

～産官学連携レシピ集～

# 淡水魚の美味しい料理コンテスト



テレビにて



虹 鱒



淡水魚の膳

平成 23 年 10 月 19 日 (水)

山梨学院短期大学 食物栄養科 1 年生

## 山梨県における淡水魚養殖について

### 1. 海がない山梨県。でも淡水魚の養殖は盛ん！

富士山の湧水、山間部の伏流水などの豊富かつきれいな天然水に恵まれている山梨県はまさに淡水魚養殖に適した地域で、養殖されている魚種は虹鱒、イワナ、ヤマメなどがある。特に虹鱒の養殖生産量は全国第3位でヤマメ、イワナなどは全国第5位に当たる。主に塩焼きが一般的だが実は、その他にも美味しい食べ方がある。

### 2. これからの普及の可能性を秘めた淡水魚の刺身。

養殖された淡水魚は生食でも安全・安心。虹鱒などのマス類は生まれた直後から安定した品質の餌でしっかり管理され飼育されているので、生で食べても寄生虫の心配がない。養殖された淡水魚は生で食べられるという利点をもっている。

大型の虹鱒の刺身は上品な脂がのっており美味しい。新鮮な甲斐サーモンの調理は、当日であればコリコリ感も味わえる。国内で養殖された虹鱒の刺身の味は輸入のサーモンとは大きく異なる。同じマス類でも味の点からは別の魚と言える。輸入のサーモンよりも淡白で脂ののりは輸入サーモンと比べて少なめではあるが、これは短所ではなく長所としてとらえていく必要がある。

### 3. 甲斐サーモンの差別化

平成23年4月、一般的なサイズの虹鱒とは、食べ方、味、身の色、外観、飼育の手間など同じ魚種であっても異なる点が多い、大型の虹鱒を山梨県養殖漁業協同組合では「甲斐サーモン」と命名し販売していくことを決定した。甲斐サーモンの定義として、当面は1kg以上であること、赤身(サーモンピンク)であること、県の水産技術センターによる指導を毎年受けているなど一定の基準を設け品質を維持。将来的にはさらなる品質の向上も検討。山梨を示す「甲斐」、一般の人に受け入れやすい「サーモン」を名称に取り入れ、多くの人に地元産の淡水魚を食べてもらいたいと願う。

### 4. 甲斐サーモンの消費・流通の課題

現状では、山梨県産の甲斐サーモンの販売量はとても少ない。甲斐サーモンはたとえ美味しくても、その味は今は希少であり世間あまり知られていない。という事は、扱うところも少なく、また生産するのに手間もコストもかかるので、売り先がなく業者も生産しようと思わないので、いざ扱いたいと思っても入手できず普及しにくい状況にある。この状況を解消し、消費を拡大させるためには「甲斐サーモン」の価値を多くの人に知ってもらうことは勿論大切であるが、それと並行し養殖業者、販売業者、利用者にこの現状を理解して頂き、慎重に生産・流通・利用のミスマッチを埋めていくという作業・調整が必要となり積極的にすすめているのが現状である。

### 5. 問い合わせ先

- ・山梨県農政部花き農水産課 水産担当：055-223-1614
- ・山梨県養殖産業協同組合：055-277-7393

# 淡水魚の美味しい料理開発



※下処理、うろこを除く、下味をつける。



料理レシピの製作



ホームページ発信



消費者に啓蒙し、山梨の淡水魚を身近に感じてもらう



淡水魚の消費拡大・地域貢献

PR : テレビ・新聞・レシピ集・HP

# 目 次

	P
甲斐サーモンのテリーヌバターレモンソースがけ	1
甲斐サーモン煮	2
甲斐サーモンの具たくさん中華スープ	3
甲斐サーモンホイル焼き ～きのこ添え～	4
甲斐サーモンの野菜たっぷり味噌バターホイル焼き	5
甲斐サーモンのバター焼きクリーム添え	6
甲斐サーモンの和風カルパッチョ	7
甲斐サーモンのクリーム煮	8
赤富士茶漬け	9
甲斐サーモンのかぼちゃクリーム添え&煮練り	10
鮭のムニエル オランダーズソース添え	11
甲斐サーモンのトマトクリームパタ	12
甲斐サーモンロール	13
甲斐サーモンのカルパッチョ	14
アボカドのつけてかけちやい鱒	15
甲斐サーモンのクリームシチュー	16
甲斐サーモンのきのこ甘酢あんかけ	17
甲斐サーモンのカルパッチョ	18
甲斐サーモンのキッシュ	19
大葉香る、甲斐サーモンのチーズフライ	20
甲斐サーモンのチーズ焼き ほうれん草ペースト添え	21
照り焼き風ムニエル きのこ添え	22
甲斐サーモンのホイル焼き	23
サーモンのカルパッチョサラダスパゲッティ	24
甲斐サーモンのムニエル クリームソースのせ	25
甲斐サーモンのチリソース炒め	26
甲斐サーモンのホワイトソースグラタン	27
甲斐サーモンのグラタン風ホイル焼き	28
甲斐サーモンの南蛮漬け	29
甲斐サーモンの照り焼き丼	30
甲斐サーモンのバター焼きクリームソース添え	31
甲斐サーモンのクリームシチュー	32



甲斐サーモンのワンタン包み揚げ	33
甲斐サーモンのムニエル	34
甲斐サーモンのくるくるミルク巻き	35
甲斐サーモンときのこのバター醤油パスタ	36
甲斐サーモンのホイル焼	37
チーズ in サーモン きのこソースがけ	38
甲斐サーモンと白菜のクリームスープ	39
甲斐サーモンときのこのバターソテー	40
押し寿司甲斐サーモン	41
甲斐サーモンカルボナーラ風パスタ	42
きのこ甲斐サーモンのクリームパスタ	43
甲斐サーモンのムニエル あんかけソース添え	44
甲斐サーモンのまぜ込みごはん	45
サーモンロールキャベツ	46
甲斐サーモンの和風あんかけ丼	47
野菜たっぷり甲斐サーモンのカルパッチョ	48
甲斐サーモンのエスカベージュ	49
甲斐サーモングラタン	50
甲斐サーモンとキノコの柚子コショウパスタ	51
甲斐サーモンとポテトのトマト煮	52
甲斐サーモンの味噌マヨソース	53
甲斐サーモンのまるごとドリア	54
甲斐サーモンのホイル焼き・カレー風味	55
甲斐サーモンとスティックセニョールのサレ	56
甲斐サーモンのイタリア風風味	57
甲斐サーモンと白菜のレンジ蒸し	58
甲斐サーモンとキャベツのバターしょうゆ炒め	59
甲斐サーモンの押し寿司	60
甲斐サーモンドリア	61
甲斐サーモンの洋風トマト煮込み	62
甲斐サーモンのミルフィーユ寿司	63
甲斐サーモンの南蛮漬	64
甲斐サーモンのポン酢あんかけソテー	65
甲斐サーモンのクリームソースがけ	66
甲斐サーモンの南蛮漬	67
イワナと甲斐サーモンのグラタン	68

甲斐サーモンとやまめの手まり寿司	69
虹鱒のムニエル醤油チーズソースがけ	70
虹鱒のムニエル ホワイトソース添え	71
にじますのムニエルレモンソース	72
虹鱒のホイル焼き～南蛮漬け風～	73
虹鱒の薫焼き	74
虹鱒の梅しそ巻き	75
虹鱒のガーリックレモン焼き	76
やまめのパイ包みマッシュルーム添え	77
やまめのムニエル チーズソース添え	78
ヤマメの彩り餡かけ	79
カラフル☆ヤマメの三色揚げ	80
やまめの南蛮スー漬け	81
清蒸鮮魚	82
いわなのチーズフライ	83
栄養価 UP！お魚ドーナツ	84
イワナの生姜焼きあんかけ	85

「山梨の美味しい淡水魚料理コンテスト」アンケート集計結果

86~90

甲斐サーモンの調理特性&10項目ポイント

- ・色彩アスタキサンチンの綺麗なサーモンピンクである。
- ・加熱しても色調の変化が少ない。
- ・魚の香りがあまりない。
- ・生食が出来食感がトロツとしている。
- ・加熱しても身が柔らかい。
- ・主菜として豪華に演出できる。
- ・日本、西洋、中国料理に合う。
- ・揚、煮、蒸、炒、焼、またソフト食に向くなどができる。
- ・身をミンチにして球状、棒状、正方形などの形態にもできる。
- ・油脂は多価不飽和脂肪酸である。

# 甲斐サーモンのテリーヌバターレモンソースかけ

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	80g	・玉葱	15g	・バター	10g
◇粗引き胡椒	少々	・しめじ	20g	・鶏がらスープ	1g
◇ガーリックパウダ	少々	★生クリーム	50ml	・砂糖	1g
・粉寒天	1g	★醤油	6g	・卵	30g
・粉ゼラチン	1g	★清酒	3g	・レモン	15ml
・水菜	10g	★食塩	少々	・油	5g

## 調理方法

- ①玉葱としめじをみじん切り炒め冷ましておく。★を混ぜレンジで30秒、寒天は十分に煮てゼラチンを溶かし粗熱をとる。
- ②甲斐サーモンをたたき、◇で味付けし、①と混ぜ合わせる。
- ③パウンドケーキの型にラップを敷き、全て入れたら蓋をし冷蔵庫で冷やして固める。
- ④①の時のフライパンのまま、中火でバターを溶かし、残りの材料を入れとろみがついたら完成。
- ⑤④は奇麗に盛り付けをする。

## 成作者から一言

家で作った時は上手に出来たが、本番では少々柔らかくなった。  
両親は、少ししょっぱいがお酒に合いそうな味だと言ってくれた。  
ソースがレモン味なので甲斐サーモンと合う。色彩に気を付け盛り付けにも配慮した。

## \* 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)
420	22.0	32.4	7.2	72	1.0
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
305	0.23	0.37	11	1	1.5

# 甲斐サーモン煮



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	80g	・玉葱	30g	・油	10g
・人参	30g	・水	50cc	・食塩	0.2g
・じゃが芋	40g	・小麦粉	60g	・胡椒	少々
				・醤油	10g

## 調理方法

- ①甲斐サーモンの骨は取り、食べやすい大きさに切って胡椒で下味をつけ小麦粉をまぶす。
- ②人参は、銀杏切り、じゃが芋は細かく切る、玉葱は1cmに切る。
- ③フライパンに油を入れ②を加え5分炒め水を注ぎ、蓋をして水がなくなるまで煮る。
- ④③は水がなくなったら、①と調味料を加え、10分炒めて完成！！

## 製作者から一言

小麦粉をまぶすことにより香ばしく焼ける。  
玉葱は、色がつく位炒める。思っていたより簡単に出来て良かった。  
家庭で作ったら家族が美味しいと言ってくれ当日、自信につながった。

## \* 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)
436	21.9	21.3	59.6	42	1.2
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
275	0.27	0.13	18	3.3	2.3



# 甲斐サーモンの具たくさん中華スープ

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	60g	・人参	15g	・食塩	少々
・にんにく	2g	・しめじ	20g	・醤油	10g
・生姜	2g	・水	300cc	・胡麻	1g
・胡麻油	4g	・中華だし	0.5g	・胡椒	少々
・ほうれん草	5g	・卵	50g	・清酒	少々

## 調理方法

- ①甲斐サーモンは一口大、ほうれん草を3等分に切り、人参は線切りにし、生姜、にんにくはみじん切りにする。甲斐サーモンは下味を付ける。
- ②鍋に胡麻油を熱し、にんにく、生姜を加熱し、甲斐サーモンを入れ炒める。
- ③ほうれん草・人参・しめじを入れ炒め、水・中華だしを加え10分煮る。
- ④調味料は入れ味を調べて最後に溶き卵を回し加え、ふんわり固まったら胡麻を入れる。
- ⑤④の盛り付けをする。

## 製作者から一言

甲斐サーモンと相性が良いしめじやほうれん草を使って中華風スープにした。にんにくや生姜を使用しているので、身体が温まり冬期にオススメ。卵とほうれん草他、栄養バランスにも配慮した。

## \* 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)
236	22.7	12.6	6.4	67	2.2
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
281	0.27	0.43	11	2.0	1.1

# 甲斐サーモンホイル焼き ~きのこ添え~



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	50g	・エリンギ	30g	・バター	10g
・しめじ	30g	・レモン	10g	・日本酒	5g
・醤油	5g	・バター	10g	・食塩、胡椒	少々
・玉葱	50g				

## 調理方法

- ①オーブンは200℃に余熱しておく。
- ②甲斐サーモンに食塩・胡椒をしておく。玉葱・しめじ・エリンギはバラバラにする。
- ③アルミの上に玉葱・しめじ・エリンギをのせ醤油、日本酒をかける。
- ④③にバターをのせて、20分焼く。上にレモンを飾り完成。

## 製作者から一言

以外と簡単にできまし、秋季という事できのこを用いた。  
あまり甲斐サーモンを使って料理しないので自分にも魚料理がすることができ自信がついた。家族にも調理してあげたら喜んでくれ嬉しかった。

## \* 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)
265	22.7	10.2	3.1	16	0.6
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
31	0.61	0.23	4	1.4	1.2

# 甲斐サーモンの野菜たっぷり味噌バターホイル焼き

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	68g	・エリンギ	20g	- 味噌ソース -	
・食塩	0.3g	・しめじ	20g	・味噌	9g
・胡椒	少々	・人参	35g	・味醂	7.5g
・玉葱	52g			・清酒	15g
・長葱	35g			・砂糖	1g
・もやし	20g			・バター	4g
・白菜	40g			・バター (ホイル)	1g

## 調理方法

- ①甲斐サーモンを水洗いし、骨を抜き、食塩・胡椒で下味をつける。
- ②野菜は食べやすい大きさに切る。人参は線切りにする。
- ③オーブンを200℃に予熱。アルミホイルにバターを薄く塗り、野菜を少量敷き、その上に甲斐サーモンをのせる。さらにその上に残った野菜を飾る。
- ④調味料を合わせて味噌ソースを作り、上からかける。
- ⑤④はオーブンで20分じっくり焼いて出来上がり。

## 製作者から一言

美味しくなるよう、ホイル焼きし甲斐サーモンの風味を逃がさず出来るので上品である。

味噌ソースは材料と分量に合わせて調整すると良い。

## \* 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)
253	17.4	9.8	20.8	79	1.1
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
289	0.25	0.20	20	2.4	1.3

# 甲斐サーモンのバター焼きクリーム添え

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	70g	・生クリーム	30g	・胡椒	少々
・有塩バター	5g	・食塩	2g	・ハーブ	少々
・白ワイン	大さじ 1	・ぶなしめじ	25g		

## 調理方法

- ①甲斐サーモンに食塩・胡椒、白ワインを振る。
- ②熱したフライパンにバターを加え、甲斐サーモンは皮を下にして入れる。
- ③甲斐サーモンをひっくり返す少し前に、しめじを入れる。バターとよく絡める。
- ④③は生クリームを入れ、少し煮込んで完成。
- ⑤④を盛り付ける。

## 製作者から一言

時間がない時でも美味しく短時間で作ることが出来た。

少ない材料で美味しい料理が作れた。

風味や味付けは工夫し美味しさを表現してほしい。熱い内にすすめたい。

## \* 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)
371	22.6	20.6	15.5	35	0.4
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
60	0.09	0.08	3	0.9	1.7

# 甲斐サーモンの和風カルパッチョ

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	60g	・梅（ペースト）	15g	・マヨネーズ	20g
・レタス	20g	・玉葱	10g	・オリーブオイル	小さじ1
・トレビス	5g	・胡椒	少々	・カイワレ大根	3g

## 調理方法

- ①甲斐サーモンをスライスし下味を付け真ん中を残し、皿に並べる。
- ②レタス、玉葱、トレビスをカットしボールに加え、梅をペースト状につぶし、オリーブオイル、食塩・胡椒を入れ混ぜ合わせる。
- ③皿の真ん中に②を盛り、上からマヨネーズをかける。
- ④③は貝割れ大根を上から飾り、完成！！！！！！！！

## 製作者から一言

甲斐サーモンは刺身にすると美味しいので、カルパッチョにした。色彩がとても美しい。

工夫点は普通のカルパッチョではなく梅味にし、マヨネーズのこってりと梅のさっぱり感が、甲斐サーモンに合った！また、盛り付けを工夫し外見に力を注いだ。材料に合ったソースを作って好みに用いると良い。

