

* 虹鱒のトマト煮フランス風



材料：1人分

虹鱒	80 g
トマト缶	80 g
玉葱	50 g
人参	35 g
ピーマン	20 g
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	10 g
バジル	0.05 g
食塩	2 g
ブラックペッパー	0.05 g
バジルの葉っぱ	2枚

* 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フライパンにオリーブオイルをひき、虹鱒を皮から炒め白ワインを入れる。
- ③ある程度火が通ったら、人参、玉葱、ピーマン、を入れ炒める。
- ④トマト缶を入れ煮込み、食塩、ブラックペッパー、バジルで味をつける。
- ⑤バジルの葉を散らしたら完成。

* アピールポイント

- ・ トマトを使うことで色鮮やかにし、洋風にした。
- ・ 季節の野菜を用い栄養バランスも図れる。

* 調理ポイント

- ・ 西洋料理として総括した。
- ・ 材料に白ワインやバジルを使うことで香りをアップさせた。
- ・ 季節の食材で栄養バランスを配慮する。



新鮮な虹鱒

* 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)
316	17.6	19.0	17.0	51	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)
330	0.27	0.13	30	3.2	2.7

*虹鱒秋のトマト煮



材料：1人分

虹鱒	80 g
食塩	0.3 g
赤ワイン	大さじ 1/2
トマト (缶)	200 g
玉葱	50 g
しめじ	100 g
オリーブオイル	3 g
パセリ	0.1 g
食塩	0.2 g
胡椒	0.02 g

*作り方

- ①腹わたを、取り除いた虹鱒を一口サイズに切り、下味をつける。
- ②水気を切りフライパンにオリーブオイルをひき、皮の方から炒める。
- ③玉葱は、串切りにして、しめじと焼く。
- ④ある程度火が通ったら、虹鱒と合わせトマト缶を入れて煮込む。
- ⑤食塩、ブラックペッパーで味をつけて、バジルを散らし完成。

*アピールポイント

- ・トマトやバジル、しめじを使うことで、色合いとバランスに配慮した。

*調理ポイント

- ・オリーブオイルで炒めること、バジルを散らすことで淡水魚特有の香りを消した。
- ・川魚であるため、下味をつけ炒める時は、皮の方から炒める。
- ・煮込むことで、トマトの味が虹鱒に染み込むようにした。
- ・玉葱は、食感を残すためあまり炒めず、虹鱒との食感の違いが分かるようにした。
- ・しめじも入れることで、季節感を出した。

* 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)
246	22.8	7.6	29.4	70	.23
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)
120	0.53	0.39	34	8.1	0.7

* 虹鱒のねぎ味噌焼き



材料：1人分

虹鱒	80 g
食塩	0.5 g
長葱	25 g
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
白胡麻	小さじ1
サラダ油	大さじ1

* 作り方

- ①虹鱒はウロコをとり、食塩をまぶしてぬめりをとり、水で洗う。えら、内臓、胸鰭をとり、水で洗い水気をふき取っておく。
- ②長葱をみじん切りにし、味噌、砂糖、みりん、白胡麻を合わせて、葱味噌を作る。
- ③虹鱒に少量の塩をふって、フライパンで両面をこんがりと焼く。
- ④こんがりとした焼けた虹鱒に葱味噌をぬり、再び表面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤お皿に盛って出来上がり。

* アピールポイント

- ・葱味噌で風味アップを図り、とても食べやすくした。
- ・材料はシンプルで簡単に作れるようにした。

* 調理ポイント

- ・葱味噌で味をつけることによって淡水魚特有の香りを消した。
- ・中骨をとり食べやすくする。
- ・フライパンで焼いて簡単に作れるように考慮した。
- ・付け合わせでグレードアップを図りたい。



料理コンテスト

* 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)
318	19.2	18.5	16.5	82	1.3
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)
24	0.20	0.12	5	1.9	2.8

* 虹鱒のニンニクソース



材料：1人分

虹鱒	80 g
食塩・胡椒	0.2 g
小麦粉	30 g
バター	7 g
にんにく	7 g
醤油	10 g
穀物酢	10 g
砂糖	4 g

* 作り方

- ①虹鱒ははらわた・ぬめりを取り、よく洗い、食塩・胡椒をして10分程おく。
- ②虹鱒の両面に小麦粉をつけてフライパンに油を敷き、温めて、虹鱒を焼く。(片面に少し焦げ目がつく位焼き、裏返してからバターを入れ、蒸し焼きにする。)
- ③ソース用ににんにくを油で炒める。醤油・酢・砂糖・水を入れて混ぜ、にんにくを加える。

* アピールポイント

- ・食欲が増すため虹鱒を焼く時にバター使った。
- ・香りを消すため・食欲増進の効果を図りにんにくのソースを用いた。

* 調理ポイント

- ・川魚なので香りを消すために、ソースに香りの強いにんにくを使った。
- ・虹鱒の中までしっかりと火を通すように、途中で蒸し焼きにし、香り付けのためにサラダ油、バターを用いた。(中心温度75°C1分以上加熱を意識する)

* 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)
291	18.2	19.7	30.0	31	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)
49	0.22	0.12	0.5	1.2	1.9

* 虹鱒のパイ包み



※写真は2人分

材料：1人分

虹鱒	80g
パイシート	75g
エリンギ	100g
玉葱	80g
トマト	100g
食塩	小さじ1/4
胡椒	小さじ1/2
卵黄	1/2個分
ケチャップ	大さじ2
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
サラダ油	小さじ2

* 作り方

- ①虹鱒を三枚に卸し、骨抜きし切り身にし食塩・胡椒をする。
- ②玉葱とエリンギを細切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を引き、玉葱とエリンギを炒め、食塩・胡椒で味付けする。
- ④シートに③の材料をのせ、フォークの背で押してくっつける。
- ⑤卵黄をといて、パイの上に塗り、190度のオーブンに入れて15分焼く。
- ⑥トマトと残ったエリンギを一口に切り、フライパンにサラダ油を引き炒め、ケチャップ・醤油・砂糖・食塩・胡椒で味付ける。

* アピールポイント

- ・パイを使ってサクサク感を出し、虹鱒の旨味を閉じ込め、2つの味を楽しめるようにし工夫した。

* 調理ポイント

- ・食塩・胡椒で虹鱒の香りをマスキングする。
- ・サクサク感を出し、きのこ・玉葱の噛み応えある美味しさを出した。
- ・パイシートときのこや玉葱を合わせることで香り良くした。

* 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)
392	27.5	23.0	47.1	70	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)
192	0.35	0.30	26	8.9	3.3

* 虹鱒のバジル風味ムニエル



材料：1人分	
虹鱒	80 g
食塩	0.5 g
バジル	1.0 g
小麦粉	8.0 g
パン粉	7.0 g
パセリ	3.0 g
オリーブオイル	3.0 g
バルサミコ酢	0.7 g
醤油	2.0 g
ミニトマト	1個

* 作り方

- ①虹鱒は鱗と内臓を取りバジルと食塩を振っておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを引き細かく切ったパセリとパン粉を炒める。
- ③虹鱒に小麦粉をまぶしこんがり焼く。
- ④虹鱒が焼けたらバルサミコ酢と醤油を入れ全体に染み渡らせる。
- ⑤④を皿の中央にのせ、パセリとミニトマトを添えて完成。

* アピールポイント

- ・パセリとバルサミコ酢とオリーブオイルで普通のムニエルと違う味わいにした。
- ・虹鱒の姿に配慮を加えた。

* 調理ポイント

- ・バジル、パセリで香りをアップさせる様に配慮する。
- ・バルサミコ酢で変わった風味にする様考慮した。
- ・パセリとパン粉をこんがりカリカリに焼く。

* 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)
360	19.5	22.1	18.1	60	1.8
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)
150	0.18	0.11	30	1.0	1.0

