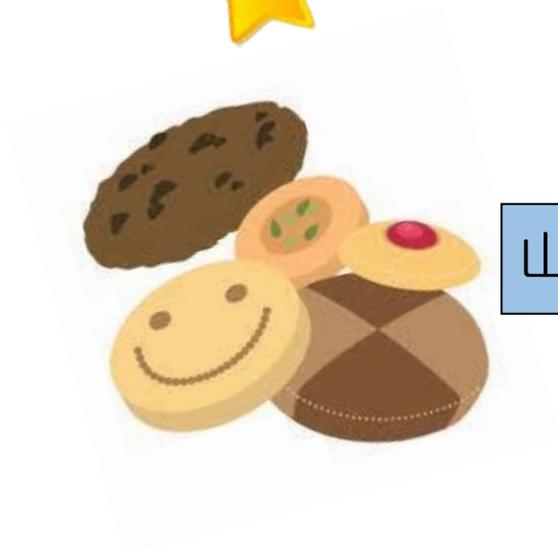




2015



ザクロを使った
菓子・加工品
レシピ集



山梨学院短期大学 食物栄養科



ザクロアリル入り雑穀シリアルバー



～材料（1本分）～

●雑穀シリアル	7 g
●ザクロアリル	5 g
●マシュマロ	6 g
●無塩バター	5 g

～作り方～

- ① 鍋にバターを入れ溶かし、マシュマロを入れる。
- ② マシュマロが溶けたら雑穀シリアル、ザクロを加え手早く混ぜる。
- ③ ラップを敷いたバットに流し入れ四角く形成する。



～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)
60	1.0	1.6	10.3	3	0.3
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)
12	0.01	0.01	1	0.6	0

1本20g当たり

ザクロアリル入りオートミールバー



～材料（1本分）～

- マシュマロ・・・・・・・・ 7g
- オートミール・・・・・・・・ 5g
- ザクロアリル・・・・・・・・ 6g
- 有塩バター・・・・・・・・ 2g

～作り方～

- ① 鍋にバターを入れ溶かし、マシュマロを入れる。
- ② マシュマロが溶けたらオートミール、ザクロを加え手早く混ぜる。
- ③ ラップを敷いたバットに流し入れ四角く形成する。
- ④ スティック状に切り、180℃で予熱したオーブンで10分焼く。



～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)
65	1.1	2.0	10.4	3	0.3
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)
10	0.01	0.01	1	0.7	0.0

1本15g当たり

ザクロアリル入りクラッカー



～材料（2枚分）～

- 薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・ 30g
- ベーキングパウダー・・・・・・・・ 1.3g
- オリーブ油・・・・・・・・・・・・ 9g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10mL
- 食塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 0.6g
- ザクロアリル・・・・・・・・・・・・ 15g



～作り方～

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてボールにふるい入れ、オリーブ油、水、塩を加えさっくり混ぜる。
- ② やや粉っぽさが残るうちにザクロを加えてまんべんなく混ぜる。
- ③ ひとまとめになったら、打ち粉をした台に生地を置き、薄くのばし、四角に切り分ける。
- ④ オープンシートを敷いた天板にのせ、180℃に予熱したオーブンで10～12分焼く。その際、焼きムラがあるようなら表裏を返しながらかく。

～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)
102	1.2	4.8	12.8	19	0.1
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)
0	0.02	0.00	1	0.4	0.6

2枚35g当たり

ザクロ入りハート型パイ



～材料（1枚分）～

- パイシート・・・・・・・・ 7g
- ザクロアリル・・・・・・・・ 3g
- グラニュー糖・・・・・・・・ 1g
- 鶏卵・・・・・・・・ 1g



～作り方～

- ① パイシートを3mmくらいの厚みにのばす。
- ② 全体にグラニュー糖、ザクロアリルをまぶす。
- ③ 縦真ん中を中心に両サイドから2回折り、折るたびにしっかり押さえる。
- ④ それをさらにしっかり押さえながら折り、1本の棒状にする。
- ⑤ 端から包丁で5mmくらいの厚さで切る。形が崩れた場合はハート型に成型する。
- ⑥ 切ったら天板に少し間を開けて並べる。
- ⑦ 溶き卵を表面に塗り、200℃で予熱したオーブンで20分焼く。

