

## □新しい料理 1

### もくじ

|                         |    |
|-------------------------|----|
| ヤーコンの白和え.....           | 2  |
| ヤーコンのクリームコロッケ.....      | 3  |
| ヤーコン茶.....              | 4  |
| こしあぶらの天ぷら.....          | 4  |
| モロヘイヤとえのき茸のお浸し.....     | 5  |
| にが瓜の胡麻味噌和え.....         | 6  |
| 山伏茸の茶碗蒸.....            | 7  |
| 紫芋の羊かん.....             | 8  |
| 京芋の煮物.....              | 9  |
| 鍋焼きうどん.....             | 9  |
| クレソンのおろし和え.....         | 10 |
| どら焼き.....               | 11 |
| 種なし柚子.....              | 12 |
| 生姜キャラメル.....            | 13 |
| 豆乳寒天.....               | 14 |
| 生湯葉の炊き込みご飯.....         | 15 |
| 苔桃の二層寒天寄せ.....          | 16 |
| おからコロッケ.....            | 17 |
| やまもものキャラメル.....         | 18 |
| 大梅の砂糖漬けマフィン.....        | 18 |
| 野ぶきの砂糖菓子.....           | 19 |
| モロヘイヤのくるみぬたかけ.....      | 19 |
| 南瓜のスキムミルク煮.....         | 20 |
| 豆乳ババロア.....             | 20 |
| ウインタースカッシュ南瓜のプリン.....   | 21 |
| 里芋と上新粉揚げ団子.....         | 22 |
| 和種南瓜の上新粉揚げ団子.....       | 22 |
| ちぢみほうれん草の落花生和え.....     | 23 |
| いのしし肉の燻製とサラミ.....       | 23 |
| 山芋のレンジ蒸し.....           | 24 |
| あけびの芽と生のりの浸し物.....      | 25 |
| こしあぶらと糸昆布の和え物.....      | 25 |
| 南瓜と玉葱のミルク煮.....         | 26 |
| いのしし肉のサラミとえんどうの卵とじ..... | 27 |
| ズッキーニのカレー.....          | 27 |
| ゴーヤと赤ピーマンの炒め物.....      | 27 |
| 栗きんとん.....              | 28 |
| 竹炭と淡竹のおざらとクッキー.....     | 29 |
| マルメロの砂糖漬け.....          | 30 |
| 竹炭と淡竹粉末のクッキー.....       | 31 |

# ヤーコンの白和え



「ヤーコン」の原産地は、中南米アンデスの標高 900 から 3300mの山地でキク科の根茎である。古代のインカ帝国時代から栽培されていた。日本には 1985 年に持ち込まれその後、1998 年頃から鳴沢村などで栽培が始まった新しい芋である。生食も可能であり、さっと茹でるとシャキシャキとした触感で甘味のある特有な味覚を示す。花は橙色の野菊という感じで、地下部に長細いさつま芋のような株に 10 から 15 個の芋をつける。栽培は山梨なら 5 月下旬に株分けを植え付けるが霜に弱いので十分に注意する。「ヤーコン」は昨年の芯や茎を室で保存したものから分結させるのである。塊根にはフラクトオリゴ糖が 7 ～ 10% も含まれ天然食品の中では最高で、ポリフェノールも含んでいる。甘味のフラクトオリゴ糖は消化吸収しにくく、そのまま腸内を下りビフィズス菌を増やし調整作用、血糖値抑制効果、動脈硬化防止、肥満抑制、老化防止等の効果が近年、健康食品ブームとして注目されるようになった。

## 材料

・ヤーコン 100 g ・豆腐 200 g ・ほうれん草 100 g ・人参 50 g ・胡麻 10 g ・みりん大さじ 1 / 2 ・食塩小さじ 1 / 3 ・酢大さじ 1

