

虹鱒のピカタ



【材料】2人分

虹鱒	150g
食塩	少々
甲州ワイン	少々
小麦粉	小さじ2
プロセスチーズ	30g
大葉	2枚
油	大さじ1
食塩	適量
クレール	1/2枚

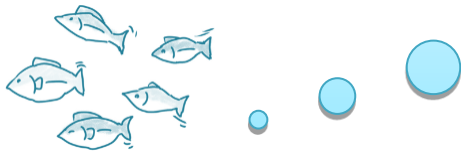
[付け合わせ]

プチトマト	30g
レタス	30g
芽紫蘇	少々



★ポイント★

- ・トマトをそのまま出すのではなく、飾り切りにした。
- ・大葉とチーズの組み合わせが良い。



【作り方】

- ① 下ごしらえをした虹鱒に食塩と甲州ワインを振り、少し置いてから外側の水気を軽く取る。
- ② チーズを薄く切り、大葉と一緒に虹鱒をはさみ小麦粉を付ける。
- ③ 油を熱し、虹鱒は卵絡めながらしっかりと焼く。
- ④ トマトは飾り切りにし、レタスは適当にちぎり、ピカタと一緒に整え器に盛り付ける。
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。

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)
(1人分)	248	21.8	16.2	1.3	13	0.7
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
109	0.19	0.26	5	4.56	0.5	0.6

虹鱈のラタトゥイユサンド

【材料】2人分

虹鱈	60g
食塩	少々
清酒	少々
黄パプリカ	20g
玉葱	50g
茄子	35g
エリンギ	60g
トマト缶	100g
コンソメキューブ	少々
とろけるチーズ	1/2枚
食パン	4切れ
食塩	少々
胡椒	少々
片栗粉	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
ミニトマト	20g
揚げ油	適量

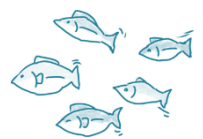


★ポイント★

- ・朝食にピッタリの料理である。
- ・食パンにはさむので水分をよく切る。

【作り方】

- ① 虹鱈に食塩と清酒を振り、片栗粉を付け油でカラッとさせるまで揚げる。
- ② 野菜を5cm角に切りオリーブオイルで炒め、①1を入れトマト缶を加える。
- ③ 野菜が柔らかくなったらコンソメキューブを加え水分が飛びまで煮詰める。
- ④ 食パンの上にとろけるチーズと③をのせオーブントースターで約3分焼きサンドする。
- ⑤ ④は皿に切ってからのせる。
- ⑥ ⑤はミニトマトを飾り、出来たてをすすめる。



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)
(1人分)	503	22.7	20.3	59.8	183	1.6
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
103	0.26	0.29	30	6.03	5.7	1.8

虹鱒の炙りカルパッチョ

【材料】2人分

虹鱒	130g
黄ピーマン	40g
ミニトマト	90g
玉葱	50g
甲州葡萄	40g
チェダーチーズ	10g
オリーブオイル	小さじ2
バジル(粉)	10g
クラッカー	10g
白ワイン	小さじ1
食塩	少々
胡椒	少々



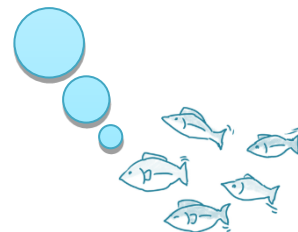
江戸時代から栽培されている甲州葡萄

【作り方】

- ① 黄ピーマンは細切り、ミニトマトは半分に切る、玉葱はスライスする。
- ② 虹鱒は3枚卸にし、一口大に切る。白ワインで下味を付ける。
- ③ 虹鱒をガスバーナーで炙る。甲州葡萄は皮を除く。
- ④ 野菜を皿に盛り付けチェダーチーズ、オリーブオイル、バジル、食塩、胡椒の順に振りかけ整える。
- ⑤ ④は備えものとしてクラッカーを添える。

★ポイント★

- 虹鱒は炙り過ぎない。(軽く焦げ目がつく位が良い)
- 玉葱(スライス)は水に付けて辛みを取る。



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)
(1人分)	321	18.2	25.0	20.2	233	7.4
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
116	0.19	0.17	51	6.04	2.6	0.6

虹鱒のトマト煮



【材料】2人分

虹鱒	2尾(200g)
食塩(下味用)	少々
胡椒(下味用)	少々
清酒(下味用)	5cc
しめじ	30g
トマトソース	100g
オリーブオイル	10g
食塩	少々
胡椒	少々
バジル(盛り付け)	2枚
オリーブオイル (仕上げ用)	少々



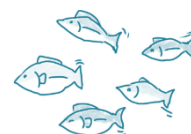
2014年に開催された淡水魚コンテスト

【作り方】

- ① 虹鱒に食塩、胡椒、清酒を合わせ下味をつける。
- ② 鍋にオリーブオイルを敷き、虹鱒を皮面から焼く。
- ③ ある程度火が通ったら、しめじとトマトソースを入れて煮込む。
- ④ 食塩、胡椒で味を整える。
- ⑤ 皿に盛りつけて、オリーブオイルを上から垂らし、バジルを散らす。
- ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。

★ポイント★

- ・虹鱒はしっかり下味をつけ、皮面から炒める。
- ・オリーブオイルとバジルを使う事で風味アップ!



