

**産官学連携**  
**『虹鱒の美味しい料理コンテスト』**  
**2010. 11. 10**  
**レシピ集**



**山梨県の淡水魚**



**平成 22 年 12 月 1 日**  
**山梨学院短期大学 食物栄養科**

## 「虹鱒の美味しい料理コンテスト」

## 始めの言葉

虹鱒は 1877 年 (明治 10 年) アメリカ合衆国から移入され、今年で 133 年を迎えている。2009 年、山梨県は長野県に続き、全国 3 位の生産量である。山梨県は富士山を始め 3000 m 級の山々の恵みの湧水が豊富であることから富士吉田市、北杜市などの生産量が高い。虹鱒は北海道から鹿児島までの養殖場に広がっている。だからといってどこにでもいるわけではなく水温が低く清く、澄んでいる限られた場所にしか養殖生産は適していない。養殖場では卵から出荷まで厳しい管理のもと育てられ、虹鱒は一生のうち何回も産卵し子孫を残しているのである。

虹鱒の特徴と言えば、魚体にある黒点や赤紫色の体側部の姿をよく見かけ、体長 20 cm 程度が多い。この大きさは幼魚の虹鱒で、成魚になると 50~60 cm 以上に成長する。更に虹鱒は栄養素がバランスよく含まれている。たんぱく質、ビタミン A、B、E、鉄、カルシウムの他、DHA (ドコサヘキサエン酸)、EPA (エイコサペンタエン酸) などの多価不飽和脂肪酸を含み、成人病予防の強い味方である。DHA とは、魚の脂肪に含まれている高度不飽和脂肪酸の一種であり、EPA は血液中の中性脂肪を減らし、動脈硬化を防ぐ成分である。

虹鱒は塩焼きをはじめ、生食として刺身や和え物、蒸し物、丼物、燻製、また揚げ物など和食だけでなく、中国・西洋料理などの料理や加工が多彩に出来る食材である。

平成 22 年 6 月、山梨県農政部花き農水産課及び山梨県養殖漁業協同組合と山梨学院短期大学の連携により「虹鱒の美味しい料理コンテスト」を企画し、11 月 10 日 (水) に開催した。食物栄養科学生の感性あふれたこの「虹鱒の美味しい料理コンテストレシピ集」をご覧いただきたい。そして、多くの県民を始め全国の方々に「虹鱒の美味しい料理」を知っていただきたい。

山梨学院短期 大学食物栄養科

基礎調理実習

依田 萬代



栄養バランスを考慮した虹鱒献立



## 目次

	P
スモークサーモンの巻き寿司	1
虹鱒グラタン	2
ニジマスの照焼きドレッシング	3
秋の彩りにじますのマリネ	4
にじますのトマトソース	5
ニジマスのタルタルソースかけ	6
ニジマスのスライスアーモンドとバターかけ	7
にじますのから揚げアンかけ	8
にじますシ	9
甲州マス寿司	10
虹鱒の生春巻き	11
秋の舞妓虹鱒散らし	12
虹ますのカレー風味煮	13
虹鱒から揚げ甘酢あんかけ	14
虹鱒から揚げ香り卸し	15
虹鱒チーズサンドトマト煮	16
虹鱒ときのこのクリームソースかけ	17
虹鱒とじゃがいものクリーム焼き	18
虹鱒とトマトのガーリック	19
虹鱒と豆乳のシチュー	20
虹鱒のアーモンドバターソースのせ	21
虹鱒のアーモンドバターソース	22
虹鱒のアーモンド焼き	23
虹鱒のアーモンド風味	24
虹鱒の花寿司	25
虹鱒のガーリック焼き	26
虹鱒のかば焼	27
虹鱒のカフェ風のつけ丼	28
虹鱒のから揚げ中華サラダ風	29
虹鱒のカレーピカタ	30
虹鱒のクリーム煮	31
虹鱒のくるみ赤ワインソースかけ	32
虹鱒のショウガ焼き丼	33

	P
虹鱒のソテー・生ハム風味	34
虹鱒のチーズサンド焼き	35
虹鱒のチーズフライ	36
虹鱒のチーズ焼き	37
虹鱒のトマトソース煮チーズのせ	38
虹鱒のトマトきのこ煮	39
虹鱒のトマト香煮	40
虹鱒のトマト煮フランス風	41
虹鱒秋のトマト煮	42
虹鱒のねぎ味噌焼き	43
虹鱒のニンニクソース	44
虹鱒のパイ包み	45
虹鱒のバジル風味ムニエル	46
虹鱒のバルサミコ風ポテサンド	47
虹鱒のパン粉焼き オニオンソースかけ	48
虹鱒のピリ辛トマト煮	49
虹鱒のカラフルホイル焼き	50
虹鱒の柚子風味ホイル焼き	51
虹鱒のホイル焼き	52
虹鱒のマッシュルーム和え	53
虹鱒のマヨネーズ焼き	54
虹鱒のみぞれ煮	55
虹鱒のムニエル トマトソースのせ	56
虹鱒のムニエルマリネ風	57
虹鱒のレモンアクアパッツァ	58
虹鱒のレモンソースかけ	59
虹鱒の塩焼きサラダ	60
虹鱒のアクアパッツァ	61
虹鱒の甘露煮	62
虹鱒の甘露煮 付け合わせ添え	63
虹鱒の香草パン粉焼き	64
虹鱒の香草パン粉焼き 付け合わせ添え	65
虹鱒の香草パン粉焼き にんにくソースのせ	66
虹鱒の香草焼き	67
虹鱒の炊き込みリゾット	68

	P
虹鱒の坦々風	69
虹鱒の白ワイン蒸し	70
虹鱒の風林火山	71
虹鱒の竜田揚げ中華風葱ソース	72
虹鱒の竜田揚げ梅おろし和え	73
虹鱒の和風コロケ	74
虹鱒の和風ソース	75
虹鱒フライ香りトマトソース	76
虹鱒フライ・トマトソース	77
虹鱒寿司	78
本格派！虹鱒中華蒸し	79
バジル風味虹鱒の野菜和え	80

合計 80 品



山梨の虹鱒の甘露煮

本書では塩焼きサイズの虹鱒と赤身の大型虹鱒を区別するため、大型虹鱒を便宜上、紅鱒と記載した箇所がある。

## \* スモークサーモンの巻き寿司



材料：1人分	
暖燻紅鱒	80 g
いくら	20 g
アボカト	20 g
十穀米	20 g
赤ワイン	10 g
海苔	1 枚
クリームチーズ	7 g
甘エビ	4 本
寿司酢	8 g
万能葱	6 本
桜チップ	少量
生わさび	少量

### \* 作り方

- ①十穀米に赤ワイン水で炊く。  
うちわであおぎながら寿司酢で和え、しゅりを作る。
- ②アボカト、紅鱒を切り、甘エビをむき、食材を整える。  
海苔の上に酢飯を敷き、裏返して海苔の上にわさびを塗り甘エビ・チーズをのせ巻きすでまく。
- ③その上に紅鱒とアボカトをのせ、もう一度、巻きすで締め切って皿に盛る。

### \* アピールポイント

- ・酢飯に赤ワインを入れポリフェノールなどの栄養素的にも配慮した。
- ・皿を青地、酢飯の赤、アボカトの緑、サーモンのオレンジと色合いは鮮やかに食欲増進を図る。
- ・裏巻きという手法を使い料理の新鮮さをアピールし、腕前の良さが証。

### \* 調理ポイント

- ・暖燻の製造法はまず紅鱒を三枚卸し一晚塩漬けにし、塩抜きし食塩度を調節する。
- ・水分をよく取り七味唐辛子、香草を添え、平均30～50℃位になるよう桜チップでスモークする。
- ・寿司は和食でスモーク紅鱒は西洋料理でまとめ和洋折衷料理とした。

### \* 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)
281	14.9	12.2	25.1	36	0.9
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
130	0.35	0.21	5	1.5	0.4

## \* 紅鰯グラタン



材料：1人分	
紅鰯	80 g
ホワイトソース	100 g
じゃが芋	85 g
人参	20 g
ほうれん草	15 g
粉チーズ	5 g
サラダ油	2 g
食塩	1 g
胡椒	0.5 g
バター	3 g