## \* 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)
256	16.3	20.1	10.1	24	1.7
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
169	0.12	0.13	21	1.3	2.1



# 甲斐サーモンのクリーム煮

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	40g	・しめじ	10g	・牛乳	100g
・じゃが芋	50g	・バター	6g	・水	100g
・人参	20g	・食塩	1g	・生クリーム	50g
・玉葱	40g	・胡椒	少々	・小麦粉	5g
・ブロッコリー	10g	・コーン	10g		

## 調理方法

- ①材料は一口大に切り、甲斐サーモンは食塩・胡椒をして小麦粉をまぶす。
- ②フライパンを熱しバターを敷きサーモンと他の具を別々に炒める。
- ③②は水を入れて軟らかくなるまで煮る。
- ④③に調味料を入れ、調え甲斐サーモンを戻して完成！！

## 製作者から一言

甲斐サーモンは臭みが出ないように先に香ばしく焼いて、彩りよくブロッコリーやコーンを入れサーモンは飾りで上にものせ、見た目が鮮やかでとても美しく仕上がった。簡単に調理できる一品である。

## \* 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)
426	16.3	27.3	29.7	153	0.6
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
231	0.22	0.29	36	2.8	1.5

# 赤富士茶漬け



## 材料：1人分

・精白米	80g	- 混合出し汁 -		- 薬味 -	
・甘味噌	10g	・水	200g	・根深葱	2g
・胡麻	3g	・鰹節	4g	・わさび	2g
・調合油	5g	・昆布	4g	・柚子胡椒	2g
・甲斐サーモン	45g			・みつ葉	10g

## 調理方法

- ①炊いたご飯に胡麻を混ぜ、味噌を丸め込むようにして四面体のおにぎりを作る。フライパンに油を敷きこれを焦げ目がつくまで焼く。
- ②みつ葉は4cm、長葱は小口切り、甲斐サーモンは薄切りにする。昆布、鰹節で出し汁を取る。
- ③茶碗におにぎり、サーモン、みつ葉を盛り付け胡麻をちらす。薬味は盛り付け、出し汁は急須に入れる。整える。

## 製作者から一言

甲斐サーモンは、赤富士、三つ葉は、山林と表現し世界遺産登録（ユネスコ）を待っている富士山に見立て、芸術性を表現した。富士山の美しさは溶岩の樹型から成る。出し汁は、富士山の綺麗な湧き水を現している。焼きおにぎりにすることで胡麻の風味が引き立ち、出し汁を用い、ご飯がふやけ過ぎることなく食べられる。味噌を入れれば味の変化も楽しむことが出来る。

## \* 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)
462	16.3	9.6	62.2	68	1.1
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
39	0.19	0.14	2	1.8	1.1

# 甲斐サーモンのかぼちゃクリーム添え&煮練り

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	70g	・食塩	0.5g	・長葱	1g	・寒天(粉)	0.6g
・坊ちゃん南瓜	1個	・胡椒	0.01g	・干し椎茸	2.5g	・コンソメ	0.1g
・玉葱	15g	・バター	5g	・戻し汁	58cc	・えだまめ	1粒
・人参	15g	・醤油	小1	・味醂	小1	・しそ	1枚
・しめじ	15g	・生クリーム 大2 ・コンソメ 1/4 ・牛乳 大2	・砂糖	0.1g			
・キャベツ	25g		・清酒	0.1g			
・かぼちゃ中身	20g						

## 調理方法

- ①鍋に玉葱、人参、しめじ、キャベツ、南瓜の中身と味醂・寒天を入れて火にかける3分程煮て火を止める。
- ②汁をぬれ布巾でこし、上澄液を型に流し入れ、具と長葱を加え、冷蔵庫で30分冷やす。
- ③南瓜をレンジ(600W5分)で温め、中身をくりぬく。ホイルにAとサーモン入れ油を敷き焼く。
- ④鍋にBを入れ、火にかけ南瓜を加え、ソースを作る。くりぬいた南瓜に具を詰め、ソースをかけて完成。

## 製作者から一言

坊ちゃん南瓜を器にし、見た目を華やかに仕上げた。また、くりぬいた南瓜をクリームにして甲斐サーモンと和えることで、無駄なく消費でき、味をまろやかに仕上げることができた。また、サイドメニューとして甲斐サーモンの煮練りも用意した。甲斐サーモンの温かい味と冷たい味の両方を楽しむことができる。

## \* 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)
190	15.5	10.3	4.9	34	1.2
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
122	0.13	0.12	14	2.1	1.5

# 甲斐サーモンのムニエル オランダースソース添え



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	80g	・じゃが芋	30g	・胡椒	少々
・食塩	0.3g	・アスパラ	15g	・牛乳	4g
・胡椒	少々	- ソース -		・食塩	0.5g
・片栗粉	4g	・卵黄	10g		
・醤油	4g	・レモン汁	4g		
・バター	7g	・砂糖	3g		

## 調理方法

- ①甲斐サーモンの切り身に食塩・胡椒をふり、片栗粉をまぶす。野菜は茹でる。
- ②フライパンにバターを入れ、皮目を下にして焼く。裏返したら醤油をかける。
- ③ボールに卵黄・バター・レモン汁・砂糖を加えてゆせんにかける。
- ④③はとろみが出たら、牛乳を加え、食塩・胡椒で味を調えて完成。

## 製作者から一言

オランダースソースは出来立てが一番美味しかった。

短時間で簡単に調理でき色彩と風味がバッチリの甲斐サーモンに仕上がりに、美味しく作れて良かった。

短時間で美味しく調理出来る。季節の食材を付け合わせにすると良い。

## \* 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)
205	22.8	19.9	4.4	17	0.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
47	0.16	0.22	4	0.1	1.3

# 甲斐サーモンのトマトクリームパスタ

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	50g	・玉葱	60g	・トマト缶	100g
・食塩	0.5g	・ベーコン	10g	・コンソメ	少々
・胡椒	少々	・えのき	40g	・生クリーム	10g
・パスタ	70g	・オリーブオイル	5g		

## 調理方法

- ①鍋に湯を沸かす。熱したフライパンにオリーブオイルを入れて、刻んだ玉葱、ベーコン、えのき、甲斐サーモンを加え、食塩・胡椒でよく炒める。
- ②湯が沸いたらパスタを茹でる。フライパンにトマト缶を入れる。
- ③具材が煮立ってきたらコンソメを入れて味をみてそこに生クリームを加え混ぜる。
- ④パスタが茹で上がったたらよく湯を切りフライパンへ入れて絡ませたら完成。
- ⑤④を盛り熱い内にすすめる。

## 製作者から一言

このメニューを作ろうと思ったきっかけは、元々トマトクリームパスタが好きでよく作っていたからだ。このメニューは、魚介類を入れるとグッと美味しくなるので、甲斐サーモンを入れようと思った。  
作り慣れていたこともあり、あまり時間を掛けないで作り上げることが出来た。

## \* 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)
512	23.2	17.6	64	54	2.1
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
98	0.47	0.22	20	5.8	1.9



# 甲斐サーモンロール



## 材料：1人分

・精白米	80g	・海苔	2g	・甲斐サーモン	50g
☆ 酢	15g	・黒胡椒	1g	・クリームチーズ	15g
☆ 食塩	0.4g	・いり胡麻	2g	・しそ	3g
☆ 砂糖	5g				

## 調理方法

- ① ☆のついた調味料で合わせ酢を作る。精白米を炊く。炊きたてのご飯全体に調味料を混ぜる。
- ② 巻きすにラップを引きご飯を広げ、海苔、しそ、甲斐サーモン、クリームチーズの順にのせてしっかり巻く。
- ③ これを2本作り、ラップをはずし新しいラップの上に巻いたものをのせ、1本目に甲斐サーモンをのせて巻く。2本目には、いり胡麻をまぶして巻く。
- ④ 巻いた物を左側から切り、甲斐サーモンの上に黒胡椒をちらし、交互に盛り付けて完成。
- ⑤ ④盛り付けを工夫する。

## 製作者から一言

ピリッと利いた黒胡椒がアクセントのちょっと変わった寿司にした。甲斐サーモンは生食なのでくれぐれも衛生的にあつかう。  
短時間で美味しく、甲斐サーモンをたっぷり使用し見た目の可愛い寿司である。一つ一つが小さめなので箸を用い食べやすい。

## \* 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)
292	14.8	8.7	37.4	64	0.8
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
142	0.16	0.17	8	1.2	0.6

# 甲斐サーモンのカルパッチョ



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	60g	・トマト	57g	・酢	7g
・白ワイン	小さじ1	・胡瓜	30g	・醤油	7g
・レタス	90g	・玉葱	45g	・砂糖	4g
・アボカド	50g	・食塩	0.7g	・オリーブオイル	10g
		・胡椒	少々		

## 調理方法

- ①甲斐サーモンは皮を剥ぎ、骨を取り下味を付ける。
- ②アボカド、トマト、玉葱、胡瓜はスライスする。
- ③レタスは食べやすい大きさにちぎり、調味料を合わせる。
- ④皿にサラダと甲斐サーモンを交互に飾り付けて完成。

## 製作者から一言

甲斐サーモンをふんだんに生で食べることで、甲斐サーモン本来の味を楽しむことができる。

甲斐サーモンはどんな野菜共合うということが分かる料理となった。

簡単に作れるが、生食なので衛生には気をつける。

ドレッシングに変化を持たせることでいろいろな味が楽しめる。(工夫する)

## \* 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)
371	15.2	27.1	18.1	56	1.3
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
153	0.23	0.24	31	1.3	1.8

# アボカドのっけてかけちゃい鱒



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	60g	・アボカド	10g	・トマト	15g
・薄力粉	15g	☆わさび	1g	・クレソン	1g
・油	3g	☆醤油	2g		
・バター	5g	☆マヨネーズ	4g		
・食塩	1g				

## 調理方法

- ①甲斐サーモンの骨を取り、下味をつけ、薄力粉をたっぷりつける。
- ②フライパンに油を敷き、バターを入れ、サーモンを焼く。
- ③アボカド 5g をフードプロセッサーにかけ、☆の調味料を混ぜ、ソースを作る。
- ④アボカド 5g、トマトを切り好みにトッピングする。

## 製作者から一言

練習の時に作ったソースの味が強く、素材の味が生かせなかったなので、味付けを薄くしてみたらサーモンの味を生かすことができ、甲斐サーモンの淡白な味と、アボカドの味がとても相性が良く和風の味付けにし、わさびを入れ、ピリ辛にしたところがポイントである。

わさびの辛味成分は、アイルイソ・シオチアネートである。

## \* 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)
269	15.5	16.2	14.2	27	0.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
56	0.20	0.12	4	1.0	1.7

# 甲斐サーモンのクリームシチュー

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	70g	・水	150cc	・牛乳	35ml
・人参	10g	・食塩	1g	・生クリーム	25ml
・じゃが芋	15g	・胡椒	少々	・シチュールウ	15g
・玉葱	20g	・ホワイトワイン	少々		

## 調理方法

- ①人参・じゃが芋・玉葱は一口大の大きさに切る。甲斐サーモンも皮を取り一口大の大きさに切りホワイトワインをふる。
- ②鍋に湯（150cc）を入れサーモンを入れ少し火を通す。食塩・胡椒で下味をつける。
- ③鍋に人参・じゃが芋・玉葱を入れ少し炒め水を加えて煮込み灰汁を取ったら牛乳、生クリームを加え少し煮込む。

## 製作者から一言

甲斐サーモンの紅色を残すためにコーティングをしない。  
また、最初に少しだけ火を通し焦がさないようにしり、味と風味に工夫を図り、美味しく仕上げた。硬い食材は一度茹でる。

## \* 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)
411	19.5	26.2	23.4	103	1.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
104	0.22	0.15	8	2.1	2.0

# 甲斐サーモンのきのこ甘酢あんかけ

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	70g	・えのき	15g	・醤油	5g
・食塩	0.3g	・しめじ	15g	・酢	8g
・胡椒	0.01g	・サラダ油	5g		
・片栗粉	5g				
・サラダ油	3g				

## 調理方法

- ①甲斐サーモンに食塩・胡椒を振りなじませる。片栗粉を全面にまぶす。
- ②油を敷いたフライパンに焼き色がつくまで焼く。
- ③あんかけは油を敷いたフライパンにえのき、しめじを炒める。
- ④③はそのフライパンに水、醤油、酢を入れて水溶き片栗粉でとろみをつけ甲斐サーモンの上にかける。

## 製作者から一言

見た目も豪華なのに作ってみたら思っていた以上に簡単で驚いた。  
甲斐サーモンを焼く時に身が崩れそうになるので、先に強火で焼き切り口をしっかり焼き目を入れ慎重に扱いたい。最後の味を確認する。

## \* 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)
250	17.2	11.2	20.3	150	1.6
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
61	0.19	0.15	21	2.8	1.3



# 甲斐サーモンのカルパッチョ

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	40g	・玉葱	5g	・醤油	小さじ1
・白ワイン	少々	・オリーブオイル	5g	・胡瓜	40g
・黒胡椒	少々	・食塩	0.5g	・パプリカ	10g
・トマト	10g	・胡椒	少々	・マヨネーズ	10g
・レタス	50g	・酢	大さじ1 2/1		

## 調理方法

- ①素材は食べやすい大きさに切る。甲斐サーモンは薄い味付けをする。
- ②玉葱は半分スライスして、半分はすり卸す。
- ③調味料を混ぜ、すった玉葱を入れドレッシングを作る。最後にドレッシングはかける。
- ④③は綺麗に盛り付けて完成。冷やしてすすめる。

## 製作者から一言

彩りもよく、ドレッシングの玉葱が良いアクセントになり、美味しかった。生食に作ったので消エネで簡単に調理でき若者中心に好まれ、主菜・副菜として食卓にのせると喜ばれる。甲斐サーモンを多くの人にすすめたい。

## \* 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)
176	10.5	13.2	3.1	21	1.1
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
164	0.04	0.12	11	0.9	0.9

# 甲斐サーモンのキッシュ

使った魚  
甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	80g	・生クリーム	25cc	・ピザ用チーズ	13g
・ほうれん草	15g	・胡椒	少々	・バター	5g
・玉葱	20g	・食塩	0.4g		
・卵	30g				

## 調理方法

- ①ほうれん草は塩茹でし、水気をよく切って5cmの長さに切る。
- ②耐熱容器に薄くバターを塗り残りのバターをフライパンに熱し薄切りの玉葱を一口大に切った甲斐サーモンと一緒に焼く。
- ③耐熱容器に②を並べ、その上にほうれん草、チーズも満遍なく並べる。
- ④割りほぐした卵に生クリーム・食塩・胡椒を加え、よく混ぜ②にかけて180℃のオーブンで20分焼く。

## 製作者から一言

甲斐サーモンの骨を取るの思った以上に難しかった。サーモンはもう少し小さく切った方が、キッシュ自体が崩れなかったかもしれないと思ったので、次回は気を付けたい。彩りや味は悪くは無かった。栄養バランスに優れ、風味を付ける事で嗜好がグンと高まった。

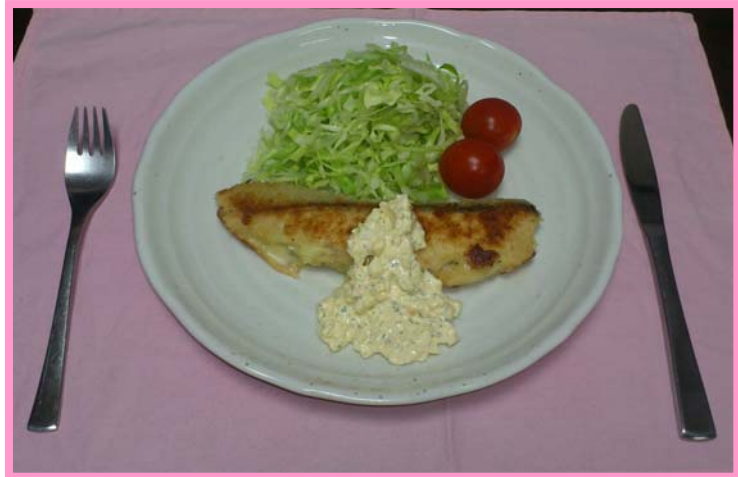
## \* 1人分の栄養価 \*

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)
351	24.8	24.0	7.2	149	1.1
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
196	0.23	0.31	9	0.7	1.1