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)
(1人分)	184	11.8	12.6	5.2	17	0.7
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
60	0.15	0.11	2	2.29	1.2	0.9

虹鱒の巻き寿司

【材料】2人分

精白米（武川米）	140g		
昆布	4cm	砂糖	小さじ2.5
清酒	小さじ2	食塩	0.6g
虹鱒	160g	醤油	大さじ1
清酒	小さじ2.5	生姜	5g
片栗粉	小さじ2	サラダ油	3g
卵	60g	サラダ油	少々
出し汁	16cc		
椎茸	20g		
砂糖	小さじ1	醤油	小さじ2
味醂	大さじ2	出し汁	50cc
大塚人参	30g		
清酒	小さじ1.5	醤油	小さじ1.5
味醂	小さじ2	出し汁	100cc
胡瓜	25g		
海苔	8g		

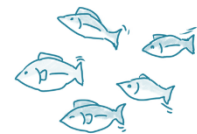


★ポイント★

- 巻く時は海苔にご飯を押し整える。
- 崩れないようしっかり強く巻く。
- 虹鱒は和食にとっても合う。

【作り方】

- ① ご飯は昆布を入れを炊く。虹鱒を卸して調味料に漬ける。
- ② 卵を薄く焼き、冷めたら細く切る。
- ③ 椎茸、大塚人参を線切りにして煮る。
- ④ 虹鱒を焼く。胡瓜を細長く切る。
- ⑤ 炊きあがったご飯に調味料を加え混ぜ、冷ます。
- ⑥ 海苔の上にご飯を敷き、材料を全部のせて巻く。端から切り皿に盛る。



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)
(1人分)	410	41.4	8.8	51.3	63	1.8
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
256	0.28	0.39	14	1.98	2.6	2.0

虹鱒とほうれん草のバター醤油パスタ

【材料】2人分

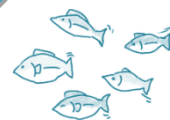
スパゲッティ	120g
にんにく	5g
虹鱒	150g
甲州ワイン	10cc
しめじ	50g
ほうれん草	40g
大塚人参	30g
バター	10g
食塩	1.5g
胡椒	少々
醤油	10g



甲州ワイン 原料の葡萄

★ポイント★

- ほうれん草は茹で水に浸しアクを抜くと味が良い。
- 虹鱒は香りが強いので、しっかり下味を付ける。



【作り方】

- ① にんにくはみじん切りに、しめじは食べやすい大きさに分け、大塚人参は短冊切り、ほうれん草は一口大に切る。スパゲッティを茹でる。
- ② 熱したフライパンにバター（3g程）を入れ、にんにくを炒める。香りがたったら一口大に切った虹鱒を入れ、焼き色が付いたら、しめじも加える。
- ③ スパゲッティが茹で上がる少し前にほうれん草を加え、食塩、胡椒をして炒める。
- ④ スパゲッティを加え、手早く混ぜたら醤油で味付けする。
- ⑤ 盛り付けたスパゲッティの上に残りのバターをのせ、余熱で溶かす。

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)
(1人分)	281	12.6	6.2	43.5	71	3.1
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
342	0.29	0.30	38	2.94	5.6	0.9

虹鱒の蒸し焼き



【材料】2人分

虹鱒	115g
清酒（下味）	少々
もやし	190g
大塚人参	100g
小松菜	80g
清酒	大さじ1
玉葱	80g
しめじ	100g
油	大さじ1
大根	100g
味醂	大さじ2
醤油	大さじ1
清酒	大さじ1
食塩	少々
胡椒	少々

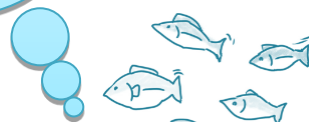


★ポイント★

- ・蒸す点で、油の使用量を減らした。
- ・虹鱒の香りを消すために清酒で蒸した。

【作り方】

- ① 人参は線切りに、小松菜は約5cmに切る。
- ② もやし、大塚人参、小松菜、虹鱒をフライパンにのせて食塩、胡椒、清酒を入れ蓋をし蒸す。
- ③ 玉葱をみじん切り、しめじを1～2本ずつにばらし、油で炒める。
- ④ 大根をすり卸し、調味料と合わせ火にかけ、③を入れて一煮立ちさせる。
- ⑤ 最後に、皿に②を盛り、その上に④のソースをかける。
- ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。



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)
(1人分)	273	16.9	10.8	24.6	129	2.2
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
494	0.34	0.29	40	1.42	6.6	1.6

やまめの野菜はさみ揚げ

【材料】2人分

やまめ	200g
ほうれん草、大塚人参	各 25g
スライスチーズ	18g
大葉	1g
食塩、胡椒	少々
卵	25g
片栗粉	大さじ1
油	大さじ1
甲州ワイン	少々

【オリジナルソース】

トマト	50g
玉葱	25g
エリンギ	15g
味醂	大さじ1
醤油	小さじ2

【付け合わせ】

ブロッコリー、大根	各 10g
酢、醤油	各 2g
砂糖	1g



★ポイント★

- 大葉とチーズを入れる事でまろやかさと香りを出した。
- ソースに醤油を加える点で、和風にし、親しみやすい味にした。

【作り方】

- ① 食材は下処理し、やまめの上にチーズ、大葉、ほうれん草、大塚人参の順にのせ、やまめをかぶせる。(やまめは、薄く下味を付ける)
- ② 片栗粉、卵、片栗粉の順にまぶし熱したフライパンに油を敷き、火が通るまで焼く。
- ③ 同じフライパンで玉葱、エリンギを炒めトマトを入れ潰しながら混ぜる。味醂、醤油で味付けをする。
- ④ 付け合わせは一口大に切り、二つを合わせ酢、醤油、砂糖で味付けする。
- ⑤ それぞれ盛り付ける。
- ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。

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)
(1人分)	316	24.0	16.2	15.1	180	1.3
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
222	0.21	0.35	20	3.97	1.8	1.3

やまめのヘルシーハンバーグ

【材料】2人分

やまめ	200g
食塩(下味)	少々
胡椒(下味)	少々
木綿豆腐	120g
玉葱	20g
大塚人参	20g
生姜	10g
クレール	1/2枚
浅尾大根	10g
ミニトマト	20g
片栗粉	小さじ1
醤油	小さじ1
胡椒	少々
サラダ油	小さじ1
★タレ★	
醤油	小さじ1
味醂	小さじ1

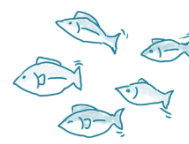


★ポイント★

- ・野菜と豆腐でヘルシーな仕上がりに。
- ・野菜が沢山入っているので食感が良く、食べごたえがある。

【作り方】

- ① やまめは3枚に卸して身と皮をはがし、包丁でたたく。
- ② 玉葱、大塚人参、生姜は細かいみじん切りにする。
豆腐は茹でて脱水する。
- ③ ①～③をボールに合わせよく混ぜ、醤油と胡椒を加える。
- ④ 丸く形を作ったら片栗粉を両面につけ、フライパンでサラダ油を熱し中火で焼く。
やまめは片面に焼き目がついたら裏返して、弱火で加熱する。
- ⑤ 焼けたら、醤油と味醂を合わせておいたタレを加えよくからめる。
皿に盛り付け、クレールを敷き大根卸したと、飾り切りしたトマトをのせて出来上がり。