* 虹鱒のバルサミコ風ポテサンド



材料：1人分

虹鱒	80 g
食塩・胡椒	0.03 g
小麦粉	15 g
卵	25 g
プロセスチーズ	15 g
バジル	2枚
バター	5 g
じゃが芋	1個(小)
マヨネーズ	5 g
パセリ	少々
ミニトマト	3g
バルサミコ酢	3g

* 作り方

- ①虹鱒を三枚に卸し、骨を抜いてから食塩・胡椒で下味をつける。
- ②ポテトサラダを作る。よく混ぜ、滑らかにする。
- ③浸しておいた虹鱒の水気をよく取り、薄切りにしたチーズと滑らかにしたポテトサラダ魚ではさみ、小麦粉を外側に薄くつける。
- ④油を熱し、③の虹鱒を焼き、8分通り火が通ったら卵にスイートバジルの葉をちぎり加えたものをからめながら焼き上げる。
- ⑤盛り付けにパセリとトマトを添える。

* アピールポイント

- ・魚とポテトサラダの意外な組み合わせを考えた一品にした。

* 調理ポイント

- ・西洋料理としてまとめた。
- ・魚特有の香りは食塩・胡椒をして下味をつける。
- ・ポテトサラダは、普段のより滑らかに仕上げる。
- ・虹鱒の切り身は卵によく絡めさせる。



* 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)
318	22.4	18.2	13.9	130	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)
132	0.20	0.15	4	0.6	0.7

* 虹鱒のパン粉焼き オニオンソースかけ



材料：1人分

虹鱒	80g	玉葱	1/4個
クイザーソルト	少々	醤油	大さじ1
黒胡椒	少々	みりん	大さじ1
小麦粉	大さじ1	酒	大さじ1
卵	1個	トマト	15g
パン粉	1/2カップ	パセリ	5g
パセリ	大さじ2	じゃが芋	15g
オリーブオイル	大さじ1	クイザーソルト	少々
		黒胡椒	少々

* 作り方

- ①虹鱒のうろこと腹わたを取り、洗って水気を切り、クイザーソルトと黒胡椒で下味をつける。
- ②虹鱒に小麦粉をまぶし、卵をからめる。
- ③パン粉に刻んだパセリを加え、虹鱒にからめる。
- ④オリーブオイルで虹鱒を中火で焼く。火が強いようなら中弱火で5分程こんがり焼く。
- ⑤玉葱をみじん切りにし、醤油、みりん、酒と合わせ、虹鱒の上にかけて完成。
- ⑥付け合せに、飾り切りをいれたトマト、パセリ、粉ふき芋をそえる。粉ふき芋は、じゃが芋を4等分に切り、茹でて、湯をきってクイザーソルトと黒胡椒で味付けする。

* アピールポイント

- ・パン粉にパセリを加えることで、見た目と香りをつけた。
- ・パン粉によってサクサクとした食感で食欲をそそる。
- ・オニオンソースで、さらに風味を加え、食べやすく工夫をした。

* 調理ポイント

- ・パン粉にパセリを加えること、またオニオンソースで香りをとる。
- ・焼いている時は、蓋をせず、サクッと仕上げる。
- ・オニオンソースの玉葱は、粗いみじん切りにし、サクサクとした食感をだす。

* 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)
363	21.6	15.2	29.5	130	2.0
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)
92	0.39	0.25	18	2.3	2.0

* 虹鱒のピリ辛トマト



材料：1人分

虹鱒	80g
アサリ	35g
トマト缶	80g
玉葱	30g
パセリ	0.5g
オリーブオイル	5g
黒胡椒	0.5g
白ワイン	10g
唐辛子	1/2本

* 作り方

- ①虹鱒を三枚に卸し、骨を抜き、黒胡椒をまぶす。
- ②アサリを水洗いし、玉葱はスライスにし、弱火で炒める。
- ③黒胡椒した虹鱒をフライパンで焼き色をつける。
- ④玉葱・トマト缶・唐辛子・アサリを加える。
- ⑤白ワインを入れて、アサリの殻が開く位まで煮込む。
- ⑥最後にバターを入れ、パセリをまぶしたら完成。



調理中

* アピールポイント

- ・イタリアン的にすることで虹鱒もおしゃれ。
- ・アサリと一緒に湖と海の食材交流が実現。
- ・色彩とフレーバーに配慮した。

* 調理ポイント

- ・洋風なのでオリーブオイルを使用し、バターで濃厚にする。
- ・虹鱒の身がもろい為、短時間で煮込むようにする。

* 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)
291	20.6	17.0	11.1	58	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)
101	0.21	0.19	12	1.9	1.1

* 虹鱒のカラフルホイル焼き



材料：1人分

虹鱒	80 g
白ワイン	大きじ1
ぶなしめじ	30 g
エリンギ	30 g
にんじん	20 g
玉葱	30 g
食塩	0.5 g
バター	5 g

* 作り方

- ①虹鱒の頭を切り落とし、骨や内臓を取り除く。
- ②玉葱はみじん切りにして、人参は型で花形にして、ぶなしめじは適当な大きさにちぎりエリンギは薄く切る。
- ③ホイルを敷き、玉葱をしたにし虹鱒をのせて人参、ぶなしめじ、エリンギを加える。この間にオーブンを温めておく。
- ④のせ終わったら食塩をふりバターをのせホイルで包み、温めておいたオーブンに入れて10分程度焼く。
- ⑤ホイルを開き、焼けたか確認して完成。

* アピールポイント

- ・虹鱒の姿を残すように頭は切り取ったが身と一緒に焼き、盛り付けた。

* 調理ポイント

- ・バターを多めに使い、魚の香りを消した。
- ・盛り付けの時に虹鱒が隠れないように野菜やきのこは小さめに切り盛り付けた。
- ・人参は花形にして可愛くし細切の人参を虹鱒の口に入れ面白みも加えた。

* 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)
169	18.1	8.2	8.2	31	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)
176	0.28	0.22	7	3.4	0.7

* 虹鱒の柚子風味ホイル焼き



材料：1人分	
虹鱒	1匹
胡椒	少々
白ワイン	小さじ1
食塩	1g
オリーブオイル	3g
玉葱	5g
柚子液	大きじ2

* 作り方

- ①虹鱒はうろことわたを取り、おなかに白ワインと食塩をすり込んでおく。
- ②アルミホイルにオリーブオイルを塗る。
- ③虹鱒に食塩を振り、オニオンスライスと一緒にアルミホイルに包む。
※アルミホイルで包む時は、隙間ができないようする。横が長い長方形にして、虹鱒を水平に置き、上、下、両脇の順にたたむとよい。
- ④オーブントースターで18～25分焼く。中身を指で押し、弾力があるようなら焼き上がり。
- ⑤皿に④を盛り、柚子液を全体にかける。

* アピールポイント

- ・香りのある虹鱒をオリーブオイルと柚子でさわやかなフレーバーとした。
- ・秋季には天然茸を上部にのせると尚よい。

* 調理ポイント

- ・オリーブオイルと玉葱と柚子でさわやかな芳香にし、バランスを図る。
- ・虹鱒は淡白で身がもろいため、西洋料理である「包み焼き」という技法を生かし、崩れにくく工夫をした。

* 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)
132	15.9	6.7	0.5	20	0.2
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)
14	0.17	0.08	2	0.1	1.1

* 虹鱒のホイル焼き



材料：1人分	
虹鱒	80g
A	酒 大さじ1
	醤油 小さじ1/2
長葱（白）	10g
りんご	20g
人参	10g
里芋	30g
しめじ	15g
味噌	大さじ1
サラダ油	6g