## 作り方

- 1) ヤーコンは洗いをきる。
- 2) 1) は皮を剥き線切りしてたっぷりの水に約 10 分間浸けあくをぬく。
- 3) 豆腐はざるに置き熱湯をかけ、さらしの布巾に包んで重しをし水分をとる。
- 4) 2) のヤーコンはたっぷりの湯を沸かし沸騰中に入れ約 3 分間茹でる。
- 5) すり鉢にフライパンでいった胡麻を入れすり 3) を加え混ぜ滑らかにする。
- 6) ほうれん草は塩茹で 2 cm に切り、人参も線切りしさと茹でる。
- 7) 5) に 6) を入れ合わせ調味料を加え味をつける。

## メモ

- ・「ヤーコン」は比較的、冷涼な気候風土に適する。
- ・栽培している方は、「ヤーコン」の葉や茎にもミネラル分が豊富にあるので茹でて調理に利用したいものである。
- ・「ヤーコン」は山芋同様にシャキシャキした触感が魅力なので和え物、浸し物、炒め物、汁物に適しデザートとヨーグルト和えでも好まれる。
- ・「ヤーコン」は芋類のようで果物類のようにも見え不思議な魅力の触感は工夫次第で、いろいろな料理に応用できる。  
今後、機能性食品として栽培が期待されている。

# ヤーコンのクリームコロッケ



## 材料

・馬鈴薯 200 g ・ヤーコン 100 g ・人参 50 g ・玉ねぎ 50 g ・キャベツ 50 g ・蟹缶 30 g ・グリーンピース 20 g ・小麦粉 40 g ・牛乳 400 g ・バター 大さじ 2 ・パン粉 10 g ・卵 15 g ・塩 小さじ 1 / 2 ・胡椒 少々 ・揚げ油 適量

## 作り方

- 1) 馬鈴薯は茹でて皮をむきつぶす。
- 2) 玉ねぎ、人参はみじん切りにし、ヤーコンも粗いみじん切り、水にさらしてあくをぬく。
- 3) 1) は熱い内にマッシャーでつぶす。
- 4) 鍋にバターを入れ、2) と小麦粉を加えて、牛乳を入れてよく混ぜる。
- 5) 3) の中に蟹缶とグリーンピースと4) を加えて混ぜ、味を整える。
- 6) 5) を小判型に整え、小麦粉、卵液、パン粉の順に付けて適温の油で揚げる。
- 7) 皿にレタスや線切りキャベツとコロッケをのせ熱い内にすすめる。

## メモ

- ・ コロッケの型には小判型、俵型などがある。
- ・ 揚げる時は、内部温度が80℃以上になるようまた衛生的に取り扱う。
- ・ コロッケの具が残ったらグラタンにし再加熱するとよい。

## ヤーコン茶



勝山、鳴沢地区ではヤーコンを栽培し、芋は料理に葉を乾燥させて茶葉として用いている。葉はのき先に束ねて吊るし天日乾燥する。近年、茶葉は高血圧や糖尿病によいと注目されている。

### 飲み方

- 1) 湯を沸騰させ少々さます。
- 2) きゅうすに茶葉大さじ1を入れ1)の湯を注ぎ一度目は捨てる（あくが強いから）。
- 3) 二度目から飲む。

## こしあぶらの天ぷら



こしあぶらの木は2000m級の山に自生している。旬は10間位と短い。南巨摩や西八代郡の高い山には春先になるとこしあぶらは新芽がつやつやと光る。天ぷらを紹介するが茹でて胡麻油和え、酢味噌和えに炒めでもよい。血圧降下作用のある「イソクエルチトリン」を含有し高血圧によいと言われている。

## モロヘイヤとえのき茸のお浸し



「モロヘイヤ」は、ここ数十年前に日本各地で栽培が始められねばりが強く、癖が無く、栄養価が高く注目されている。もとは、高温乾燥の砂漠地帯でも育つ、生命力の強い野菜である。モロヘイヤは、アラビア語で「王様の食べる野菜」と呼ばれ栄養価の高い食品で特有のねばりを生かした料理に用いるとよい。