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)
(1人分)	220	23.2	9.3	9.1	166	1.1
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
91	0.20	0.19	5	1.62	0.9	1.0

やまめと小松菜のクリーム煮・人参のグラッセ



【材料】2人分

やまめ	100g
小松菜	75g
玉葱	100g
薄力粉	大さじ2
牛乳	200g
コンソメ	4g
胡椒	少々
オリーブオイル	大さじ1
バター	10g
～付け合わせ～	
大塚人参	40g
バター	5g
砂糖	小さじ4
水	50cc

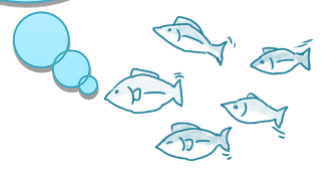


★ポイント★

- ・魚を焼くだけでなく、煮る事で食べやすくなる。
- ・魚と野菜を摂る事が出来る。

【作り方】

- ① やまめはさばき、身の部分を大きめに切り半量の薄力粉をまぶす。
小松菜は大きめに、玉葱は薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、やまめを両面に色が付くまで焼く。
- ③ やまめを取り出し、バターで玉葱をしんなりするまで炒め、残りの薄力粉を加えて粉っぽさが無くなるまで炒める。
- ④ ③に牛乳を少しずつ入れ、とろみがついたらコンソメと小松菜を加える。
- ⑤ やまめを入れて弱火で3分煮る。胡椒をふり皿に盛り付ける。
- ⑥ 大塚人参の皮を剥き食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ 鍋にバターを入れ中火で溶かし水と砂糖を加え煮立て、大塚人参を入れる。



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)
(1人分)	397	15.4	20.9	36.2	243	1.7
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
336	0.20	0.31	23	7.82	2.4	1.0

やまめのフライ～タルタルソースのせ～



【材料】2人分

やまめ	100g
ブロッコリー	40g
トマト	70g
薄力粉	小さじ4
片栗粉	小さじ4
清酒	大さじ1
食塩	少々
胡椒	少々
調合油（吸油率）	小さじ1.5
〈タルタルソース〉	
卵	70g
玉葱	55g
マヨネーズ	20g
食塩	少々
胡椒	少々
酢	小さじ2

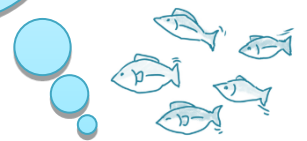


★ポイント★

- ・揚げたやまめはしっかり油をきる。
- ・玉葱は細かくみじん切りにする。
- ・付け合せの野菜で彩りを良くする。

【作り方】

- ① やまめは清酒をふり、食塩と胡椒で下味を付ける。
- ② 薄力粉と片栗粉は合わせてやまめにまぶす。
- ③ やまめを揚げ油で揚げる。揚げたら油をしっかりきる。
- ④ タルタルソースは卵を固茹でにして潰し、玉葱はみじん切り、他の調味料を全て混ぜ合わせる。ブロッコリーは塩茹で、トマトは楕形に切る。
- ⑤ ④は、皿に盛りやまめにタルタルソースをのせる。



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)
(1人分)	357	16.0	21.4	22.2	81	1.4
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
91	0.17	0.29	31	2.95	1.9	1.0

やまめの照り焼き丼

【材料】2人分

精白米	140g
やまめ	120g
清酒	少々
レタス	30g
クレール	1/2枚
大葉	1g
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
清酒	大さじ2
醤油	大さじ1・1/2
味醂	大さじ1
砂糖	大さじ1.5
ニンニク（おろし）	少々
柚子	少々



★ポイント★

- ・身の柔らかさが際立つ調理法である。
- ・誰もが好む味（魚嫌いでも食べれる）に工夫した。

【作り方】

- ① やまめは3枚卸しにして一口サイズに切り、下味をつける。
- ② フライパンに油を熱し、やまめを皮面から両面焼く。
- ③ 焼いている間にたれの材料を全て混ぜ合わせレタスは5mm幅に大葉は細かく線切りにする。
- ④ やまめが焼けたらフライパンの余分な油を拭き取り、合わせたタレを流し入れる。
- ⑤ 中火で3分程煮込み、味を染み込ませ溶き片栗粉で緩めにとろみをつける。
- ⑥ 丼にご飯を盛り、レタスを敷き詰めた上に水に浸したクレールとやまめをのせ、タレをかける。さらに大葉と、色合いをよくするため柚子の皮をのせて出来上がり。

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)
(1人分)	381	16.7	8.2	67.7	65	1.2
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
21	0.13	0.09	3	0.75	0.7	2.4

ヤマメのカレー風味炒め

【材料】2人分

やまめ	160g
赤ピーマン	30g
黄ピーマン	30g
玉葱	100g
大塚人参	30g
生姜	5g
カレー粉	小さじ1
ウスターソース	小さじ4
甲州ワイン	適量
小麦粉	小さじ2
油	大さじ1
食塩	少々
胡椒	少々
クミン	少々
ターメリック	少々



★ポイント★

- カレー粉のスパイシーな味とウスターソースの甘みが合う。
- 野菜で歯ごたえを味わえるようにした。

【作り方】

- ① 赤ピーマンと黄ピーマンは乱切りにし、玉葱は線切りにする。
人参は短冊切りにする。
- ② やまめは3枚に卸し4cmに切り分け甲州ワイン、食塩、胡椒で下味をつける。
- ③ やまめに小麦粉とカレー粉と生姜をなじませる。
- ④ フライパンに少量の油を熱し、野菜を炒め火が通ったら取り出し、残りの油を入れ次にやまめを皮から焼く。
- ⑤ やまめに火が通ったら、野菜を入れウスターソースをかけクミン・ターメリックを加え全体に味をつけて完成。

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)
(1人分)	238	18.5	10.5	16.3	134	1.9
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
145	0.22	0.19	60	1.56	3.3	1.2

