



2016



ザクロを使った 菓子・加工品レシピ集



①ザクロ葛まんじゅう

材料(8個分)

- ザクロ果汁 200mL
- くず粉 30g
- 砂糖 50g
- こしあん 160g



作り方

- ボウルに生地材料を入れ、くず粉が全体になじむまで混ぜ、裏ごしにかけてから鍋に移す。
- 1を中火で木べらを使いながら、もったりとした糊状になるまで火にかける。
こしあんを一口大に丸める。
- 生地を8等分にしてからラップフィルムの上に広げ、2のあんを3の生地の上に乗せて包み、茶きん絞りにして、上を輪ゴムで止める。
- 鍋に湯を沸かし、3をいれ、透き通るまで6～7分茹でる。
- 冷水の入ったボウルに4を移し入れ、冷やしてからラップを取り、盛り付ける。



栄養価計算

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン A
81kcal	2.1g	0.1g	18.2g	8mg	0.7mg	0 μgRE
ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.0mg	0.01mg	3mg	0.01g	1.4g	0.0g	

1個当たり(40g)

②ザクロ二色だんご

材料（3串分）

	ピンク色	白色
上新粉	70g	70g
白玉粉	30g	30g
水	-	120mL
ザクロ果汁	120mL	-
ザクロ香料	数滴	-
こしあん	60g	60g



作り方

1. 耐熱ボウルに上新粉、白玉粉を入れ、水を少しずつ加えて(ピンク色はザクロ果汁と香料)、泡だて器で粒がなくなるまでよく混ぜる。
2. ラップフィルムをふんわりとかけて、電子レンジ(500W)で4分加熱する。取り出して木べらでよく混ぜる。
3. むらなく熱を通すため、容器の中で生地を広げ、再びラップをかけ、さらに電子レンジ(500W)で1分加熱する。
4. 取り出してさらによく混ぜてひと塊にし、ぬれ布巾に取り出す。
5. 布巾に包んだら滑らかになるまで、折りたたむようにして、十分捏ねる。
6. 手水をしてそれぞれを5等分に丸める。
7. 2色を交互に串にさして、供する。



栄養価計算

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン A
129kcal	2.4g	0.3g	28.5g	4mg	0.5mg	0 μgRE
ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.03mg	0.00mg	2mg	0.12g	0.4g	0.0g	

1串当たり(60g)

③ザクロどら焼き

材料(8個分)

A	薄力粉	100g
	ベーキングパウダー	5g
	砂糖	50g
	ザクロ果汁	100mL
	卵	1個
	白あん	100g
	ザクロジャム	30g



作り方

1. ボウルに A 材料の粉類と砂糖を入れ混ぜる。
2. ザクロ果汁と混合する。
3. 溶き卵を加える。
4. 200℃に温めたホットプレートで生地を両面をこんがりと色がつくまで焼く。
5. 2枚焼けたらザクロジャム入りの白あんをはさむ。



栄養価計算

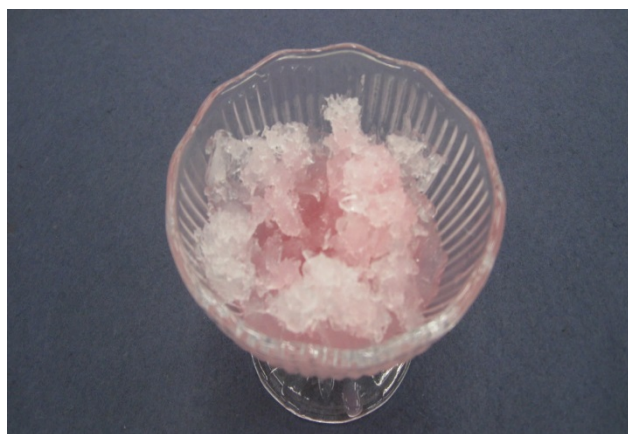
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン A
103kcal	2.7g	0.9g	20.2g	28mg	0.5mg	9 μgRE
ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.02mg	0.04mg	1mg	0.24g	1.2g	0.1g	

1個当たり(40g)

④ ザクロのかき氷シロップ

材料(400mL 分)

ザクロ果汁 400mL
砂糖 250g



作り方

1. ザクロ果汁(400mL)を鍋に入れ、沸騰させる。
2. 砂糖を入れて、かき混ぜて完全に煮溶かす。
3. あらかじめ15分間沸騰させて殺菌した容器に入れ、冷蔵庫で1日冷やす。
4. 氷をかき氷器にかけて削り、ザクロシロップをかける。