### 材料

・モロヘイヤ 100 g ・えのき茸 100 g ・出し汁 大さじ 3 ・醤油 大さじ 1 ・味醂 小さじ 1 ・おろし生姜 大さじ 1 / 2

### 作り方

- 1) モロヘイヤは、硬い部分を取り除きたっぷりの沸騰した湯に食塩を入れさっと茹でる。
- 2) 1) は 1 c m の幅に切る。
- 3) えのき茸もさっと茹で 2 c m に切る。
- 4) 生姜は皮をむきすりおろす。
- 5) 2)、3) を合わせて、器に盛り調味料をかけ上におろし生姜を飾る。

### メモ

- ・モロヘイヤは、地中海原産で古代から栽培されていた。
- ・茹でて和え物、炒め物、スープに用いるとよい。
- ・栄養成分はカリウム、カルシウム、ビタミンA、食物繊維他がある。



# にが瓜の胡麻味噌和え



## 材料

・にが瓜 100 g ・胡麻 30 g ・赤味噌大さじ 2 ・味醂大さじ 1 ・砂糖大さじ 3 g

## 作り方

- 1) にが瓜は縦に切り、種を除く。
- 2) 1) は、幅 2 mm の半月切りし食塩小さじ 1 をふりかけてもむ。
- 3) 沸騰湯の中に食塩小さじ 1 を加え 2) を入れさっと茹で冷水に取り水切りをする。
- 4) すり鉢ですった胡麻をボールに入れ 3) と調味料で和える。

## メモ

- ・ウリ科の野菜は、世界に数多く出現しそれぞれ原産地が異なる。
- ・にが瓜は、熱帯アジアの原産で沖縄や台湾では、重要な野菜の地位を占めている。
- ・にが瓜は、新鮮さが大事であるので早く調理して使いきる。

# 山伏茸の茶碗蒸



乾物の「山伏茸」は「道の駅」等にあるので色々な料理に応用したい。乾燥品なので季節を問わず求めることができ癖が無くどんな料理にも合う。

## 材料

・干し山伏茸 20 g ・生いか 80 g ・人参 40 g ・銀杏 4 粒 ・卵 (L) 3 個 ・出し汁 500cc ・食塩 小さじ 2 / 3 ・醤油少々 ・味醂少々 ・みつ葉 4 本 ・柚子皮少々

## 作り方

- 1) 干し山伏茸は、水に浸して小分けにさき、2～3回水を取り替え灰を取る。
- 2) 鍋の沸騰湯に 1) を加え強火でさっと火を通す。
- 3) 生いかは、細く線切りにし茹で、ざるに取る。人参は花形に切り茹でる。
- 4) 冷めた出し汁 500cc を用意し、卵を溶き入れぬれ布巾でこし調味料を加え味を整える。
- 5) 器に具と卵液を加え、蒸気の立っている蒸し器に入れ強火で 1 分、弱火で 14 分蒸す。
- 6) 5) を取り出し上にみつ葉と柚子皮を飾り蓋をして、熱いうちに勧める。

## メモ

- ・茶碗蒸は、冬季には熱くし、夏期は冷やして食べると良い。
- ・具は、鶏のささ身、銀杏、海老、栗、筍、百合根、白身の魚など季節の淡白な食品が好まれる。
- ・蒸し方は、“す”が立たないように 85℃で 12～15 分が最も良い。

# 紫芋の羊かん



メキシコが原産と言われるさつま芋は近年、多種類の品種が出回っている。その一つ「紫芋」は、以前から沖縄や鹿児島で栽培されていた。紫芋があったら是非、「紫芋の羊かん」を作って見よう。

## 材料

・紫芋 500g ・寒天粉 2袋(8g) ・砂糖 150g ・味醂 大さじ3 ・食塩 少々

## 作り方

- 1) 紫芋は長さ3cmの輪切りにし蒸し器に入れ強火で蒸す。
- 2) 鍋に水1カップと寒天粉2袋を入れ、煮溶かす。
- 3) 1) は熱うちに裏ごし器でこす。
- 4) 2) に3) を入れ、調味料を加え煮詰めて型に流し固める。
- 5) 4) を切って皿に盛る。