### \* 作り方

- ①じゃが芋は茹で、マッシュしておく。紅鰯は3 cm 位にぶつ切りにし、食塩・胡椒をし、軽く茹で火を通しておく。
- ②人参とほうれん草をサラダ油で炒め、食塩・胡椒で味を軽く調える。
- ③耐熱容器にバターを塗り、①でマッシュにしたじゃが芋を敷く。  
その上に人参、ほうれん草、虹鰯をのせる。
- ④ホワイトソースを全体を覆うようにつけ、粉チーズを上からかける。
- ⑤200℃のオーブンで15分程焼く。表面に焼き色がついたら出来上がり。

### \* アピールポイント

- ・子どもが嫌いな野菜や（私が幼少期嫌いだった野菜→人参・ほうれん草）魚を【グラタン】という形にすることで、幼児でも食べやすいように配慮した。

### \* 調理ポイント

- ・淡水魚特有の香り除去のため食塩・胡椒をマスキングした。
- ・オーブンで焼くことによりついた焼き目が食欲を湧かせる。
- ・幼児が好きな西洋料理にし嗜好度を高めた。
- ・グラタンの底にご飯を入れると一食ともなりうる。

### \* 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)
403	24.1	19.6	30.9	216	1.0
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
329	0.33	0.31	39	2.3	2.0



## \* ニジマスの照焼きドレッシング



材料：1人分  
 虹鱈の切り身 1切  
 ドレッシング 1/4カップ  
 <照り焼き調味料>  
 醤油 大さじ1と1/2  
 砂糖 小さじ1/2  
 みりん 小さじ1/2  
 酒 大さじ1/2

### \* 作り方

- ①ジックロックバックに照焼き調味料を入れ、よく混ぜる。
- ②①に虹鱈の切り身を入れ、冷蔵庫で30分以上マリネ液に漬ける。
- ③②にドレッシングを入れさらに20分以上マリネする。
- ④低熱容器にマリネした虹鱈をマリネ液ごと加えアルミホイルし、ブロイルする。
- ⑤中まで火が通れば、アルミホイルをはずし、焦げ目が付き出したら焼き上がり。
- ⑥皿に盛り、マリネ液もかけて頂く。

### \* アピールポイント

- ・照焼きにして美味しそうにした。ドレッシングで加熱し芳香がバツグン。
- ・季節の野菜をふんだんに盛り合わせ栄養価を高める。

### \* 調理ポイント

- ・照り焼きにすることで芳香を出した。
- ・切り身にしたので食べやすい。
- ・添えの野菜を付けて栄養バランスを図りたい。
- ・ドレッシングの液体は酸味、風味、旨味等工夫したい。

### \* 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)
222	17.5	11.8	7.6	17	0.3
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
59	0.13	0.08	4	0.3	1.8

## \* 秋の彩りにじますのマリネ



材料：1人分

虹鱒	80 g	*マリネ液*	
食塩	0.5 g	穀物酢	30 g
胡椒	0.1 g	オリーブ油	5 g
小麦粉	15 g	蜂蜜	7.5 g
たまねぎ	45 g	レモン汁	5 g
オリーブ油	7.5 g	食塩	0.3 g
白しめじ	30 g	胡椒	0.1 g
ミニトマト	80 g	白ワイン	5 g
パセリ	2 g		

### \* 作り方

- ①虹鱒は下処理し三枚に卸して、生姜汁をかけ、食塩を振り、小麦粉を薄くからめる。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、中火にかけ、虹鱒をこんがり両面を焼く。
- ③玉葱は薄切りにし、水に浸けておく。
- ④白シメジと酒をボールに入れ、ラップをかけて電子レンジで1分加熱する。
- ⑤バットにマリネ液の材料を合わせる。
- ⑥マリネ液の中に②、③、④を混ぜ合わせ、ミニトマト・パセリを飾る。

### \* アピールポイント

- ・冷やしても美味しく食べられるように工夫した。
- ・野菜を沢山使用して、栄養のバランスを図った。
- ・見た目が色鮮やかになるように盛り付けに配慮した。

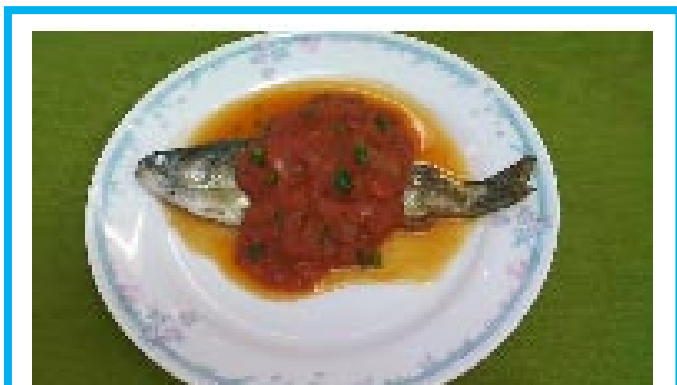
### \* 調理ポイント

- ・イタリアン料理に仕上げた。
- ・マリネ液に虹鱒をつけることによって、香りを付けた。
- ・マリネ液は少し長く浸漬し味を良くする。

### \* 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)
350	18.8	17.2	27.8	43	1.0
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
60	0.28	0.16	26	2.9	0.7

## \* にじますのトマトソース



材料：1人分

虹鱒	80 g
玉葱	100 g
パセリ	2 g
トマト缶	1/4缶
トマトケチャップ	大さじ1
コンソメ	1 g
食塩	少々
胡椒	0.01 g
サラダ油	小さじ1
片栗粉	大さじ1
長葱（白）	10 g
セロリー	15 g
大根卸し	20 g
合わせ調味料	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2

### \* 作り方

- ①玉葱をみじん切りにし、サラダ油で炒め、トマト缶と調味料を加えて煮る。
- ②別のフライパンにサラダ油を敷き、虹鱒を軽く焼く。
- ③再びトマトソースを煮詰め、食塩・胡椒で味を調える。
- ④最後に虹鱒を皿に盛り付け、トマトソースをかける。
- ⑤パセリを添えて完成！

### \* アピールポイント

- ・トマトの赤、パセリの緑など、彩りが鮮やか美しく見えるようにした。

### \* 調理ポイント

- ・玉葱と一緒に入れたことで、玉葱の甘みや食感も加えることができた。
- ・トマト缶だけでなく、ケチャップも入れ、より濃厚なソースにした。
- ・虹鱒の姿を表に出す様工夫をした。
- ・今回は虹鱒を焼き器に入れ香味野菜を上のにせた。蒸すと格別の美味しさがある。
- ・付け合わせで栄養バランスをアップしたい。

### \* 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)
314	21.7	16.4	19.1	53	0.9
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
124	0.22	0.13	35	1.0	2.0

## \* ニジマスのタルタルソースかけ



材料：1人分			
虹鱈	80g	茹で卵	1/2個
食塩・胡椒	少々	パセリ	飾り用
フライ衣		トマト	1/2個
・薄力粉	適量	玉葱	15g
・溶き卵	適量	マヨネーズ	大さじ1
・パン粉	適量	食塩・胡椒	少々
植物油	大さじ1	レモン(スライス)	1枚
		サラダ	彩り用

### \* 作り方

- ①虹鱈は内臓を取り中骨を取る。
- ②下味（食塩・胡椒）を付け、フライ衣を付け、油をかけてオーブンで焼く。  
（230度に予熱し約10分）
- ③トマトと茹で卵をサイコロ型に切って玉葱はみじん切りにする。
- ④③を合わせてマヨネーズで和えて食塩・胡椒する。
- ⑤器に飾り用のサラダ、トマトを盛り付ける。焼きあがった虹鱈を盛り④をかけ、パセリを散らしレモンを添えて完成。

### \* アピールポイント

- ・余分な油を用いずヘルシーに。トマトを入れて少し変わったタルタルソース。
- ・見た目に重点をおいた。色彩に工夫した。

### \* 調理ポイント

- ・揚げずにオーブンで焼くので余分な油は摂らない。
- ・中骨を取るとき形が崩れないように注意する。
- ・付け合わせを配慮して栄養バランスを考えた。
- ・一人分の分量と栄養バランスを重点に考慮した。
- ・上のソースは、色彩を考え多彩なバリエーションができる。

### \* 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)
368	24.0	28.0	17.3	65	1.5
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
127	0.32	0.29	25	2.2	1.8

