

やまなしを食べる！

8月の食材

山梨県産 ニジマス



この食事は何点かな…？



山梨県産ニジマスとは

山梨県では、豊富な水資源を活かして、ニジマス、ヤマメ、イワナ、アユ等の淡水魚が養殖されています。

生産量の約7割はニジマスが占めています。また、マス類で最高級とされるキングサーモンとニジマスを交配させた山梨県のオリジナルブランド魚である「富士の介」が開発されました。

ニジマスは、漢字で「虹鱒」と書き、英名は「レインボートラウト」と呼ばれます。

(出典:山梨県ホームページ)

献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
660kcal	27.5 g	19.1 g	99.9 g	2.0 g

山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ 有泉梨沙 上原咲樹 荻野蒼依 松岡奈緒美 (イラスト出典 いらすとや)

材料と分量(1人分)・作り方

<麦ごはん>

精白米 90g 大麦 5g

①精白米と大麦を混ぜて洗い、普通に炊く。

◆減塩のポイント

ニジマスと野菜を煮込み、旨味を使用することで減塩することができる。



<ニジマスのアクアパッツァ>

ニジマス	80g	黄パプリカ	10g	にんにく	3g
トマト	30g	あさり	10g	オリーブ油	10g
ブロッコリー	25g	マッシュルーム	10g	食塩	1g
ズッキーニ	20g	水	100ml	こしょう	0.01g

- ①ニジマスは内臓を取り除き、きれいに洗って水気をとる。あさは砂抜きをしておく。
- ②トマト、ブロッコリー、ズッキーニ、黄パプリカは同じ大きさの一口サイズに切る。にんにくとマッシュルームは薄切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて香りが立ってきたらニジマスを入れて焼く。
- ④片面焼けたらひっくり返し、あさり、塩、水を加えて蓋をする。
- ⑤あさりの口が開いたらブロッコリー、マッシュルームを加えて蓋をして1~2分加熱する。
- ⑥パプリカ、トマトを加えて同様に蓋をし、1分程加熱する。
- ⑦お皿の真ん中にニジマス、その周りにあざりと野菜を盛りつける。こしょうを仕上げに振りかけたら完成。

<コールスロー>

キャベツ	30g	レモン	3g	サラダ油	3g
にんじん	20g	砂糖	1g	こしょう	0.01g
コーン	15g	塩	0.6g		

- ①キャベツ、にんじんを千切りにする。
- ②①にコーンと調味料を入れてよく混ぜて味をなじませる。



<夏色キラキラゼリー>

牛乳	30g	水	40g	アラザン	お好みで
上白糖	6g	色粉(ブルー)	少々		
ゼラチン	1g	上白糖	5g		
		ゼラチン	1g		

- ①鍋に牛乳と砂糖を入れ、沸騰しない程度に温めて、ふやかしたゼラチンを溶かす。器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ②鍋に水を入れ砂糖を溶かし、温めながら色粉で色を付ける。少量の水でふやかしたゼラチンを入れ、よく混ぜて溶かす。
- ③①のゼリーが固まったら、②を流し入れて二層にし、冷蔵庫で冷やし固める。お好みでアラザンを散らして完成。