## メモ

- ・紫芋も寒さに弱いので、早く使いきると良い。
- ・保存する場合は直接新聞紙で包む。冷蔵庫保存は禁物。



## 京芋の煮物



京芋は別名、「たけのこ芋」とも言われ晩秋、地面の上に少し出たところが筍に似ているので、この名がつけられた。長さは、約 30 c m が普通で長い芋は、60cm 近くある。里芋特有のぬめりがなく煮崩れしないのがこの芋の特徴である。

### 材料

・京芋 600g ・出し汁 2 カップ ・味酛大さじ 2 ・醤油大さじ 2 ・食塩小さじ 1 / 3

### 作り方

- 1) 京芋は洗い皮をむく。(皮むき器でもよい)
- 2) 出し汁を用意する。
- 3) 京芋は縦 4 つ切りし半月切りにする。
- 4) 鍋に出し汁と 3) を入れ煮て柔らかくなったら調味料を加え仕上げる。
- 5) 4) を器に盛る。

### メモ

- ・里芋の種類は八つ頭、えび芋、京芋など数多くあるが、原産は熱帯アジアのスマトラ、セレベス、インドやマレー半島などで、サトイモ科の多年生草本。
- ・日本での里芋の栽培は、一年生作物として収穫している。
- ・中国では、里芋が紀元前の『史記』(B、C、100～200 年)に記録がある。

## 鍋焼きうどん

冬の寒い日の夕食に「鍋焼きうどん」が登場する。これは考えてみると土鍋の調理器具がそのまま食器になって

いる。1 人分ずつに分けられ冬場の土鍋は、冷めにくく身体が暖まり、調理法として無駄もなく家にある材料を考えて選択すれば、栄養的にバランスが良く優れた煮込み料理である。「鍋焼きうどん」は社会的時代の流れで、核家族化が進んだ昭和 4 0 年頃から作られるようになった。

### 材料 (4 人分)

・生うどん 4 袋・鳴戸巻き 8 0 g・かき揚げの天ぷら 4 個・卵 4 個・生椎茸などの茸類 6 0 g・長葱 5 0 g・出し汁 5 カップ・醤油大さじ 1 0・酒大さじ 2・七味唐辛子適量

## 作り方

- 1) 小土鍋を用意し出し汁を入れる。
- 2) ざるに生うどんをのせばら々にほぐして沸騰湯をかけ1)に入れる。
- 3) 具は切って4つに分ける。
- 4) 2) が煮立ったら卵を割って入れ次々と材料を加え煮る。
- 5) 4) の最後は小口切りの長葱を入れ調味料を加え味を確認して仕上げる。
- 6) 土鍋の下に鍋敷を用意し、食卓に運び好みで七味唐辛子をふりかける。

## クレソンのおろし和え



クレソンは、ヨーロッパ原産でわが国には明治初期にオランダ人が持ち込んだと言われている。春から夏にかけ冷たい流水の湧き水などに自生している。夏には、わさび同様に可憐な真っ白い花をさかせるので、それ以前に収穫するとよい。茹でて調理するとかさも減り臭いもあくも少なくなつたやすく摂取できる。

## 材料

・クレソン 250g ・大根 100g ・人参 50g ・梅干し漬けのしそ 20g ・酢大さじ2 ・味醂大さじ2

## 作り方

- 1) クレソンは洗い水気をきる。
- 2) 大根卸しを作る。人参は細い線切りし茹で、梅漬けのしそは細かく切る。
- 3) 沸騰湯に食塩小さじ1を入れ1)をさっと茹で3cmに切る。
- 4) 具と調味料で和え器に盛る。

## メモ

- ・クレソンはアブラナ科オランダガラシ属多年生草本である。
- ・生のクレソンは切ると香りが強く茹でると辛味やあく味は少ない。

# どら焼き



一昔か二昔前に「どらえもん」のマンガの中にどら焼きが登場していた。この材料と分量から形状を変化していろいろな形が出来る。今回の写真のように初歩段階では、楕円形にするのが簡単で容易に焼ける。一般型直径7～8cm 2枚の円形に焼いて中心にあんを入れ重ねた「どら焼き」も慣れてきたら挑戦してみよう。

