



やまなしを食べる！

10月の食材

山梨県産 あけぼの大豆



この食事は何点かな…？



食事バランス
ガイド

色彩



山梨県産 あけぼの大豆とは

出典：あけぼの大豆ブランドサイト

身延町のブランド大豆であり、幻の大豆と呼ばれている。特徴は、

- ・粒が大きい：一般の大豆0.8cmに比べあけぼの大豆1.2cmあり、重さは2倍もある。
- ・甘味が強く食味が良いこと：ショ糖（砂糖）は一般の大豆の4割多く含まれている。
- ・極晩生種である：畑でしっかりと時間をかけて成長する分、強い甘みと深みのある味を保有している。あけぼの大豆の生豆、蒸し大豆、焼き大豆、味噌のほか、あけぼの大豆の珈琲も作られています。

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
722kcal	32.0 g	18.4 g	112.0 g	2.6 g

山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ 植村佳世 植松奈々 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

<キノコと鮭の大豆入り炊き込みご飯>

精白米	80 g	めんつゆ	4 g
あけぼの大豆(水煮)	20 g	みりん	4 g
生しいたけ	15 g	料理酒	2 g
ぶなしめじ	10 g	しょうゆ	2 g
鮭	20 g	食塩	0.3 g
青じそ	1 g	和風顆粒だし	0.2 g

①無塩の鮭の場合は軽く塩(分量外)を振る。ぶなしめじは石づきを切り小房に分ける。

生しいたけは2～3mmの厚さに切る。青じそは千切りにする。

②米を洗い、内釜に米と水を入れる。調味料を入れて軽く混ぜ、ぶなしめじ・生しいたけ・鮭を入れ炊飯する。

③炊飯が終了したら水煮大豆を入れて混ぜる。器に盛り付けて、お好みで青じそをのせる。

<大豆とさつまいもの甘辛煮>

れんこん	30 g	油	6 g	料理酒	2 g
あけぼの大豆(水煮)	20 g	しょうゆ	2 g	はちみつ	4 g
さつまいも	20 g	みりん	4 g	いりごま	0.5 g

①さつまいもとれんこんを1cmの角切りにする。さつまいもは水にさらす。

②フライパンに油を熱したられんこんと水気をきったさつまいもを入れて炒める。

③さつまいもに火が通ったら水煮大豆を入れて調味料類を加えて混ぜる。汁気が減るまで煮る。

④いりごまをふりかける。



<野菜たっぷりの味噌汁>

白菜	20 g	かぼちゃ	10 g	こねぎ	5 g	水	150 g
大根	20 g	油揚げ	10 g	味噌	7 g	かつお節	3 g
木綿豆腐	20 g	にんじん	10 g				

①白菜は一口大、かぼちゃと大根はいちょう切り、豆腐はサイコロ切りにする。

②かつおだしを取り、鍋に①と一緒に加えて火にかけ、根菜類が柔らかくなるまで煮る。

③火を止めて味噌を溶かし入れる。再度火にかけて、刻みねぎを散らす。

<信玄風ミルクゼリー>

牛乳	75 g	砂糖	7 g	ゼラチン	1 g	黒蜜	5 g	きなこ	5 g
----	------	----	-----	------	-----	----	-----	-----	-----

①ゼラチンを浸る位の水でふやかしておく。

②鍋に牛乳と砂糖を入れ混ぜながら中火で熱し細かい泡が立ったら火を止める。

③①のゼラチンを加えしっかり混ぜて溶かし、粗熱を取る。

④容器に③を入れ冷やし固める。黒蜜・きな粉を盛り付ける。