やまめの串刺し甘煮

【材料】2人分

やまめ(2尾)	160g
食塩	少々
胡椒	少々
清酒	小さじ1/2
(付け合わせ)	
キャベツ	50g
ミニトマト	20g
柚子の皮	少々
胡麻(煎り)	4g
味醂	大さじ2
濃口醤油	小さじ2
上白糖	小さじ3



★ポイント★

- 焦げると苦味が出るため、加熱し過ぎない。
- ミニトマトは飾り切りにしても良い。

【作り方】

- ① やまめの腹に刃を入れ内臓や血合いを処理し、3枚に卸す。
- ② 水気を拭き取り、やまめを1枚ずつ丸めて2つ串に刺す。
- ③ 醤油、味醂、砂糖を鍋に入れ、一煮立ちさせる。
- ④ ③の中に②のやまめを入れ、中火で10分煮込む。
- ⑤ やまめにタレが馴染んだら火を止る。
- ⑥ ⑤のやまめに胡麻を振りかける。
- ⑦ キャベツは線切りに、ミニトマトは飾り切りにして⑥と皿に盛る。
- ⑧ ⑦は整えて熱い内にすすめる。



いわなの3枚開き

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)
(1人分)	198	16.3	4.6	20.0	107	0.9
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
21	0.16	0.17	15	0.90	0.9	1.4

いわなの炊き込みご飯



【材料】2人分

精白米（武川米）	160g
いわな	120g
舞茸	70g
大塚人参	50g
油揚げ	20g
大葉	2枚
生姜	5g
清酒	小さじ2
醤油	小さじ1
顆粒だし	2g
めんつゆ	小さじ1.5
味醂	小さじ1
油	小さじ1



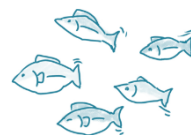
武川米

【作り方】

- 炊飯器にといた精白米、調味料を入れる。
- 大塚人参、油揚げ、舞茸を食べやすい大きさに切り、線切り生姜はて①に入れる。
- いわなを3枚に卸し下味を付け、フライパンでこんがり焼く。
- ①の一番上にいわなをのせ炊き込む。
- 炊き上がったら茶碗に盛り大葉を上に盛り付けて完成。
- ⑤は熱い内にすすめる。

★ポイント★

- 舞茸と生姜と大葉を入れる事により香りが豊かになる。
- 色彩、栄養バランスを考慮した炊き込みご飯。



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)
(1人分)	253	15.4	7.7	27.7	66	0.7
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
202	0.11	0.17	2	1.31	1.5	1.0

いわなと蓮根のハンバーグ



【材料】2人分

いわな	110g	
豚挽肉	100g	
蓮根	60g	
玉葱	20g	
生姜	10g	
片栗粉	大さじ1	
バター	4g	
A	パン粉	大さじ2
	牛乳	大さじ1
	鶏卵	1/2個
	食塩・胡椒	1g
植物油	適量	
浅尾大根	20g	
大葉	2枚	
ミニトマト	4個	
ポン酢	小さじ2	

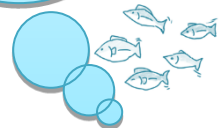


★ポイント★

- ・生姜を加えると風味が良くなり、さらにさっぱりする。
- ・蓮根の食感が良いアクセントになっている。
- ・豚挽肉を合わせているので蓋をして十分に中心温度を高める。(80℃1分以上加熱)

【作り方】

- ① 玉葱はバターで炒めて冷ます。Aのパン粉は牛乳に浸す。
- ② 蓮根は皮をむき5mm角に切り、洗って水気を取り、片栗粉をまぶす。
- ③ いwanaをはすり身にし、豚挽肉、玉葱、生姜、蓮根、Aをボールに入れて混ぜる。2等分し、円形にする。
- ④ 植物油を中火で熱し、③の両面を焼く。蓋をして弱火で4~5分蒸し焼きにし、器に盛る。
- ⑤ ④にヘタを取ったミニトマト、大根おろしにポン酢をかけ、線切りにした大葉を添えて熱い内にすすめる。



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)
(1人分)	343	25.3	19.6	13.8	64	1.7
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
88	0.44	0.32	28	5.84	1.7	0.9

岩魚の香草パン粉焼きトマトソース添え

【材料】2人分

・香草焼き

いわな	120g
食塩・胡椒	小さじ1
小麦粉	大さじ2
卵	1個
パン粉（乾）	大さじ1
パルメザンチーズ	小さじ1.5
パセリ（乾）	4g
オリーブ油	大さじ2

・トマトソース

トマト缶	140g
トマト	75g
砂糖	大さじ2
酢	大さじ1
生姜	3g
付け合わせレタス	20g



★ポイント★

- ・淡水魚独特の風味をトマトソースをかける事で洋風にした。
- ・香草を入れたパン粉で焼く事によりいい色合いになった。

【作り方】

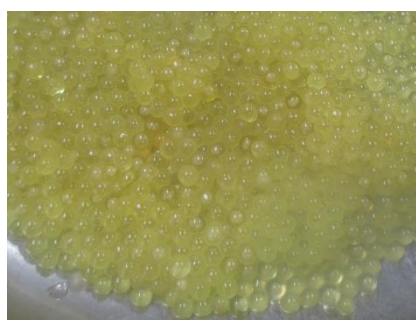
- ① いわなに食塩、胡椒で下味を付ける。
- ② バット又はボールにパン粉、パルメザンチーズ、パセリを混ぜる。
- ③ いわなに小麦粉、卵、②の順につけて、オリーブ油を敷いたフライパンで外がカリッとするまで焼く。
- ④ トマトを1cmの角切りにし、鍋にトマト缶、トマト、砂糖、酢、生姜を入れて煮詰める。（トマトが崩れやすいので混ぜ過ぎないように注意する。）
- ⑤ こんがり焼けたいわなの上に、トマトソースをかけて付け合せを添える。

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)
(1人分)	326	15.3	17.1	25.1	117	0.9
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
78	0.13	0.14	16	3.09	2.1	1.3

