

やまなしを食べる！

9月の食材 山梨県産 やはたいも



この食事は何点かな…？



材料と分量（1人分）・作り方

<もっちりやはた焼>

やはたいも	120g	薄力粉	70g	紅ショウガ	3g
キャベツ	60g	卵	30g	かつお節	1g
豚ばら肉	30g	牛乳	50g	青のり	0.3g
		水	50g	お好み焼きソース	18g
				マヨネーズ	5g



- ① キャベツは千切り、豚ばら肉は食べやすい大きさに切る。
- ② やはたいもは皮をむき、4等分にしてミキサーにかけペースト状にする。
- ③ ボウルに薄力粉、卵、牛乳、水を入れ混ぜる。
- ④ ③に②のやはたいも、千切りしたキャベツを入れ混ぜる。
- ⑤ フライパンに豚バラ肉を並べその上に④の生地を流して両面を焼く。
- ⑥ お皿に盛り付け、ソース、マヨネーズをかけ、かつお節、青のり、紅ショウガをのせる。



山梨県産 やはたいも とは

やはたいもは釜無川の度重なる氾濫による堆積した肥沃な砂質土壌により、白くてきめ細かく、粘りが強く、独特の風味があり、地元で「ほうとう」にも欠かせない食材です。土地氾濫原であった竜王の地は河川の伏流水が田畑に浸み渡ることから、八幡地区をはじめとする土地は砂利と栄養の多い土壌となり、八幡地区で栽培される里芋は八幡芋と称され、現在でも地域の特産品となっています。

出典:JA 山梨みらい



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
729kcal	25.4g	23.3g	112.9g	2.8g

<わかめときのこのスープ>

生しいたけ	20g	水	140ml
玉ねぎ	20g	醤油	2g
カットわかめ(乾)	0.5g	顆粒中華だし	1g
白ごま	0.5g	食塩	0.4g
ごま油	2g		

◆減塩のポイント

きのこのうま味、白ごまとごま油の香りを活かすことで、塩分を控えながらも満足感のある味わいに仕上げました。

- ① 鍋にごま油を熱し、薄切りにした玉ねぎとしいたけを炒める。
- ② ①に水とカットわかめを加え、火が通ったら、醤油、顆粒中華だし、食塩で味を調える。
- ③ お椀に盛り付け、白ごまを散らす。

<りんごゼリー>

りんご	30g	水	30ml
レモン果汁	10g	ゼラチン	1g
上白糖	5g	水	5g
		ミント(飾り)	1枚

紅玉、ふじ、つがる、王林、秋映
シナノスイート等 いろいろな
りんごで楽しめます♪

- ① ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② りんごは皮をむき、角切りにする。
- ③ 鍋に水、レモン果汁、上白糖を入れ火にかけてゼラチンを加えて溶かす。
- ④ 器に②を入れ、③を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