* 作り方

- ①虹鱒を三枚に卸し、小骨を取り A をまぶし 15 分程おく。
- ②水気をとる。長葱は斜め薄切り、里芋は7ミリの輪切りにし下茹でしておく。しめじは小房に分ける。人参は半月切りにする。
- ③味噌、砂糖をぼったりするまで火にかけ練る。
- ④アルミ箔の真ん中に半量の長葱を敷き虹鱒をのせ、りんご、里芋、しめじ、人参をのせ③をかけ残りの葱をのせて包む。200℃のオーブンで10～15分焼いて出来上がり。

* アピールポイント

- ・ 寒くなってきた季節に最適なホイル焼きで中には秋に旬のりんご、しめじなどを使った。
- ・ ホイル焼きは一人分として盛られ全体を包み込み美味しさアップ。

* 調理ポイント

- ・ 虹鱒の香りをとるために醤油や酒で漬けて秋に旬の野菜と一緒に焼く。
- ・ 虹鱒をホイル焼きにして西洋料理にまとめた。
- ・ ホイル焼きは手軽に出来る料理で身の柔らかい虹鱒と野菜でバランスが良い。

* 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)
241	19.5	10.9	11.7	48	1.3
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)
90	0.21	0.13	10	2.7	2.7

*虹鱒のマッシュルーム和え



材料：1人分

虹鱒	80 g
食塩	0.5 g
胡椒	0.5 g
小麦粉	10 g
サラダ油	大さじ2
ミニトマト	10 g
★ ソース	
バター	大さじ2
食塩	0.5 g
胡椒	0.5 g
マッシュルーム	8個

*作り方

- ①虹鱒はうろこ内臓を取り、よく水洗いし水気をふき取り、軽く食塩・胡椒をし、小麦粉をまぶし余分な粉は、はたきおとす。
- ②フライパンにサラダ油とバターを各大さじ1を入れて熱し、盛り付けたときに上になる側から両面、1尾ずつきつね色に焼き上げる。
- ③ソース用のバターでマッシュルームのスライスを強火で炒め、食塩・胡椒で調味し、出来上がった虹鱒の上にかける。

*アピールポイント

- ・食欲増進のために、合わせ調味料を工夫した。多彩なソースが考えられる。
- ・虹鱒は切り身にすると食べやすい。

*調理ポイント

- ・西洋料理として出品した。
- ・淡水魚特有の香りを焼いた事によって美味しいフレーバーに変化させた。
- ・出来れば天然の茸を用いたい。

* 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)
412	17.7	35.0	9.5	32	0.8
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)
216	0.19	0.14	4	1.0	1.3

* 虹鱒のマヨネーズ焼き



材料：1人分

虹鱒	80 g
食塩	0.5 g
胡椒	0.2 g
酒	2.5 g
玉葱	10 g
マヨネーズ	15 g
パセリ	1.5 g
パン粉	0.3 g
粉チーズ	0.5 g
ミニトマト	10 g

* 作り方

- ①虹鱒を三枚に卸し、食塩、胡椒、酒を振りまぶしておく。
- ②玉葱は薄切りにし、パセリはみじん切りにしてマヨネーズと混ぜる。
- ③アルミホイルで器を作りマヨネーズを薄く塗り、虹鱒を入れる。
- ④③の上に②をのせ、パン粉と粉チーズを振りかけたら、600Wのオーブンで20分位焼く。
- ⑤焼き上がったらみじん切りしたパセリを散らしミニトマト切り、のせて完成。

* アピールポイント

- ・パン粉と粉チーズを虹鱒の表面に振りかけ、オーブンで焼いた際に焼き色がつく様に工夫した。
- ・マヨネーズやチーズを使用し、魚が苦手な人も食べやすいよう配慮した。

* 調理ポイント

- ・虹鱒は淡水魚で香りが強いいため、胡椒を使用して下味をつけマスキング効果を高めた。
- ・マヨネーズやチーズを使用して西洋料理に仕上げた。
- ・パセリを加えることで良い香り・色彩になるように配慮した。

* 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)
218	18.6	14.9	2.5	61	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)
208	0.34	0.21	74	0.4	0.8

* 虹鱒のみぞれ煮



材料：1人分

虹鱒	80 g
大根	80 g
食塩	1 g
生姜汁	小さじ2
出し汁	1/2C
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1.5
玉葱	50 g
長葱	5 g

* 作り方

- ①虹鱒を2枚に切り、食塩と生姜汁を揉み込む。
- ②大根はすり卸し、長葱は小口切りにする。
- ③玉葱と虹鱒に片栗粉をまぶし、油を敷いたフライパンで両面を軽くソテーし、合わせ調味料と大根卸しを加え、弱火で暫く煮る。
- ④器に盛り、小口切りにした長葱をかけて出来上がり。

* アピールポイント

- ・みぞれに玉葱を入れることで食感を楽しんでもらえるように工夫した。
- ・和風でまとめ高齢者には特に喜ばれる。

* 調理ポイント

- ・生姜汁を揉み込むことで魚の香りを除去し、脱臭作用を生かす。
- ・お酒を入れて風味を出す。
- ・日本料理で卸しのみぞれ煮とする。
- ・身がくずれないように、しっかりと片栗粉をまぶしソテーした。
- ・丼物として、ご飯の上にかけても一風楽しめる。

* 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)
282	17.7	3.4	41.1	62	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)
18	0.21	0.15	15	1.9	3.3

* 虹鱒のムニエル トマトソースのせ



材料：1人分

虹鱒	80 g	にんにく	5 g
食塩	0.5 g	玉葱	25 g
胡椒	少々	オリーブ油	5 g
小麦粉	小さじ1	食塩	0.3 g
バター	5 g	胡椒	少々
サラダ油	5 g	ホールトマト	
バジル	少々		200 g
じゃが芋	40 g	食塩	0.2 g

* 作り方

- ①虹鱒のぬめりを取り水気を取る。食塩、胡椒を振るい、10分置いて小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにバター、サラダ油を入れ熱し虹鱒を強火にして焼き焦げ目をつけ次に弱火にして4分ほど焼き、裏側に返した6分程焼き火が通ったら皿に盛る。
- ③にんにく、玉葱をみじん切り、フライパンにオリーブ油を敷き熱し、にんにくを炒める。香りがでたら玉葱をあめ色になるまで炒める。
- ④色が変わったらホールトマトを入れ、食塩、胡椒で味をつけ煮立ったら火を止める。
- ⑤トマトソースを虹鱒にかけた後最後にバジルを振り掛ける。

* アピールポイント

- ・バターでムニエルにして魚の香りを除去した。
- ・ソースにオリーブ油やにんにく等香りが強いものを使用食べやすいようにした。
- ・付け合せの食材で栄養バランスを図りたい。

* 調理ポイント

- ・ムニエルにする時、バターが焦げにくいのでサラダ油も入れる。
- ・最後にバジル他スパイスを振りかけ香りを高める。

* 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)
336	19.2	18.5	16.9	46	1.3
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)
149	0.36	0.15	39	3.9	1.0

* 虹鱒のムニエルマリネ風



材料：1人分

虹鱒	80 g
食塩	0.2 g
白ワイン	大さじ1
バジル	0.1 g
小麦粉	10 g
オリーブオイル	10 g
★ 玉葱	25 g
★ 甘酢醤油	
	[酢 10 g、砂糖 15 g 醤油 10 g]

* 作り方

- ①玉葱をスライスして甘酢醤油に浸けておく。
- ②虹鱒は内臓を除去し水洗い、食塩をこすりつけてぬめりを取りクッキングペーパーでよくふきとる。
- ③虹鱒にクレイジーソルトをふり小麦粉をつけてオリーブオイルを熱しフライパンで両面焼く。
- ④虹鱒の上に①の玉葱をのせて完成。

