

2022 年

Part 1

山菜葉 レシピ集



1. ウコギの葉ラングドシャ

【材料】1人前 3枚

- ・ 卵白 8g
- ・ グラニュー糖 6g
- ・ 薄力粉 6g
- ・ 無塩バター 6g
- ・ バニラエッセンス 0.06g
- ・ チョコレート 5g
- ・ ウコギの葉粉末 0.05g



(※写真左側)

【作り方】

- ① バターを常温に戻して、クリーム状にする。
- ② 砂糖とバニラエッセンスを入れ、白くなるまで混ぜる。
- ③ 卵白を3回に分けて混ぜ、薄力粉 to
- ④ ウコギの葉の粉末を加えてさっくり混ぜる。
- ⑤ 絞り袋で天板に直径2cmくらいでしぼる。
- ⑥ 180度に予熱したオーブンで12分焼く。
- ⑦ お好みに溶かしたチョコレートをかけて冷やす。

栄養価 (1人分)

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)
123	1.6	6.8	13.3	14	0.1
ビタミンA (μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
51	0.02	0.05	0	0.4	0

2. ウコギの葉サブレ

【材料】1人前 3枚

・マーガリン	6g
・卵黄	4g
・グラニュー糖	6g
・薄力粉	15g
・ベーキングパウダー	0.6g
・食塩	0.16g
・ウコギの葉粉末	0.05g



(※写真右側)

【作り方】

- ① 薄力粉、ベーキングパウダー、食塩、ウコギ粉末を袋に入れて混ぜる。
- ② 常温に戻したバターを①に入れてよくこねる。
- ③ 卵黄を入れて混ぜる。
- ④ 均等に混ぜたら、5mmくらいの厚さにして冷蔵庫で30分寝かせる。
- ⑤ 型を抜いて天板に並べる。
- ⑥ 180度に予熱したオーブンで15分焼く。

栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
140	1.9	6.5	17.6	24	0.3
ビタミンA (μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
21	0.03	0.02	0	0.4	0.4

3. メグスリの葉とモミジガサの葉チーズボール

【材料】1人前 3個

・白玉粉	25g
・ホットケーキミックス	13g
・有塩バター	5g
・上白糖（生地用）	5g
・ピザ用チーズ	12.5g
・普通牛乳	25g
・メグスリ葉粉末、モミジガサ葉粉末	0.3g
・揚げ油	適量
・上白糖（仕上げ）	4g



【作り方】

- ① ボールに白玉粉、牛乳を入れてゴムベラで混ぜ合わせる。
- ② ホットケーキミックス、溶かした有塩バターと上白糖、メグスリまたはモミジガサの粉末を加えて、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ③ 4個に分けて中にチーズを入れて丸める。
- ④ 鍋底から3cm程度油を入れ、170度に熱して③を3分程度揚げる。
- ⑤ 最後に上白糖をまぶす。

栄養価（1人分）

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)
276	6.5	10.1	38.7	135	0.4
ビタミンA (μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
79	0.04	0.11	0	0.3	0.5

4. 山菜巻き寿司

【材料】1人前 3切れ

～酢飯とウコギご飯～

・精白米	50g	
・水	75g	
・ウコギの葉塩漬け	6g	
・酢	5g	} すし酢
・食塩	0.5g	
・上白糖	4g	

～薄焼き卵～

・卵	10g
・上白糖	1g
・みりん	1g

～具材～

・にんじん	12g
・きゅうり	12g
・アボカド	7g
・レタス	6g
・ツナ	8g
・のり	1.5g



【作り方】

- ① 炊いた精白米を半分に分けて、それぞれにウコギの葉塩漬けまたはすし酢を混ぜる。
- ② 薄焼き卵の材料を全て混ぜ合わせて焼く。
- ③ のりに米をのせて平たく伸ばし、その上に各具材をのせる。
- ④ 巻きすで巻いて形を整えたものを切る。

栄養価 (1人分)

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)
263	6.9	4.7	47.2	29	0.9
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
140	0.09	0.12	9	1.8	1.6