いわなのクリームソース

【材料】2人分

いわな	200g
玉葱	50g
イタリアンパセリ	1本
バター	5g
小麦粉	小さじ2
生クリーム	40g
甲州ワイン	50cc
食塩	少々
胡椒	少々



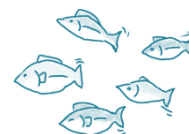
いわなの卵

★ポイント★

- ・いわなを焦がさないように注意する。
- ・生クリームを入れる前に白ワインはアルコールを少し飛ばす。
- ・生クリームを蒸発させないように気を付ける。

【作り方】

- ① いわなに食塩、胡椒の下味を付け、小麦粉を薄くまぶす。玉葱は薄切りにする。
- ② 熱したフライパンにバターを入れて中火で玉葱を炒める。
- ③ 玉葱がしんなりとしたら1度皿に出し、いわなを入れて両面焼く。
- ④ いわなをフライパンから出し、玉葱をもう一度入れる。
- ⑤ ④に白ワインと生クリームを入れ、クリームソースを作る。
- ⑥ 皿にいわなを盛ってクリームソースをかけ、イタリアンパセリを飾る。
- ⑦ ⑥は熱い内にすすめる。



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)
(1人分)	247	20.2	19.1	8.9	63	0.5
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
129	0.12	0.14	3	7.49	0.5	0.5

泳いでるいわなパイ包み



【材料】2人分

いわな	80g
甘柿	50g
砂糖	小さじ2
レモン	10g
甲州白ワイン	小さじ1
胡椒	少々
パイシート	40g
卵	30g
食塩	少々
抹茶	小さじ1/2
浅尾大根	30g
大塚人参	20g
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1



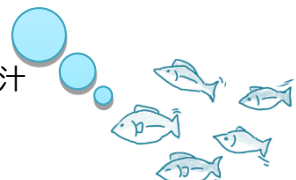
(写真2人分)

★ポイント★

- ・盛り付けを魚が泳いでいるように仕上げた。
- ・甘柿を使い秋の味覚を表現した。

【作り方】

- ① 甘柿は1cm角切り、砂糖とレモンを入れ30分放置し、水分が出てきたら煮汁が3分の1になるまで弱火～中火にかける。
- ② いわなに甲州ワインと胡椒で下味を付ける。
- ③ パイシートを魚の形にする。軽く焼いたいわなをパイシートの上に並べ、①を入れる。170℃に予熱したオーブンで15分加熱し、一度取り出し卵黄を塗り、再度3分焼く。
- ④ 大塚人参を飾り切りし、醤油と砂糖と水で煮る。
- ⑤ 皿の上に食塩と抹茶を振りかけ、②のいわな、大塚人参、大根おろしを並べる。



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)
(1人分)	366	24.5	16.5	18.3	156	2.3
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
390	0.18	0.36	65	2.93	3.7	1.2

トマトといわなの重ねチーズ蒸し八幡芋添え

【材料】2人分

トマト	200g
いわなの切り身	200g
玉葱	120g
ピザ用チーズ	40g
八幡芋	30g
甲州ワイン	大さじ1
にんにく	1カケ
オリーブ油	大さじ1
水	65cc
乾燥バジル	小さじ1/3
食塩	少々
胡椒	少々



★ポイント★

- 野菜を大きく切り歯ごたえをプラス。
- にんにくを加え、更に食欲が湧くよう表現した。



山梨の特産品・里芋、右はずいき

【作り方】

- ① トマトと玉葱は幅 1.5 cmの輪切りを2枚ずつ、トマトの残りは1cm角に刻む。
- ② いわなは食塩と胡椒を振り、フライパンにオリーブ油を入れにんにくで香りを移し玉葱の上にいわなを1枚ずつのせる。
- ③ ②の上にトマト、チーズをのせワインを振る。水を入れ蓋をして強火にかける。
- ④ 蒸気が出てきたら、中火にして5~6分蒸す。
- ⑤ ④に刻んだトマトを加え、再び蓋をし2~3分蒸す。器に盛り付け両面をこんがり焼いた八幡芋をのせ整えて、バジルを振りかける。

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)
(1人分)	273	24.5	12.0	14.7	135	0.8
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
64	0.20	0.21	21	2.34	2.3	1.4

ヤーコンのコンポートゼリーとアイスクリーム



【材料】2人分

ヤーコン	80g
グラニュー糖	大さじ2.5
レモン汁	大さじ1
水	250cc
粉ゼラチン	5g
さくらんぼ	2個
アイスクリーム	60g
食塩	0.5g



(写真2人分)



ヤーコン（ペルーA）は北杜市
ヤーコン組合から提供

★ポイント★

- ・ヤーコンを焦がさないように注意し
かき混ぜながら煮込む。
- ・ゼラチンはよく混ぜる。
- ・盛り付けに繊細さを表現する。

【作り方】

- ① ヤーコンを薄い半月切りにし、塩水にさらす。鍋に水、グラニュー糖、レモン汁、ヤーコンを入れ、加熱し焦がさないよう45分程煮て、冷ます。
- ② ①を綺麗にケーキ型に並べる。
- ③ ①の煮汁500ccに粉ゼラチンを加え、中火でゼラチンを溶かす。
- ④ ②のケーキ型に③をコンポートが少しかぶる程度まで入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ゼリーが出来上がったら型ごと湯に浸けて包丁で取り出す。放射状に切る。
- ⑥ ⑤を綺麗に並べたら真ん中にアイスクリームとさくらんぼをのせる。

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)
(1人分)	155	3.6	4.2	28.6	35	0.2
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3	0.31	0.17	3	2.74	1.1	0.4

ヤーコンあんみつ

【材料】2人分

白玉粉	50g
抹茶	小さじ1
ヤーコン	40g
砂糖	40g
水	150cc
粒餡	大さじ1
バニラアイス	140g
きな粉	大さじ1
黒蜜	小さじ2



★ポイント★

- ・ヤーコンはシロップ漬けにし、みずみずしさとシャキシャキ食感を残した。
- ・白玉はヤーコンを刻んで入れたのでもちもちとシャキシャキが楽しめる。
- ・白玉のもちもち感、抹茶の風味、アイスの冷やっとなをマッチさせた新しいデザートを提案した。