* アピールポイント

- ・マリネ風にしてさっぱりと食べられるようにした。
- ・バジルで青みをたして彩を良くした。

* 調理ポイント

- ・食塩で周りのぬめりを取って下味に付け、香りを高める。
- ・こんがり美味しく焼く事で風味、食感を得る。
- ・こんがり美味しく焼くことで、食感にいい印象が持てる。



勢いのいい虹鱒

* 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)
343	17.0	13.7	36.4	32	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)
15	0.19	0.10	4	0.7	2.0

* 虹鱈のレモンアクアパッツァ



材料：1人分

虹鱈	80 g	食塩	少々
あさり	45 g	胡椒	3 g
プチトマト	5個	パセリ	3 g
水	25 ml		
白ワイン	大さじ 1/2		
オリーブオイル	小さじ 1		
		小さじ 1	
にんにく	1 かけ		
レモン	1 枚		

* 作り方

- ①あさは食塩を少々を加えた水につけ、砂を吐かせる。殻をこすり合わせるようにして洗う。
- ②虹鱈はぬめりを取り、よく洗って水けをきる。腹の中と全体に食塩・胡椒各少々をふる。
- ③ミニトマトはヘタを除く。にんにくは包丁の腹でギュッと押しつぶす。
- ④フライパンにオリーブオイル小さじ 1 とにんにくを入れて火にかけ、香りがたったらにんにくは除く。(2)を入れて両面に焼き色をつける。
- ⑤白ワインを回しかけ、水を注ぎ蒸し焼きにする。焼けたら、にんにくを戻し入れる。ミニトマト、あさを周囲に入れる。煮汁をすくってかけながら 2 分間程中火で煮込む。
- ⑥あさりの口が開いたら、オリーブオイルを小さじ 1/2 回しかけて火を止める。レモンとパセリを飾る。

* アピールポイント

- ・食欲促進のためににんにくを使い、風味をアップさせた。
- ・彩を良くするために鮮やかな食材を使用した。

* 調理ポイント

- ・香りを良くするために、にんにくはつぶして使う。
- ・にんにく、レモン、パセリ他で香気成分が生成される様に図る。
- ・今回はあさをういたが帆立、海老、蟹等を使用すると豪華になる。

* 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)
317	22.7	19.9	8.4	71	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)
62	0.19	0.14	28	1.4	2.0

* 虹鱒のレモンソースかけ



材料：1人分	
虹鱒	一匹
食塩	0.5 g
片栗粉	大さじ2
レモン汁	大さじ1.5
バジル	0.1 g
砂糖	大さじ1
酢	小さじ1
醤油	小さじ1
水	1/4カップ
揚げ油	8 g
ミニトマト	20 g
ベビーリーフ	10 g

* 作り方

- ①虹鱒はうろこを取り、骨も除く。
- ②水気をふき取り、片栗粉をまぶして170度の油で揚げる。
- ③レモン汁、砂糖、酢、醤油、小さじ1/2の水溶き片栗粉、バジルをボールに入れ混ぜ合わせる。その後少し温める。
- ④皿に虹鱒を盛り、4つ切りにしたミニトマトとベビーリーフを添え、③の調味料をかけて完成。

* アピールポイント

- ・レモンのさわやかな香りが淡白な虹鱒によく合って、揚げ物なのにさっぱりとした味わいになっている。
- ・周りのベビーリーフで彩やかさを表現した。

* 調理ポイント

- ・レモンソースで香りをつけ芳香を良くする。
- ・バジルを加えることによって、香りをアップさせた。
- ・油でからっと揚げサクツとした食感を出し、魚の旨味を閉じ込めた。
- ・多彩なソースで各種多様な味覚となりうる。

* 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)
224	16.2	11.7	7.4	37	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)
46	0.17	0.10	14	0.2	1.0

* 虹鱒の塩焼きサラダ



材料：1人分

虹鱒	80 g
食塩	1 g
ベビーリーフ	20 g
レッドオニオン	20 g
ミニトマト	5 g
トマト	30 g
イタリアンパセリ	適量
卸し生姜	3 g
大葉	2 g
フレンチドレッシング	10 g

* 作り方

- ①虹鱒はうろこを除き三枚に卸し骨を抜いて、軽く食塩をふる。
- ②食塩がなじんだら一度冷水に通して、水気を抑えてロースター又はオーブントースターで焼く。
- ③ひといき冷ましてから虹鱒はそげ切りし、レッドオニオン、ラディッシュやトマトを薄切りにし彩りよく盛り合わせる。
- ④生姜ドレッシングの作り方はドレッシングに大葉をみじん切りにし、生姜のすり卸しを混ぜ合わせる。お好みでレモン汁を加える。
ドレッシングをかけ、パセリをのせ出来上がり。

* アピールポイント

- ・淡水魚の香りを消すために、食塩を使い下処理。
- ・ドレッシングをアレンジして、生姜を入れ香りをよくする。
- ・香りの強い食材で食欲増進効果を図る。

* 調理ポイント

- ・三枚に卸して、サラダに合うよう食べやすく切る。
- ・魚の香りを除去する方法として、生姜等香りが強いものを使い工夫するとよい。

* 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)
185	16.7	20.0	6.3	62	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)
84	0.22	0.13	26	1.4	1.6

* 虹鱒のアクアパッツァ



材料：1人分

虹鱒	80 g	唐辛子	1本
食塩	0.5 g	プチトマト	4個
砂出しアサリ	70 g	タイム	1本
洗う食塩	少々	食塩・胡椒	少々
にんにく	1/2片	オリーブ油	大さじ1
白ワイン	大さじ1	香葉	少々
水	大さじ1		

* 作り方

- ①虹鱒を三枚に卸し、切り身に食塩をふって砂出しアサリは水洗いしザルにとる。
- ②にんにくは縦半分に切って押しつぶす。プチトマトは縦半分に切る。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ中火で熱し、虹鱒を入れ両面軽く焼く。
- ④砂出しアサリ、にんにく、白ワイン、水を加え、煮立ったらふたをする。アサリの口が開いたら弱火にし、アクをとりながら5~6分煮る。
- ⑤プチトマト、タイム他香辛料を加え煮込み、食塩・胡椒で味を調え、器に盛り付け、香葉をのせ完成。

* アピールポイント

- ・魚の旨味を引き立たせるために、アサリを使ってシーフードにした。
- ・魚介は帆立、いか、たこ他用いてもベタインやコハク酸等の旨味アップ。

* 調理ポイント

- ・にんにくを使い、虹鱒の香りを高め更に焼き目で風味を高くする。
- ・煮込む時間があるので、軽く焼くだけで良い。
- ・アサリとにんにくを使い、西洋料理に仕上げた。
- ・魚介を使ったので魚介の旨味がたっぷり出て、虹鱒にマッチしている。

* 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)
281	20.9	17.1	6.6	84	3.8
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)
66	0.23	0.22	16	1.3	2.7

* 虹鱒の甘露煮



材料：1人分

虹鱒	80 g
食塩	0.2 g
出し汁	200 c
清酒	大さじ2
長葱（白）	10 g
人参	20 g
生姜	20 g
砂糖	大さじ4
醤油	大さじ5
みりん	大さじ2

* 作り方

- ①虹鱒に全体に食塩をまぶし、20分置き水洗いしてキッチンペーパーで水気をとる。
- ②180度のオーブンで7分間焼いて白焼きにする。長葱は白髪葱にし、水に浸す。
- ③鍋に砂糖・出し汁・醤油を合わせて煮立て、白焼きにした虹鱒を入れる。
- ④弱火で20分煮詰め、みりん・酒を入れ更に10分程煮詰める。落とし蓋をし、煮崩れない様にする。
- ⑤煮汁がなくなってきたらお皿に盛り付け、白髪葱を添えて完成。

