに混合する。
- ② ふるったシラネ小麦を加えゴムベラでしっかり混ぜ、まとめたらラップに包み冷蔵庫で約1時間ねかせる。
- ③ めん棒で生地を伸ばしタルト型に入れフォークで穴をあけクッキングシートを敷き、その上から重石を置いて180℃のオーブンで15分焼く。重石を外してさらに10分焼く。
- ④ 耐熱ボールにバター、砂糖、シラネ小麦を加え、溶き卵を裏ごし器でこしながら入れ混合する。牛乳とバニラエッセンスを入れてさらに混ぜる。
- ⑤ ラップし600Wのレンジで2分加熱する。濡らしたクレールを敷く。
- ⑥ 生クリームを攪拌してジャムとカスタードと一緒にタルトに盛り付ければ完成。

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)	256	4.4	12.0	31.8	37	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)
86	0.04	0.11	0	5.36	0.5	0.6

# ヤーコンのコンポートゼリー

## 【材料】(2人分)

- ・ヤーコン (アンデスの乙女) 80g
- ・グラニュー糖 30g
- ・レモン汁 大さじ 1
- ・水 250cc
- ・粉ゼラチン 5g
- ・さくらんぼ 2個
- ・アイスクリーム 60g
- ・食塩 0.5g



〈左：アンデスの乙女〉  
〈右：ペルーA〉

### ☆ポイント☆

- ・ ヤーコンを焦がさないように注意しき混ぜながら煮込む。
- ・ ゼラチン凝固には時間を要するので早めに作成する。
- ・ 盛り付けに繊細さを表現する。
- ・ ヤーコンは北杜市八ヶ岳ヤーコン組合から提供された。

## 【作り方】

- ① ヤーコンを薄い半月切りにし、塩水にさらす。鍋に水、グラニュー糖、レモン汁、ヤーコンを入れ、加熱し、焦がさないように45分程煮て、冷ます。
- ② ①を綺麗にケーキ型に並べる。
- ③ ①の煮汁500ccに粉ゼラチンを加え、中火でゼラチンを溶かす。
- ④ ②のケーキ型に③をコンポートが少しかぶる程度まで入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ゼリーが出来上がったら型ごと湯に浸けて包丁で取り出す。放射状に切る。
- ⑥ ⑤を綺麗に並べたら真ん中にアイスクリームとさくらんぼをのせる。
- ⑦ ⑥は皿ごと冷やしすすめる。



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)	155	3.6	4.2	28.6	35	0.2
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)
3	0.31	0.17	3	2.74	1.1	0.4

# 山梨の八珍果ゼリー

## 【材料】(2人分)

・ゼラチン	6g
・牛乳	100cc
・水	100cc
・砂糖	20g
・レッドキウイ	60g
・桃	20g
・葡萄	20g
・くるみ	10g
・栗	10g
・梨	10g
・李ジャム	10g
・石榴ジャム	10g
・柿ジャム	10g
・ラム酒	20cc



### ☆ポイント☆

- ・ 甲州八珍果(桃、李、石榴、柿、葡萄、くるみ、栗、梨)を使用して仕上げた。
- ・ ゼリーは冷蔵庫保存にて凝固。



〈くるみ〉



## 【作り方】

- ① ジャムは旬の時期に収穫した果実で作り、冷凍保存しておく。
- ② ゼラチンを水で膨潤させる。
- ③ ②を鍋に入れ、牛乳、水、砂糖で煮溶かし沸騰直前で火を止める。
- ④ ③は型に桃、葡萄、くるみ、栗、梨を細かくしたものと一緒に入れ冷蔵庫で凝固させる。
- ⑤ 器に皮をむいて輪切りにしたレッドキウイを飾り、固まったゼリーを中央にのせ、ジャムをかけて、冷やしたゼリーをすすめる。

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)	218	5.7	5.5	32.2	69	0.3
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)
21	0.06	0.10	48	1.53	1.8	0.1

# バームクーヘン

## 【材料】(2人分)

- ・ホットケーキミックス 40g
- ・牛乳 40cc
- ・バター 20g
- ・卵 1/2個
- ・砂糖 13g
- ・はちみつ 20g
- ・油 5g
- ・粉砂糖 少々



バームクーヘンの故郷はドイツのザルツヴェーデルで日本には約100年前に伝えられ兵庫県で発達した焼き菓子である。

### ☆ポイント☆

- ・アルミホイルで作る芯を角フライパンの横の長さに合わせて。
- ・生地(バター状)を流し入れるときは少なめの量でよい。

## 【作り方】

- ① アルミホイルで芯を作り、フライパンを弱火で熱しておく。
- ② ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、卵、はちみつを入れてハンドミキサーで攪拌する。
- ③ フライパンに油を薄く敷き②の生地を流し入れ、端まで広げてじっくり焼く。
- ④ 少し固まってきたら生地の手前に芯をのせて手で転がしながら巻く。
- ⑤ ③～④を数回繰り返して型が作れたら、ラップできつく包んで冷蔵庫に入れて冷やす。
- ⑥ ラップをはずしたら、中の芯ごと包丁で切って芯をくり抜く。
- ⑦ 180℃のオーブンで5分焼いて粉砂糖をふりかければ完成。



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	4.1	13.4	30.9	51	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)
112	0.04	0.11	0	6.61	0.4	0.3