【作り方】

- ① 銀杏切りにしたヤーコンと砂糖と水を器に入れレンジで温め冷蔵庫で一晩ねかせる。
- ② ①のシロップ漬けにしたヤーコンを半分は荒みじんにし、白玉粉に加えて白玉を作る。
- ③ ②の白玉は半分に抹茶を混ぜ、二種類作る。
- ④ 白玉を茹で、水にさらし冷やしたら、皿に白玉、バニラアイス、粒餡、残りのヤーコンを盛りつけシロップを入れる。
- ⑤ 仕上げにきなこ黒蜜をかける。
- ⑥ ⑤は出来たてをすすめる。

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)
(1人分)	207	4.1	5.8	36.9	57	0.9
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
27.5	0.06	0.14	2	3.36	1.9	0.1

ヤーコンのパウンドケーキ

【材料】2人分

ヤーコン	100g
砂糖	大さじ2.5
薄力粉	60g
砂糖	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1/3
牛乳	30g
卵	30g
バター	15g
巨峰ジャム	大さじ1



山梨県の特産品・葡萄とザクロ

【作り方】

- ① ヤーコンはあくを取り角切りにして砂糖をまぶし、鍋で水気がなくなるまで炒める。
- ② 薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを一緒に振う。
- ③ 卵と牛乳を混ぜ合わせ、②に入れて混ぜる。
- ④ ③に溶かしバターを加えよく混ぜ、型に流し入れ、ヤーコンを上のにのせる。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンに入れ40分焼く。
- ⑥ ⑤を取り出し、皿にのせ巨峰ジャムを添える。

★ポイント★

- ・あく取りをしたヤーコンに砂糖をまぶし水分が出るまで置いておく。
- ・特産品のジャムを添えて見栄えを良くした。

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)
(1人分)	264	2.8	4.1	54.8	16	0.2
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
32	0.05	0.17	3	2.19	0.5	0.1

ヤーコンスコーン



【材料】2人分

ヤーコン	20g
薄力粉	40g
強力粉	25g
ベーキングパウダー	大さじ 1/3
バター	20g
砂糖	小さじ 1.5
牛乳	30cc
砂糖（ヤーコン用）	小さじ 1
牛乳（艶出し用）	少量



（写真2人分）



ヤーコンの断面図

★ポイント★

- 生地を切り分ける時は、良く切れる包丁を使う。
- 特産品を使ったジャムと相性が良い。

【作り方】

- ① ヤーコンをレンジで加熱し、砂糖を加えて冷蔵庫で冷やす。
- ② ミキサーに☆を入れて混ぜたら、牛乳を加えざっくり混合する。
- ③ 冷やしておいたヤーコンも入れ、混ぜる。
- ④ ラップに包み、2cmの暑さに伸ばして16個分に切り分ける。
- ⑤ 鉄板に並べ表面に牛乳を少量塗ったら190℃に予熱したオーブンで20分焼く。

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)
(1人分)	270	4.4	8.5	42.6	28	0.3
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
52	0.06	0.04	1	5.04	1.0	0.2

ヤーコン春巻き

【材料】2人分

ヤーコン	60g
春巻きの皮	12g
ブルーベリーレアチーズ	17g
チョコレート	10g
蜂蜜	小さじ2
水	小さじ2
抹茶	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ブルーベリージャム	小さじ2
青きなこ	小さじ2



(写真2人分)



青きなこ

★ポイント★

- ・春巻きだけでは色合いが無いので、巨峰ジャムと青きなこをかける。
- ・ヤーコンのしゃきしゃき感が表現されている。
- ・油で揚げずにオーブンを使い焼く事でへ

【作り方】

- ① ヤーコンを線切りし、蜂蜜と水を合わせて湯煎する。
- ② 春巻きの皮を三分の一に切る。
- ③ (1) 1つは、春巻きの皮に①とブルーベリーレアチーズをのせて包む。
(2) もう1つは、春巻きの皮に①とブルーベリーレアチーズ、チョコレートをのせて包む。
- ④ ③を250℃に予熱したオーブンで40分焼く。
- ⑤ ④を皿に置き、青きなこを砂糖を混ぜて振りかける。

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)
(1人分)	88	1.7	2.7	17.6	31	0.6
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
144	0.06	0.15	4	1.01	2.2	0.0

ヤーコン団子~みたらし風~



【材料】2人分

ヤーコン	50g
白玉粉	150g
白胡麻	小さじ 1/2
吉野葛	20g
砂糖	大さじ 2
醤油	小さじ 4
水	100 cc



ヤーコンジュースとパウダー

【作り方】

- ① ヤーコンは茹でて潰す。
- ② 白玉粉に水を加え①を入れて練る。
- ③ 丸めて茹でる。
- ④ 吉野葛に水を入れ煮立てたら、醤油・砂糖を入れ甘ダレを作る。
- ⑤ ③が茹であがったら盛り付ける。
- ⑥ 甘ダレを上からかける。炒った白胡麻を添える。

★ポイント★

- ・ヤーコンは様子を見ながら茹でる。
- ・ヤーコンは柔らかいため白玉粉を少し多めにした。
- ・白胡麻は香りを出すため、いり胡麻にする。

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)
(1人分)	219	2.9	0.3	51.4	6	0.7
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
0	0.06	0.17	3	0.08	0.1	0.7

ヤーコン入り水羊羹

【材料】2人分

ヤーコン	30g
こし餡	80g
水	100cc
砂糖	小さじ1.5
粉寒天	2g



(写真2人分)



手作りのこし餡

★ポイント★

- ・寒天液は少しずつ加える。
- ・ヤーコンの感触をより味わえるように多く入れた。
- ・粉寒天は伊那食品工業株式会社より提供された。

【作り方】

- ① 水と粉寒天を鍋に入れ、沸騰したら弱火で粉寒天が溶けるまでかき混ぜながら加熱する。
- ② 砂糖とこしあんを入れ、数分かき混ぜ加熱する。
- ③ 水で濡らした容器の底に、洗ってふかしたヤーコンを刻み、入れる。
- ④ ②を少しずつ③に加える。
- ⑤ 冷蔵庫で固めた後、包丁などで水羊羹と容器の間に空気を入れ、まな板の上に出す。
- ⑥ ⑤は長方形に切る。
- ⑦ 皿に⑥を並べる。