* アピールポイント

- ・食欲の秋なのでご飯に合う甘露煮（煮魚）にし、白髪葱をのせ、見た目に一工夫した。
- ・統括的にバランスのとれた証。

* 調理ポイント

- ・淡水魚特有の香りを除去するために生姜と酒を使った。
- ・魚の身をふっくらさせるために、酒と落とし蓋をし熟する。
- ・煮崩れを防ぐために、オーブンで白焼きし煮た。
- ・食材のバランスと香りを醸した味覚に因る。

* 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)
148	14.7	3.3	13.3	32	1.3
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)
44	0.16	0.08	2	0.6	1.4

* 虹鱒の甘露煮 付け合わせ添え



材料：1人分

虹鱒	80 g
水	100cc
酒	20cc
醤油	50cc
水あめ	5 g
みりん	20cc
さやえんどう	10 g
人参	10 g

* 作り方

- ① 圧力鍋に下処理した虹鱒を入れ、調味料を加えて蓋をする。
- ② 強火にして圧力がかかったら火を弱めて 25 分間加熱して、火を止める。
- ③ 圧力が下がったらふたをあけ、煮汁の量を見る。
- ④ 水あめを加えもう一度蓋をし、5分程度圧力をかけた後に火を止める。
- ⑤ 圧力鍋から取り出し、さやえんどうを盛り付けて完成。

* アピールポイント

- ・水あめを加えることで甘みが増し、色つやをよくした。
- ・日本料理らしく飾りにさやえんどう、人参を添えた。
- ・圧力鍋を使用することで、虹鱒を無駄なく用い頭や尾、骨まで全て食べられる。

* 調理ポイント

- ・圧力鍋で煮ることによって虹鱒の骨まで柔らかくし、食べやすくした。
- ・時間をかけて加熱し、煮崩れを防ぐ。
- ・味付けを少し濃い目にし、魚独特の香りを和らげた。
- ・虹鱒が調味料に浸かるようにし、味を染み込ませ醸した味とする。

* 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)
301	18.0	13.7	23.0	48	1.8
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)
55	0.23	0.26	6	0.3	4.0

* 虹鱒の香草パン粉焼き



* 作り方

- ①虹鱒の腹わたを取り出し、洗って水気をふき、食塩と胡椒で下味をつける。
- ②小麦粉をまぶし、虹鱒に卵をからめ、パン粉に刻んだバジルと食塩一つまみを入れ、香草パン粉を作りからめる。
- ③スライスをしたにんにくを入れ、ゆっくり温めて、香りを出す。 にんにくは取り出しておく。
- ④虹鱒を中火で焼く。
- ⑤ひっくり返して、中弱火にし、5分位こんがり焼き、にんにくを上にはらして出来上がり。

材料：1人分	
虹鱒	80 g
食塩	0.3 g
にんにく	1片
小麦粉	大さじ1
卵	1/2 個
胡椒	0.2 g
パン粉	1/4 カップ
バジル	4枚
オリーブオイル	大さじ2
食塩	0.2 g

* アピールポイント

- ・食欲増進のためにニンニクを入れ、香りを高めた。
- ・虹鱒の矯臭作用を図った。

* 調理ポイント

- ・にんにくやバジルなどを使ってマスキングとした。
- ・焼いている時は、蓋をせず、お酒などふらない方がパリッと仕上がる。

* 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)
320	15.6	22.2	21.5	35	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)
87	0.13	0.09	1.5	1.4	0.8

* 虹鱒の香草パン粉焼き 付け合わせ添え



材料：1人分

虹鱒	1匹	ミニトマト	3個
食塩	1つまみ	バジル	5枚
胡椒	少々	食塩	1つまみ
にんにく	1片	レモン	1切れ
パン粉	2/3カップ	小麦粉	大さじ3
水菜	10g	卵	1個
オリーブオイル	大さじ2~3		

* 作り方

- ①虹鱒の腹わたを取り出し、洗って水気を切り、食塩と胡椒で下味をつける。
- ②小麦粉をまぶし、卵をまぶす。
- ③パン粉に刻んだバジルと食塩一つまみを入れ、香草パン粉を作る。
- ④虹鱒に香草パン粉をからめる。
- ⑤オリーブオイルにスライスしたにんにくを入れ、ゆっくり温めて、香りを出す。にんにくは取り出しておく。
- ⑥虹鱒を中火で焼いてひっくり返して、様子で5分位こんがり焼く。
- ⑦皿に⑥を盛りにんにくを上にはらして出来上がり。

* アピールポイント

- ・魚の香りを消すためににんにくと、バジルを加えた。
- ・全体バランスを視覚的に高めた。

* 調理ポイント

- ・虹鱒の味を生かすために香草焼きにした。
- ・全体の色調に配慮した。付け合せは季節の野菜や果物で栄養バランスを図る。

* 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)
364	25.8	14.1	31.1	156	4.0
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)
85	0.30	0.22	16	2.3	0.9

* 虹鱒の香草パン粉焼きにんにくソースのせ



材料：1人分

虹鱒	80 g	食塩	1.0 g
胡椒	0.5 g	にんにく	5 g
オリーブオイル	12 g	卵	30 g
小麦粉	12 g		
バジル	5 g		
トマト	50 g		
レタス	10 g		
じゃが芋	50 g		
バター	3 g		

* 作り方

- ①虹鱒のうろこと腹わたを取り洗って水気をふき食塩、胡椒で下味し小麦粉をまぶす。
- ②虹鱒に卵をからめ、パン粉に刻んだバジルと食塩を入れ香草パン粉を作り、虹鱒にからめる。
- ③オリーブオイルにスライスしたにんにくを入れゆっくり温めて香りを出し、にんにくは取り出しておく。
- ④虹鱒を中火で焼く。
- ⑤ひっくり返して火が強いようなら、中弱火にし、様子で 5 分位こんがり焼く。にんにくを上にはらして出来上がり。

* アピールポイント

- ・虹鱒の形をそのまま生かし、オリーブオイルとにんにくで香り風味を豊かに仕上げた。
- ・付け合せの野菜は配色を考慮したい。

* 調理ポイント

- ・焼いている時は、蓋をせず、お酒などふらない方がカリッと仕上がる。
- ・付け合せは身近にある食材を工夫して使用する。

* 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)
439	2.86	33.9	26.4	53	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)
19	0.25	0.22	11	1.5	1.6

* 虹鱒の香草焼き



* 作り方

■ 虹鱒の香草焼き

- ①パセリと大葉をみじん切りにする。
- ②1とオリーブ油をパン粉によく混ぜる。
- ③虹鱒は食塩・胡椒・白ワインをふっておく。
- ④虹鱒に小麦粉、溶き卵、②をつける。
- ⑤フライパンにオリーブ油を虹鱒が軽く浸る程度入れ、焼く。

■ タルタルソース

- ① 玉葱はみじん切りにして食塩もみをし、さらして絞る。
- ② 茹で卵、パセリをみじん切りにする。
- ③ ①と②、マヨネーズを混ぜ合わせる。

* アピールポイント

- ・大葉、パセリの香りで芳香を高める。色調に気配りした。

* 調理ポイント

- ・西洋料理としてまとめた。
- ・タルタルソースや加熱により、彩りや香気成分を出し美味しさを高めた。

* 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)
430	27.1	38.2	16.2	66	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)
172	0.38	0.28	13	1.5	1.2