## 材料 10枚 分量

・小麦粉 200g ・卵 2個 ・砂糖 100g ・蜂蜜 大さじ1 ・重曹 小さじ1/2 (水 小さじ1) ・粒あん 150g

## 作り方

- 1) ボールに卵を割りほぐし電気の泡立て器で泡立て、次に砂糖と水あめを加える。
- 2) クリーム状に泡立ったら、重曹の水溶きを加える。
- 3) 分量の水(150cc)の半量加えて軽く混ぜ、小麦粉(振るっておく)を振り入れ残りの水を加えよく混ぜる。(水の量が重要なので少しずつ加える。)
- 4) 3)は常温でボールにラップをし30分ほどねかせておく。あんは10等分にする。
- 5) 火力は弱火で、卵焼き鍋を熱し、油布でふき弱火にし「たね」を大さじで直径12cm位に広げる。(ふたをする)
- 6) 5)は表面に小さく穴があくようになったら裏返して軽く焼く。
- 7) 6)は中央を折り中心にあんを入れ熱い内に回りを押えて合わせ仕上がり。

## 種なし柚子



秋になると柚子がつや良くたわわに実をつけ甲州の風物詩として心をやわらげてくれる。何と云っても柚子は香りが一番。

平成 17 年 11 月 20 日、今まで見たこともない「種なし柚子」が送られてきた。身延町相又地区で育てられた一回り小ぶりのすだちに似ている柚子であり液体がたっぷり含まれていた。生でなますに用いたが柚子よりも苦味が強い特徴であった。焼き魚、焼き鳥、茶碗蒸し、そばつゆ、煮物や和え物などどんな料理にも味が影響し好ましい芳香で食欲を大いにそそる。日本料理や季節料理の筆頭に柚子の芳香油（リモネン、テルピネンなど）は欠かせない。柚子は寒さに弱いので、柚子の砂糖煮、柚子味噌、柚子酢、柚子羊羹など柚子ずくしの加工品に挑戦してみよう。



# 生姜キャラメル



## 材料

・水飴 100g ・砂糖 100g ・生クリーム 80g ・バター 200g ・生姜 50g

## 作り方

- 1) 鍋に水飴、砂糖、生クリーム、バターを入れ弱火で木しゃもじを使ってゆっくり加熱する。(約30分) 熱いのでやけどをしないように気をつける。
- 2) 1) が茶色いキャラメル色になったら油を塗ったバットに流し入れ固める。
- 3) しっかり固まる直前にまな板の上に取り出し出刃包丁で好みの大きさに切る。

## メモ

- ・ 鍋は、厚手のものを使用する。
- ・ キャラメル色は約120℃まで加熱する。
- ・ 好みで蜂蜜、柚子の砂糖煮、ピーナツバターなどを加える。
- ・ バターが多いと食感は歯もろい。



# 豆乳寒天



大豆の加工食品は、栄養価が高く消化率の劣る大豆の欠点を補い植物性蛋白質として優れた貴重な食品である。その一つ豆乳は、大豆の蛋白質などの熱水可溶性物を抽出した乳状の飲料とし出回っている。

中国、台湾では古くから大量に消費されてきた。中国では嗜好上豆乳臭さは問題にならないようだが、日本では豆乳臭さが嫌われているので脱臭、着香し加工された多くの製品が見られる。