# 大葉香る、甲斐サーモンのチーズフライ

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	80g	・卵	20g	・キャベツ	50g
・大葉	1g	・玉葱	20g	・プチトマト	30g
・プロセスチーズ	10g	・パセリ	1g	・油	8g
・小麦粉	5g	・マヨネーズ	10g		
・パン粉	5g	・食塩	0.2g		
・食塩	0.5g	・胡椒	少々		

## 調理方法

- ①甲斐サーモンの厚さを半分にし、下味を付ける。
- ②ボールにみじん切りした茹で卵・玉葱・パセリ・マヨネーズを入れ混ぜ食塩・胡椒で味付けしタルタルソースを作る。
- ③大葉、チーズを半分に切りサーモンにはさむ。
- ④表面に食塩・胡椒をし、小麦粉をまぶし卵につけパン粉をつける。
- ⑤油で揚げ焼きにする。
- ⑥線切りキャベツ・プチトマトを皿に盛り、フライを盛りタルタルソースをかける。

## 製作者から一言

甲斐サーモンを美味しく食べられた。本番は、練習での失敗を生かし、繋ぎ目をしっかり塞いだのでチーズが出てこなくてうまくできた。  
定番だが付け合わせで工夫し食材を多く用いたい。

## \* 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)
344	24.0	21.2	14	125	1.2
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
165	0.17	0.30	33	2.0	1.5

# 甲斐サーモンのチーズ焼き ほうれん草ペースト添え



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	70g	・ほうれん草	50g	・プロセスチーズ	20g
・食塩	1g	・玉葱	25g		
・胡椒	少々	・調合油	10g		
・白ワイン	大さじ 1/2	・湯	50cc		

## 調理方法

- ①甲斐サーモンにしろワイン・食塩・胡椒をまぶし、ほうれん草は茹で、玉葱と同様にみじん切りする。
- ②フライパンに油を入れ、玉葱とほうれん草を炒め湯を加え煮立て、最後に食塩・胡椒で味を整えペーストは完成。
- ③フライパンに油を敷き、サーモンの両面をしっかり焼いて焼き目がついたら、半量のチーズを上からかける。とろけてきたらひっくり返し残りのチーズをかけてカリカリになるまで焼く。
- ④③は焼き上がったら皿に盛り付け、横にペーストを添えて出来上がり。

## 製作者から一言

衣をチーズにすることでサーモンにつける下味を薄くすることができる。  
チーズをカリカリにすることで風味がよく、コクが出る。  
付け合せで、色彩と栄養バランスを高めた。

## \* 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)
274	19.7	18	3.9	181	1.4
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
252	0.24	0.28	20	1.7	1.7

## 照り焼き風ムニエル きのこと添え

使った魚

甲斐サーモン



### 材料：1人分

・甲斐サーモン	60g	・まいたけ	20g	・醤油	8g
・食塩	0.3g	・しめじ	20g	・味醂	15g
・胡椒	少々	・えのき	20g	・砂糖	3g
・小麦粉	4g	・レタス	2g		
・バター	5g	・ミニトマト	10g		

### 調理方法

- ①甲斐サーモンに食塩・胡椒をまぶし、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにバターを溶かしサーモンを焼く。一緒にきのこも炒める。
- ③甲斐サーモンときのが焼けたら、醤油、味醂、砂糖を加え炒める。
- ④レタス・ミニトマトを皿にのせ、サーモンときのを盛り付けて完成。

### 製作者から一言

秋なのできのこを用い、甲斐サーモンと一緒にバターで炒めた事で、まろやかに仕上がり家族に調理してあげるとご飯に合うと言われた。  
簡単に作れるのもっと色々工夫し、家で作って喜んでもらえるよう前向きに努力して腕を上げたい。

### \* 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)
203	18.3	12.3	17.1	23	1.7
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
47	0.31	0.26	6	2.0	1.7



# 甲斐サーモンのホイル焼き

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	80g	・玉葱	25g	・味噌	10g
・ホワイトワイン	少々	・人参	20g	・マヨネーズ	10g
・胡椒	少々	・しめじ	20g	・クレソン	少々

## 調理方法

- ①甲斐サーモンにホワイトワインと胡椒で下味を付ける。
- ②玉葱・人参をそれぞれ薄切りにする。味噌とマヨネーズは混ぜる。
- ③ホイルに鮭と野菜を置き、味噌とマヨネーズを混ぜたタレをかける。
- ④包んでオーブンで15～20分焼き完成！！
- ⑤④を皿に盛りすすめる。

## 製作者から一言

簡単な材料で手軽で出来るので忙しい時でも作ることが出来る。  
色合いにわけぎ、みつ葉などのせても良い。  
熱い内にすすめ、冬場は特に喜ばれる一品である。  
きのこ類を多く用い、柑橘酢をかける様になるとヘルシーに仕上がる。

## \* 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)
221	20.6	21.6	8.5	35	1.1
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
11	0.16	0.30	4	2.2	1.7

# サーモンのカルパッチョサラダスパゲッティ

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	70g	・水菜	8g	・醤油	10g
・スパゲッティ	80g	・玉葱	15g	・オリーブオイル	10g
・食塩	0.5g	・ミニトマト	75g	・食塩	0.5g
・白ワイン	大さじ1	・白葱	5g	・胡椒	少々
		・卸しにんにく	5g	・酢	5g

## 調理方法

- ①レタスは一口大、水菜は5cmカット、白葱は細い線切り、玉葱は薄い楕円切り、トマトは半分  
に切り水にさらす。甲斐サーモンには下味を付けておく。
- ②調味料を総て合わせ、水気を切った①と混ぜる。
- ③スパゲッティを塩茹でオリーブオイルを少々入れ混ぜる。
- ④②と③を合わせ皿に盛る。盛り付けに配慮する。

## 製作者から一言

タレは食欲増進の為にんにくを入れた。風味も高めた。

見た目も麺が黄色、葉類が緑色、トマトが赤、サーモンがピンクと色彩良い一品  
となった。子供達に喜ばれそうな料理となった。

## \* 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)
548	24.1	24.0	32.9	57	1.9..
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
87	0.30	0.23	23	2.7	1.5

# 甲斐サーモンのムニエル クリームソースのせ

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	80g	・玉葱	25g	・バター	2g
・食塩	0.6g	・ぶなしめじ	25g	・コンソメ	1g
・胡椒	少々	・ほうれん草	25g	・胡椒	少々
・薄力粉	4g	・牛乳	50cc	・食塩	少々
・バター	4g	・小麦粉	2g	・白ワイン	15g

## 調理方法

- ①甲斐サーモンの両面に食塩・胡椒で下味をつけ玉葱は細切り、ほうれん草は3cmに切る。
- ②甲斐サーモンに小麦粉をまぶし、フライパンにバターを敷き小鍋に強火で玉葱を炒め、色が透き通ってきたら中～強火で両面を色が変わるまで焼く。
- ③しめじ・ほうれん草を炒める。
- ④牛乳・コンソメを入れて中火で煮る。泡が出てきたら、大さじ1程度の牛乳に溶かした小麦粉を少しずつ加えバターを入れ、食塩・胡椒で味を整えてソースを作る。
- ⑤④に白ワインを入れ蓋をし、弱火で蒸し焼きにしてソースをかけたなら完成。

## 製作者から一言

甲斐サーモンを少し濃いめの味付けにし、ソースをまろやかに仕上げ、味が中和しあうようにした。具を多くいれる事で色鮮やかにし、見栄えもするようにした。家で作ったら家族が喜んで食べてくれ嬉しかった。

## \* 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)
234	18.9	10.9	12.9	99	1.2
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
152	0.27	0.25	16	2.2	1.7

# 甲斐サーモンの千リソース炒め

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	80g	・生姜	2g	・豆板醤	1g
・生椎茸	20g	・にんにく	2g	・トマトケチャップ	7g
・アスパラガス	30g	・油	6g	・醤油	3g
・長葱	25g	・ハーブ	3枚	・清酒	7g
				・水	15g

## 調理方法

- ①椎茸はそぎ切り、アスパラガスは斜め切り、長葱も斜めに薄く切る。にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ②アスパラガスを茹で、甲斐サーモンを一口大に切る。下味を付ける。
- ③トマトケチャップ、醤油、清酒、水を合わせソースを作る。
- ④フライパンに油を敷き、甲斐サーモンを中火で両面を焼く。生姜、にんにく、豆板醤を炒め、生椎茸、アスパラガス、長葱を加え最後にソースを入れ炒める。
- ⑤④は皿に盛り付けする。

## 製作者から一言

季節感を表現するために秋が旬のきのこを使用した。  
健康のことを考え塩分を少なめにし、香辛料を入れることにより風味を出し、味にメリハリがつくようにした。

## \* 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)
196	17.6	19.9	7.2	36	0.7
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
28	0.25	0.18	12	2.1	1.1

# 甲斐サーモンのホワイトソースグラタン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	50g	・食塩	0.5g	・食塩	少々	
・ほうれん草	25g	}	・胡椒	0.01g	・オリーブ油	3g
・しめじ	20g		・小麦粉	10g	・バター(容器塗る用)	2g
・大和芋	15g		・バター	5g	・チーズ	20g
			・牛乳	100cc	・パン粉	4g

## 調理方法

- ①ほうれん草を沸騰した湯で塩一つまみ入れさっと茹で、水に浸した後、絞って 3cm 位の長さに切る。しめじは切り落とし、大和芋は皮を剥いてすっておく。
- ②フライパンを熱しオリーブ油で、切った甲斐サーモンを炒め一旦皿に取り出しておく。そのまま、ほうれん草、しめじを軽く炒める。
- ③熱した鍋にバター、小麦粉を入れ溶かし、温めた牛乳を少しずつ加える。その後大和芋を入れ、煮詰める。
- ④③は食塩・胡椒で味を調べて、容器にバターを塗り②を入れ、ホワイトソース、チーズ、パン粉をのせオーブンで 200℃10 分焼く。

## 製作者から一言

このグラタンを 1 時間 30 分で完成するよう、家で練習し、そのおかげで少し手際が良くなりうれしかった。

美味しいグラタンのホワイトソースを作りたいと思っていたので、達成でき良かった。

## \* 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)
354	20.7	20.6	20.6	266	1.0
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
223	0.25	0.36	13	2.2	1.7



# 甲斐サーモンのグラタン風ホイル焼き

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	70g	・しめじ	10g	・ピザ用チーズ	5g
・玉葱	40g	・胡椒	少々	・マヨネーズ	3g
・じゃが芋	30g	・食塩	1g		
・ピーマン	10g	・バター	2.5g		
・トマト	20g				

## 調理方法

- ①甲斐サーモンは骨をとって食べやすい大きさに切り、食塩・胡椒で下味をつける。
- ②野菜を食べやすい大きさに切り、フライパンで甲斐サーモンを両面焼く。
- ③ホイルの中に甲斐サーモン、野菜、トマト、チーズ、マヨネーズののこせ、オーブントースターで200℃、8分で焼く。
- ④③は焦げ目がついたら出来上がり。熱い内にすすめる。

## 製作者から一言

骨抜きがうまく出来たせいか甲斐サーモンの身が柔らかく、とても美味しかった。チーズとマヨネーズがグラタン風をうまく引き立て見た目も良くできた。是非、また作りたいたいと思える一品になった。

## \* 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)
192	16.3	18.9	11.0	60	0.3
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
51	0.22	0.12	27	1.8	1.3

# 甲斐サーモンの南蛮漬け



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	80g	・片栗粉	10g	・胡麻油	1g
・玉葱	20g	・サラダ油	4g	・鷹の爪	1g
・人参	10g	・醤油	8g		
・ブロッコリーの茎	10g	・味醂	10g		
・しめじ	20g	・酢	10g		
・食塩	0.5g	・砂糖	10g		
・胡椒	少々	・清酒	3g		

## 調理方法

- ①調味料、輪切りのたかのつめを混ぜタレを作る。甲斐サーモンの皮をとり食塩・胡椒をふり片栗粉をつける。
- ②玉葱、人参、ブロッコリー茎を細切りにする。しんなりするまで総べての野菜を炒める。
- ③炒まったらタレにつける。
- ④甲斐サーモンを焼きタレにつけて時々かき混ぜ、盛り付ける。

## 製作者から一言

甲斐サーモンを使った料理に挑戦するのは初めてだったので美味しくできるか不安だったが、南蛮漬けでそれらが引き立つ事が出来たと思う。  
少し辛かったけれど美味しかった。

## \* 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)
248	18.2	11.6	31.3	37.5	0.8
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
135	0.25	0.17	25	4.1	1.7

# 甲斐サーモンの照り焼き丼

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・精白米	80g	・清酒	10g	・キャベツ	50g
・甲斐サーモン	100g	・醤油	10g	・ミニトマト	30g
・生姜	8g	・砂糖	4g		
・胡椒	少々	・味醂	10g		

## 調理方法

- ①精白米を炊いておく。
- ②調味料を混ぜ甲斐サーモンをつけておく。(生姜はすり卸しておく。)
- ③キャベツを細い線切りにする。
- ④甲斐サーモンを調味料も一緒に用い焼き、丼にご飯、キャベツ、甲斐サーモン、ミニトマトをのせる。

## 製作者から一言

甲斐サーモンは少しに香りが強く、生姜を多めに入れた風味をつけた。料理するのも食べるのも初めてだったが、癖もなくご飯に良く合ったので、とても美味しく食べることが出来た。熱い内にすすめる。付け合わせを多彩に用い、栄養バランスを図る。きれいに盛り付けをしたい。

## \* 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)
496	26.5	15.4	76.9	62	1.3
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
43	0.32	0.17	33	1.9	1.6

# 甲斐サーモンのバター焼きクリームソース添え

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	80g	・胡椒	少々	・バター	5g
・玉葱	30g	・牛乳	100ml	・パセリ	1g
・しめじ	30g	・粉チーズ	6g		
・食塩	1g	・ホワイトワイン	少々		

## 調理方法

- ①甲斐サーモンに食塩・胡椒をまぶす。しめじは石づき取り、玉葱は輪切りにする。
- ②熱したフライパンにバターを入れ、皮を下にして甲斐サーモンを焼く。(中弱火 5分)
- ③甲斐サーモンをひっくり返す少し前にしめじ、玉葱を入れバターとよく絡めたら甲斐サーモンを返し中弱火で6分程焼く。
- ④③牛乳を入れ粉チーズを加え食塩を入れパセリをまぶして完成。

## 製作者から一言

簡単なのに本格的な美味しさだった。

粉チーズを加えることで濃厚な味わいが作れた。

カルシウムを沢山摂取でき、栄養的である。料理が上手になって栄養士の資格を生かして就職したい。

## \* 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)
252	22.8	13.7	9.2	117	0.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
112	0.27	0.32	8	1.7	1.4

# 甲斐サーモンのクリームシチュー

使った淡水魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	40g	・玉葱	25g	・清酒	5g
・鶏もも肉	20g	・食塩	0.1g	・砂糖	2g
・ベーコン	10g	・胡椒	少々	・牛乳	100ml
・人参	10g	・小麦粉	4g	・油	7g
・じゃが芋	25g	・バター	2g		

## 調理方法

- ①ベーコンは細かく切る。甲斐サーモン、鶏肉、野菜類を一口に切る。
- ②鶏肉、甲斐サーモンを焼きベーコン、玉葱、じゃが芋、食塩・胡椒を少々入れ弱火で炒める。
- ③全体がしんなりしたらバター、小麦粉を加える。
- ④③に酒、砂糖、牛乳を加え、とろみをつける。鶏肉と甲斐サーモンを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。

## 製作者から一言

風味、色彩、味がとても良く鮮やかなシチューが出来た。  
クリーミーで美味しくて仕上がった。  
人参は少し硬かったので先に茹でてから加えても良い。

## \* 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)
340	18.0	20.4	18.5	131	0.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
143	0.25	0.29	16	1.1	0.7