5. 山菜ミートソースパスタ

【材料】1人前

～パスタ生地～

・薄力粉	80g
・卵	48g
・モミジガサ葉粉末	0.4g
・モミジガサ葉	4g

～ミートソース～

・玉ねぎ	40g
・にんにく	2g
・唐辛子 乾燥	0.2g
・オリーブ油	8g
・牛豚ひき肉	65g
・食塩	1g
・こしょう	0.01g
・ホールトマト	160g



【作り方】

～パスタ生地～

- ① ボールに薄力粉を山形になるように入れ、くぼみをつくり卵を割り入れる。フォークで卵をほぐしながら混ぜ合わせる。ここで生地を2つに分けてそれぞれに山菜葉を荒く砕いたものと山菜粉末を加える。
- ② ひとまとまりになるまで生地をこねる。
- ③ 生地を四角形に伸ばしてラップで包み、冷蔵庫で30分休ませる。
- ④ 台に打ち粉をして生地を伸ばしてから、パスタマシンで製麺する。
- ⑤ 湯を2L沸かして5～6分ほど茹でる。
- ⑥ 茹で上がったパスタにはオリーブ油をなじませておく。

～ミートソース～

- ① 玉ねぎ、にんにくはみじん切りに、唐辛子は半分に切りヘタと種を取り除く。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにく、唐辛子を入れて火にかけて香りが立ったら、玉ねぎ、ひき肉の順に炒める。ホールトマトを加えてつぶしながら煮詰めて塩とこしょうで味を調える。

栄養価 (1人分)

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)
669	26.8	26.8	74.3	129	4.3
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
251	0.52	0.49	52	4.9	1.4

6. みたらし山菜だんご

【材料】1人前 6個

・白玉粉	50g	}	だんご
・絹ごし豆腐	50g		
・アケビ葉粉末	1.5g		
・濃口醤油	18g	}	みたらしあん
・上白糖	9g		
・本みりん	6g		
・片栗粉	1.5g		
・水	10g		



【作り方】

～だんご～

- ① ボールに白玉粉と絹ごし豆腐、アケビ葉粉末を入れて混ぜ合わせる。
- ② 水を少しずつ加えながらこねて6等分にする。
- ③ 等分した生地を丸めて真ん中をくぼませる。
- ④ 鍋に熱湯を用意してだんごを茹でて、茹であがったら冷水にさらす。

～みたらしあん～

- ① 片栗粉は水で溶く。
- ② 濃口醤油、上白糖、本みりんを合わせて煮詰める。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

栄養価 (1人分)

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)
289	7.7	2.4	55.7	52	1.8
ビタミンA (μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
36	0.10	0.08	1	1.4	2.6

7. 山菜豆腐ハンバーグ

【材料】1人前

～ハンバーグ～

・牛ひき肉	75g
・たまねぎ	50g
・メグスリの葉	3g
・絹ごし豆腐	50g
・おろしにんにく	0.3g
・食塩	0.5g
・上白糖	0.5g
・こしょう	0.1g
・ナツメグ	0.1g

～たまねぎソース～

・たまねぎ	50g
・濃口醤油	6g
・本みりん	6g
・料理酒	5g
・上白糖	1.5g

Ⓐ



【作り方】

～ハンバーグ～

- ① 玉ねぎをみじん切りにして、あめ色になるまで炒めて冷ましておく。
- ② メグスリの葉は細かく刻む。
- ③ 牛ひき肉、パン粉、絹ごし豆腐、おろしにんにく、Ⓐ、メグスリの葉を合わせて成型する。
- ④ 油を引いたフライパンで焼く。

～たまねぎソース～

- ① たまねぎをみじん切りにしてあめ色になるまで炒める。
- ② 濃口醤油、本みりん、料理酒、上白糖とあめ色になるまで炒めたたまねぎをあわせて煮詰める。

栄養価 (1人分)

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)
322	18.1	17.6	19.3	105	3.2
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
78	0.19	0.24	34	2.2	1.7

8. もっちり山菜葉パン

【材料】1人前

・ホットケーキミックス	25 g	}	Ⓐ
・パルメザンチーズ	6 g		
・アケビ葉粉末	0.08 g		
・牛乳	13 g	}	Ⓑ
・白玉粉	25 g		
・水	25 g		



【作り方】

- ① オーブンを180度に温めておく。
- ② ボールにⒶを合わせてものをふるい入れ、牛乳を加えて混ぜる。
- ③ 白玉粉に水を少しずつ加えてこねる。
- ④ ②と③の生地を合わせて丸く成型する。
- ⑤ クッキングシートをしいた天板の上に並べてオーブンで15分焼く。