## \* ニジマスのスライスアーモンドとバターかけ



材料：1人分	
虹鱒	70 g
食塩	0.5 g
胡椒	0.5 g
オリーブオイル	大さじ1
スライスアーモンド	20 g
バター	15 g

### \* 作り方

- ①内臓を取り除き、中をよく洗い、水気を拭く。食塩、胡椒を手で全体にすり付ける。バターを常温に戻す。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、虹鱒を焼く。(蓋をして4分、ひっくり返して5分焼く)
- ③別のフライパンでスライスアーモンドを乾煎りし、バターを入れ、泡立ってきたら火を止める。
- ④皿に虹鱒を入れ、乾煎りしたスライスアーモンドをのせる。

### \* アピールポイント

- ・バターと虹鱒、スライスアーモンドの相性がとても良い。
- ・スライスアーモンドを炒って風味を高める。

### \* 調理ポイント

- ・虹鱒の内臓をなるべく早く取り除く。
- ・乾煎りしたアーモンドソースは熱い内に虹鱒にかけること。
- ・温かい内に食べるとより美味しい。
- ・粉吹き芋、人参のバター煮、ブロッコリー等を付け合せるともっと良い。

### \* 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)
375	25.6	29.3	4.4	69	1.1
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
142	0.31	0.26	1	2.1	1.1

## \* にじますのから揚げアンかけ



材料：1人分	
虹鱒	80 g
片栗粉	15 g
長葱（白）	10 g
植物油	7.5 g
生姜	15 g
人参	10 g
玉葱	10 g
砂糖	20 g
醤油	10 g
酒	大さじ1
みりん	小さじ1

### \* 作り方

- ①虹鱒は腸を抜きよく洗ってキッチンペーパーで水気を拭いたら片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに多めに油を熱し、①の虹鱒をゆっくり揚げる。
- ③虹鱒が揚がったら、多めに入っている油を抜き酒⇒生姜を入れ全体的に絡める。
- ④生姜の香りが出てきたら、人参、玉葱、砂糖、醤油、みりんを入れ一気に絡め水気がなくなるまでよく火を入れる。

### \* アピールポイント

- ・甘辛のたれで絡め皮や骨まで摂れる様に工夫した。
- ・魚が苦手な子供でも風味を増し甘辛のたれなので美味しく頂ける。
- ・甘辛のたれでご飯でも美味しく食べられる。

### \* 調理ポイント

- ・生姜を使って香りを良くした。
- ・油で揚げて骨まで食べられる様に工夫した。
- ・頭と尾は揚げる時、注意して操作をする。
- ・バランスを考慮し盛りつける。

### \* 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)
379	18.2	16.9	28.3	26	0.6
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
122	0.13	0.10	21	1.5	1.3

## \* にじますシ



材料：1人分

虹鱒	80 g	精白米	75 g
★醤油	9 g	水	90 g
★生姜	10 g	昆布	2 g
★みりん	9 g	☆酢	18 g
★酒	10 g	☆砂糖	8 g
		☆食塩	0.5 g
長葱	5 g	しそ	0.5 g
生姜	2 g	いり胡麻	3 g
●酢	2 g		
●砂糖	2 g		

## \* 作り方

- ①昆布を入れて精白米を炊く。虹鱒は内臓を取り 開きにして、3 cm幅に切り、★を混ぜ合わせた浸け汁に20分程浸す。
- ②葱は葉の部位分は5 cm幅を2つと白髪葱を適量。生姜は線切りを作り甘酢に浸ける。
- ③200度のオーブンで皮を上にして様子を見ながら長葱と一緒に10分程度焼く。
- ④ご飯に☆を入れ、酢飯を作り適当に切ったしそといり胡麻を混ぜ込む。
- ⑤虹鱒と酢飯でにぎり寿司にし②を添えて完成。(★の残りに火を通して添えるのも良い)

## \* アピールポイント

- ・シンプルな味付けで虹鱒の本来の味を楽しめる。虹鱒のにぎり寿司という驚きの発想。
- ・虹鱒の切り身を焼いて「ますシ」に創意工夫した。

## \* 調理ポイント

- ・淡水魚特有の香りを生姜で消した。
- ・型崩れしないように虹鱒はオーブンで適度に1焼く。
- ・日本の代表的料理である寿司をチョイス（日本料理）
- ・虹鱒の焼いたものを押し寿司にしても良い。
- ・わさび醤油を付けても良い。

## \* 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)
488	21.8	6.0	79.1	65	1.4
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
18	0.24	0.13	2	1.1	1.9

## \* 甲州マス寿司



紅 鱒

材料：1人分	
紅鱒	80 g
食塩	0.5 g
酢	20 g
砂糖	大さじ1
精白米	90 g
白胡麻	2 g
卵	50 g
人参	10 g
きゅうり	10 g
刻みのり	1 g
枝豆	20 g
山葵	10 g
醤油	5 g

### \* 作り方

- ①炊きたてご飯に粉末すし酢をふりかけ、すし飯を作る。
- ②三枚に卸した紅鱒の背の部分の皮をはぎ、5 mm 位の厚さにスライスし、軽く食塩をふり15分おく。
- ③ペーパータオルで水分を取った鱒をすし酢の中に漬け込み20分おく。
- ④型にラップを敷き、底に鱒の切り身を敷き詰める。
- ⑤適当な大きさに具材を切り、具材をすし飯に混ぜ、型に詰め、その上に白胡麻を散らす。

### \* アピールポイント

- ・紅鱒の美味しさを楽しむ。紅鱒の香りを消すために鱒を酢につけておくこと。

### \* 調理ポイント

- ・魚皮と内臓をしっかりとる。
- ・刺身をきれいに取り扱う。
- ・しっかりと酢飯を型に押し整える。
- ・色鮮やかな具材を入れる様に工夫する。
- ・作ってから時間経過しても味がおちず美味しい。

### \* 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)
546	25.9	10.8	105	64	2.4
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
0	0.14	0.09	9	0.5	2.0



## \* 紅鱒の生春巻き



紅鱒の切身

材料：2人分

紅鱒（紅鱒）	150 g
ライスペーパー	2.5 g
レタス	75 g
大葉	5 g
ハム	50 g
アボカド	75 g
心空菜の芽	15 g
春雨	50 g
醤油	15 g
山葵	1 g

### \* 作り方

- ① 紅鱒を切り身にし、小骨を抜く。
- ② 野菜を線切りにしておく。
- ③ ライスペーパーをぬるま湯で戻し、レタス・ハム・大葉・春雨・アボカド・心空菜の芽・紅鱒を巻く。
- ④ 食べやすい大きさに切って完成。

### \* アピールポイント

- ・ 魚介類を生で美味しく食べられる生春巻きというメニューにした。
- ・ 紅鱒はオレンジ色で綺麗なため、アボカドやレタスと一緒に色の透明なライスペーパーで巻くことによって見た目もオシャレ。

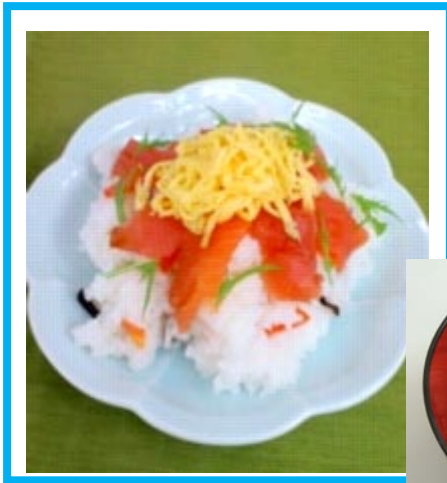
### \* 調理ポイント

- ・ 心空菜は熱帯植物で栽培は 15℃の気温が条件下で育てられる。
- ・ 大葉を使用することによって魚の香りが軽減される。
- ・ 材料は家の冷蔵庫にある食材で作ることができる。
- ・ 生春巻きを巻く時に紅鱒が一番外側になるように注意し巻く。

### \* 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)
520	42.1	18.4	55.0	100	2.3
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
114	0.77	0.46	51	5.4	2.8

## \* 秋の舞妓紅鱒散らし



材料：1人分

紅鱒	110 g	人参	20 g
精白米	100 g	椎茸	1 個
<合わせ酢>		水菜	少量
酢	50m l	<錦糸卵>	
砂糖	3 g	卵	1 個
食塩	1 g	砂糖	少々
カボス果汁	30 g	食塩	少々