栄養価計算

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン A
90kcal	0.1g	0.0g	23.5g	2mg	0.0mg	0 μgRE
ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.00mg	0.00mg	3mg	0.00g	0.0g	0.0g	

一人分当たり(80g)

⑤ザクロ大福

材料(5 個分)

白玉粉	40g
上新粉	20g
砂糖	60g
水あめ	10g
ザクロ果汁	80 cc
あんこ	210g
もち粉	適量



作り方

1. ボウルに白玉粉と上新粉を入れ、ザクロ果汁を少しずつ加えながら手でよくこねる。
2. よく混ぜたら砂糖を加え混ぜ、電子レンジで 1 分加熱して取り出し、ゴムベラでよく混ぜ、餅のようになるまでこの作業を数回繰り返す。
3. 取り出したら水あめを加え混ぜ、電子レンジで 1 分加熱する。市販のあんこは電子レンジで 3 分加熱して水気を飛ばしておく。
4. 3の生地ができたらもち粉を入れたバットに取り、表面にもち粉をまぶし、5 等分して、丸めた餡を中に包む。



栄養価計算

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン A
160kcal	4.0g	0.3g	35.2g	11mg	1.1mg	0 μgRE
ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.01mg	0.02mg	1mg	0.05g	2.4g	0.0g	

一個分当たり(54g)

⑥ザクロののし梅風

材料(1人30g分)

ザクロジャム	175g
砂糖	125g
水	150mL
粉寒天	4g



作り方

1. 鍋に水と粉寒天を入れて、よく混ぜ火にかける。
2. 煮立ったら弱火にして砂糖を入れ、糸が引くまで10分くらい煮詰める。
3. 火を止め3分ほどおいて冷ましたら、ザクロジャムを加えて混ぜ合わせラップを敷いたバットに流して冷やし固める。
4. 食べやすい大きさに切り、丸めて盛り付ける。



栄養価計算

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン A
72kcal	0.0g	0.0g	18.9g	2mg	0.0mg	0 μgRE
ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.00mg	0.00mg	2mg	0.00g	0.0g	0.0g	

一本分当たり(約45g)

⑦ザクロギモーヴ

材料(16個)

ザクロジャム	180g
グラニュー糖	80g
水あめ	30g
レモン汁	大さじ 2(30mL)
粉ゼラチン	24g
水	140g
コーンスターチ	適量
ザクロ香料	5 滴



作り方

1. ゼラチン・水を合わせてふやかし、レンジにかけて溶かす。
2. ソースパンに水あめ・グラニュー糖・ザクロジャムを入れ、火にかける。
3. グツグツと煮詰め、糖度が 60 度以上になったことを確認してからボウルに移す。
4. 1 にレモン汁を加え、ハンドミキサーで混合する。
5. 白っぽくもったりした生地に線が引けるくらいまで泡立てる。
6. ステンレスバットにクッキングシートを敷き、その上にギモーヴ型(20 cm×20 cm×2 cm)をのせ、生地を流し込む。
7. 常温で冷まし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
8. 型からはずし、コーンスターチをまぶしながらカットする。



栄養価計算

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン A
38kcal	1.3g	0.0g	8.8g	1mg	0.0mg	0 μgRE
ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.00mg	0.00mg	2mg	0.00g	0.0g	0.0g	

一個分当たり(10g)

⑧ザクロ入りホットケーキ

材料(3枚)

ザクロ果汁	100mL
ホットケーキミックス	150g
卵	L玉1個(60g)
レモン汁	大さじ2(30mL)
ザクロ香料	8滴
マーガリン	適量



作り方

1. ザクロ果汁にレモン汁を加えてから、卵を入れて混ぜる。
2. 1にホットケーキミックスを入れてよく混ぜ合わせたら、ザクロ香料を加える。
3. フライパンを中火で熱し、一回冷ましてからマーガリンを敷いて弱火で2を入れて両面を焼く。



栄養価計算

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン A
56kcal	0.9g	3.0g	6.9g	9mg	0.1mg	18 μgRE
ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	
0.01mg	0.03mg	0mg	1.18g	0.3g	0.0g	

一枚当たり(100g)



2016 年度版レシピ集作成担当

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

相原結 清水慶子

武川滉一 堀口祥子