～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)
30	0.5	1.5	3.7	1	0.0
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)
1	0.00	0.00	0	0	0

1枚10g当たり

ザクロ果汁入りスムージー



～材料（1人分）～

- ザクロ果汁・・・・・・・・・・・・・・ 50mL
- モモ缶詰・・・・・・・・・・・・・・ 5g
- パイナップル缶詰・・・・・・・・・・・・ 3g
- ミカン缶詰・・・・・・・・・・・・・・ 3g
- レモン果汁・・・・・・・・・・・・・・ 2g
- はちみつ・・・・・・・・・・・・・・ 2g
- 氷塊・・・・・・・・・・・・・・ 10g

～作り方～

- ① 全ての材料をフードプロセッサーに入れ、全体が混ざるまで攪拌する。



～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)
42	0.1	0.0	11.3	4	0.0
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)
1	0.00	0.00	6	0.1	0

60mL 当たり

ザクロ果汁シャーベット



～材料（1人分）～

- ザクロ果汁・・・・・・・・・・ 50mL
- レモン果汁・・・・・・・・・・ 4g
- はちみつ・・・・・・・・・・ 15g
- 水・・・・・・・・・・ 25mL
- キウイフルーツ・・・・・・・・ 15g

～作り方～

- ① キウイフルーツ以外の材料をボールに入れ混ぜ合わせる。
- ② フリーザーパックの保存袋に入れ平らにし、冷凍庫で冷やし固める。
- ③ 喫食直前に手で揉み、一口大に切ったキウイフルーツと合わせグラスに盛る。

～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)
79	0.2	0.0	21.6	8	0.2
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)
1	0.01	0.01	15	0.3	0

100mL 当たり

グレナデンシロップ



～材料（100mL）～

- ザクロ果汁・・・・・・・・・・ 100mL
- グラニュー糖・・・・・・・・・・ 20g
- パラチノース・・・・・・・・・・ 20g
- クエン酸・・・・・・・・・・ 0.5g

～作り方～

- ① ザクロ果汁を加熱する。
- ② 砂糖、パラチノースを入れて煮溶かす。
- ③ 荒熱がとれたら最後にクエン酸を加えて色調を安定させる。



～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)
210	0.2	0.0	55.2	8	0.1
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)
0	0.01	0.01	10	0.0	0.0

100mL 当たり

ザクロムース

アメリカ産ザクロ果汁

山梨県産ザクロ果汁



～材料（1人分）～

～1層目～

- ザクロ果汁・・・・・・・・ 8mL
- 白ワイン・・・・・・・・ 3mL
- 粉ゼラチン・・・・・・・・ 0.4g
- 卵白・・・・・・・・ 5g
- グラニュー糖・・・・・・ 3g
- 生クリーム・・・・・・・・ 9mL

～2層目～

- 牛乳・・・・・・・・・・・・ 4mL
- 粉ゼラチン・・・・・・・・ 0.4g
- プレーンヨーグルト・・・・ 15g
- グラニュー糖・・・・・・ 13g
- 生クリーム・・・・・・・・ 9mL
- グラニュー糖・・・・・・ 4g

～3層目～

- ザクロ果汁・・・・・・・・ 3mL
- 白ワイン・・・・・・・・ 6mL
- グラニュー糖・・・・・・ 6g
- 粉ゼラチン・・・・・・・・ 1.0g
- 水・・・・・・・・・・・・ 25mL