### \* 作り方

- ①精白米は洗い、水加減をし、炊飯器で炊く。炊き始めと同時に合わせ酢を作る。
- ②炊き上がったら合わせ酢と合わせる。
- ③人参、椎茸を適当な大きさに切り、茹でる。
- ④錦糸卵を作る。
- ⑤ご飯と人参、椎茸を軽く煮て混ぜ合わせ、皿に盛り、鱒をのせて錦糸卵、水菜を散らす。

### \* アピールポイント

- ・紅鱒を使用し、色鮮やかなちらし寿司にした。工夫次第で豪華に出来る。
- ・お祝いの時にピッタリ。華やかで美味しいちらし寿司を勧める。

### \* 調理ポイント

- ・人参は、秋らしく银杏切りにする。
- ・紅鱒は刺身をのせるので骨はしっかり取り除く。
- ・色鮮やかに見えるように工夫して盛り付ける。

### \* 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)
458	24.3	8.5	80.9	43	1.9
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
167	0.27	0.35	9	1.3	2.3

## \* 虹ますのカレー風味煮



### \* 作り方

- ①虹鱒は、食塩を振ってよく洗いぬめりを取る。
- ②はらわたを取り除き食塩・胡椒をふって小麦粉をまぶす。
- ③にんにく、玉葱はみじん切りにし、赤ピーマンは線切りにする。
- ④フライパンに油大さじ1を熱し、虹鱒を入れ、表面に焼き色をつけて取り出す。
- ⑤残りの油を熱して②を炒め、水2カップ、カレールー、白ワインを加える。
- ⑥虹鱒を戻し入れ約10分煮込み、器に盛り付けてポテトフライを添える。

材料：1人分

虹鱒	80 g
玉葱	25 g
にんにく	5 g
赤ピーマン	10 g
カレールー	10 g
白ワイン	15 g
植物油	5 g
食塩・胡椒	0.2 g
小麦粉	10 g
ポテトフライ	
じゃが芋	40 g
植物油	5 g

### \* アピールポイント

- ・カレー風味にすることで、魚嫌いな人にも食べやすくした。
- ・虹鱒の姿を表に出した。

### \* 調理ポイント

- ・カレールーで煮込み、野菜も入ることで彩りも豊かにした。
- ・一度焼くので香ばしくなる。
- ・西洋料理にすることで風味が一段とアップする。

### \* 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)
422	19.4	25.5	23.7	31	1.0
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
64	0.21	0.10	35	2.1	1.4

## \* 秋の虹鱒から揚げ甘酢あんかけ



材料：1人分

虹鱒	8g	片栗粉	22.5g
人参	20g	食塩	1g
椎茸(生)	10g	本だし	0.6g
ピーマン	12.5g	砂糖	小さじ1/3
玉葱	20g	穀物酢	小さじ1/2
醤油	小さじ1	生姜汁	2.5g
みりん	小さじ1/4	揚げ油	適量
水	100cc	片栗粉(水溶き)	小さじ1/2

### \* 作り方

- ①虹鱒を水で洗い、滑りを取る。四等分にし、水気を切り抑える。片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる。
- ②椎茸、玉葱は薄く切り、人参は線切りし合わせ調味料に入れ煮立たせる。
- ③②が煮え立ったら、生姜とピーマンを入れる。
- ④から揚げを③の中に入れ、一度煮て、水溶き片栗粉を加える。
- ⑤皿に盛り付けて完成。

### \* アピールポイント

- ・あんかけで見た目の色が赤くなるので、緑色のピーマンを入れた。
- ・揚げることで虹鱒に風味が加わった。
- ・虹鱒を丸々一匹使用し豪華にした。
- ・あんかけなので自分の好きな野菜を入れられアレンジがしやすい。

### \* 調理ポイント

- ・中国料理にし、合わせ調味料で風味アップを図った。
- ・淡泊で身がもろいので、から揚げにした。

### \* 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)
275	15.2	9.9	30.2	32	0.5
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
300	0.18	0.13	15	1.8	2.6

## \* 虹鱒から揚げ香り卸し



材料：1人分

虹鱒	8 g
食塩	1 g
玉葱	30 g
柚子	10 g
ローズマリータイム	0.3 g
オリーブ油	5 g
胡椒	少々

### \* 作り方

- ①虹鱒を丁寧に洗い内臓を除きうろこを取った後、水気をきり、食塩をまぶし10分程置いて身を締める。
- ②①は新たに食塩を内、外側もまぶす。玉葱・柚子を輪切りにしておく。
- ③アルミホイルを切って、オリーブオイルを薄く塗ったら玉葱を一重に敷き、虹鱒→ハーブ→胡椒→柚の順にのせる。最後にサッとオリーブオイルをたらし包む。
- ④オーブンを200℃に余熱しておき、ホイルで包んだ虹鱒を鉄板の上に並べて、20分程焼く。皮の表面がくっつきそうな乾き具合になるまで焼く。(魚の大きさにより加熱時間は異なる)

### \* アピールポイント

- ・虹鱒をホイル焼きにし、柚子の香りをプラスして魚本来の味を味わえるところ。秋には天然の茸をのせるとよい。
- ・ダイエットや成人病予防等にも強い味方になる自然健康食品でもある。

### \* 調理ポイント

- ・虹鱒はパントテン酸を多く含む。
- ・脂質が少なく良質たんぱく質量が多い。

\* 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)
199	13.0	13.9	3.9	20	0.3
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
41	0.11	0.06	11	0.9	1.1

## \* 虹鱒チーズサントマト煮



材料：1人分

虹鱒	80g
人参	20g
玉葱	20g
トマト	200g
にんにく	1かけ
ホールトマト	2/1缶
チーズ	10g
酒	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
バター	10g

### \* 作り方

- ①玉葱、人参を大きめに切る。にんにくをスライスしておく。
- ②虹鱒の水気をきってチーズをはさみ、小麦粉をまぶしておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを敷き、弱火でにんにくを炒める。
- ④玉葱を入れ狐色になるまで炒め、人参も入れる。
- ⑤虹鱒、酒、ホールトマトを入れ一煮立ち。食塩、胡椒、バターで味を調える。
- ⑥時々ひっくり返し中火で6分位煮る。

### \* アピールポイント

- ・ホールトマト以外にトマトを使ったところ。
- ・チーズを挟み風味、味覚をアップさせた。

### \* 調理ポイント

- ・西洋料理にまとめた。
- ・虹鱒の内臓を取り、よく洗ってから3枚卸しにしておく。
- ・チーズを挟むことにより風味をアップさせた。

### \* 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)
260	12.9	18.0	1.8	86	0.5
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
220	0.15	0.12	21	0.5	0.7

## \* 虹鱒とときのこのクリームソースかけ



### \* 作り方

- ①虹鱒の鱗を取り、セロリーの葉とローズマリーで挟んで蒸す。
- ②しめじを炒め、バターを溶かし、生クリームを入れ、コンソメ、食塩、胡椒で味を調える。
- ③お皿に虹鱒をのせ②をかけ、パセリをのせ、切ったトマトを飾る。

材料：1人分

虹鱒	80 g
食塩	0.5 g
セロリーの葉	5 g
ローズマリー	5 g
しめじ	10 g
食物油	2 g
バター	8 g
生クリーム	50cc
コンソメ (粒状)	0.1 g
食塩	0.1 g
胡椒	0.01 g
パセリ	0.2 g
ミニトマト	10 g

### \* アピールポイント

- ・蒸す調理法であり、旨味を逃がさない様工夫した。
- ・セロリーの葉や、ローズマリーで独特の香りをとった。
- ・西欧風にまとめた。

### \* 調理ポイント

- ・蒸し過ぎて、虹鱒の身がボロボロにならないように注意する。
- ・虹鱒の周りをパセリ、トマトで彩りをよくし、栄養バランスを考慮する。

### \* 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)
390	18.4	33.4	5.6	45	0.3
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
45	0.21	0.15	6	1.0	1.1

## \* 虹鱒とじゃがいものクリーム焼き



材料：1人分

虹鱒	80 g	牛乳	40 ml
生姜汁	5 g	生クリーム	20 ml
玉葱	25 g	鶏がらスープの素	3 g
じゃが芋	25 g	食塩	0.5 g
長芋	25 g	胡椒	0.5 g
しめじ	10 g	チーズ	10 g
ハム	10 g	ドライパセリ	0.2 g
バター	10 g	にんにく	1 g
小麦粉	3 g		