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)
(1人分)	83	4.2	0.2	18.9	14	1.2
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
0	0.03	0.11	2	0.33	3.5	0

ヤーコンとリンゴのコンポート、クレープ包み

【材料】2人分

★コンポート

ヤーコン	60g
林檎	60g
砂糖	大さじ2
レモン汁	小さじ1
水	適量

★クレープ生地

薄力粉	大さじ1
強力粉	小さじ4
砂糖	小さじ2
食塩	1g
牛乳	100cc
卵(L)	1個
サラダ油	小さじ1



★ポイント★

- コンポートは焦がさないように時々混ぜる。
- クレープの生地は上から少し押さえて焼く。

【作り方】

- ① ヤーコン、林檎は小さく切り、コンポートの材料をすべて鍋に入れ、弱火で水分が飛びまで煮る。
- ② 薄力粉、強力粉、砂糖、食塩を合わせてふるう。
- ③ 牛乳、卵を合わせて少しずつ②のボールに入れてよく混ぜ裏ごす。
- ④ フライパンに油を敷き熱し、③を薄く2～3回に分けて焼く。
- ⑤ ④で作ったクレープ生地に①をのせて、綺麗に包み皿に盛る。
- ⑥ ⑤は盛り付けすすめる。

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)
(1人分)	255	7.7	6.6	44.4	89	0.8
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
52	0.08	0.33	4	1.44	1.7	0.6

ヤーコンとバナナのデザートグラタン

【材料】2人分

ヤーコン	100g
バナナ	150g
スライスアーモンド	20g
干しぶどう	25g
生クリーム	100g
砂糖	小さじ2
シナモン	A 0.5g
グラニュー糖	大さじ2/1



(写真2人分)



コンテスト 審査の様子

★ポイント★

- ・ヤーコンとバナナはレモン汁につけると色が変わりにくい。
- ・好みでAに洋酒を入れても良い。

【作り方】

- ① ヤーコンは1cmにカットし、蒸す。バナナも8切れ1cmに切り、蒸したヤーコン8切れと別にとりわけ、残りのヤーコンとバナナをつぶす。
- ② ①のつぶしたものと、ナッツ、干しぶどう、Aを混ぜる。
- ③ ②で作ったものを耐熱容器に流し込み、取り分けたヤーコンとバナナを飾り、グラニュー糖を上からふるう。
- ④ 170℃に熱したオーブンで15分焼く。
- ⑤ 熱い内にすすめる。

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)
(1人分)	211	2.3	24.1	22.3	37	0.6
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
99.5	0.07	0.17	7	7.11	1.9	0.1

ヤーコンカステラ

【材料】2人分

強力粉	40g
卵	1個
砂糖	大さじ2
蜂蜜	大さじ1
牛乳	大さじ1
ヤーコン	15g
李ジャム	小さじ1



山梨県の特産品 「李」

★ポイント★

- ・卵白をしっかり泡立てる。
- ・ヤーコンはあくを抜く。
- ・ヤーコンをすり卸す事でしっとりとしたパウンドケーキに仕上げた。

【作り方】

- ① パウンドケーキ型にクッキングシートを敷く。
- ② 卵白に砂糖を3回に分けて入れ、角が立つまで泡立てメレンゲを作る。
- ③ ②に卵黄を入れ、ゴムベラで軽く混ぜる。
- ④ ③に振るった強力粉を入れ、さっくり混ぜる。
- ⑤ 少し温めた牛乳、蜂蜜、すり卸したヤーコンを入れなじむまで混ぜる。
- ⑥ 型に⑤を流し入れ空気を抜き、オーブンで180℃10分、150℃40分焼く。
- ⑦ 焼きあがったら逆さにし、ラップをかけて冷ます。切り分けて皿にのせ李ジャムをかける。

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)
(1人分)	194	6.3	3.8	33.9	30	0.6
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
49	0.05	0.20	1	1.10	0.7	0.1

洋風ヤーコンようかん

【材料】2人分

ヤーコン	50g
粉末寒天	2g
水	100cc
砂糖	大さじ1
みかん(缶詰)	20g
キウイ	20g
李ジャム	小さじ1
レモン汁	小さじ1



(写真2人分)



冷凍された李(レッドエース)

★ポイント★

- ・ヤーコンの食感を出すために大きく切る。
- ・寒天を使ってヘルシーにする。
- ・粉寒天は伊那食品工業株式会社より提供された。

【作り方】

- ① 皮をむいたヤーコンを粗みじん切りし、レモン汁に浸ける。
- ② みかん缶詰は汁を切り、キウイは皮をむきスライスする。
- ③ 鍋に粉末寒天、水、砂糖を入れ、沸騰させ煮つめる。
- ④ 四角い型に、ヤーコン、みかん、キウイの順で重ね寒天液を流し入れる。
- ⑤ 冷蔵庫で2時間冷やし固まったら包丁で切り分け盛り付ける。

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)
(1人分)	56	0.5	16.6	7	0	0.1
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
4	0.03	0.08	12	0	1.1	0

ヤーコンミルクフィユ

【材料】2人分

パイシート	1枚
ヤーコン	50g
マーメイドジャム	20g
生クリーム	20g
砂糖	小さじ1/3
卵	1/2個
味醂	大さじ1



2種類のヤーコン

★ポイント★

- ・ヤーコンは飾り用はサイコロ状に、挟む用は薄切りにする。
- ・味醂と卵は焼きたての時に塗る。

【作り方】

- ① パイシートを6等分にし、焦げ目が付くまでオーブンで焼く。
- ② ヤーコンは飾り用と挟む用に分けてそれぞれ切り、水にさらす。
- ③ 生クリームと砂糖を泡立てる。
- ④ ①のパイに艶出し用の味醂と卵を塗る。
- ⑤ パイ、ジャム、生クリーム、水気をきったヤーコンを綺麗に重ねる。
- ⑥ 一番上に生クリームとヤーコンをデコレーションする。

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)
(1人分)	296	5.1	19.5	27.0	26	0.6
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
63	0.07	0.23	3	5.98	2.1	0.6