栄養価 (1人分)

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)
221	6.8	3.7	39.3	121	0.4
ビタミンA (μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
22	0.05	0.08	0	0.6	0.5

9. モミジガサ葉のティラミス

【材料】1人前

・モミジガサ葉（抽出液）	33 g
・市販スポンジケーキ	22 g
・クリームチーズ	22 g
・グラニュー糖	3 g
・生クリーム	22 g
・モミジガサ葉（粉末）	0.3 g



【作り方】

- ① モミジガサ葉の粉末を水に溶かしておく。
- ② クリームチーズにグラニュー糖を入れてよく混ぜる。
- ③ 生クリームを泡立て、②と混ぜ合わせる。
- ④ スポンジの1/2を型に敷き詰めハケで①を塗り、③のクリームを半量のせる。
- ⑤ その上からもう半分のスポンジをのせ、残りのクリームものせる。
- ⑥ クリームの上にモミジガサの粉末をかける。

栄養価（1人分）

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)
356	13.8	20.1	29.0	173	5.8
ビタミンA (μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
945	0.22	0.55	20	12.9	0.2

10. メグスリの葉ポーロ

【材料】1人前

・卵黄	7 g
・グラニュー糖	7 g
・片栗粉	20 g
・メグスリの木の葉（粉末）	0.3 g
・こめ油	1.5 g



【作り方】

- ① 卵黄と砂糖をクリーム色になるまで混ぜる。
- ② 片栗粉とメグスリ木の葉粉末を加え混ぜ合わせる。
- ③ こめ油を加えて丸まとまったら、丸く成型する。
- ④ クッキングシートを敷いた天板に並べて、160度で予熱したオーブンで10分焼く。

栄養価（1人分）

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)
133	1.1	3.8	22.9	12	0.5
ビタミンA (μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
33	0.01	0.03	0	0.0	0.0

11. アケビ葉のマシュマロ

【材料】1人前

- ・ 卵白 10g
- ・ ゼラチン 10g
- ・ アケビ葉（粉末） 0.5g
- ・ グラニュー糖 40g
- ・ コーンスターチ 0.2g



【作り方】

- ① 鍋に水を入れてゼラチンをふやかす。
- ② 浅いバットにコーンスターチを入れ、くぼみをつくる。
- ③ 鍋に火をかけてゼラチンを溶かし、溶けてきたらグラニュー糖の2/3を2回に分けて入れる。
- ④ 卵白を泡立てて残りの1/3のグラニュー糖を入れ、ツノを立たせる。
- ⑤ ④のメレンゲにアケビの粉末と③を加えて泡をつぶさないように混ぜる。
- ⑥ ⑤をスプーンですくい、②のコーンスターチのくぼみに落とす。
- ⑦ 全体的にコーンスターチをまぶし、冷やし固める。

栄養価（1人分）

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)
171	3.8	0.0	40.2	2	0.0
ビタミンA (μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
2	0.00	0.04	0	0.0	0.1

Part 2

紅茶葉 活用レシピ集



1. カレイの煮つけ～紅茶風味～

【材料】1人前

- ・ まがれい 90g
- ・ 濃口醤油 9g
- ・ 本みりん 4g
- ・ はちみつ 4g
- ・ 紅茶（抽出液） 35g
- ・ 紅茶（茶葉） 1g



【作り方】

- ① 紅茶を濃いめに抽出する。
- ② フライパンに①と濃口醤油、みりん、はちみつ、を加えて煮立たせる。
- ③ 沸騰したところにかれいを入れておとしぶたをして火を通す。
- ④ 紅茶の茶葉を煮汁に入れて香りを出す。
- ⑤ かれいを盛りつけたら茶葉を上から散らす。

栄養価（1人分）

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)
117	18.7	1.2	6.0	47	0.5
ビタミンA (μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
6	0.03	0.34	1	0.4	1.6

2. 鶏肉の紅茶煮込み

【材料】1人前

・鶏むね肉	155g
・紅茶（抽出液）	300g
・食塩（下味）	2g
・こしょう	0.01g
・長ネギ	30g
・しょうが	6g
・食塩（煮汁）	0.08g
・片栗粉	2g