### \* 作り方

- ①虹鱒を三枚に卸し、生姜汁の中に浸す。ハムは細切り玉葱は縦薄切り、じゃが芋、長芋は一口大に切り、電子レンジ 600W で 2 分加熱する。
- ②フライパンにバター、にんにくを入れ加熱し、虹鱒をサッと焼く。
- ③残りのバターを加えて、ハム、玉葱、しめじを炒める。小麦粉を入れ、炒め合わせる。
- ④牛乳、生クリーム、鶏がらスープを加え、じゃが芋、長芋を加えて、味を調える。
- ⑤耐熱容器に③と②の虹鱒を交互に入れて、チーズを散らし、250℃のオーブンで約 15 分焼き、ドライパセリを振って完成。

### \* アピールポイント

- ・バターや生クリーム、チーズなどを使い、香りのよい西洋料理風にした。

### \* 調理ポイント

- ・ホワイトソースと虹鱒を交互に入れて層になるようにする。
- ・多彩な食材を用い複雑な美味しさとした。

### \* 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)
400	23.8	25.8	16.8	154	0.6
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
213	0.36	0.27	21	1.7	1.2



## \* 虹鱒とトマトのガーリック



材料：1人分

虹鱒	80 g
トマト	中 1/2 個
オリーブオイル	小さじ 1
にんにく	1 かけ
食塩	0.5 g
ドライバジル	3 枚
ブラックペッパー	0.5 g
チリパウダー	大さじ 1
バター	3 g

### \* 作り方

- ①虹鱒は開いて食塩をふっておく。トマトは薄切り、にんにくはスライスしておく。
- ②フライパンにオイルを敷き、にんにくを入れ焦げないように中火で炒める。
- ③虹鱒の皮面から両面焼く。上にスライスしたトマトとバジルをかける。ぱちぱち音がなり出したら水で溶いたチリパウダーをかけバターを入れる。
- ④両面にかけたら蓋をして中火で20分位煮込む。
- ⑤お皿に盛り付けて完成。

### \* アピールポイント

- ・バジルとトマトを使うことでイタリアンの仕立てにした。
- ・回りに付け合わせを考慮するともっと良い。

### \* 調理ポイント

- ・淡水魚特有の香りは食塩をふって、にんにく他の香野菜で嗜好を高める。
- ・にんにくで香りをつけた。
- ・お好み焼きソースをかけても美味しい。

### \* 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)
214	17.7	11.6	8.6	94	4.1
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
98	0.24	0.15	14	1.1	1.0

## \* 虹鱒と豆乳のシチュー



材料：1人分	
虹鱒	80g
食塩	0.5g
胡椒	0.5g
じゃが芋	75g
人参	100g
ぶなしめじ	50g
バター	小さじ1/2
薄力粉	小さじ2
水	250ml
豆乳	100ml
味噌	5g
ローリエ	1枚

### \* 作り方

- ①虹鱒は一口大に切り、食塩・胡椒をふり水気を切っておく。
- ②ぶなしめじをほぐし、じゃが芋・人参は皮を剥いて乱切り  
じゃが芋は水にさらしておく。
- ③虹鱒に薄力粉をまぶし、バターを溶かした鍋で両面焼き色を付けて取り出す。  
同じフライパンで水気を切ったじゃが芋・人参を炒める。
- ④薄力粉を加え焦がさない様粉っぽさが無くなるまで炒め、しめじを加える。
- ⑤水とローリエを加え、野菜に火が通ったら豆乳・味噌を加え、虹鱒を戻し入れ完成。

### \* アピールポイント

- ・シチューにして野菜も摂るようにバランス・色彩をプラスした。
- ・味噌を加えることにより、コクが増し美味しい。

### \* 調理ポイント

- ・虹鱒の水気を切り薄力粉が付くように工夫する。
- ・乳製品を使うことによって魚の香りを低くした。
- ・虹鱒をバター味で焼くことにより風味を出した。
- ・多彩な食材で栄養バランスを考慮する。

#### \* 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)
454	25.9	19.1	45.7	85	2.6
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
774	0.42	0.25	43	7.8	1.4

## \* 虹鱒のアーモンドバターソースのせ



材料：1人分

虹鱒	80 g
食塩	0.5 g
胡椒	0.05 g
オリーブオイル	12 g
スライスアーモンド	15 g
バター（有塩）	12 g
じゃが芋	25 g
サラダ菜	2 g
柚子	1輪
ミニトマト	5 g
パセリ	0.05 g

### \* 作り方

- ①虹鱒は内臓を取って洗い、水気をよく拭き取る。
- ②全体に手で塩、胡椒をすりつける。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、虹鱒を入れ、蓋をして片面ずつ4～5分焼く。
- ④別の鍋でスライスアーモンドを乾煎りし、色がついてきたらバターを入れて炒める。
- ⑤皿に虹鱒を盛り、上からソースをかけて出来上がり。

### \* アピールポイント

- ・バターとアーモンドのソースは簡単にでき、虹鱒との相性が良い。
- ・よく加熱して香味を更にアップさせる。

### \* 調理ポイント

- ・オリーブオイルを使うことで、香りが出て美味しくなる。
- ・蓋をして焼くことで、中まで均一（中心温度75℃1分以上加熱）に火が通る。
- ・虹鱒の小骨を取り除く。
- ・アーモンドは色がつくまで乾煎りし風味をアップさせる。
- ・柚子のリモネン風味がさわやか。

### \* 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)
370	17.9	29.7	6.5	42	0.7
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
85	0.21	0.16	13	1.2	0.4

## \* 虹鱒のアーモンドバターソース



材料：1人分	
虹鱒	80 g
食塩	0.5 g
胡椒	0.5 g
オリーブオイル	大さじ1/2
スライスアーモンド	15 g
にんにく	1かけ
有塩バター	15 g
パセリ	1房

### \* 作り方

- ①内臓をとった虹鱒を洗い、水気をよくふき取る。
- ②全体に手で食塩・胡椒をすりつける。バターは室温に戻しておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、虹鱒を焼く。蓋をして4分、ひっくり返して5分位。焼けたら火を止める。
- ④別の鍋でスライスアーモンドを乾煎りする。香ばしい色になったらバターを入れ、泡立ってきたらソース完成。焼いた虹鱒にかけ、パセリを添えて出来上がり。

### \* アピールポイント

- ・ソースは簡単に作れるが、アーモンドとバターの良い香りで食欲増進させる。
- ・虹鱒の形を残した料理に表現する。

### \* 調理ポイント

- ・食塩、胡椒をすりつけて魚の香を消し、味を整える。
- ・西洋料理としてまとめた。季節の野菜を添え、栄養バランスを図る。
- ・付け合せには色合い良くパセリを添える。

### \* 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)
358	18.9	29.6	3.4	54	0.7
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
91	0.18	0.04	1	1.7	0.7

## \* 虹鱒のアーモンド焼き



材料：1人分

虹鱒	80 g
食塩	0.5 g
胡椒	1 g
オリーブオイル	7 g
スライスアーモンド	15 g
バター	10 g
食塩	1 g
アスパラ	20 g

### \* 作り方

- ①虹鱒は内臓をとって洗い、水気を取る。全体に手で胡椒をすりつける。バターは室温に戻しておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ焼く。蓋をして4分、返して5分程。火を止める。
- ③別の鍋でスライスアーモンドを乾煎りする。こんがりしたらバターを入れ、ジュワジュワしたらソースの完成。
- ④虹鱒をお皿にのせ、上からアーモンドソースをかける。
- ⑤水を沸騰させた別の鍋に、アスパラを切って茹でたら付け合せの完成。

### \* アピールポイント

- ・アーモンドという食べやすい食材を使うことで、トッピングを工夫した。

### \* 調理ポイント

- ・虹鱒は、うろこ・内臓をとってよく洗う。
- ・食塩・胡椒をすりつけることで、淡水魚特有の香りをとるよう工夫した。
- ・ソースがあっという間にでき、簡単にできる西洋料理。
- ・バターを入れるタイミングはアーモンドが香ばしい色になってからにする。
- ・好みでブロッコリー、プチトマト、パプリカなどを1添えると色合いがよい。

#### \* 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)
369	19.2	25.0	5.4	81	1.2
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
79	0.17	0.03	7	2.4	1.8