～作り方～

〈1層目を作る〉

- ① 粉ゼラチンは少量のザクロ果汁でふやかす。白ワインを温め、ゼラチンを加え溶かす。ザクロ果汁を加え、氷水をあてて混ぜながら、なめらかなヨーグルト状にする。
- ② 卵白を泡立てて、白っぽくなったらグラニュー糖を3回に分けて加え、その都度よく泡立てる。先端がおじぎをするくらいのやわらかいメレンゲを作る。
- ③ 生クリームとグラニュー糖をボールに入れる。氷水をあてながら、泡立て器を動かした跡が残るくらい泡立てる(ツノが立つ直前の状態)。
- ④ ②のメレンゲに③のホイップクリームを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に冷やしておいた①を加えてゴムベラで手早く混ぜ合わせる。
- ⑥ 水(分量外)でぬらした型に半分まで流し入れ、冷やし固める。

〈2層目を作る〉

- ⑦ 粉ゼラチンを少量の牛乳でふやかす。牛乳にゼラチンを加え弱火にかけて溶かし、火を止める。
- ⑧ ヨーグルトを3回に分けて⑦に加え、その都度なめらかに混ぜる。グラニュー糖も加えて混ぜ、氷水にあてながら冷やし、時々混ぜてとろりとさせる。
- ⑨ 生クリームとグラニュー糖をボールに入れ、氷水にあてながら、ゆるめのツノが立つくらいに泡立てる。⑧を加えて手早く混ぜ合わせる。⑥の型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

〈3層目を作る〉

- ⑩ 粉ゼラチンを少量の水でふやかす。鍋に白ワインとグラニュー糖を入れ、火にかけて軽く沸騰させる。火からおろし、ゼラチンを加え、溶かす。
- ⑪ 水、ザクロ果汁を加えて温度を下げ、氷水にあてて時々混ぜながらとろりさせる。
- ⑫ バットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑬ フォークで固まったゼリーを荒く刻み、⑨の型に盛る。



～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)
146	3.5	8.0	14.4	32	0.1
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)
41	0.01	0.05	1	0.0	0.1

ムース1つ当たり

ザクロアリル入りクッキー



～材料（1枚分）～

- 小麦粉・・・・・・・・・・ 10g
- ショートニング・・・・・・・・ 3g
- 鶏卵・・・・・・・・・・ 4g
- パルスweet・・・・・・・・ 1g
- ザクロアリル・・・・・・・・ 16g
- ザクロ果汁・・・・・・・・ 1mL



～作り方～

- ① やわらかくしたショートニングとバターを合わせ練り、低糖甘味料を加え、ふんわりとしたクリーム状になるまでよくすり混ぜる。
- ② 溶き卵を少量ずつ加えながら、すり混ぜる。
- ③ ザクロ果汁も同様に少量ずつ加えながら、混ぜる。
- ④ 雑穀、フルーツグラノーラのいずれかを加え、ゴムべらでさっくり混ぜる。
- ⑤ ザクロアリルを加え、生地を練らないように、へらで下から上に持ち上げながら、全体に混ぜ合わせる。
- ⑥ 生地をスティック状に切る。180℃に予熱したオーブンで約20分焼く。

～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)
88	1.4	3.6	11.9	5	0.2
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)
6	0.01	0.02	2	0.3	0.0

1本15g当たり

ザクロシフォンケーキ



～材料（20cm型 1/12カット）～

●卵黄・・・・・・・・・・	8g	●薄力粉・・・・・・・・・・	10g
●ザクロ果汁・・・・・・・・	9mL	●卵白・・・・・・・・・・	17g
●サラダ油・・・・・・・・・・	7g	●グラニュー糖・・・・・・・・	9g
●バニラエッセンス・・	1滴	●ザクロアリル・・・・・・・・	5g
		●水・・・・・・・・・・	3mL