# 甲斐サーモンのワンタン包み揚げ

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	70g	・大葉	5g	・ワンタンの皮	5枚
・白ワイン	大さじ1	・プロセスチーズ	10g	・油	6g
・胡椒	少々	・プチトマト	3個	・ブロッコリー	20g

## 調理方法

- ①甲斐サーモンに下味をすけ、ワンタンの皮に納まる大きさに切る。
- ②大葉は洗って水気を切って、半分に切る。
- ③ワンタンの皮に、大葉をのせ、チーズをのせ、サーモンを巻く。
- ④巻き終わりを水で止め、油でカラッと揚げ完成。

## 製作者から一言

誰でも簡単に作れるようなレシピを考案した。

蒸し焼きにしたり、中身を自分の好みのものに変え、アレンジすれば様々な味が楽しめる。

味付けも、和風・洋風・中華風とソースを変化させ、作りすすめると良い。

## \* 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)
315	21.0	22.5	20.4	102	0.9
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
143	0.15	0.22	10	2.3	1.0

# 甲斐サーモンのムニエル

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	70g	・レモン	10g	・サラダ油	適量
・食塩	少々	・ブロッコリー	30g	・マーガリン	10g
・胡椒	少々	・ミニトマト	15g	・醤油	5g
・小麦粉	15g				

## 調理方法

- ①皮がついたサーモンに食塩・胡椒で下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ②ブロッコリーも塩茹でする。
- ③フライパンに油を入れ中火でサーモンを焼く。焼き色がついたらマーガリンを入れて焼く。
- ④フライパンにマーガリンを入れレモン汁、醤油でソースを作り盛り付け完成。

## 製作者から一言

家で作った時に少し、しょっぱかったのが本番で食塩を少なめにしたら、逆に少なくて薄過ぎ、味が薄くなってしまった。

次に作る時はもう少し考えて味付けをしたいと思った。

## \* 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)
185	19.2	16.0	17.7	38	1.0
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
48	0.26	0.21	50	2.4	1.8

# 甲斐サーモンのくるくるミルク巻き



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	60g	・牛乳	40g	・出し汁	100g
・油揚げ	20g	・白玉粉	40g	・醤油	8g
・パプリカ赤	5g	・食塩	0.3g	・味醂	6g
・ぶなしめじ	10g	・牛乳	25g	・みつ葉	3g

## 調理方法

- ①油揚げは、油抜きをし割って広げる。白玉粉に牛乳を入れ、耳たぶ位の硬さにして、油揚げの上に敷きつめる。
- ②甲斐サーモン、パプリカを①の上のにせる。
- ③鍋に、出し汁、醤油、味醂を合わせて、しめじ②を入れ、約10分煮込む。
- ④③に牛乳を加えて、火を止め器に盛り、みつ葉を飾る。

## 製作者から一言

もちもちの食感で和・洋風な感じに仕上げ、牛乳と甲斐サーモンで、まろやかな心温まる一品。簡単に作れる料理で、色彩のバランスに気をつけた。中身を変えてアレンジができる。

## \* 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)
379	23.3	14.5	40.3	145	1.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
54	0.24	0.25	10	1.0	1.6

# 甲斐サーモンときのこのバター醤油パスタ

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	70g	・スパゲッティ	100g	・食塩、胡椒	少々
・バター	10g	・しめじ	50g	・醤油	適量
・にんにく	2片	・人参	少々		

## 調理方法

- ①湯を沸かし、沸騰したら食塩を一つまみ入れてスパゲッティを茹でる。
- ②甲斐サーモンは骨を取り、一口大に切ったら下味を付けておく。フライパンにバターを加えみじん切りしたにんにくを入れる。
- ③にんにくの香ばしい香りがしたら、甲斐サーモンとしめじと食塩・胡椒を加え炒めて醤油で味を調える。
- ④茹で上がったスパゲッティを混ぜ合わせ、整え盛り付けする
- ⑤熱い内にすすめる。

## 製作者から一言

甲斐サーモンを使い、今が旬のきのここと合わせた。ブロッコリー、ほうれん草などの野菜を取り入れたい。

醤油とサーモンがとてもよく合っていた。

見た目も考え、一口大の甲斐サーモンと細かくした甲斐サーモンを使い分けた。

熱い内にすすめる。

## \* 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)
570	30.4	13.7	77.1	30	2.3
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
71	0.43	0.41	1	4.8	1.6

# 甲斐サーモンのホイル焼



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	80g	・胡麻油	1g	・バター	2g
・玉葱	30g	・味噌	5g	・スライスチーズ	5g
・キャベツ	50g	・砂糖	5g	・にんにく	2g
・きのこ	15g	・清酒	2g	・胡椒	少々
・かいわれ大根	適量	・醤油	2g		

## 調理方法

- ①甲斐サーモンの骨を抜く。下味をつける。
- ②野菜を一口大に切っておく。
- ③調味料を合わせる。
- ④ホイルにバターを塗り甲斐サーモン、野菜を入れ調味料をかける。
- ⑤④は 180℃に温めたオーブンで 13 分程焼く。熱い内にすすめる。(柑橘類をつけると良い)

## 製作者から一言

とても美味しく出来たが、もっと盛り付けを工夫すれば良かった。  
和風と洋風を掛け合わせホイル焼きにした事で、一層風味が上がり嗜好が高められた。柚子、レモン等の柑橘酢で食べると風味が抜群に良い。

## \* 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)
234	23.3	14.3	26.7	94	0.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
52	0.26	0.22	25	4.6	0.8



# チーズ in サーモン きのことソースがけ

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	80g	・卵	18g	・油	15g
・プロセスチーズ	5g	・パン粉	18g	・レタス	10g
・トマト	25g	・しめじ	20g		
・しそ	0.5g	・玉葱	50g		
・食塩	1.1g	・赤ワイン	30g		
・胡椒	少々	・ウスターソース	10g		
・小麦粉	9g	・トマトケチャップ	10g		

## 調理方法

- ①甲斐サーモンの切り身に切り込みを入れて、チーズ、トマト、しそをはさむ。
- ②周りに食塩・胡椒をし衣をつけて揚げる。
- ③玉葱ときのこをフライパンに入れ、火が通ったらワインを加え煮る。
- ④ウスターソースとトマトケチャップを加えて煮詰めたら、フライにかける。
- ⑤④は熱い内にすすめる。

## 製作者から一言

和風の食材のしそと、洋風の食材のチーズを合わせて新鮮な組み合わせの料理を考えた。秋が旬のきのここと、山梨の特産品であるワインを使ったソースをかけて、季節感も表現した。

## \* 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)
430	20.4	26.4	37.1	97	1.9
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
91	0.34	0.30	12	3.3	2.0

# 甲斐サーモンと白菜のクリームスープ

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	70g	・白菜	200g	・コンソメ	1g
・小麦粉	6g	・人参	13g	・水	200cc
・油	3g	・ホワイトワイン	少々	・牛乳	200cc

## 調理方法

- ①白菜を3cm幅、人参は5mm幅の厚さに切る。甲斐サーモンも一口大の大きさに切る。
- ②甲斐サーモンに下味を付け小麦粉をまぶしフライパンに油を入れて焼く。焦げ目がついたら取り出す。
- ③フライパンに油を入れ白菜の芯、人参を炒めしんなりしてきたら白菜の葉を加える。
- ④水を入れ10分程煮てから甲斐サーモンとコンソメを入れ最後に牛乳を加え一煮立ちさせる。

## 製作者から一言

素材の味を生かせるよう薄い味付けにし、不足しがちな牛乳を入れ、カルシウムを摂れるよう配慮した。  
食塩摂取量が高いと思ったので芳香を加え風味を高め減塩した。  
寒い冬は暖めて供する。

## \* 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)
307	24.0	14.1	20	276	0.6
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
191	0.31	0.45	22	1.8	1.6

# 甲斐サーモンときのこのバターソテー

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	80g	・エリンギ	20g	・白ワイン	10g
・食塩	0.4g	・えのきたけ	15g	・醤油	6g
・胡椒	少々	・レモン	10g	・有塩バター	5g
・椎茸	10g	・水菜	10g		
・ピーマン	5g	・トマト	20g		
・人参	5g	・にんにく	5g		

## 調理方法

- ①甲斐サーモンは食塩・胡椒をで下味を付け、きのこ類と野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、サーモンの両面を焼き、きのこ類と野菜も炒め、皿に出す。
- ③フライパンに白ワイン・醤油・バターを入れ、ソースを作る。
- ④皿にサーモンと炒めたもの、水菜・トマト・レモンを盛り付け、ソースをかけて完成。

## 製作者から一言

ソースにきのこをふんだんに使う事で季節感を出し、バター醤油味で風味よく仕上げた。

色合いを考え、トマトや水菜、レモンを飾りつけ色彩豊かな一品になった。家で何度か試作を行い家族からのアドバイスを参考に、味の濃さを調節した。

## \* 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)
216	20.0	11.6	7.4	42	1.0
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
123	0.22	0.29	17	2.4	1.9

# 押し寿司甲斐サーモン

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	60g	・精白米	80g	・醤油	1g
・海苔	1.5g	・砂糖	5g	・マヨネーズ	5g
・チーズ	18g	・酢	10g	・黒胡椒	少々
		・食塩	1.3g		

## 調理方法

- ①精白米が炊きあがったら酢、砂糖、食塩を入れて酢飯を作る。
- ②型にサランラップを張り甲斐サーモン、すし飯、海苔、チーズ、すし飯の順に型に詰める。
- ③上から押し形を調える。
- ④型から出し包丁に酢水をつけて切り皿にのせ盛り付ける。

## 製作者から一言

包丁に酢水をつけて押し寿司を切ったので崩れることなく切れた。  
マヨネーズに醤油を入れて上からかけ、更にブラックペッパーをかけたことによりピリッとアクセントになって美味しく出来た。  
何回も練習したのでうまく作れた。達成感があった。甲斐サーモンを皆にすすめたい。

## \* 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)
575	23.2	18.0	71.3	131	0.8
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
89	0.15	0.25	4	1.0	2.0

# 甲斐サーモンカルボナーラ風パスタ

使った淡水魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	50g	・ぶなしめじ	35g	・卵黄	1個
・バター	10g	・ベーコン	10g	・生クリーム	20cc
・パスタ麺	80g	・ハーブ	1枚	・食塩、胡椒	少々
・ホワイトソース	少々				

## 調理方法

- ①フライパンで甲斐サーモンをバターで焼き、ぶなしめじとベーコンも炒める。
- ②ボールに卵黄、生クリームを入れ、食塩・胡椒で味を整える。
- ③①②を混ぜて、茹であがったパスタを加え、全体を混ぜ合わせる。
- ④皿に盛り整え好みの香草をのせて完成。
- ⑤④は熱い内にすすめる。

## 製作者から一言

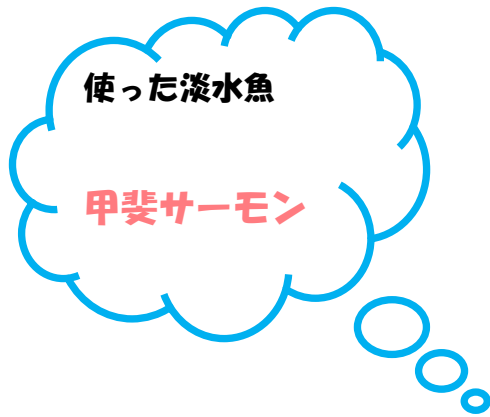
手軽に作れてとても美味しい一品に仕上がった。  
パスタは茹で時間が重要で今回はアルデンテに出来上がった。  
季節の食材で栄養バランスを図るよう工夫する。熱い内にすすめる。

## \* 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)
536	24.6	33.7	30.9	71	2.9
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
242	0.30	0.38	7	3.1	1.5



# きのこと甲斐サーモンのクリームパスタ



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	40g	・スパゲッティ	80g	・砂糖	2g
・舞茸	20g	・にんにく	1/2 かけ	・食塩	0.7g
・えりんぎ	20g	・トマト	半分	・胡椒	少々
・オリーブ油	小さじ1	・生クリーム	2/1 カップ	・バター	5g

## 調理方法

- ①材料を一口サイズに切り、フライパンで炒める。
- ②湯を沸かし、スパゲッティを茹でる。
- ③クリームソースを作る。
- ④①にスパゲッティを加え③を絡め、味を整え皿に盛りつける。熱い内にすすめる。

## 製作者から一言

味付けが甘くなりすぎてしまったので、醤油を加えると良い。  
風味と味付け、見た目に配慮し皆に食べて頂いたら「美味しい」と言ってくれたのでホッとした。  
家族の皆も喜んでくれ嬉しかった。

## \* 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)
560	21.1	25.0	30.5	34	1.6
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
169	0.3	0.28	9	0.6	1.1

## 甲斐サーモンのムニエル あんかけソース添え



### 材料：1人分

・甲斐サーモン	70g	・小麦粉	4g	・油（にんにくオイル）	20g
・人参	20g	・水	60g	・油（炒め用）	5g
・えのきたけ	15g	・砂糖	5g	・食塩	0.2g
・蕪	3g	・醤油	5g	・胡椒	少々
・にんにく	5g	・片栗粉（水溶き）	4g		

### 調理方法

- ①甲斐サーモンは骨を取り除き、野菜を切る。
- ②にんにくオイルを作り、甲斐サーモンに食塩・小麦粉をまぶし、焼く。
- ③鍋で人参・えのきたけを炒め、水・砂糖・醤油を入れる。
- ④一煮立ちしたら水溶き片栗粉を入れ、盛り付けて出来上がり。

### 製作者から一言

魚を使った料理を作るのはめったにないので作れるのか不安だったが、思っていたよりも簡単に作ることが出来た。

定番料理なので人参や蕪などの色鮮やかな野菜を使い、明るさを出した。

風味を高め、あんに配慮し調度良く仕上げる事が出来、カロリーも抑えられた。

### \* 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)
250	16.2	13.0	16.1	18	1.4
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
208	0.18	0.11	4	1.6	1.0

# 甲斐サーモンのまぜ込みごはん

使った淡水魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・精白米	80g	・菜の花	50g	・砂糖	5g
・甲斐サーモン	60g	・白胡麻	15g	・塩麴	25g
・卵	30g			・食塩	少々

## 調理方法

- ①精白米を炊く、甲斐サーモンに塩麴 15g を塗りこむ。
- ②甲斐サーモンを焼く、卵に砂糖・食塩を加えいり卵にする。菜の花は茹で 2 cm 幅に切る。
- ③甲斐サーモンをほぐす、菜の花はフライパンで空炒りする。
- ④①に具材をすべて入れ、残りの塩麴を加え味を整え完成。
- ⑤熱い内にすすめる。

## 製作者から一言

ひな祭りの時に母が作ってくれた料理を甲斐サーモンで作ってみた。  
簡単だが、彩りの良いご飯なので広い世代の人に喜んで食べてもらえると思う。  
浅草海苔・紅生姜をのせると良くなると思った。  
他の料理もつけて、栄養バランスを図るようにする。

## \* 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)
614	29.3	21.9	72.3	259	2.4
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
212	0.29	0.91	37	4.4	2.0

# サーモンロールキャベツ

使った淡水魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	70 g	・日本酒	15 g	・水	300 g
・キャベツ	100 g	・油	2 g	・コンソメ	1.5 g
・はんぺん	40 g	・片栗粉	5 g	・日本酒	5 g
・玉葱	20 g	・食塩・胡椒	少々	・油	2 g
・人参	20 g	・卵白	10 g		

## 調理方法

- ①キャベツを水洗いし、サッと茹で冷ます。
- ②人参は型で花形にくり貫き、玉葱と残り的人参をみじん切りにし甲斐サーモンは食塩・胡椒で下味をつけておく。
- ③はんぺんを潰し、みじん切りにした野菜と調味料を混ぜ合わせる。
- ④甲斐サーモンを③で丸く包み、①のキャベツを巻く。
- ⑤湯にコンソメを溶かし、日本酒、油を加え④を煮込む。

## 製作者から一言

人参を花形に工夫し添えることで見た目が可愛く華やかな一品となった。  
キャベツをよく煮ることが大切だと思った。  
味付けを和風にする事でヘルシーに美味しく食べることが出来る。