## \* 虹鱒のアーモンド風味



材料：1人分

虹鱒	80 g
食塩	1.0 g
小麦粉	15 g
バター	30 g
アーモンドスライス	10 g
柚子（果汁）	3 g
イタリアンパセリ	2 g
胡椒（白）	0.1 g
植物油	10 g
じゃが芋	60 g
揚げ油	適量

### \* 作り方

- ①じゃが芋の皮を剥き、4～5 mmの薄切りにし、低温から油で揚げる。
- ②虹鱒のうろこを取り、胸ビレ以外を落とす。割り箸を使いエラと内臓を抜き取る。
- ③食塩・胡椒→小麦粉→バターと植物油でソテーする。（火は弱めでじっくりと）
- ④バターでアーモンドをソテーし、色が変わったら柚子汁を一気にかけて火を止める。
- ⑤ポテトを敷いた上に虹鱒を置き、アーモンドソースをかけて、柚子の薄切りを添える。

### \* アピールポイント

- ・タンパクな虹鱒にバターの風味を活かしたソースで濃厚な味を楽しめる。
- ・アーモンドの香ばしさが虹鱒とは一味違う芳香を演出する。

### \* 調理ポイント

- ・柚子とバターの風味で淡水魚特有の香りを除いた。
- ・ムニエルよりもしっかりと火を通す。揚げ焼きに近い。
- ・西洋料理 Trurite aux Amandes(仏：トゥリュイト オー ザマンド)
- ・表になる面から焼き始め、裏にしたら油をスプーンでかける。

### \* 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)
381	20.2	23.8	24.9	58	1.2
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
164	0.26	0.21	28	2.3	2.7

## \* 虹鱒の花寿司



材料：1人分

・虹鱒	60 g	・人参	10 g
・食塩	0.3 g	・干し椎茸	3 g
・酢	3 g	・<B>	
・おから	45 g	・だし汁	20 ml
<A>		・醤油	3 g
・食塩	0.3 g	・砂糖	2 g
・砂糖	2 g	・あさつき	2 g
・みりん	2.5 g	・生姜	10 g
・だし汁	10 ml	・大根	20 g
・卵黄	5 g	・ポン酢	15 g
・酢	4 g		

### \* 作り方

- ① おからはAと共に火にかけ、パラッとなるまで炒め、卵黄を入れ酢も加える。
- ② 人参、戻した椎茸は、みじん切り、Bで柔らかく煮て冷やす。
- ③ ①に②の汁気をきって加えて冷ます。
- ④ 寿司種とする虹鱒の酢付けを作る。虹鱒は食塩を振って20分酢において、そぎ切りに斜めの切込みを入れる。
- ⑤ ③を握り寿司みたいに握る。この上に大根卸しと生姜のすり卸し、小口切りのあさつきをのせる。

### \* アピールポイント

- ・酢飯ではなく、おからに味をつけ、軟らかく煮た野菜と混ぜた。
- ・トッピングに生姜と大根卸しをのせ、ポン酢を添えてさっぱりと仕上げた。
- ・素材そのものの味を生かすために土台の味は薄めにした。

### \* 調理ポイント

- ・淡水魚特有の香りを取るために虹鱒は食塩を振ってから酢漬けにする。
- ・よく味がしみ込むように虹鱒に斜めの切り込みを入れた。

#### \* 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	4.7	9.0	14.3	64	3.2
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
93	0.28	0.11	3	6.5	1.5

## \* 虹鱈のガーリック焼き



材料：1人分	
虹鱈	80 g
トマト	100 g
にんにく	20 g
玉葱	80 g
ケチャップ	15 g
ドライバジル	0.2 g
オリーブオイル	7.5 g
食塩	1.5 g
黒胡椒	0.1 g

### \* 作り方

- ①虹鱈は鱗を取り、開いて塩を振る。トマト、にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを敷き、にんにく、玉葱の順で炒め、トマト、ドライバジルを入れ、ケチャップ、食塩・胡椒で味をつける。
- ③オリーブオイルをもう一度ひき、虹鱈の皮の部分を下にして焼く。
- ④蓋をして15分程中火で煮込む。
- ⑤皿に盛りすすめる。

### \* アピールポイント

- ・にんにくを使い、食欲増進効果のある香りを出した。
- ・ケチャップやトマトを使い、虹鱈が苦手な人も食べられる味付けにした。

### \* 調理ポイント

- ・にんにくと玉葱を使うことで、魚の香りを消しアンかけにして美味しさを出した。
- ・トマトやバジルを使い、西洋料理としてまとめる。
- ・時間をかけて煮込み、丸ごと食べられる様に柔らかくした。

### \* 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)
341	19.5	12.0	21	36	0.6
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
107	0.23	0.10	24	3.5	1.8



## \* 虹鱒のかば焼き



材料：1人分

虹鱒	80 g	
生姜	10 g	
小麦粉	10 g	
A	醤油	15 g
	酒	8 g
	砂糖	7 g
出し汁	大さじ2	
油	5 g	

### \* 作り方

- ①虹鱒を三枚に卸し、骨を抜いてから切り身にする。
- ②生姜をすり卸し、①に生姜汁とAを浸しておく。
- ③①の虹鱒の汁気を切って小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼く。
- ④残りのつけ汁に出し汁を加え、煮立てたれを作る。
- ⑤皿に虹鱒を盛り、たれをかける。

### \* アピールポイント

- ・かば焼きのたれで虹鱒を食べやすく、好まれる味付けした。
- ・表面のカリカリ感と身の柔らかさが出るように圀りに小麦粉を使用した。
- ・付け合わせで栄養バランスを圀りたい。

### \* 調理ポイント

- ・虹鱒特有の香りを生姜汁で消した。
- ・表面はかりっと焼き、身は柔らかく仕上げる。
- ・日本料理とした。付け合わせに酢蓮根、みょうがの酢漬けなどを添えたい。
- ・虹鱒の蒲焼は丼にご飯を盛り、蒲焼丼にしてもよい。

#### \* 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)
313	18.7	17.0	17.0	17	0.7
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
54	0.14	0.10	1	0.4	2.3

## \* 虹鱒のカフェ風のっけ丼



材料：1人分

虹鱒	80 g
食塩	0.5 g
片栗粉	10 g
サラダ油	5 g
*コチュジャン	7.5 g
*醤油	7.5 g
*日本酒	7.5 g
*砂糖	15 g
*卸しにんにく	1 g
ご飯	100 g
マヨネーズ	10 g
白胡麻	0.5 g
刻み海苔	0.5 g
長葱	2 g
大葉	1 g

### \* 作り方

- ①虹鱒を三枚に卸し食塩をまぶす、水気を切り片栗粉をまぶす。長葱は白髪葱にし、大葉も線切りにして水にさらしておく。
- ②熱したフライパンにサラダ油を入れ両面に焼き色がつくまでこんがり焼く。
- ③\*の調味料で甘辛だれを作り、たれを回しかけ煮詰める。
- ④丼にご飯を盛り刻み海苔をのせて、虹鱒を盛る。
- ⑤水気を切った白髪葱と大葉を盛り、マヨネーズをかけ、切った白胡麻を振って完成。

### \* アピールポイント

- ・丼ものにして食べやすくし、たれを甘辛くして虹鱒がご飯に合うようにした。

### \* 調理ポイント

- ・刻み海苔、長葱、大葉他で風味アップを図った。
- ・フライパンの余計な油を拭き取ることでタレを絡みやすくした。

### \* 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)
580	24.0	17.8	94.4	48	1.6
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
37	0.25	0.14	3	1.2	2.9

## \* 虹鱒のから揚げ中華サラダ風



材料：1人分	パプリカ	小さじ 1/2	
虹鱒	80g	胡麻油	小さじ 1/2
食塩	0.5g	長葱	大さじ 1
胡椒	0.1g	にんにく	大さじ 1/2
小麦粉	大さじ 1	生姜	大さじ 1/2
玉葱	50g	サラダ油	8g
レタス	70g		
醤油	大さじ 1/2		
酢	大さじ 1/2		
豆板醤	小さじ 1/2		