【作り方】

- ① 鶏肉の両面に、食塩とこしょうをなじませて皮目が外側になるようにロール状に巻き、タコ糸でしばる。
- ② 鍋に紅茶の抽出液を用意して①の鶏肉と、5～6 cmに切った長ネギ、薄切りにしたしょうが、食塩を加えて火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にして中心までしっかり火を通す。

栄養価（1人分）

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)
244	33.4	9.0	5.0	21	0.6
ビタミンA (μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
30	0.16	0.19	9	0.9	2.3

3. 紅茶とトマトのスープ

【材料】1人前

- ・ ホールトマト 50 g
- ・ 紅茶（抽出液） 100 g
- ・ コンソメ 1 g
- ・ バター 1.5 g
- ・ たまねぎ 13 g
- ・ サラダ油 1.5 g



【作り方】

- ① 紅茶の抽出液を用意する。
- ② 鍋にサラダ油を引いて玉ねぎを炒め、ホールトマトを加えて少しつぶす。
- ③ ②の鍋に①の紅茶の抽出液を加えてあたため、コンソメとバターを加える。

栄養価（1人分）

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)
40	0.8	2.5	3.8	9	0.2
ビタミンA (μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
31	0.03	0.03	6	0.9	0.4

4. 紅茶のクッキー

【材料】1人前

- ・薄力粉 15g
- ・無塩バター 10g
- ・粉砂糖 8g
- ・卵 3g
- ・紅茶（茶葉） 0.4g



【作り方】

- ① 室温に戻したバターをボールに入れて、クリーム状に練る。
- ② 粉砂糖を加えて全体が白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ 卵を溶いて②に少しずつ加えて滑らかになるまで混ぜる。
- ④ ふるった小麦粉と紅茶の茶葉を加えてひとまとめになるまで混ぜる。
- ⑤ 生地を少し伸ばしてラップで包み、冷蔵庫で30分ねかせる。
- ⑥ 生地を薄く伸ばして型で抜く。
- ⑦ クッキングシートを敷いた天板の上に並べて、170度に予熱したオーブンで15分焼く。

栄養価（1人分）

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)
165	1.7	8.8	19.1	7	0.2
ビタミンA (μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
84	0.02	0.01	0	0.6	0.0

5. 紅茶照り焼きのトルティーヤ

【材料】1人前

～トルティーヤ生地～

・薄力粉	25 g
・オリーブ油	2 g
・食塩	0.3 g
・紅茶（茶葉）	1 g

～卵サラダ～

・卵	15 g
・マヨネーズ	8 g
・食塩	0.3 g
・こしょう	0.01 g

～鶏肉の照り焼き～

・鶏モモ肉	40 g	・レタス	20 g
・濃口醤油	4 g		
・酢	2 g		
・はちみつ	4 g		
・紅茶（抽出液）	7 g		



【作り方】

～トルティーヤ～

- ① ボールにすべての材料を入れて混ぜる。手で4～5分こねて室温に30分おく。
- ② 台に打ち粉をして円形に伸ばす。
- ③ フライパンに油は引かず、中火で焼く。生地が膨らみだしたら裏返して両面焼く。
- ④ 焼いた生地が乾燥しないようにラップで覆う。

～鶏肉の照り焼き～

- ① 紅茶を濃いめに抽出して、濃口醤油、酢、はちみつと合わせる。
- ② フライパンに油は引かず、鶏肉の皮目から焼き、焼き色が付いたら裏返してさらに焼く。
- ③ ②のフライパンに①で合わせた調味料を加えて中火で煮詰める。
- ④ 食べやすい大きさに切る。

～卵サラダ～

- ① ゆで卵を作り、殻をむいて軽くつぶす。
- ② つぶしたゆで卵にマヨネーズ、食塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。

★トルティーヤ生地の上に、レタス、鶏の照り焼き、卵サラダをのせて巻く。

栄養価（1人分）

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)
286	11.4	14.8	24.1	30	1.0
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
52	0.10	0.18	3	1.3	1.4



レシピ作成担当 中川研究室 (中川裕子教授)

山梨学院短期大学 食物栄養学科 2年生

小澤佑奈 鴨下菜奈