## \* 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)
266	24.1	8.0	19.0	37	0.8
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
177	0.22	0.19	19	1.5	1.6

# 甲斐サーモンの和風あんかけ丼

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	70 g	☆	・水	100cc	・人参	10 g
・酒	15 g		・醤油	5g	・万能葱	3 g
・食塩	1 g		・清酒	5g	・胡麻	3 g
・胡椒	少々		・砂糖	3g	・十六穀米	100 g
・片栗粉	3g		・片栗粉	10g		
・胡麻油	3g		・水	10g		

## 調理方法

- ①甲斐サーモンは一口大に切り食塩・胡椒をふり、清酒につけて置く。☆を火にかける。
- ②しめじ・えのき・人参は食べやすい大きさに切る。万能葱は小口切りにする。①に、しめじ・えのき・人参を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③①の甲斐サーモンに片栗粉をまぶし、胡麻油を入れて熱したフライパンで揚げ焼きにする。
- ④炊いておいた十六穀米を丼に盛り、甲斐サーモン、あんかけ、万能葱、胡麻の順に盛る。

## 製作者から一言

甲斐サーモンを使用した料理は初めて挑戦したが、上手に出来た。  
甲斐サーモンをただ焼くだけでなく揚げ焼きにした事で、食感に変化を出た。  
丼物にする事で、一品で栄養バランスが図れる様に工夫した。

## \* 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)
524	21.1	8.2	84.7	54	1.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
94	0.31	0.16	3	3.1	1.8



# 野菜たっぷり甲斐サーモンのカルパッチョ

使った淡水魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	80g	・白葱	2g	・ポン酢	30g
・ブラックペッパー	少々	・玉葱	30g	・胡麻油	5g
・水菜	30g	・ミニトマト	20g	・粒マスタード	1g
・レタス	40g	・貝割れ大根	5g	・にんにく	1g
		・胡椒	少々	・粉チーズ	2g

## 調理方法

- ①白葱はみじん切り、にんにくは摩り卸し、調味料を混ぜる。
- ②レタスは線切り、玉葱は薄く切って、水にさらす。
- ③水菜は5cm幅、トマトは半分に切っておく。甲斐サーモンはブラックペッパーをかける。
- ④野菜を盛り甲斐サーモンをのせ、喫食直前に調味料をかけて出来上がり。

## 製作者から一言

少し辛めのドレッシングなので、粉チーズを振りかけることで味をまろやかにした。またいろんな野菜を入れることでバランスも良く、彩りも鮮やかにした。甲斐サーモンを生で味わうことができ、食材のそのままの味を楽しめる。細やかな味わいに仕上げた。

## \* 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)
292	25.9	9.7	8.1	116	1.0
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
79	0.21	0.16	30	2.2	0.8

# 甲斐サーモンのエスカベージュ



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	70g	・パプリカ	15g	・醤油	小 2
・食塩	小 1/4	・人参	10g	・砂糖	小 1
・白ワイン	小 1	・しめじ	10g	・レモンスライス	10g
・小麦粉	5g	・酢	30g		
・揚げ油	6g	・食塩	少々		
・玉葱	15g	・胡椒	少々		
・ピーマン	15g	・サラダ油	大 1		

## 調理方法

- ①甲斐サーモンは一口大に切り、白ワイン、食塩、胡椒で下味をつけ約 10 分おく。
- ②玉葱は薄切り、しめじは小房に分けピーマン、人参は線切りにして茹でる。
- ③②の野菜と調味料を混ぜ合わせ、①のサーモンの水気をふき取り小麦粉をまぶす。
- ④③は油を入れ、①を返しながら揚げ焼きし、②の野菜と調味料をかけて完成。

## 製作者から一言

野菜をできるだけ多く入れて、色取りを鮮やかにした。  
食欲が増すように酢で仕上げ、付け合わせのレモンスライスで魚の独特の風味をとるよう工夫した。

## \* 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)
321	16.5	21.2	13.6	27	0.6
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
104	0.20	0.06	49	2.0	1.0

# 甲斐サーモングラタン

使った淡水魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	60g	・食塩、胡椒	少々	・じゃが芋	50g
・牛乳	大さじ2	・バター	10g	・パン粉	少々
・オリーブオイル	大さじ2	・コーン缶	30g	・パセリ	少々

## 調理方法

- ①じゃが芋をボイルして潰す。
- ②鉄板にサーモンをならべ食塩・胡椒で下味をつけポテト、コーン、パン粉をのせる。
- ③200℃に暖めておいたオーブンで、40分程焼く。
- ④③を皿に盛りパセリをふりかけ完成。

## 製作者から一言

皿に材料を詰めオーブンで焼くだけなので手軽に作る事ができる料理である。熱い内にすすめ、香りも高まり食欲が湧くので美味しくなり季節の食材を加えるように工夫するとよい。

下味と全体の風味を十分に持たせる様にする。熱い内が美味しいので冷めたら温めてすすめる。

## \* 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)
339	15.4	25.3	10.3	52	0.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
126	0.15	0.22	19	1.7	1.5

## 甲斐サーモンとキノコの柚子コショウパスタ

使った淡水魚

甲斐サーモン



### 材料：1人分

・甲斐サーモン	70g	・ニンニク	2g	・みつ葉	15g
・清酒	7.5g	・柚子胡椒	少々	・醤油	4g
・パスタ	80g	・味醂	2.5g	・サラダ油	7g
・えりんぎ	20g	・食塩	1g		
・ぶなしめじ	20g				

### 調理方法

- ①甲斐サーモンは食べやすい大きさに切り、酒をふりかけ5～10分置く。
- ②フライパンに油を熱し、甲斐サーモンを加熱しきのこも入れ炒める。
- ③②に柚子胡椒・卸しニンニク・味醂・食塩を加えて味付けする。
- ④③に茹であがったパスタを入れ、刻んだみつ葉を加えて最後に醤油をまわしかけ完成。

### 製作者から一言

柚子胡椒の風味と秋の味覚のキノコを加えて食欲をそそる。

サーモンのピンクとみつ葉の緑で彩を良くした。

柚子胡椒やニンニク、みつ葉の風味を生かすことで塩分を最小限に抑えた。

### \* 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)
302	18	11.4	28.6	33	1.8
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
62	0.24	0.13	13	3.3	1.8

# 甲斐サーモンとポテトのトマト煮

使った淡水魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	80g	・トマト缶	100g	・食塩	0.6g
・じゃが芋	45g	・オリーブ油	5g	・胡椒	少々
・しめじ	20g	・薄力粉	7g		
・アスパラ	20g				

## 調理方法

- ①じゃが芋を3mm程の輪切りにする。しめじは石づきを落とし、ほぐす。アスパラを2～3cmにカットする。
- ②オリーブ油を敷いたフライパンでじゃが芋を炒め、同じフライパンを用いアスパラ、しめじも炒める。火が通ったら、一旦皿に取る。
- ③甲斐サーモンを一口大に切る。薄力粉をまぶしたら、オリーブ油を敷いたフライパンで両面に焼き色を付ける。
- ④あらかじめ炒めておいたアスパラ、しめじを加えトマト缶を入れ、食塩・胡椒で味を整え、一煮立ちさせたら出来上がり。

## 製作者から一言

美味しいのに、すごく簡単に短時間で出来るから、時間がない時に良い。  
煮込み過ぎると、トマトの汁っけが無くなってしまうので、トマトを入れたらあまり長く煮込み過ぎない方が良い。

## \* 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)
274	22.8	9.1	23.8	34	1.6
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
69	0.41	0.27	20	3.0	2.1



# 甲斐サーモンの味噌マヨソース

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	70g	・もやし	40g	<合わせ調味料>	
・人参	20g	・調味酒	5g	・醤油	小さじ1
・大根	20g	・溶けるチーズ	10g	・マヨネーズ	小さじ1
・ブロッコリー	30g	・胡椒	少々	・味噌	小さじ1

## 調理方法

- ①甲斐サーモンを酒につけておき、もやしは水で洗う。人参と大根は線切りにする。ブロッコリーはさっと茹でる。
- ②フライパンにもやしを敷き、人参・大根・ブロッコリー・甲斐サーモンをのせ、蓋をして弱火で20分蒸す。その間に合わせ調味料を作る。
- ③蒸し上がったら合わせ調味料をかけてチーズをのせ溶けるまで火にかける。
- ④お皿に盛り付け完成。

## 製作者から一言

色合い良くブロッコリーを茹で上げ飾り、ソースにはマヨネーズと味噌を合わせて風味を良くした。和風と洋風がマッチした一品となった。  
味付けにもう少し工夫を加えると、より美味しい料理になるので配慮してほしい。

## \* 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)
380	23.5	19.7	10.7	245	2.4
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
372	0.31	0.39	22	4.1	2.0

# 甲斐サーモンのまるごとドリア

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・牛乳	50cc	・ブロッコリー	30g	・バター	10g
・玉葱	50g	・マッシュルーム	10g	・小麦粉	8g
・甲斐サーモン	70g	・ミニトマト	10g	・牛乳	50cc
・ご飯	100g	・食塩	0.5g	・食塩	1g
・チーズ	10g	・胡椒	少々		
・パン粉	3g				

## 調理方法

- ①鍋にバター・小麦粉を入れ、加熱し混ぜる。そのあと牛乳を加えよく溶かす食塩・胡椒で味付けをし、とろみが出てきたらホワイトソースの完成。
- ②清酒に食塩・胡椒で下味をつけフライパンで焼き色をつける。ブロッコリー、マッシュルームをサッと茹でる。
- ③玉葱をスライスし、鍋で炒めしんなりしてきたら①で作ったホワイトソース、牛乳を加える。
- ④皿にご飯を盛りその上にホワイトソースをかけ、甲斐サーモン、チーズ、マッシュルーム、トマト、ブロッコリーをのせ、最後にパン粉をかけオーブンレンジで焼き完成。

## 製作者から一言

普段は買ってばかりのホワイトソースも今回は自分で調理し、手作りに拘った。チーズなどを入れたため少しカロリーが高くなってしまったが、美味かった。次に作る時は、少しでもヘルシーになるように配慮したい。栄養バランスを図りたい。

## \* 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)
547	28.3	21.6	57.0	281	0.9
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
213	0.25	0.45	46	3.0	2.2

## 甲斐サーモンのホイル焼き・カレー風味

使った魚

甲斐サーモン



### 材料：1人分

・甲斐サーモン	70 g	・玉葱	30 g	・粒マスタード	2 g
・食塩	0.2g	・ブロッコリー	30 g	・マヨネーズ	10 g
・胡椒	少々	・ホワイトワイン	少々	・カレー粉	2 g
				・砂糖	6g

### 調理方法

- ①甲斐サーモンは皮を引き、全体に軽く塩を振って10分程度置き、水気が出たらキッチンペーパーで拭く。
- ②カレー粉、砂糖、マスタード、マヨネーズを混ぜ合わせてカレーソースを作る。
- ③アルミホイルに玉葱を敷き、甲斐サーモンを上に乗せて胡椒とカレーソースを塗り広げ包む。
- ④フライパンで10分焼き、ブロッコリーを茹で、皿に盛り付けて出来上がり。
- ⑤④は熱い内にすすめる。

### 製作者から一言

小さな子でも美味しく食べられるように、カレー風味にしてみました。  
マスタードも加えることで風味豊かに仕上げた。  
季節の食材を用いることで、美味しさ、香ばしさが増し食欲をそそる一品である。

### \* 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)
263	19.0	15.0	13.0	55	1.8
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
42	0.29	0.20	38	2.4	1.1

# 甲斐サーモンとスティックセニョールのサレ

使った淡水魚

甲斐サーモン



※写真は3人分

## 材料：1人分

・甲斐サーモン	50 g	・薄力粉	55 g	・油	5g
・食塩、胡椒	少量	・ベーキングパウダー	2 g	・溶かしバター	20g
・スティックセニョール	10g	・黒胡椒	少々	・パルメザンチーズ	20g
		・クレイジーソルト	少々		

## 調理方法

- ①甲斐サーモンを小さく切り、食塩・胡椒をする。スティックセニョールは細かく刻む。
- ②薄力粉にベーキングパウダーをボールにふるい入れクレイジーソルト、黒胡椒も加える。
- ③他の材料も加え、混ぜ合わせる。①を加え冷蔵庫に入れ 30 分休ませる。
- ④オーブンを 220℃に予熱し型に生地を流し入れ 3 分程加熱、180℃に下げ 10 分焼く。

## 製作者から一言

色鮮やかで野菜の触感も楽しめる塩味のマドレーヌである！

風味のあるアーモンド、胡椒、落花生他を入れると食感を芳香が良くなり美味しさも増す。カップに流しても良いし、多くの型で楽しんでほしい。

子供のおやつにもなりうる。その場合は少し砂糖を加える。

## \* 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)
224	10.8	28.2	15.0	15	0.6
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
65	0.08	0.18	3	0.6	0.7



# 甲斐サーモンのイタリア風味

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	70 g	・食塩	少々	・マヨネーズ	小さじ1
・玉葱	40 g	・醤油	2 g	・オリーブオイル	小さじ1
・貝割れ大根	15 g	・酢	2 g	・レモン汁	小さじ1

## 調理方法

- ①甲斐サーモンは下味を付け薄く切り玉葱は、スライサー等を用い薄くスライスし、水につける。
- ②パットに調味料を入れて、サーモンを30分位つける。
- ③皿に玉葱を敷き、サーモンを盛りオリーブオイルをかけ貝割れ大根を盛る。
- ④③にトマトをのせ完成。

## 製作者から一言

思い通りに仕上げる事が出来た。

食材は多彩に使い、洋風や和風のソースを場面に合わせて作る事で、嗜好が高められる。ソースは小皿に付けると良い。

見た目に配慮し美しい盛り付けに工夫をした。

## \* 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)
215	15.6	14.3	3.8	28	0.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
70	0.10	0.12	14	0.9	0.6



# 甲斐サーモンと白菜のレンジ蒸し

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・ 甲斐サーモン	80 g	・ 白菜	50 g	・ 片栗粉	30 g
・ 清酒	大さじ1	・ 細葱	15 g	・ 醤油	9 g
・ 生姜汁	7 g	・ 梅干し	2g	・ 胡椒	少々

## 調理方法

- ①甲斐サーモンの骨を取って一口大に切る。酒と生姜汁をふりかける。
- ②白菜を洗い、ざく切りにする。葱は3~4cmの長さに切る。
- ③サーモンの水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ④器に白菜、細葱、サーモンを重ね、梅干しをちぎりラップをして電子レンジで4~5分加熱し、3分蒸らす。皿に盛る。

## 製作者から一言

生姜を用い、身体が温まる一品である。  
梅干しや生姜といった食材で大人向けに作り、風味が出るように工夫した。  
短時間で、簡単に作れる美味しいものを目指した。  
甲斐サーモンには、小麦粉、片栗粉等でコーティングを必ずする。

## \* 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)
237	17.3	13.8	29.2	64	1.0
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
47	0.20	0.14	27	1.2	1.9

# 甲斐サーモンとキャベツのバターしょうゆ炒め



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	100g	・にんにくすり卸し	小さじ1	・食塩、胡椒	少々
・白ワイン	大2	・バター	10g	・小麦粉	適量
・キャベツ	30g	・クレソン	少々	・醤油	小さじ1

## 調理方法

- ①キャベツをざく切りにする。
- ②甲斐サーモンは皮と骨を取り3cm幅に切り、白ワイン、食塩、胡椒、にんにくすり卸し、小麦粉の順にまぶす。
- ③フライパンにバター10gを溶かし②を焼き、両面焼けたら皿に取り出し、次にキャベツを強火で炒める。
- ④キャベツがしんなりしたら軽く食塩・胡椒をし、甲斐サーモンを戻す。醤油を回し入れ、さっと炒め合わせたら出来上がり。

## 製作者から一言

キャベツを多めに入れてヘルシーに仕上げた。  
 甲斐サーモンとにんにくとの味のバランスが良かったと思う。  
 甲斐サーモンを使ってもっと沢山の料理に挑戦し、栄養士になった時に山梨の特産品を多彩に用いた料理を積極的に提供したい。

## \* 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)
340	35.1	13.6	19.1	53	1.6
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
1.6	0.33	0.43	113	4.2	2.0