### \* 作り方

- ①虹鱒は三枚に卸し、一口大にそぎ切りにし食塩・胡椒をふる。
- ②小麦粉をまぶし、180度に熱した油に入れて、カラリと揚げ、油をきる。
- ③玉葱、人参は線切りにし、水にさらして水気をきる。レタスは手でちぎり揚げた虹鱒と盛り合わせる。
- ④Aを合わせて、ドレッシングを作りかける。  
A [醤油大さじ 1、酢大さじ 1/2、豆板醤・胡麻油小さじ 1/2、長葱のみじん切り大さじ 1、にんにくのみじん切り大さじ 1/2、生姜のみじん切り大さじ 1/2]

### \* アピールポイント

- ・たっぷりの野菜と虹鱒のから揚げに薬味ダレを合わせたヘルシーなサラダ風にした。
- ・栄養バランスがバッチリ。付け合わせにトマトやパプリカを添えると尚よい。

### \* 調理ポイント

- ・カラッと揚げるために温度調節をしっかりし、揚げるタイミングを図る。
- ・タレをにんにく、生姜、長葱を使い香りをアップさせた。

### \* 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)
405	20.8	23.0	26.7	59	1.2
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
375	0.25	0.18	14	4.0	2.2

## \* 虹鱒のカレーピカタ



材料：1人分

虹鱒	80 g	舞茸	20 g
食塩	1 g	バター	2 g
胡椒	0.01 g	醤油	3 g
小麦粉	10 g		
卵	30 g	パプリカ	10 g
カレー粉	3 g	食塩	0.1 g
バター	7 g	胡椒	0.01 g
スライスチーズ	10 g		
パセリ	3 g		

### \* 作り方

- ①虹鱒のぬめりを取り食塩・胡椒をし、しばらく置いてから水気を取る。卵は、カレー粉を入れ溶く。
- ②虹鱒に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせ、バターを引いたフライパンに入れ両面を色よく焼く。焼けたらスライスチーズをのせ溶かす。
- ③舞茸は、バターと醤油で炒める。パプリカも食塩・胡椒で炒め、盛り付ける。
- ④虹鱒にパセリをふり、レモンを添える。

### \* アピールポイント

- ・カレー粉で食欲を引き出すようにした。
- ・パプリカ、パセリ、レモンを使い、外観に配慮した。
- ・舞茸を使い、秋を感じさせ、香りも楽しめるように工夫した。

### \* 調理ポイント

- ・食塩、胡椒、カレー粉で魚の香りを除き美味しさを加えた。
- ・カレー粉、バターを使い風味を良くする。



調理実習

### \* 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)
414	27.3	27.5	11.5	132	2.5
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
240	0.23	0.11	22	2.3	2.3

## \* 虹鱒のクリーム煮



材料：1人分

虹鱒	80 g	玉葱	1/4 個
グリーンアスパラ	3本	生クリーム	大さじ2
じゃが芋	1/2 個	小麦粉	5 g
牛乳	1/2 カップ	食塩	1 g
固形コンソメ	3 g	白ワイン	大さじ1
胡椒	1 g	パン粉	5 g
サラダ油	大さじ1		
パルメザンチーズ	3 g		

### \* 作り方

- ①虹鱒は一口大に切り、食塩を振ってペーパーにくるみ、10分程度置いた後胡椒を振り、小麦粉を薄くまぶす。
- ②じゃが芋と玉葱を5mmの薄切りし、アスパラは2cmに切り、アスパラは茹でる。
- ③フライパンにサラダ油を敷き、熱し虹鱒の両面を焼き、焼き色がついたら一旦取り出す。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、玉葱を炒め透き通ってきたらじゃが芋を加えて炒める。
- ⑤じゃが芋に火が通ったら、牛乳とコンソメ・白ワインを入れて煮る。
- ⑥⑤にアスパラと虹鱒を入れて加熱し、最後に生クリームを加えて器に盛り、パン粉と粉チーズをかけてオーブンで少し焼き完成。

### \* アピールポイント

- ・虹鱒で動物性たんぱく質、野菜で植物性たんぱく質を摂ることで、栄養バランスを考慮した。
- ・難局をのり越えクリーム煮とした。

### \* 調理ポイント

- ・魚の独特な香りを牛乳で抑えグレードアップさせた。
- ・虹鱒に小麦粉をまぶすことで、虹鱒が荷崩れしないようにした。

#### \* 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)
450	26.4	34.5	34	107	1.1
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
235	0.44	0.39	41	3.2	2.7

## \* 虹鱒のくるみ赤ワインソースかけ



材料：1人分	
虹鱒	80 g
食塩	0.2 g
胡椒	0.2 g
小麦粉	大さじ 1/2
くるみ	5 g
A:醤油	大さじ 1
:はちみつ	大さじ 1/2
:赤ワイン	大さじ 1
バター	大さじ 1/2
オリーブオイル	大さじ 1/2
パセリ	適量
トマト	25 g

### \* 作り方

- ①虹鱒はぬめりとうろこを取り内臓を取り出す。
- ②①を流水で洗いペーパーなどで水気を切り食塩・胡椒をふる。
- ③Aの調味料 1/3 に 10 分程つけ水気を切り薄く小麦粉をつける。
- ④フライパンでくるみを煎りいったん取り出し、オリーブ油とバター半量を入れ③を焼く。
- ⑤両面焼いたら皿に盛り、フライパンの残りのバターと漬け汁、煎ったくるみを入れ煮詰めて魚にかける。

### \* アピールポイント

- ・山梨県特産のワインと甲州八珍果である胡桃を使ったところ。
- ・付け合わせは季節の食材を取り入れ豪華にする。

### \* 調理ポイント

- ・虹鱒の下処理をしっかりとる。
- ・胡桃は一度乾煎りする。(機能性食品)



下処理中

### \* 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)
296	17.9	17.1	33.7	52	1.0
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
64	0.11	0.15	7	0.9	2.5

## \* 虹鱒のショウガ焼き丼



材料：1人分

虹鱒	80 g
ご飯	90 g
炒り胡麻	1 g
長葱（白）	5 g
（タレ）	
醤油	15 g
みりん	10 g
酒	10 g
砂糖	5 g
生姜	1 g
大葉	1 g

### \* 作り方

- ①虹鱒を食べやすい大きさに切り、タレと一緒にポリ袋などに入れて、冷蔵庫で1時間程度漬け込む。
- ②漬け込んだら、フライパンに油はひかずにタレと一緒に焼く。
- ③風味を出すために七味を加える。
- ④最初は中火で火を通して、火が通ったらタレを煮立たせながら照りをつける。
- ⑤器にあるご飯にのせて白髪葱、大葉も添えて完成。

### \* アピールポイント

- ・生姜焼きはご飯にピッタリなので丼物として、味付けはさっぱり仕上げた。

### \* 調理ポイント

- ・魚の香りが気にならないようにタレで風味を高めた。
- ・虹鱒に火が通っているか確認する。
- ・丼の器を工夫し美味しさを表現する。

### \* 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)
584	25	13.3	84.6	36	1.4
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
63	0.21	0.15	2	1.3	2.3

## \* 虹鱒のソテー・生ハム風味



### \* 作り方

- ①虹鱒はうろこ・えら・内臓を取って背開きにし、中骨を取って、食塩・胡椒をする。
- ②背に生ハム詰めて薄力粉をまぶし、オリーブ油で両面に焼き色を付ける。
- ③じゃが芋は丸ごと茹でて皮を取り、1cm厚さに切る。
- ④ほうれん草を茹でて、③と一緒にバターで炒める。
- ⑤器に②を盛り、半月切り柚子とほうれん草を添える。

### \* アピールポイント

- ・オリーブ油を使って洋風に仕上げた。
- ・付け合せにじゃが芋・柚子・生ハム・ほうれん草をのせた。

### \* 調理ポイント

- ・淡水魚特有の香りを食塩、胡椒、オリーブ油で除去した。
- ・虹鱒の形を残しムニエル風に仕上げた西洋料理。
- ・柚子の風味でさわやかさを演出した。

材料：1人分

虹鱒	80 g
食塩	0.5 g
胡椒	0.1 g
生ハム	10 g
薄力粉	20 g
オリーブ油	18 g
じゃが芋	75 g
柚子	1 輪
ほうれん草	50 g



元気な虹鱒

### \* 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)
438	21.8	24.0	31.9	60	1.7
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
192	0.42	0.24	61	3.5	0.9



## \* 虹鱒のチーズサンド焼き



材料：1人分

虹鱒	80 g
スライスチーズ	1/2枚
ミニトマト	15 g
玉葱	10 g
パセリ	5 g
ブロッコリー	20 g
レモン	10 g
食塩	1 g
胡椒	0.5 g
小麦粉	9 g
醤油	1 g
オリーブ油	5 g