材料：1人分

■ 虹鱒の香草焼き

虹鱒	80g
食塩	0.5g
胡椒	0.5g
白ワイン	大さじ1
薄力粉	5g
卵	30g
パン粉	15g
パセリ	1g
大葉	1g
オリーブ油	5g

■ タルタルソース

玉葱	2.5g
卵	30g
パセリ	0.5g
マヨネーズ	10g

■ 付け合わせ

トマト	10g
レモン	10g
京菜	5g

* 虹鱈の炊き込みリゾット



材料：1人分	
虹鱈	80 g
精白米	50 g
グリーンピース	5 g
トマト缶	100 g
ピザ用チーズ	5 g
固形スープ	1個
食塩・胡椒	少々

* 作り方

- ①虹鱈は塩洗いにし、ぬめりを取り、塩焼きにして焼き頭と背骨を取る。
- ②200mlの水にコンソメを入れ、コンソメスープを作る。
- ③炊飯釜に研いだ米を入れ、コンソメスープ、虹鱈、トマト缶、グリーンピース、コーン、チーズを入れ調味料で味付けをする。
- ④炊き上がったら①と混ぜる。
- ⑤器に盛り、粉チーズをかけて完成。

* アピールポイント

- ・イタリアンと和食を組み合わせ、幅広い年齢層に美味しく食べられる様にした。
- ・炊飯器で炊いて作るため、誰でも簡単に調理することができる。上部に虹鱈をのせる。

* 調理ポイント

- ・日本料理風のイタリアンとした。
- ・魚独特の香りは、食塩でもみ洗いして取り除いた。
- ・ピラフにして、子供も楽しく食べられる様にする。

* 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)
328	21.5	6.1	44.5	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)
80	0.29	0.15	13	1.9	1.3

* 虹鱒の担々風



材料：1人分

虹鱒	80g	砂糖	小さじ1
白練り胡麻	大さじ1	醤油	小さじ1
白すり胡麻	大さじ1	豆板醤	小さじ1
水	150cc	唐辛子	1本
にんにく	1片	胡麻油	小さじ1
生姜	1片	油	大さじ1
長葱（白）	1本	片栗粉	5g
オイスターソース	大さじ1		

* 作り方

- ①虹鱒はうろこを除き三枚に卸し、骨を抜いてから水分を取り食塩・胡椒をふる。
- ②にんにく・生姜・長葱を総てみじん切りにする。
- ③残しておいた長葱で白髪葱を作り、唐辛子も極細切りにする。
- ④ボールに全ての調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤切った鱒に片栗粉をまぶし、油大さじ1を敷き両面を強火で焼いて取り出す。
- ⑥残りの油を敷き、にんにく・生姜・長葱を炒めてから調味料を加え、一煮立ちさせる。
- ⑦焼いた虹鱒に担々ソースをかけ、白髪葱・唐辛子を盛り付けて完成。

* アピールポイント

- ・にんにく・生姜などの香味野菜を使い、中華風に仕上げた。

* 調理ポイント

- ・にんにく・生姜などを使って虹鱒の香りを消した。
- ・白髪葱と唐辛子を盛り付け、色どりを良くした。（唐辛子は絲切り）
- ・付け合わせを配慮し栄養バランスを図る。

* 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	5.3	32.1	23.5	132	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)
46	0.20	0.13	12	4.4	1.7

* 虹鱒の白ワイン蒸し



材料：1人分

虹鱒	80 g
牛乳	30 ml
生姜	4 g
長葱	5 g
無塩バター	5 g
レモン	10 g
食塩	1 g
黒胡椒	0.01 g
大葉	1枚
ぶなしめじ	10 g
白ワイン	大きじ1
パプリカ (赤、黄)	各10 g

* 作り方

- ①虹鱒のうろこと内臓と血合いを取り洗う。
- ②牛乳に浸し、臭みを取り、ペーパーでよくふき、食塩・胡椒をふる。
- ③長葱と生姜は腹に入る位の大きさにし、包丁でつぶして詰める。
- ④アルミホイルにしめじを敷き、その上に虹鱒を置く。上に、バターとパプリカをのせ、ワインを入れ、強火で5分程蒸す
- ⑤腹の中の葱と生姜を取り除き皿に盛る。
- ⑥細く刻んだ大葉をのせ、一緒に蒸した食材を飾る。

* アピールポイント

- ・白ワインで虹鱒を蒸すことにより、ふっくらと仕上げ、洋酒の香りで消臭した。

* 調理ポイント

- ・香り除去する様に牛乳に浸した。
- ・魚の香りが出ないように、血合いをしっかり取る。

* 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)
184	16.2	17.2	7.2	73	0.4
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)
90	0.20	0.16	46	1.5	1.2

* 虹鱒の風林火山



↑新鮮で元気な虹鱒



材料：1人分

虹鱒	100g	生クリーム	30g
アスパラ	15g	パセリ	0.1g
無塩バター	4g	胡椒	0.01g
食塩	0.5g		
人参	20g		
バター	10g		
砂糖	7g		
白ワインビネガー	15g		

* 作り方

- ①虹鱒を三枚に卸し骨を抜き、四枚に切ってフライパンでソテーにする。その際に茹でたアスパラも一緒に焼く。
- ②人参は皮を剥き角の面どりをし、鍋にバター、砂糖、人参を入れ少し経ったら水を加え弱火で煮る。水気がなくなったら煮汁をからめる。
- ③炒めたフライパンに生クリームを加えて食塩・胡椒で味付けし、中火で暖める。

* アピールポイント

- ・山梨県を連想させるように「風林火山」という言葉を使った料理にした。
- ・武田菱の菱型を材料で工夫し証とした。菱をはっきりアピールするとよい。

* 調理ポイント

- ・山梨の「風林火山」を料理で再現してみたこと。
- ・「風」はクリームソース、「林」はアスパラ、「火」は人参、「山」は虹鱒という食材一つ一つに意味を持たせた。
- ・虹鱒は癖のない淡白な味なのでソテーにし、上からクリームソースをかけて洋風仕立てにする。

* 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)
378	20.5	24.2	15.7	53	0.4
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)
220	0.25	0.15	5	0.8	1.3

* 虹鱒の竜田揚げ中華風葱ソース



材料：1人分

虹鱒	80g	葉葱	1本
生姜汁	小さじ2/1	醤油	6g
片栗粉	5g	すし酢	5g
かぼちゃ	15g	みりん	5g
れんこん	10g	砂糖	1.5g
じゃが芋	10g	胡麻油	4g
揚げ油（材料の10%）	11.5g		

* 作り方

- ①虹鱒を二枚に卸し、切り身にして生姜汁の中に浸す。かぼちゃとれんこんとじゃが芋はスライサーで薄切りにしておく。
- ②虹鱒の水気を切り、片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる。かぼちゃとれんこんとじゃが芋は素揚げにする。
- ③葉葱を小口切りにし、醤油・すし酢・みりん・砂糖・胡麻油と合わせておく。
- ④虹鱒の竜田揚げを皿に盛り、③のソースをかけて完成。

* アピールポイント

- ・ごま油をソースに混ぜて中華風にし、技術アップを図った。
- ・葱ソースに合うレンコンチップ・カボチャチップとポテトチップを添えた。
- ・虹鱒の姿をしっかりと表に出す。

* 調理ポイント

- ・虹鱒の香りを除去するため生姜に浸した。
- ・骨も食べられるように時間をかけカラッと揚げた。

* 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)
330	17.5	19.3	19.7	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)
109	0.22	0.13	26	1.8	1.0

* 虹鱒の竜田揚げ梅おろし和え



材料：1人分

虹鱒	80 g
大根	70 g
レタス	10 g
梅	3.5 g
片栗粉	10 g
揚げ油	8 g
A 醤油	4 g
酒	4 g
生姜汁	2 g
B 酢	7.5 g
砂糖	3 g