**【材料】（2人分）**

・ 甲州百目柿(さわし柿) 160g



〈前方甲州百目柿〉



☆ワンポイント☆

- ・ 甲州百目柿は甲州地方では主に干し柿とし食べられているが、渋抜き処理をして生で食べても美味しい柿である。
- ・ 大きさは 300～400g が一般的。果皮は赤みが強いオレンジ色で果皮に黒い点が出来やすい。渋抜きした生食向けの物は、なっとりとした粘質で果汁が多く甘みも強く感じる。熟した柿は透明感のある茜色の果肉で一般的な柿とは全く違うジューシーさがある。収穫時期は 10 月中旬頃から始まり 11 月初旬に最盛期をむかえる。甲州百目柿は各地で作られた事もありその土地により加工品のあんぼ柿、串柿などの名称で呼ばれている。



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)	48	0.3	0.2	12.7	7	0.2
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)
28	0.02	0.02	56	0.02	1.3	0.0

# 石榴 (甲州八珍果)

## 【材料】(2人分)

- ・ 石榴 (ざくろ) 60g
- ・ 甲斐路 60g



〈手前は石榴〉



### ☆ワンポイント☆

- ・ 石榴は日本には今から 1000 年ほど前の平安時代に伝わったと言われている。最初は実を食べる事はなく、貴族たちの庭などに植えられ観賞用とし楽しまれていた。
- ・ 「甲州八珍果」は江戸時代に甲斐国の代表的な 8 種の果物を総称したもので石榴、葡萄、梨、桃、柿、栗、林檎、銀杏を表す。これらの果物は笹子峠、甲州街道を通過して幕府へ献上されるなど人々に珍重された。
- ・ 現在市場に出回っているものはカリフォルニア産の石榴が多い。多く出回る時期は 10 月～11 月頃である。
- ・ アントシアニンやタンニン類が含まれている。



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)	17	0.1	0.0	4.7	2	0.0
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)
0	0.00	0.00	3	0.00	0.0	0.0

## シャインマスカット・甲斐路

### 【材料】(2人分)

- ・シャインマスカット 100g
- ・甲斐路 100g



〈甲州八珍果〉



### ☆ワンポイント☆

- ・シャインマスカットは「安芸津 21 号」×「白南」を掛け合わせた葡萄で 2006 年に登録された。果皮は緑黄色で糖度が 18~20 度程と高く、酸味は控えめ。しまりのある果肉は果汁が豊富でマスカットの芳香をもつ。果皮が柔らかく皮ごと食べられるのが特徴。パリッとした歯ごたえで、ジューシーで上品な甘みと高貴な香りが楽しめる。山梨県は生産量第 2 位(シェア 17%)である。
- ・甲斐路は「フレームトーカー」×「ネオマスカット」を掛け合わせた葡萄で 1977 年(昭和 52 年)に登録された。果皮は明るい紅色で、甘味は強く、程よい酸味もある。房は 400~600g になり、果汁が多くて果肉はやや柔らかく食味のよい葡萄である。皮が薄いので皮ごと食べる事も可能。また粒落ちしにくく日持ちがよいのも特徴。山梨県生産量第 1 位(シェア 93%)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)	59	0.4	0.1	15.7	6	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)
2	0.04	0.01	2	0.01	0.5	0.0

## コーヒー・紅茶



☆ワンポイント☆

- ・ コースの最後にコーヒーが出るのは「リラックス」と「消化促進」が目的。カフェインにはリラックス効果があるため、コーヒーを飲みながら同席者との歓談がすすむ。

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)	3	0.2	0.0	0.6	2	0.0
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)
0	0.00	0.01	0	0.01	0.0	0.0



☆ワンポイント☆

- ・ 紅茶には軟水がベター。湯は沸騰直後(100℃)のものがよく、ぬるかったり沸騰し過ぎた湯では紅茶の香り成分(リナロール、ジメチル他)が出ない。

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)	1	0.1	0.0	0.1	1	0.0
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)
0	0.00	0.01	0	0.00	0.0	0.0



## ～編集を終えて～

今回、日本に西洋料理がどのように伝わり、発展したのかを調査し改めて学習した事で理解できた。実際に西洋料理の変遷を理解して実践する事により調理技術も深まった。厚生労働省は「日本型食生活」を薦めているが、西洋料理は肉類、乳製品や油脂類を使う事で栄養価が上がり、バランスを図るうえで西洋料理は有効な点がある。動物性油脂の摂取が多くなってしまおうという問題点もあるが、調理法などを工夫する事で、バランスの摂れた献立作成ができる。また、日本食にはない鮮やかな外観や独創性・創造性がありオリジナルなアイデアの溢れた料理が28品提案できた。

西洋料理に山梨県の食材を使用する事で食材のレパートリーが広がり、県内食材の地産地消・消費拡大とし今回、西洋料理を意識し試作したことは意義があったと考える。ここで覚えた知識を食育ボランティアや地域の料理教室他に啓発するなど有効的に活用したいと思う。



謝辞

伊那食品工業株式会社より寒天製品を頂戴いたしました。

### 【参考文献】

- 1) 石川寛子：『食生活の成立と展開』，放送大学教育振興会，（1995）
- 2) 石川寛子：『食生活と文化』，弘学出版，（1997）
- 3) 「日本の西洋料理の歴史」  
【<http://www.maroon.dti.ne.jp/schwarze-katz/jphist/jphist.html>】
- 4) 西堀すき江：『食べ物と健康 マスター調理学』，建帛社，（2013）

**監修：2016年12月10日**

**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2年**

**依田ゼミ**

**依田萬代 ゼミ生：大柴克己、渡邊弘典**