### \* 作り方

- ①虹鱒は水洗いしてぬめりを取り、3枚に卸して水気を取る。
- ②食塩・胡椒をしてチーズをはさみ、小麦粉を薄くまぶす。
- ③オリーブ油を良く熱し虹鱒を両面きつね色になるまで焼く。
- ④虹鱒の上に薄く切ったトマト、みじん切りした玉葱とパセリをのせる。
- ⑤オリーブ油と醤油を虹鱒の上にかき、塩ゆでしたブロッコリー、レモンを添える。

### \* アピールポイント

- ・食べる直前にレモンを絞り魚の香りを抑え、さわやかな酸味で食欲を増進させる。

### \* 調理ポイント

- ・香りを抑え工夫をして調理する。
- ・小麦粉をつけて焼くことで表面をパリッとさせ食感が高まる。
- ・玉葱は辛みを抑えるために水にさらし濡れ布巾で固く絞る。
- ・包み焼きにして風味アップの調理法でも良い。

### \* 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)
319	20,8	19,5	12,8	110	1,0
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
134	0,17	0,15	44	2,6	1,5

## \* 虹鱒のチーズフライ



材料：1人分

虹鱒	70 g
食塩	0.4 g
しそ	3 g
プロセスチーズ	15 g
小麦粉	大さじ1
卵	15 g
パン粉	大さじ3
油	7 g
キャベツ	20 g

### \* 作り方

- ①虹鱒を三枚に卸し、身を三等分し、水気を切る。しそは横半分、チーズは虹鱒の切り身と同じ位の大きさに切っておく。
- ②外側から、虹鱒→チーズ→しその順に挟む。(1つのフライに切り身2個、切ったしそ2枚、切ったチーズ1枚を使用。)
- ③②の上に小麦粉、卵、パン粉の順につけ、170度の油で揚げる。
- ④付け合せのキャベツは線切り、ミニトマトもバランスよく飾る。

### \* アピールポイント

- ・しそを挟んで揚げることで、香りを高め、食べた感じもあまり油っぽくならない。

### \* 調理ポイント

- ・三枚に卸す時は、頭・中心の骨・尾びれをつなげたままで調理する。
- ・揚げる時は、水気をよくきり、小麦粉、卵、パン粉をつける。
- ・揚げる時に身がくずれやすいので、箸で挟みながら揚げる。
- ・温かい内に食べると、チーズが溶けて美味しく栄養バランスが良い。

### \* 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)
289	21.1	17.1	11.9	139	0.7
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
107	0.26	0.22	15	1.2	1.1

## \* 虹鱈のチーズ焼き



材料：1人分

虹鱈	80 g	男爵じゃが芋	15 g
食塩	1 g	パセリ	0.5 g
胡椒	少々	食塩	0.2 g
小麦粉	10 g	人参	15 g
卵	25 g	ブロッコリー	10 g
プロセスチーズ	15 g	ほうれん草	10 g
揚げ油	7 g	シメジ	5 g
レモン	5 g	バター	1 g
ミニトマト	20 g	カリフラワー	3 g

### \* 作り方

- ①虹鱈はうろこ頭をおとして腹ワタを抜き背から包丁を入れて開き中骨も取り除く。
- ②下ごしらえした虹鱈に食塩、胡椒をふり少しおいてから外側の水気を軽くふき取る。
- ③チーズを薄切りにし、虹鱈の開いたところにはさみ、小麦粉、卵を外側に薄くつける。
- ④油を熱し虹鱈を焼いていく。
- ⑤皿に盛り付け、レモンの楕形切り、粉ふき芋、野菜のソテー、ミニトマトを盛り付けて完成。

### \* アピールポイント

- ・チーズとよくあって子供からお年寄りまで食べやすくヘルシーな料理である。
- ・栄養バランスがバッチリ。色彩も整っている。

### \* 調理ポイント

- ・三枚卸しにする時、骨と内臓を除去する。
- ・虹鱈は身がもろいので小麦粉や卵をつけて焼く。
- ・食塩と胡椒で香り付けし、水気はしっかりとる。

### \* 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)
252	20.7	12.1	13.3	110	0.7
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
106	0.24	0.18	21	1.2	1.5

## \* 虹鱈のトマトソース煮チーズのせ



材料：1人分

虹鱈	80 g
生姜汁	小さじ2
片栗粉	大さじ1
しめじ	15 g
ブラックペッパー	2 g
トマトピューレ缶	1/2 缶
スライスチーズ	1 枚
オリーブオイル	10 g
食塩	0.5 g
バジル	適量

### \* 作り方

- ①虹鱈を三枚に卸し、骨を抜いてから切り身にし、生姜汁の中に浸す。
- ②水気を切り抑え、片栗粉をまぶし、オリーブオイルを敷いたフライパンで皮から炒める。
- ③しめじをフライパンに入れ、炒める。
- ④ある程度火が通ったら、トマトピューレを入れて炒め煮る。
- ⑤食塩・ブラックペッパーで味付けて、バジルをのせ完成。

### \* アピールポイント

- ・チーズをのせ美味しさアップして、色合いもイタリアン風にした。
- ・切り身を一度加熱することで風味・芳香アップ！

### \* 調理ポイント

- ・生姜汁につけて、香りをアップさせた。
- ・淡泊で身がもろいため、片栗粉をまぶし、オリーブオイルで軽く揚げるようにした。
- ・季節の食材であるしめじを使った。
- ・食材を多彩に用い栄養バランスを高めたい。

### \* 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)
301	20.0	16.6	16.2	103	1.2
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
75	0.25	0.20	3	1.5	1.9

## \* 虹鱒のトマトきのこ煮



材料：1人分	
虹鱒	80 g
固形スープの素	1/2個
水	100 g
食塩	0.5 g
ブラックペッパー	0.5 g
トマト缶	50 g
玉葱	100 g
バジル	2～3枚
白ぶなしめじ	25 g
オリーブオイル	5 g
白ワイン	60 g

### \* 作り方

- ①虹鱒を3枚に卸し食塩、ブラックペッパーで下味をつける。  
玉葱は薄切り、白ぶなしめじは小房に分けておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し虹鱒に白ワインをふりかけ、焼き色がつくまで焼く。
- ③玉葱を別のフライパンで炒めておく。
- ④虹鱒にトマト缶、玉葱、ぶなしめじ、固形スープの素、水を加えて煮る。
- ⑤盛り付けたら虹鱒の上にバジルを散らす。

### \* アピールポイント

- ・トマトで煮ることイタリアンに仕上げ、食べやすくした。
- ・多彩の香辛料で美味しさを高めた。

### \* 調理ポイント

- ・皮を最初にしっかり炒める事で、荷崩れを防ぐ。(川魚は皮から、海魚は身から焼く。)
- ・オリーブオイルを使う事で、風味を高めヘルシーで身体に良い。

### \* 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)
283	21.2	10.0	20.8	75	2.6
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
559	0.39	0.28	35	4.2	1.9

## \* 虹鱈のトマト香煮



材料：1人分	
虹鱈	80 g
ホールトマト	60 g
玉葱	20 g
オリーブオイル	10 g
にんにく・生姜汁	10 g
イタリアンパセリ	2 g
食塩	0.5 g
ブラックペッパー	0.2 g

### \* 作り方

- ①虹鱈は内臓と骨を抜いてからぶつ切りにし、生姜汁の中に浸す。
- ②フライパンにオリーブオイルを敷いて皮から炒める。
- ③別のフライパンに薄切りにした玉葱とあらみじん切りにしたにんにくを炒める。
- ④③に②を入れてホールトマトを入れて煮込む。
- ⑤食塩・ブラックペッパーで味付けて皿に盛りバジルを散らして完成。

### \* アピールポイント

- ・見た目をよくするためにイタリアンパセリを使う。
- ・虹鱈の独特な香りをなくすため香辛料を用い芳香とした。
- ・食べやすいように骨は取り除く。

### \* 調理ポイント

- ・西洋料理でまとめた。
- ・香りは生姜汁とにんにくでマスキングした。
- ・皮面から焼いてパリッとさせる。



### \* 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)
328	22.1	23.1	5.2	32	0.6
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
112	0.19	0.12	12	1.3	1.0