# 甲斐サーモンの押し寿司

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	40g	・寿司酢	大さじ1	・精白米	90g
・寿司酢	大さじ2	・白胡麻	2g	・清酒	大さじ1

## 調理方法

- ①甲斐サーモンの皮を向き、薄く切り、寿司酢につけておく。
- ②ご飯を寿司酢とからめ冷ます。
- ③型にラップを敷き、サーモン,酢飯,サーモン,酢飯と繰り返しかたがとれるまで置く。
- ④型がとれたら一口サイズに切り上からゴマをふりかける。

## 製作者から一言

見た目を考えて葉っぱなどで彩りを良くしたり、付け合わせを加えて栄養バランスを考慮すると良い。

甲斐サーモンを生料理で生かそうと思い、押し寿司を作った。

甲斐サーモンを酢に浸ける事で身が締まりサッパリとした料理となった。サーモンピンクの色調がとってもきれいであった。

## \* 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)
282	10.6	3.2	49.9	37	0.4
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
7	0.11	0.05	0	0.1	2.0

# 甲斐サーモンドリア

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	70g	・ウインナー	2本	・バター	10g
・白ワイン	少々	・チーズ	15g	・小麦粉	10g
・食塩	少々	・パン粉	適量	・牛乳	100cc
・玉葱	60g	・食塩、胡椒	少々	・生クリーム	10cc
・精白米	80g			・コンソメ	0.5g

## 調理方法

- ①バターを鍋で溶かし、小麦粉を入れヘラで素早く混ぜまとめる。
- ②牛乳と生クリームを混ぜたものを少しずつ入れしっかり混ぜる。コンソメを加え、お好みで食塩・胡椒をし、炒めた玉葱とウインナーを入れる。
- ③下味を付けた甲斐サーモンを焼き色が付くまで焼く。
- ④器にご飯を盛り、ホワイトソースとサーモンとチーズとパン粉をのせオーブンで焼く。

## 製作者から一言

サーモンはご飯やホワイトソースにも合うのでドリアにした。  
甲斐サーモンは香りがないので、扱いやすいと思った。  
工夫した点は、下味を付けた甲斐サーモンを丸ごとのせた事である。

## \* 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)
580	27.7	28.6	49.1	270	0.9
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
185	0.22	0.36	6	1.3	2.0

# 甲斐サーモンの洋風トマト煮込み

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	80g	・ぶなしめじ	30g	・砂糖	大さじ1
・食塩	0.5g	・玉葱	50g	・コンソメ	0.5g
・バター	8g	・トマトケチャップ	大さじ2	・清酒	大さじ2
・ブロッコリー	30g	・トマトピューレ	大さじ3	・胡椒	少々
		・ブラックペッパー	少々		

## 調理方法

- ①甲斐サーモンに食塩をふりバターを溶かしフライパンで皮目から焼く。
- ②表面に焼き色がついたら、皿に取り出す。
- ③玉葱・ぶなしめじを炒めて、調味料を入れ一煮立ちさせる。
- ④甲斐サーモンを入れ15分程煮込み、茹でたブロッコリーと一緒に盛り付ける。

## 製作者から一言

洋風の煮込み料理なのでご飯にもパンにも合う一品である。

焼いて煮込むだけなのでとても簡単に作れる。

清酒をワインに変えるとよりこくが出て美味しくなる。熱いご飯にも好まれ冬もおすすめである。

## \* 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)
340	19.9	20.7	36.5	57	1.3
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
115	0.34	0.24	52	4.5	2.1



# 甲斐サーモンのミルフィーユ寿司

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	30g	・酢 ・食塩 ・砂糖	・酢	15g	・卵	15g
・胡瓜	5g		・食塩	1g	・片栗粉	3g
・玉葱	10g		・砂糖	10g	・胡椒	少々
・精白米	40g					
・昆布	1g					

## 調理方法

- ①炊飯器に精白米と水と昆布を入れ米を炊く。炊き上がったらすぐに合わせ酢を加え切るように混ぜて粗熱を取る。
- ②胡瓜、玉葱はそれぞれ薄くスライスし、水にさらす。
- ③卵は水溶き片栗粉を加え、混ぜておく。熱しておいたフライパンで網目のように焼く。
- ④甲斐サーモンをスライスし、皿に卵→御飯→胡瓜→御飯→玉葱→御飯の順に重ね、サーモンをのせる。

## 製作者から一言

甲斐サーモンの鮮やかな色が映えた料理に出来上た。  
 味は本物のサーモンと同じで、魚独特の香りがなく食べやすかった。  
 卵の焼き方は、薄焼きした卵を細く切り彩りに工夫した。焦がさない様にする。

## \* 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)
253	9.0	3.4	45.5	68	1
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
36	0.08	0.04	1	1.6	1.2

# 甲斐サーモンの南蛮漬け

使った魚

甲斐サーモン



## 材料：1人分

・甲斐サーモン切り身	70g	・玉葱	50g	・砂糖	大さじ 1/2
・食塩、胡椒	少々	・黄色パプリカ	10g	・醤油	小さじ 1
・片栗粉	10g	・ピーマン	20g	・酢	大さじ 1/2
・油	5cc	・食塩	0.3g	・味醂	大さじ 1

## 調理方法

- ①甲斐サーモンは1口大に切り食塩・胡椒で味を付け、片栗粉をまぶす。
- ②①を油で揚げ焼きにする。中火で片面3分ずつ焼き、焼き色が付いたら◎を混ぜ合わせたタレに漬ける。
- ③食べやすく切ったピーマン、玉葱、パプリカを食塩で揉みしんなりさせる。
- ④③で出た水分を絞りをタレになじませ、皿にきれいに盛り付けたら完成。

## 製作者から一言

家で一度作ってみた時はあまり美味しくなく不安だったが、分量を調節して本番に挑んだら見た目も味も満足のいくことが出来た。風味、色合い共に絶妙である。一番のポイントはサッパリな味付け決め手は酢である。盛り付ける時も高く盛り付けてお洒落な感じを目指した。

## \* 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)
295	17.9	10.0	29.0	30	1.0
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
17	0.15	0.20	35	1.4	2.0

# 甲斐サーモンのポン酢あんかけソテー



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	80g	・玉葱	20g	・ポン酢	大さじ2
・白ワイン	少々	・えのき	50g	・食塩	0.5g
・食塩、胡椒	少々	・しめじ	50g	・片栗粉	小さじ1
・小麦粉	小さじ1	・サラダ油	小さじ1	・万能葱	0.5g
・マーガリン	小さじ1				

## 調理方法

- ①熱したフライパンにマーガリンを敷き、下味を付けた甲斐サーモンに小麦粉をまぶし焼く。
- ②①をフライパンから取り出し玉葱、しめじ、えのきを炒める。
- ③炒め終わったら、ポン酢を入れて、水溶き片栗粉を加える。
- ④①を皿の上ののせて、ポン酢のあんかけをかける。万能葱をふりかけて完成。

## 製作者から一言

ポン酢でさっぱりとした味に仕上がった。  
とろみがついていたので甲斐サーモンと絡んで美味しかった。  
小麦粉を少々焦がす事で、風味が増し食欲をそそる一品である。

## \* 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)
274	21.4	10.9	13.9	13.9	1.2
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
23	0.42	0.29	7	4.3	1.4

# 甲斐サーモンのクリームソースがけ



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	70g	・じゃが芋	40g	・牛乳	50g
・食塩、胡椒	少々	・玉葱	40g	・コンソメ	1g
・小麦粉	5g	・ほうれん草	30g	・生クリーム	30g
・バター	5g	・バター	5g	・食塩	0.5g
		・ミニトマト	15g	・胡椒	少々

## 調理方法

- ①甲斐サーモンに下味をつけ、小麦粉をまぶし、バターで焼く。
- ②じゃが芋は一口大に切り少し硬めに茹で、皮をむき、玉葱は薄くスライスする。
- ③ほうれん草も茹で、3cm幅に切る。玉葱をバターで炒め牛乳とコンソメを入れる。
- ④生クリームと甲斐サーモン、じゃが芋を加え、ソースにとろみがついたら完成。

## 製作者から一言

淡白な甲斐サーモン濃厚なクリームソースを合わせた。  
初めてレシピから自分で考え、どんな料理ができるか不安だったが、楽しみながら出来たので良かった。今度は家族に調理しさをあげたい。

## \* 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)
468	20.0	27.4	33	124	1.1
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
317	0.27	0.26	23	2.5	1.8

# 甲斐サーモンの南蛮漬け



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	70g	・玉葱	60g	・水	25g
・小麦粉	15g	・人参	30g	・酢	15g
・食塩、胡椒	少々	・ピーマン	15g	・味醂	14g
・ホワイトワイン	少々	・油	3g	・醤油	10g

## 調理方法

- ①甲斐サーモンの水気を取り胡椒で味付けして小麦粉をまぶして焼く。
- ②調味料をなべで煮立てる。
- ③野菜を線切りにして炒める。煮立たせた調味料を三分の一入れて味付けをする。
- ④皿に焼いた甲斐サーモンと野菜を盛り付け上から調味料はかける。

## 製作者から一言

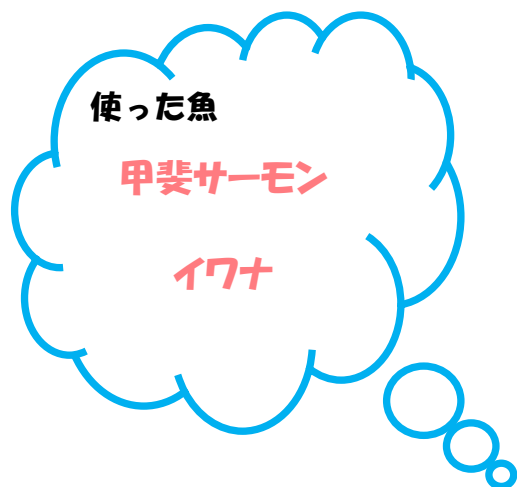
野菜を沢山食べられるよう工夫した。  
南蛮漬けは難しいと思っていたけど簡単に出来たので良かった。  
淡水魚の料理は楽しかったので、家で作って家族にご馳走してあげたい。

## \* 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)
263	17.1	9.6	28.3	47	0.8
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
245	0.22	0.13	18	2.5	2.3



# 甲斐サーモンとイワナのグラタン



## 材料：1人分

・イワナ	1尾	・ベーコン	20g	・溶けるチーズ	10g
・甲斐サーモン	15g	・マカロニ	30g	・バター	2g
・じゃが芋	50g	・小麦粉	15g	・牛乳	200ml
・玉葱	25g	・胡椒	少々	・食塩	1g

## 調理方法

- ①マカロニを茹で、じゃが芋は1cm角に切り、玉葱、ベーコンは短冊切り、チーズは一口サイズに切り、イワナ、甲斐サーモンは角切りする。薄い下味をつける。
- ②ベーコン、玉葱を炒め、柔らかくなってきたら、小麦粉、バターも炒め、イワナ、甲斐サーモンを軽く熱する。
- ③②がある程度火が通ったら、牛乳を少しずつ入れ、ホワイトソースを作る。
- ④③の鍋に、じゃが芋、チーズ以外の食材を入れ、余熱で混ぜ、耐熱皿に③とじゃが芋、チーズを盛り付け、オーブンで15～20分焼き、最後にパセリをのせて、完成。

## 製作者から一言

甲斐サーモンのサーモンピンク色が良いアクセントになり、色どりがとてもキレイに仕上がりに、甲斐サーモンとイワナの両種類の味が楽しめるというのがポイント！

## \* 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)
507	33.9	24.5	49.3	236	0.4
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
118	0.42	0.46	30	2.3	2.0

# 甲斐サーモンとやまめの手まり寿司

使った魚

甲斐サーモン

やまめ



## 材料：1人分

・甲斐サーモン	30g	・桜でんぶ	4g	・酢	5g
・やまめ	20g	・ゆかり	3g	・醤油	3g
・精白米	100g	・酢	10g	・オリーブ油	0.3g
・卵	25g	・砂糖	3g	・食塩	0.5g
・胡瓜	30g	・醤油	2g	・片栗粉	2g
・青しそ	3g	・マヨネーズ	2g	・油	2g
・煎り胡麻	3g	・わさび	3g	・オリーブ油	1.5g
・いくら	6g				

## 調理方法

- ①半分のご飯で酢飯を作り、錦糸玉子、胡瓜、胡麻を混ぜて甲斐サーモンと共にラップで丸く同じ大きさに包む。
- ②残りのご飯にゆかり胡麻、青しそを混ぜオリーブ油で焼いたやまめと共にラップで丸く包む。
- ③☆の材料をそれぞれ混ぜ合わせたれを作る。
- ④皿に青しそを敷き①②を置き胡瓜、いくら、桜でんぶで飾り付けて出来上がり。

## 製作者から一言

手まり寿司ですが、甲斐サーモンとやまめ 2 種類の淡水魚を用い、大きめなのでインパクトがある一品になった。2つのタレを用意した。お好みでかけて召し上がって欲しい。アレンジも出来、芳香良く味も見た目も楽しめる一品である。

## \* 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)
590	26.4	12.5	87	136	2.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
126.3	0.25	0.17	6	1.6	2.3

# 虹鱒のムニエル醤油チーズソースかけ

使った魚

虹 鱒



## 材料：1人分

・虹鱒	1尾	・小麦粉	28g	・清酒	30g
・クレソン	30g	・バター	2.5g	・山椒醤油	10g
・清酒	10g	・干し湯葉	10g	・チーズ	15g

## 調理方法

- ①虹鱒の下ごしらえをし、下味を付け小麦粉をまぶす。
- ②バターをフライパンに敷き、虹鱒を焼く。ある程度焼いたら酒を入れ蓋をし、加熱する。
- ③焦げ目がついたら虹鱒を引き上げ、フライパンに清酒を入れアルコールを飛ばす。
- ④③は清酒を飛ばしたら山椒醤油を入れ軽く煮、湯葉とチーズを加えトロツとなったら虹鱒にかける。盛り付けをする。

## 製作者から一言

この料理は「山椒醤油」という山椒の実を味醂などで味付けしたものを醤油に浸けねかして作る調味料を使った。この料理は、チーズと合い家でも作ってご飯と共に食べたら美味しかった。

ソースを作るのに火加減やタイミングが必要で本番ではいつも通りに出来なかった。もう少し練習が必要だったと感じた。

## \* 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)
379	28.3	12.9	25.7	177	1.7
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
135	0.27	0.24	10	1.8	2.0

# 虹鱒のムニエル ホワイトソース添え



## 材料：1人分

・虹鱒	1尾	・ピーマン	30g	・バター	5g
・食塩、胡椒	少々	・人参	20g	・小麦粉	10g
・小麦粉	10g	・柚子	1g	・牛乳	100ml
・バター	5g	・ホワイトワイン	5g	・食塩	1g
				・胡椒	少々

## 調理方法

- ①ピーマン、人参を切り炒める。ホワイトソースを作っておく。
- ②虹鱒は食塩・胡椒を両面になじませる。ホワイトワイン・小麦粉をつけフライパンで焼く。
- ③皿に虹鱒をのせ、上にホワイトソースをかける。
- ④③は付け合せの野菜を盛り合わせて柚子をのせる。

## 製作者から一言

虹鱒の調理がとても難しかった。授業で1回調理していたのでスムーズに出来た。ホワイトソースをかけることによって、虹鱒に下味をしなくても、味がついて美味しく出来上がった。

## \* 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)
337	21.2	16.0	23.6	145	0.4
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
265	0.26	0.26	29	1.8	1.9

# にじますのムニエルレモンソース



## 材料：1人分

・虹鱒	1尾	・バター	10g	・レモン汁	大きじ2
・食塩	1g	・胡椒	少々	・豆もやし	30g
・小麦粉	10g	・水	50cc		

## 調理方法

- ①虹鱒のうろこを除き、内臓を取り出したら、食塩・胡椒をふり、小麦粉をまぶす。
- ②油を敷いたフライパンを熱し両面焼き、白ワインを入れアルコールを飛ばし、皿に盛る。
- ③レモンと水を熱しぐつぐつしたらバターを加える。
- ④ソースをかけレモンの輪切りと豆もやしをそえて出来上がり。熱い内にすすめる。