ヤーコン入り2種のマドレーヌ

【材料】2人分

ヤーコン	25g
卵	50g
砂糖	大さじ2
バター	30g
薄力粉	大さじ2
オレンジ果皮	少々



(写真2人分)



まこもパウダーとヤーコン

★ポイント★

- ヤーコンの食感を出すようにサイコロ状にして形を残す。
- すり卸す事でマドレーヌの生地全体が風味豊かなヤーコンの味わいになる。

【作り方】

- ① 砂糖と薄力粉はふるう。ヤーコンは半分はすり卸し、もう半分は小さいサイコロ状に切る。
- ② ボールに卵と砂糖を合わせて混ぜる。湯せんにかけて人肌に温まったら取り出して泡立てる。
- ③ 量が増えて白っぽくなったら薄力粉を加え、湯せんしながら粉が少し残る位まで混ぜる。
- ④ 溶かしたバターを③に入れ粉が消えるまで混ぜ最後に①のヤーコンとオレンジ果皮を加える。
- ⑤ マドレーヌ型に④を入れ160℃に予熱したオーブンで16分程焼く。

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)
(1人分)	134	2.2	7.7	14.9	10	0.3
ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	飽和脂肪酸(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量(g)
77	0.03	0.09	1	4.28	0.6	0.1

ヤーコンかりんとう



【材料】2人分

薄力粉	55 g
ヤーコン	35 g
砂糖（白糖）	12 g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
牛乳	大さじ 1
揚げ油	適量
黒胡麻	1 g
— 衣 —	
砂糖	30 g
水	大さじ 1/2
食塩	ひとつまみ
黒砂糖	少々



★ポイント★

- ・揚げる生地長細く切ると、カリッと揚がる。
- ・黒胡麻を入れ、香ばしくさせた。

【作り方】

- ① ヤーコンを線切りにする。水にさらしてみじん切りにしたら、電子レンジで2分半温める。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、①のヤーコン、黒胡麻を加え手でまとめる。
打ち粉をして生地を網上にして5 cmに切る。
- ③ 180℃の油で黄金色になるまで揚げ、キッチンペーパーで油をきる。
- ④ 砂糖、黒砂糖、水を火にかけ固まる直前まで煮立たせ、③を入れよく混ぜる。
食塩をふりかける。
- ⑤ バットにかりんとう同士がくっつかないように広げる。
- ⑥ かりんとうが冷めたら皿に盛りすすめる。

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)
(1人分)	250	2.8	8.5	44.5	44	0.3
ビタミン A (μgRAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
4	0.06	0.08	1	0.95	1.2	0.2

ヤーコンの蒸しパン 巨峰ジャム添え



【材料】2人分

薄力粉	50g
砂糖	小さじ5
牛乳	小さじ5
卵	30g
バター	15g
ヤーコン	25g
ベーキングパウダー	小さじ1
巨峰ジャム	小さじ1



食育かるた

★ポイント★

- バターを使用する事で風味が出る。
- ヤーコンの自然な甘みがある。
- 特産品のジャムと相性が良い。

【作り方】

- ① ヤーコンの皮をむき、1cm角に切る。
- ② ボールに薄力粉、砂糖、卵、牛乳を入れて混ぜる。
- ③ ②に湯煎で溶かしたバターを加えて混ぜる。
- ④ 生地を型に流し、上にヤーコンをトッピングする。
- ⑤ ④を蒸し器に入れ強火で20分蒸す。
- ⑥ ⑤は皿にのせ巨峰ジャムを添え、すすめる。

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)
(1人分)	224	4.2	8.2	31.9	64	0.5
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
83	0.04	0.09	0	4.48	0.6	0.4

ヤーコンのブラウニー



【材料】2人分

①薄力粉	20g
ココア	小さじ1
アーモンドプードル	小さじ1
ベーキングパウダー	1g
②豆腐（絹）	40g
菜種油	小さじ2
③てんさい糖	大さじ1
蜂蜜	小さじ1
食塩	0.5g
ヤーコン	25g
オレンジのスライス	4枚
ブラックペッパー	少々
洋酒	少々



★ポイント★

- ・卵とバターを使わずヘルシーにした。
- ・乳化させる事で時間がたってもパサつかないようにした。

【作り方】

- ① ①を泡だて器で混ぜる。
- ② ②の豆腐を潰してペースト状にし菜種油を入れ乳化させる。③を加え混ぜる。
- ③ ②と①を合わせ、クッキングシートを敷いた型に流し込む。
- ④ ③の上にヤーコンを敷き詰め、ブラックペッパーを振りかける。
- ⑤ 170℃に予熱したオーブンで10分焼いた後、160℃に下げ25分焼く。型から取り外し粗熱を取り、好みの大きさに切り分ける。

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)
(1人分)	169	3.1	9.0	21.5	29	0.9
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
0	0.04	0.08	1	1.06	1.7	0.3

ヤーコンゼリー巨峰ジャム添え

【材料】2人分

ヤーコン	100g
角寒天	2g
普通牛乳	100cc
生クリーム	50cc
巨峰ジャム	小さじ4
ミント	4枚



多彩な寒天

伊那食品工業株式会社

★ポイント★

- ・ヤーコンの食感を出すために、粗めに切る。
- ・巨峰ジャムで山梨の風味を出す。

【作り方】

- ① ヤーコンは皮を剥き、適当な大きさに切り、酢水にさらしてあくをとる。
- ② ①のヤーコンの半分を粗みじん切りにし、もう半分は細かく切る。
- ③ 角寒天はたっぷりの水に浸し、柔らかくなるまで戻し、線切りにする。
- ④ ②と③を水の入った鍋に入れ沸騰させ、寒天を煮溶かす。
- ⑤ 寒天が煮立ったら砂糖、牛乳を加えて再度火にかけ、煮立つ寸前に火を止める。
- ⑥ ⑤と生クリームよく混ぜ、水で濡らしたカップに流して冷蔵庫で約1時間固める。
- ⑦ 固まったら器に盛り、巨峰ジャムをかけ、ミントを飾る。

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)
(1人分)	184	7.9	12.5	15.6	82	0.6
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
134	0.06	0.26	4	5.75	1.4	0.4