* 作り方

- ①虹鱒は下処理しぶつ切りにし、Aに約20分浸ける。
- ②大根をすり卸し、梅は種をとり細かく刻む。
- ③虹鱒の水気をふき、片栗粉をまぶし油でこんがり揚げる。
- ④刻んだ梅とBを混ぜて、揚げた虹鱒と和える。
- ⑤レタスを一口大にちぎり皿にしき④をのせる。
- ⑥大根卸しをかけ、色付けとして醤油を一滴たらし完成。

* アピールポイント

- ・竜田揚げに大根卸しと梅を合わせメリハリある味とした。

* 調理ポイント

- ・虹鱒の香りをとるため生姜汁に浸漬する。
- ・虹鱒の骨は柔らかく気にならないように揚げる時間に配慮する。



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)
325	17.3	19.9	15.5	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)
56	0.14	0.09	10	1.1	1.4

* 紅鱒の和風コロッケ



材料：1人分

紅鱒	80g	揚げ油	15g
じゃが芋	100g	しめじ	10g
チーズ	10g	めんつゆ	10g
サラダ油	1g	片栗粉	2g
食塩	0.5g	水	10g
胡椒	0.01g		
小麦粉	20g		
卵	10g		
パン粉	10g		

* 作り方

- ①じゃが芋は皮をむいて茹でておく。
- ②紅鱒は食塩、胡椒でよく焼いて、身をほぐし骨をとる。
- ③①と②をませ丸くし、中にチーズを入れ、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④180度に熱した揚げ油の中にそっと入れ、両面がきつね色になるように揚げる。
- ⑤きのことめんつゆを水溶き片栗粉で煮てソースを作る。コロッケの上にかけて完成。

* アピールポイント

- ・魚嫌いの子供も食べやすいようにコロッケにした。紅鱒を使っているため、ソースは和風にした。
- ・コロッケ型は創意工夫次第で色々ができる。

* 調理ポイント

- ・胡椒と食塩で紅鱒に下味をする。
- ・じゃが芋は柔らかく茹でる。
- ・紅鱒はほぐし過ぎないようにする。
- ・コロッケの形状に注意する。

* 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)
442	24.0	26.2	27.0	61	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)
58	0.20	0.21	31	1.8	0.8

* 虹鱒の和風ソース



材料：1人分

虹鱒	80 g
食塩	0.2 g
胡椒	小さじ 1/2
片栗粉	小さじ 1
小麦粉	大さじ 1
人参	10 g
大根	10 g
水菜	15 g
醤油	大さじ 1
みりん	小さじ 1
胡麻	小さじ 1
生姜	5 g
植物油	大さじ 1

* 作り方

- ①虹鱒を下処理し三枚に卸し、食塩・胡椒をまぶす。
- ②片栗粉と小麦粉を混ぜ、虹鱒にまぶし油を敷いたフライパンで焼く。
- ③人参・大根は線切り、水菜は3 cm幅に切る。
- ④調味料をフライパンに入れ煮立たせる。
- ⑤虹鱒の上に線切りした大根・にんじん・水菜を添え、上からソースをかけ完成。

* アピールポイント

- ・ソースにしょうがと胡麻を用いて和風さを出し、野菜を線切りにしたことによりソースがよく絡み、見た目の彩も水菜を加えたことでバランスよく仕上がる。

* 調理ポイント

- ・食塩・胡椒を最初にまぶすことにより魚の香りを除いた。
- ・野菜を全て線切りにし外観と食感を出すよう配慮する。
- ・醤油と胡麻を用いて一度熱を通すことで香ばしさを出した。

* 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)
311	18.9	18.4	16.4	99	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)
98	0.21	0.13	11	1.3	2.4

* 虹鱒フライ 香りトマトソース



材料：1人分

虹鱒	80 g	トマト	50 g
食塩	0.5 g	玉葱	30 g
黒胡椒	0.01 g	セロリー	15 g
小麦粉	5 g	パプリカ(黄)	10 g
卵	8 g	にんにく	5 g
パン粉	8 g	オリーブオイル	5 g
揚げ油	8 g	ケチャップ	5 g
		ブロッコリー	30 g

* 作り方

- ①虹鱒を三枚に卸し、水気を切り、食塩と黒胡椒で下味をつける。
- ②虹鱒に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせ、パン粉をつけ170度の油で揚げる。
- ③玉葱・にんにくはみじん切り、トマト・セロリー・パプリカは角切りにする。ブロッコリーは茹でる。
- ④フライパンでオリーブオイルとにんにくを炒め、香りが出てきたら切っておいた野菜を入れ、最後にケチャップで味を調える。
- ⑤皿にフライを盛り、トマトソースとブロッコリーを添えて完成。

* アピールポイント

- ・虹鱒をどの世代の人でも人気のあるフライにし、親しみやすく、また食べやすくした。
- ・トマトソースに沢山の野菜を使い、不足しがちな野菜を摂れるようにした。

* 調理ポイント

- ・黒胡椒を使い、淡水魚特有の香りを除去する。
- ・トマトソースのセロリーは角切りにし、食感を楽しめるようにした。

* 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)
331	21.1	10.4	27.5	57	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)
76	0.23	0.20	65	3.4	0.9

* 虹鱒フライ・トマトソース



* 作り方

- ①虹鱒をつつ切りにする。
- ②ボールなどに☆を入れて混ぜ、①を漬ける。
- ③漬けている間にソースを作る。鍋にオリーブ
オイル・玉葱のみじん切りを入れ飴色になるまで炒める。そこににんにくを加え軽く炒
め、トマト缶、砂糖、食塩を加え水分が減るまで煮込む。
- ④②の汁を軽く落とし、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ⑤皿に盛りつけすすめる。

材料：1人分

虹鱒	80 g	☆みりん	6 g
☆料理酒	5 g	☆卸しにんにく	10 g
☆卸し生姜	10 g		
片栗粉	13 g	油（吸油量）	8 g

* ソース *

トマト缶	30 g
玉葱	35 g
にんにく	7 g
オリーブオイル	6 g
砂糖	0.2 g

* 付け合せ *

なす	30 g
ブロッコリー	20 g
油	2 g（吸油量）
食塩	0.5 g

* アピールポイント

- ・オリーブオイルやにんにくなど、香りで食欲をそそる調味料を使った。
- ・ソースと付け合せの色合いを考えて彩りよくした。

* 調理ポイント

- ・淡水魚特有の香りを酒、生姜、にんにくなどで消した。
- ・外はさくさくとした触感、中はふんわりとした触感に仕上げた。
- ・つつ切りにすることで、虹鱒の形が残るように調理工夫した。
- ・油でカラッと揚げ骨まで食べれる。

* 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)
355	16.6	19.6	26.3	43	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)
42	0.24	0.13	21	3.6	0.8

* 虹鱒寿司



材料：1人分

精白米	80 g
虹鱒	60 g
食塩	0.5 g
生姜汁	10 g
みょうが	0.5 g
醤油	3 g
酢	10 g
山葵	10 g
水菜	10 g

* 作り方

- ①精白米を炊き、酢飯にする。
- ②虹鱒を三枚に卸し、骨を抜いてから切り身にする。
- ③切り身にした虹鱒にしょうが汁をかけ、熱湯をさっとかける。
- ④酢飯とにぎり、線切りにしたみょうがをのせる。
- ⑤醤油を少しかけ、生姜を添え山葵も付ける。
- ⑥水菜を飾る。