## 製作者から一言

上手に出来き、いつものムニエルに飽きた時はサッパリとしたアレンジにしてみるのもおすすめである。

簡単で虹鱒そのものの姿を表現でき、風味が高い一品となった。

付け合わせを考慮して栄養バランスを図るともっと良い。

栄養士には山梨の特産品の長を配慮して工夫した料理の提供が求められるので頑張りたい。

## \* 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	16.8	12.1	10.3	25	0.3
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
65	0.19	0.09	17	0.3	1.3



## 虹鱒のホイル焼き～南蛮漬け風～



### 材料：1人分

・虹鱒	1尾	}	・味醂	18g	・食塩	1g
・玉葱	10g		・酢	15g	・胡椒	少々
・人参	5g		・醤油	15g	・油	2g
・ピーマン	5g		・砂糖	9g		
・鷹の爪	1/2本					

### 調理方法

- ①野菜を薄切りにし、鷹の爪は種を除く。調味料は合わせる。
- ②熱したフライパンに油を敷き、鷹の爪を入れて辛味が出たら野菜を入れて炒め、しんなりしたら合わせ調味料を加えてバットに流し冷ます。
- ③虹鱒の内臓を除き食塩・胡椒し②のをせホイルで包んだら190℃のオーブンで15分焼く。

### 製作者から一言

一見難しく手間のかかる料理だと思えるが、作ってみると簡単でヘルシーな一品である。  
ポイントは、アルミホイルを大きめに切り、漬け汁がこぼれないように余裕を持って包めるようにする。  
熱い内にすすめる。

### \* 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)
293	16.7	15.2	22.1	27	0.7
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
74	0.17	0.12	5	1.6	2.0

## 虹鱒の薫焼き

使った魚

虹 鱒



### 材料：1人分

・虹鱒	1尾	・オリーブオイル	5g	・ブラックペッパー	少々
・ホワイトワイン	少々	・バター	6g	・食塩、胡椒	少々
・牛乳	10g	・にんにく	4g	・ミニトマト	10g
・薄力粉	15g	・レモン	8g	・ブロッコリー	15g

### 調理方法

- ①虹鱒を洗って鱗を取りつぼ抜きする。内臓を冷水でしっかり洗い流し、背びれはカットする。
- ②バットに牛乳を入れ虹鱒を20分程漬けて、牛乳を拭き取り薄力粉を塗す。
- ③フライパンにオリーブオイル、バター、みじん切りしたにんにくを入れ、香りがしてきたら虹鱒を両面焼く。
- ④仕上げに食塩、胡椒、ブラックペッパーで味を調え皿に盛り付ける。

### 製作者から一言

虹鱒が苦手で、給食ではいつも残してしまっていた私だが、にんにくやオリーブオイルやレモン汁の風味により、美味しく食べることが出来る。家族も喜び食べてくれた。お勧めの料理に仕上がった。

### \* 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)
286	19.4	15.5	15.4	36	0.4
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
78	0.24	0.14	26	1.4	1.5

## 虹鱒の梅しそ巻き

使った魚

虹 鱒



### 材料：1人分

・虹鱒	50g	・青しそ	3枚	・ミニトマト	2個
・胡椒	少々	・梅干	10g		
・ホワイトワイン	少々	・油	4g		

### 調理方法

- ①虹鱒は三枚に卸し下味をつけておく。(うろこを取り除く)
- ②梅は種を取り、ペースト状にする。
- ③虹鱒に梅と青しそを巻き、爪楊枝で留める。
- ④③は、油を敷いたフライパンを用い強火で焼く。盛り付けをする。

### 製作者から一言

梅としそが好きなので、合わせて巻いたら相性抜群だった。  
さっぱりとして食欲がない時でも風味良く食べられる一品である。  
盛り付けを工夫するともっと良い。

### \* 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)
93	19.5	22.5	2.5	21	0.2
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
16	0.09	0.05	1	0.4	0.7

## 虹鱒のガーリックレモン焼き



### 材料：1人分

・虹鱒	50g	・レモンスライス	1/2 個	・オリーブオイル	大さじ 1
・食塩	1g	・にんにくスライス	1 かけ	・バター	8g
・胡椒	少々	・ホワイトワイン	少々		

### 調理方法

- ①虹鱒をさばき、間に食塩・胡椒、バター、にんにくスライス、レモンスライスをはさむ。
- ②オーブン用のアルミ等のシートにオリーブオイルを敷き①の虹鱒をのせて、アルミホイルで包む。
- ③180℃のオーブンで 30 分程焼いて出来上がり。
- ④③は皿に盛り熱い内にすすめる。

### 製作者から一言

美味しく出来るように頑張った。虹鱒の姿を出来るだけ表現し、風味を高め味覚を良くするように配慮した。クニマスに似ていてビックリした。付け合せに栄養バランスを図るよう工夫して色調も配慮すると良い。

### \* 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)
215	21.1	10.1	8.5	60	1.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
19	0.25	0.13	23	1.6	1.3

# やまめのパイ包みマッシュルーム添え

使った魚

やまめ



## 材料：1人分

・やまめ	50g	・生クリーム	20g	・オリーブオイル	15g
・玉葱	20g	・パセリ	3g	・食塩、胡椒	適量
・マッシュルーム	16g	・粉チーズ	2g	・ブラックペッパー	少々
・グリーンピース	8g			・冷凍パイシート	40g

## 調理方法

- ①冷凍パイシートを常温で柔らかくなるまで解凍する。
- ②玉葱、マッシュルーム、グリーンピースを炒め、やまめをオリーブオイルで焼き味付けする。
- ③パイに魚と玉葱、マッシュルーム、グリーンピースを包み、200℃のオーブンで13分加熱。
- ④フライパンに生クリームを入れ、食塩・胡椒・ブラックペッパーで味を整えて、パイにかけたら完成。

## 製作者から一言

やまめの味と玉葱の味がよく合っていた。今回はホワイトソースをかけてみたけれど、カレーやトマトソースでも美味しいと思う。緑色がなかったので、パセリをかけた。冷凍パイシートを使ったので、すぐにできた。簡単で、やまめの味を活かすことができた。

## \* 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)
478	15.7	39.1	14.8	96	0.8
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
36	0.12	0.16	8	2.1	1.7



# やまめのムニエル チーズソース添え

使った魚

やまめ



## 材料：1人分

・やまめ	1尾	・粉チーズ	5g	・小麦粉	3g
・人参	20g	・ホワイトソース	140g	・食塩	0.5g
・パプリカ	30g	・にんにく	3g	・胡椒	少々
・バター	5g	・清酒	2g	・油	2g

## 調理方法

- ①付け合せの野菜を線切りにし、食塩・醤油・清酒で炒めておく。
- ②ホワイトソースを鍋に入れ中火にかける。温まったら粉チーズを振り入れソースを作る。
- ③やまめはうろこを除き、3枚に卸し食塩・胡椒・にんにくを振り小麦粉をつけバターで焼く。
- ④皿にチーズソースをのせその上にやまめと野菜を盛り付けて完成。
- ⑤④は熱い内にすすめる。

## 製作者から一言

野菜を使って彩りを良くした。やまめ本来が味が薄いので味付けの調味料を少し多めにした。家で作り、工程を覚えてきたので作業がしやすかった。  
チーズが若者の味覚に合って、絶賛した。  
身が柔らかく風味も低いので濃好味にすると若い人々に喜ばれると思う。

## \* 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)
278	19.0	20.2	19	95	0.7
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
85	0.02	0.06	49	1	1.8

# ヤマメの彩り餡かけ



## 材料：1人分

・やまめ	1尾	・唐辛子	1g	・胡麻油	3g
・人参	20g	・醤油	5g	・片栗粉	6g
・長葱	15g	・砂糖	3g	・中華スープの素	1g
・椎茸	15g	・ケチャップ	4g	・胡椒	少々
・インゲン	10g	・酢	2.5g		

## 調理方法

- ①やまめは鱗を取り洗い、内臓を取ったら下味を付け、片栗粉をつけ油で揚げる。
- ②野菜類はすべて線切りにして、フライパンに胡麻油を敷き炒める。
- ③水を加え味付けをし、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ④揚げたやまめを皿に盛り、餡をかけ白髪葱と唐辛子をのせる。

## 製作者から一言

色あいがよくヤマメも綺麗に仕上がった。淡水魚料理を皆様にすすめたい。  
味覚が良く味わい深く出来た。やまめは丸ごと総べて頂ける。  
美味しくできて安心した。  
長葱は出来るだけ細く切る。栄養士になったらすすめたい一品である。

## \* 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	18.0	20.1	22.5	97	0.8
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
188	0.21	0.22	9	2.1	1.8

# カラフル☆ヤマメの三色揚げ

使った魚

ヤマメ



## 材料：1人分

・やまめ	1匹	・春雨	2g	・醤油	10g
・小麦粉	3g	・青しそ	1g	・砂糖	8g
・人参	50g	・小麦粉	4g	・清酒	10g
・片栗粉	2g	・卵白	4g	・生姜汁	8g
・卵白	7.5g	・揚げ油	適量	・ミニトマト	30g

## 調理方法

- ①やまめは鱗・内臓を取り3つにそぎ切りし調味料につけておく。(20~30分)
- ②人参はすり卸て水気を切る。①の腹の部位を汁気を拭き小麦粉をまぶす。人参、卵白、片栗粉を混ぜ合わせた衣をつける。
- ③春雨は1cm幅に切る。青しそは線切りにして水気を切る。①の尾と頭部を汁気を拭き小麦粉をまぶし卵白をまぶし、それぞれに春雨と青しそをつける。
- ④揚げ油を170℃に熱し②③を焦げないように適温で中までしっかり揚げる。

## 製作者から一言

実習で作った虹鱒のから揚げが美味しかったので揚げ物が良いと思い考案した。色合いだけでなく、しその香り、春雨の触感、人参の季節感といったところでも楽しめると衣を工夫した。

## \* 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)
389	20.9	20.3	26.4	108	1.0
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
387	0.20	0.27	25	2.1	1.8

## やまめの南蛮スーヅケ



### 材料：1人分

・やまめ	70g	・醤油	5g	・油	8g
・長葱	10g	・清酒	4g	・ミニトマト	15g
・人参	15g	・味醂	4g	・パセリ	1g
・生姜	3g	・水	8g	・胡椒	少々
・赤唐辛子	0.1g	・片栗粉	13g		
・酢	18g	・砂糖	8g		

### 調理方法

- ①バットに南蛮酢の調味料を合わせ、長葱、人参、生姜の線切りと唐辛子を入れる。
- ②やまめは腹の中まで丁寧に水気をふき取り、まんべんなく片栗粉をまぶして余分な粉を払う。
- ③高温に熱した揚げ油に入れ、火力を調整しながら5～6分かけて加熱、中まで火を通す。
- ④油をきったやまめを熱い内に①に入れ時々漬け汁をすくいかけながらつける。皿に盛りトマト、パセリを飾る。

### 製作者から一言

練習で作ったときに酸味が強すぎてしまったので、今回は砂糖を加えて作った。その効果で酸味が強くなりすぎずに美味しく作れてよかった。また、いろいろな山梨の特産品の料理開発にチャレンジしたい。

### \* 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)
267	13.8	11.0	25.4	81	0.9
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
152	0.14	0.15	13	1.1	0.8

## 清蒸鮮魚



### 材料：1人分

・イワナ	100g	・落花生油	大さじ 1 1/2	・胡椒	少々
・胡椒	少々	・紹興酒	大さじ 2	・くこの実	8~10 粒
・長葱	1/2 本	・醤油	大さじ 1		
・生姜	10g	・食塩	少々		

### 調理方法

- ① わなに食塩・胡椒をし、長葱は緑色の以外を白髪葱にする。生姜は薄切りにする。
- ② 皿に長葱と生姜をのせ、上に魚をのせる。魚の上に長葱と生姜をのせ蒸し器入れる。
- ③ 蒸し器で 10~15 分位蒸し、蒸し上がる少し前に紹興酒と醤油をかける。
- ④ ③は蒸し上がったなら長葱と生姜を除き魚の上に白髪葱をのせ、上から熱した油をかけ完成。

### 製作者から一言

練習の時は川魚ではなくて、普通の白身魚でやったのでどうなるか心配だったけど上手に出来て良かった。

魚が新鮮だと美味しい料理なので新しいイワナを用いると良い。

姿を表現するように注意をばらう。長葱は出来るだけ細く切って上にふわっと盛る。

### \* 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)
337	20.4	21.5	6.1	62	1.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
5	0.11	0.17	4	0.8	2.1



# いわなのチーズフライ



**材料：1人分**

・いわな	80g	・チーズ	10g	・A小麦粉	3g
・食塩	0.5g	・ブロッコリー	30g	・A卵	5g
・青しそ	1g	・トマト	30g	・Aパン粉	5g
・ホワイトワイン	少々	・油	10g		

**調理方法**

- ①下処理した、いわなにホワイトワイン・食塩を振る。
- ②①に青しそ・チーズを挟む。
- ③Aの衣を順につけ揚げ油で2～3分揚げる。2つに切る。
- ④③は皿に盛り、ブロッコリー・トマトを飾って完成。

**製作者から一言**

チーズや青しそをはさんで食べやすくした。  
 パン粉に胡麻を加えてカルシウムの強化をすれば良かった。  
 揚げ温度に注意しながら中温(170℃)でカリッと揚げる。付け合わせを配慮して栄養バランスを図りたい。

**\* 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)
265	17.8	15.4	9.1	85	0.7
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
83	0.13	0.22	40	2.1	1.3

# 栄養価 UP！お魚ドーナツ



## 材料：1人分

・薄力粉	30g	・牛乳	10g	・きな粉	7g
・ベーキングパウダー	0.01g	・バニラエッセンス	少々	・ぬるま湯	少々
・食塩	0.1g	・いわな	20g		
・卵	15g	・調合油	10g		
・砂糖	10g	・アイシング用粉砂糖	10g		

## 調理方法

- ①イワナはぬめりを取り、頭と皮を取って身だけをレンジで2分かける。すり鉢で潰しておく。
- ②薄力粉とBPはふるいにかけておく。ボールにAを混ぜ合わせ、①を加える。
- ③粉類もへらで②のボールにサックリ加えて冷蔵庫で10分冷ます。
- ④生地をスプーンで一口サイズにまとめ、170℃の油できつね色に揚げる。中で火が通ったら油をきり、アイシングやきな粉をかけて出来上がり。皿に盛り付ける。

## 製作者から一言

イワナをドーナツの中にすり潰して入れる事によって、子どもからお年寄りの方まで楽しんで手軽に食べてもらえるように工夫した。  
普通のドーナツより、岩魚を入れる事によって、ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、Cなどの栄養価がUP！子どものおやつにもなる。

## \* 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)
362	10.8	14.3	45.3	52	1.2
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
28	0.12	0.13	0	2.0	0.4

# イワナの生姜焼きあんかけ



※写真は2人分

## 材料：1人分

・イワナ	1尾	・ほんだし	2g	・にんにく	2かけ
・食塩、胡椒	少々	・酢	3g	・もやし	20g
・小麦粉	適量	・片栗粉	1g	・水	500cc
・生姜	10g	・水	3g		
・オリーブオイル	5g	・ブロッコリー	10g		

## 調理方法

- ①イワナのうろこやはらわた、えらを取り除き、キッチンペーパーで水分を取った後、食塩・胡椒を振りかける。フライパンにオリーブオイルとすり卸した生姜を入れる。
- ②生姜の香りが出てきたら、色よく両面を焼く。(中弱火)
- ③別の鍋にもやしを炒め、ほんだし、酢、水を入れ、ひと煮立ちさせる。水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ④③は器に盛り、ブロッコリーを飾って完成！！

## 製作者から一言

イワナを食べたことがなかったので、どんな味が楽しみでした。実際に食べてみて香りもあまりきつくなくとっても美味しかった。片面のパリパリ感と風味が良かった。また生姜とあんかけとの組み合わせがとても良かった。

## \* 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)
247	12.7	13.0	6.4	35	0.7
ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
10	0.08	0.09	20	1.2	1.3