～作り方～

- ① ザクロアリルをミルサーで粉状に潰し、水で溶かす。
- ② ボールに卵黄を入れ泡立て器で白っぽくもったりするまでかき混ぜる。
- ③ サラダ油、続いてザクロ果汁と①を少しずつ加え混ぜる。バニラエッセンスを加える。
- ④ 別のボールで卵白を入れ、ハンドミキサーで泡立てる。小さな泡が立ってきたら砂糖を2～3回に分けて加えながら泡立てツノが立つくらいのメレンゲを作る。
- ⑤ ③のボールに、2回振った薄力粉を加え粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑥ ⑤に④のメレンゲを1/2入れてかき混ぜ、全体になじませる。
- ⑦ 残りのメレンゲを加え、泡が潰れないようにゴムへらで切るようにさっくり混ぜる。
- ⑧ 生地を高い位置から型に一気に流し入れる。型を台に1、2回軽く落として、中の大きな気泡を抜き、180℃で予熱したオーブンで約40分焼く。

～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)
201	4.2	11.5	19.3	23	0.8
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)
60	0.04	0.12	1	0.3	0.1

20cm直径型 1/12カット当たり

ザクロ低糖ジャム



～材料 (50mL)～

- ザクロ果汁・・・・・・・・・・・・ 50mL
- パルスweet・・・・・・・・・・・・ 5g
- ペクチン・・・・・・・・・・・・ 0.8g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・ 3g



～作り方～

- ① ペクチンを大さじ1のザクロ果汁で湿らせておく。
- ② 鍋にザクロ果汁と低糖甘味料、湿らせたペクチンを入れ煮込む。
- ③ 冷めたら殺菌したビンに入れる。



～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)
59	0.1	0.0	15.8	4	0.1
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)
0	0.01	0.01	5	0.0	0.0

50mL 当たり

ザクロ果汁ヨーグルト



～材料（100mL）～

- 牛乳・・・・・・・・・・ 75mL
- 砂糖・・・・・・・・・・ 3g
- 粉末寒天・・・・・・・・ 0.1g
- 水・・・・・・・・・・ 5mL
- ヨーグルト・・・・・・・・ 1g
- ザクロ果汁・・・・・・・・ 25mL



～作り方～

- ① 5mLの水に粉末寒天を加え沸騰させてから、砂糖を加えて溶かす。
- ② ①にだまが出来ないように、牛乳を少しずつ加える。
- ③ ②を80℃で5分間加熱殺菌する。
- ④ 40℃まで温度を下げ、乳酸菌スターターとなるヨーグルトを加え全体を軽く混ぜる。
- ⑤ ザクロ果汁を加えて、軽く混合しカップに流しいれ、28℃の恒温器に入れて15時間乳酸発行させて、カードを形成させる。

～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)
85	2.8	3.2	11.8	10	0.0
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)
20	0.03	0.13	3	0.0	0.0

100mL 当たり

ザクロ果汁二層ゼリー



～材料（100mL）～

- 紅茶・・・・・・・・ 50mL
- パルスweet・・・・・・・・ 2g
- 粉ゼラチン・・・・・・・・ 1.5g
- ザクロ果汁・・・・・・・・ 50mL
- パルスweet・・・・・・・・ 2g
- 粉ゼラチン・・・・・・・・ 1.5g



～作り方～

- ① 紅茶、低糖甘味料、ゼラチンを鍋に入れ、ゼラチンを溶かす。
- ② 荒熱がとれたら、カップに半分流し入れ、固める。
- ③ ザクロ果汁も同様にゼリー液にし、固まった②の上に流し入れて、冷蔵庫で固める。

～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)
92	5.6	0.0	15.6	12	0.2
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)
0.	0.02	0.02	10	0.0	0.0

100mL 当たり

森下仁丹株式会社 連携事業

平成26年度 農山漁村6次産業化対策事業

「緑と森の環境技術革命プロジェクト事業」

『ザクロの健康機能性を志向した菓子・加工品の研究』

～ザクロ果汁とザクロ果粒を利用したレシピ開発～



レシピ作成担当

山梨学院短期大学 中川研究室

中川裕子教授

食物栄養科2年

伊藤百恵 岩垂知穂

窪田 咲 小林加奈