虹鱒

* アピールポイント

- ・虹鱒の香りを消すために生姜汁に浸けた。
- ・山葵でアリルイソシオチアネートの辛味と美味しさアップ！

* 調理ポイント

- ・日本料理としてまとめた。
- ・淡水魚特有の香りを茹で、生姜汁に浸けることで取り除く。
- ・淡泊で身がもろいため、精白米とにぎる時は身が崩れないように気をつける。

* 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)
369	17.0	8.5	63.0	20	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)
15	0.19	0.09	1	0.6	1.0

* 本格派！虹鱒中華蒸し



材料：1人分

虹鱒	80 g
生姜	5 g
長葱(白)	3 g
唐辛子	小1本
香菜	少々
醤油	9 g
鶏がらスープ	15 g
酒(日本酒か紹興酒)	7.5 g
オイスターソース	2.5 g
砂糖	2.5 g
胡麻油	2.5 g

* 作り方

- ①虹鱒の腹ワタを取り出し洗って、皿にのせる。
- ②生姜をみじん切りにして虹鱒の上に乗せる。
- ③調味料を合わせ、周りにかける。
- ④皿ごと、蒸し器に入れ15分蒸す。
- ⑤蒸し終わったら虹鱒の上にしらが葱と香菜をのせ完成。唐辛子はお好みで。

* アピールポイント

- ・中華風蒸し魚は独特のある魚に合う味付けになっている。
- ・全体を蒸しヘルシーに仕上げた。蒸す操作で旨味を包み込んだ。

* 調理ポイント

- ・中国料理（蒸は素材の旨味や栄養価を逃がすことなく短時間で調理できる。）としてまとめた。
- ・淡水魚特有の香りは香料と調味料と生姜でマスキングした。
- ・紹興酒を使用する方が良い。
- ・香菜がお好きな方は、のせる。中華の味付けで美味しさが倍増する。

* 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)
151	16.0	6.0	4.9	26	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)
13	0.16	0.11	2	0.2	1.7

* バジル風味虹鱒の野菜添え



材料：1人分	
虹鱒	80g
エリンギ	20g
ピーマン	25g
玉葱	80g
☆バジル（乾）	3g
☆食塩	1g
☆黒胡椒	2g
★酢	7g
★醤油	2g
油	3g

* 作り方

- ①虹鱒は三枚に卸す。食べやすい大きさに切っておく。☆の調味料を裏表に満遍なく振る。
- ②エリンギは縦に薄切り、ピーマンは食べやすい大きさに切り、玉葱は薄切りにする。
- ③虹鱒を油を敷いたフライパンで焼き皿に取り、野菜を炒める。
- ④フライパンに★の調味料を入れ2分程中火で煮詰める。
- ⑤皿に③を盛り付け④のソースをかけて完成。

* アピールポイント

- ・バジルを使いイタリア風に総括した。
- ・酢を使ったことでより一層、美味しさを表現した。
- ・フライパン加熱によって芳香アップ！



* 調理ポイント

- ・香りを消すように酢とバジルを使用する。強火で炒める。
- ・虹鱒だとわかるように大きく切る。
- ・緑色の野菜を入れて栄えある料理にした。

* 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)
287	22.6	15.7	13.0	128	4.6
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)
79	0.25	0.21	27	2.8	1.4

まとめ

虹鱒は日本の豊かな自然の水で養殖され、体長約 25 c m、重量は 150 g 位が一般的で、中でも体長 50 c m 以上のピンク色の身の虹鱒も生産されている。

山梨県立博物館の『甲州文庫』（1769 年）には、近代・現代を中心とする文献や行政文書を中心に古文書などに至る幅広い資料が含まれている。その『甲州文庫』の甲斐国内の漁として「蓬沢には一里あまりの淵があり、村人は魚業中心で生計を立てていた。その蓬沢の鮒は有名となり江戸まで名を馳せていた」と記載され、地名と特産品が結びついている。このように山梨県は昔から淡水魚の生産地、伝統文化を大切にする県として知られている。

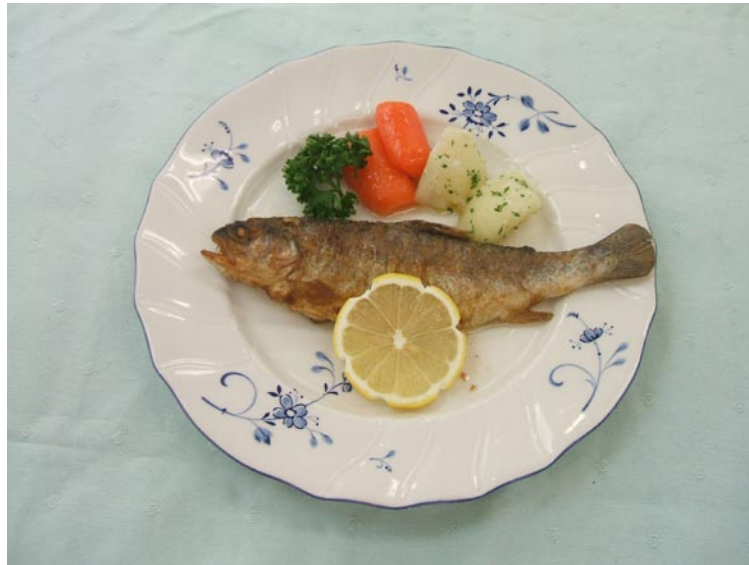
今回の淡水魚である「虹鱒の美味しい料理コンテスト」を企画・運営・まとめをする中で、この地でこのコンテストとの縁の結びつきを強く感じたのである。

このコンテストは、山紫水明の山梨で養殖している「虹鱒」について学生一人々が考え、学び、試行錯誤をし、作り上げられたコンテストであった。当日の 11 月 10 日、「虹鱒の美味しい料理コンテスト」は緊張に包まれ時間経過と共に思いも寄らぬ惚れ惚れする作品が多数出品された。審査員からは「甲乙付け難し」とのご意見があった。コンクール後のアンケート結果から、行う前は虹鱒に興味・関心も少なく、料理方法を知らない学生もいた。コンテストを実施するに当たり、49%の学生がインターネットを参考にしてしたが、次いで多かったのが 22%の家族・友人に相談したという答えであり、事前に作る際、家族や友人と一緒に試行錯誤しながら作成すれば会話も増え、より楽しむことが出来たのではないかと思う。また虹鱒がなかなか購入できないと答えた学生も多く、今後はもっと虹鱒が身近な食材になってほしいと願っている。

今回のコンテストを行い、虹鱒に対し興味・関心が高まったことを大変うれしく思う。コンテスト全体を通しての感想とし、「料理の楽しさを実感した」、「個人で試行錯誤し調理するのは大変だったが、美味しく出来て良かった」など、満足感・充実感を得た学生が多いことが伺われた。「虹鱒の美味しい料理コンテスト」では、普段あまり身近に感じていなかった「虹鱒」という食材を通し、学生は多彩な調理法があることを学び、試行錯誤して料理をすることによる達成感などコンテストがなければ感じる事が出来なかった多くの体験を得られたようである。11月17日（水）・山梨日日新聞に「虹鱒の美味しい料理コンテスト」が記載されたことにより多くの方々に啓蒙が図られたと思われる。

これらの経験を通して普段手を伸ばさない食材にもチャレンジし、次の課題にも繋げていってほしいと感じた。

最後に山梨県養殖漁業協同組合のご協力に感謝すると共に、地域活性化の為益々のご繁栄をお祈りいたします。



虹鱒のムニエル

連携

山梨県農政部花き農水産課

山梨県養殖漁業協同組合

監修

〒400 - 8575

甲府市酒折 2 - 4 - 5

TEL055 - 224 - 1430

山梨学院短期大学 食物栄養科

基礎調理実習 依田萬代 樋口千鶴