## 「山梨の淡水魚の美味しい料理コンテスト」アンケート集計結果

日時：平成 23 年 11 月 9 日（水）

場所：山梨学院短期大学 51 号館 204 調理実習室

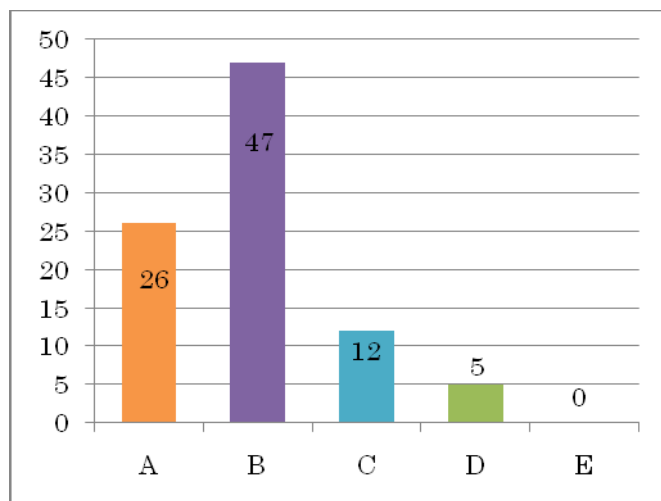
対象：山梨学院短期大学 食物栄養科 1 年生 90 人

回収率 100%

授業：調理の基本Ⅱ

①「淡水魚の美味しい料理コンテスト」を行うことについて、興味がありましたか？

- A) 少し興味があった 26 人
- B) 興味があった 47 人
- C) 普通 12 人
- D) あまり興味がなかった 5 人
- E) 全然興味がなかった 0 人



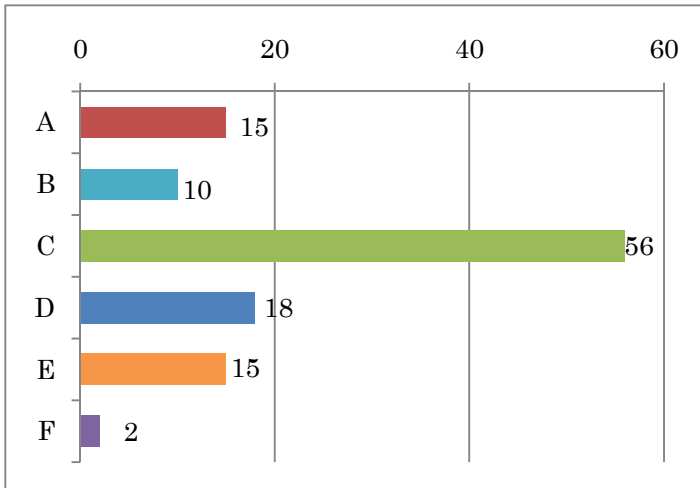
(人数)

大変興味があったが 26 人、少し興味があった 47 人で、合わせると 81%の学生が興味を持っていたことがわかる。

調理の基本Ⅱでは、外部講師とし山梨県庁農政部花き農水産課の三浦正之先生を招いて「山梨県における淡水魚養殖の現状」の講話をお聞きした。また授業において、淡水魚の虹鱒料理を取り上げ中国料理とし「虹鱒のあんかけ」を実習したので興味・関心を持ったようであった。

②甲斐サーモン、虹鱒、やまめ、いわなのコンテスト開催につき何を参考にしましたか？（多答式）

- A) 教科書・参考書 15 人
- B) 授業や教員の指導 10 人
- C) インターネット 56 人
- D) 家族・友人に相談した 18 人
- E) 自分で考えた 15 人
- F) その他・具体的に 2 人（基本料理 500 選）



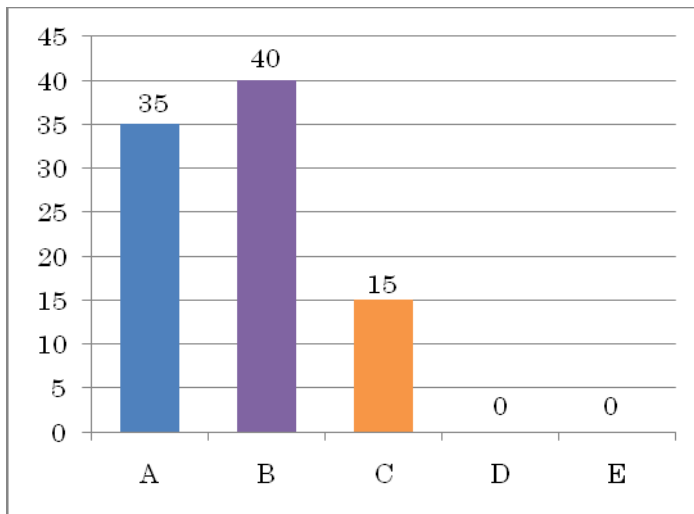
(人数)

インターネットを参考にしたが 56 人、61%と最も多かった。簡単に多くの情報を調べられるインターネットを使う学生が多かった。次いで家族・友人に相談したが 18 人、20%だった。

インターネットだけでなく、家族・友人など身近な人との情報交換も多い傾向が見られた。

③淡水魚コンテストの「下書き」についてお聞きします。

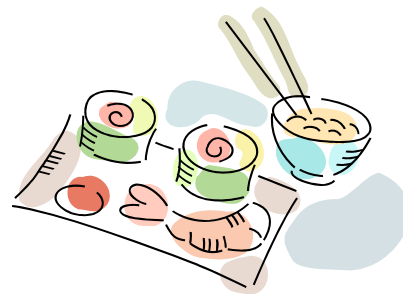
- |               |      |
|---------------|------|
| A) 頑張った       | 35 人 |
| B) 少し頑張った     | 40 人 |
| C) 普通         | 15 人 |
| D) あまり頑張らなかった | 0 人  |
| E) 頑張らなかった    | 0 人  |



(人数)

少し頑張ったが 40 人、44%と最も多かった。それに引き続き頑張った学生が 35 人で 39%と言う結果になり、多くの学生がこの「山梨の淡水魚の美味しい料理コンテスト」に力を注いだことがわかった。両方で 83%と高かった。

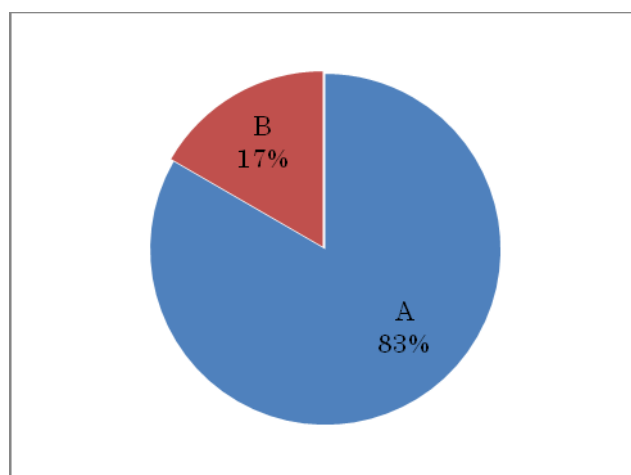
頑張らなかった、あまり頑張らなかったが 0%であった。





④11月9日コンテストに当たり、事前に作りましたか？

- A) はい 75人
- B) いいえ 15人



(%)

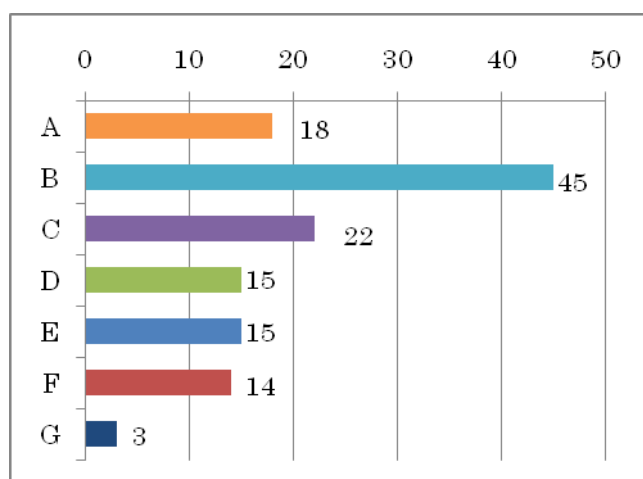
「はい」が75人、83%と多かった。約8割強の学生が事前にコンテストに対する望みや意欲、積極性が伺えた。

なかなか手に入りにくい淡水魚が多いため、代わりに鮭や鰯を使用した学生もいた。また中には2度も3度も作り、試行錯誤して工夫を凝らし頑張った学生もいた。

努力の姿勢が見られた。

⑤④で「はい」と答えた方に聞きます。(多答式)

- A) 何度も作った 18人
- B) 家族の意見を取り入れた 45人
- C) 上達した 22人
- D) 材料をそろえるのが大変だった 15人
- E) 料理の特性がわかった 15人
- F) 料理作りが好きになった 14人
- G) その他 3人 (材料を工夫した。2回作ってアレンジした)



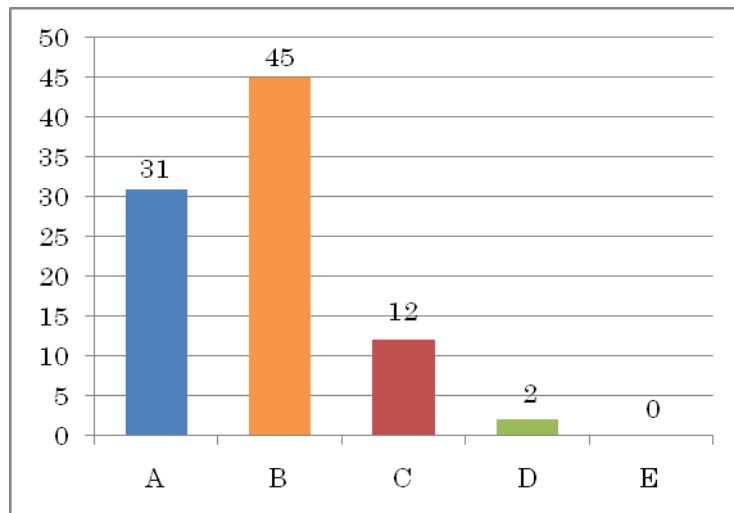
(人数)

家族の意見を取り入れたが45人・50%と最も多かった。やはり一番身近で話を聞きやすく、社会経験ある身近の方に相談していた。

次いで上達したが22人でコンテストを通して多くの学生が個人々の料理への関心度、技術のレベルアップにつながったことがわかる。作度も作った、上達した、料理特性がわかった、料理が好きになったなど前向きさが見られた。

⑥コンテスト全般について興味・関心が沸きましたか？

- A) 大変興味が沸いた 31人
- B) 少し興味が沸いた 45人
- C) 普通 12人
- D) あまり興味が沸かなかった 2人
- E) 全然興味が沸かなかった 0人



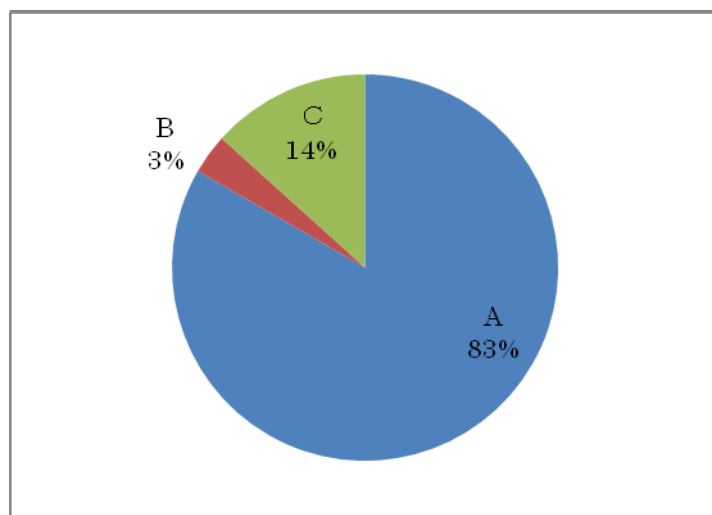
(人数)

少し興味が沸いたが 45 人とちょうど半分を占めた。大変興味が沸いた 31 人と合わせると 76 人・84%と殆んどの学生が興味を持っていた。

昨年度の「虹鱒の美味しい料理コンテスト」についての新聞記事や大学のHP、レシピ集、授業内での話により、コンテストへの関心が高まったためだと考えられる。ここでも前向きな積極性が示された。

⑦特別講義や示範が参考となりましたか？

- A) はい 75人
- B) いいえ 3人
- C) どちらともいえない 12人

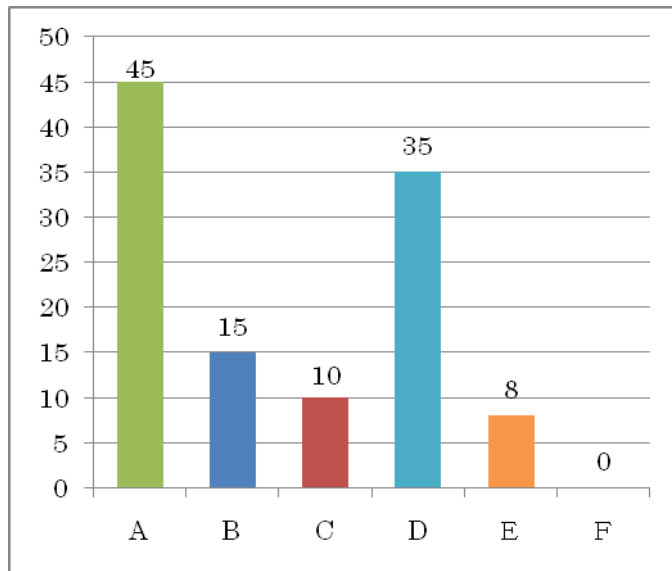


(%)

「はい」が 75 人・83%と殆んどの学生が特別講義や示範を参考にしてきた様だ。参考にしながら自分なりのオリジナルを生み出して新たな作品を考えた。前期の調理実習で 1 度カレーコンテストを経験した事で、それを活かして自分の力でやってみようと言う意思も伺えた。

⑧⑦で「はい」と答えた方に聞きます。(多答式)

- A) 山梨の淡水魚の現状が理解できた 45 人
- B) 作業手順が早くなった 15 人
- C) コンテスト形式になれた 10 人
- D) 盛り付けなど工夫するようになった 35 人
- E) まとめやデータ処理が出来るようになった 8 人
- F) その他・具体的に 0 人



(人数)

山梨の淡水魚の現状が理解できた学生 45 人 50%と約半数の人が新たな知識を得る事ができたと考えられる。

また、コンテストでは料理の外観、盛り付けのセンス、配色のバランスが重要になるため、見た目も大切にするという意識が高まったことが伺える。

これによりコンテストは、個人の調理レベルの向上につながる事がわかった。

⑨その他感想・要望等ありますか。(自由記述)

- ・料理の楽しさを実感した。また淡水魚に興味があった。 25 人
- ・コンテスト形式でレシピを考え作ることがとてもいい経験になった。 13 人
- ・山梨の淡水魚について知れたし、下処理方法やさばき方がわかった。 12 人
- ・あまり食べない淡水魚が、こんなに沢山の料理が多彩に出来るとは思わなかった。 10 人
- ・淡水魚に美味しさがわかった。 10 人
- ・特別講師の講義が楽しかった。聞きやすかった。 9 人
- ・地元で獲れた淡水魚で料理ができて満足したし、勉強になった。 9 人
- ・他の山梨の特産品の食材を使っても料理してみたい。 8 人
- ・幼稚園実習でいなかった為、虹鱈のさばき方や下処理の方法がよくわからなかった。 6 人
- ・沢山の人のアイデア料理があり面白かったのもっとコンテストを増やして欲しい。 5 人
- ・多くの山梨県民に淡水魚料理を知ってもらいたい。 5 人
- ・試作も本物の甲斐サーモンを使ってやりたかった。 4 人
- ・テレビ、新聞で報道されてうれしかった。 2 人
- ・山梨の淡水魚の特徴がわかって良かった。 2 人



テレビにて



淡水魚は山梨県養殖漁業協同組合より教材提供いただきました。

**監修**

〒400-8575

甲府市酒折 2-4-5

山梨学院短期大学 食物栄養科

調理の基本II

平成 24 年 2 月 20 日

**依田 萬代**

TEL055-224-1430