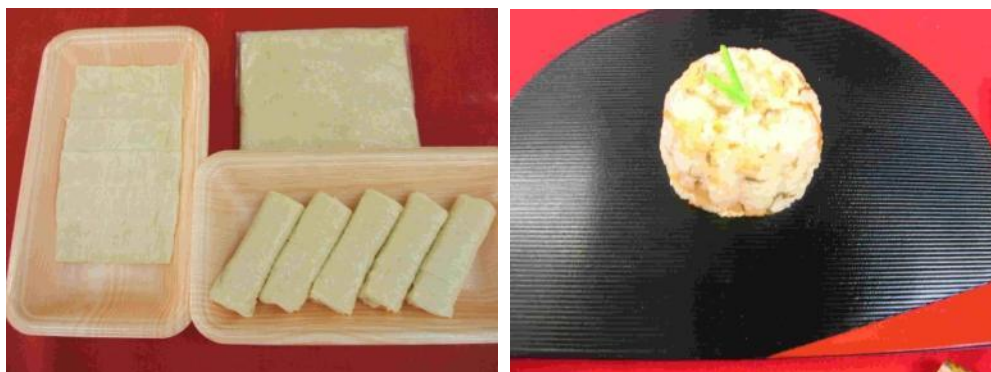
## 材料

・豆乳 300cc    ・水 100cc    ・砂糖 60g    ・粉寒天 4g    ・南天の焼酎漬け 30g

## 作り方

- 1) 鍋に水100cc と寒天を入れしばらく置き、豆乳・砂糖を加え火にかけ溶かし混ぜ、火が通ったら下ろす。
- 2) 1) をゼリー型に流し入れ冷やして固める。
- 3) 2) を器に盛りつけ、南天の焼酎漬けを飾る。

## 生湯葉の炊き込みご飯



豆腐及び加工食品の一つに湯葉があげられる。淡白な食味や栄養面から絶妙な相性を含んだ食品と言える。精進料理にはなくてはならない食材として注目され好まれている。

な身延町身延は仏都として湯葉を伝統的に作っている。湯葉は湯婆、油波、油皮の字が当てられ豆腐皮（ドゥフピー）と中国では呼んでいる。湯葉は皮膜ができる際に豆乳のたんぱく質が脂質と炭水化物を取り込み生成され初めの膜ほど栄養価が高い。生湯葉は冷蔵庫で2～3日しか保存がきかない。

### 材料

・精白米 3カップ    ・生湯葉 100g    ・人参 50g    ・えんどう豆 4枚    ・干し椎茸 2枚  
・油揚げ 1/2枚    ・出し汁 3カップ    ・食塩 小さじ1    ・醤油 大さじ2    みりん 大さじ1

### 作り方

- 1) 精白米を洗いざるに上げる。
- 2) 干し椎茸は戻して細い線切りにする。
- 3) 油揚げを油抜きをして線切りする。
- 4) 人参も線切りにする。
- 5) 干し椎茸の戻し汁で2)、3)、4)をさっと煮る。
- 6) 炊飯器に1)、5)と出し汁、調味料を入れて炊く。
- 7) 6)が炊けたら線切りの湯葉を入れて蒸らし茶碗に盛る。

## 苳桃の二層寒天寄せ



### 材料

A・牛乳 100cc ・水 100cc ・砂糖 30g ・粉寒天 2g

B・苳桃の焼酎漬け 30g ・水 200cc ・砂糖 30g ・粉寒天 2g

### 作り方

- 1) Aは水100ccに寒天を入れふやかし、牛乳・砂糖を加え火に掛け加熱し火から下ろす。
- 2) Bは水200ccに寒天を入れふやかし、砂糖を加え加熱し火から下ろす。
- 3) Bには苳桃の焼酎漬けを入れ、混ぜる。
- 4) ゼリー型にAを流し入れ冷やし上部が少し固まったらBを流し入れて冷やして固める。
- 5) 4)を器に盛りつけ上に苳桃を飾るときれい。

# おからコロッケ



おからの別名は「きらず」雪花菜、豆腐殻(とうふがら)と呼ばれ豆腐の製造工程で摩砕した大豆から豆乳を絞り、残った粕である。ウツギの白い花に似ているので「卵の花」とも呼ばれる。固形分の約50%は食物繊維であり保水力と繊維性の食感が特徴的である。

以前は利用価値が少なかったが、昨今は食物繊維食品として用途が拡大しているようである。

## 材料 1個60g (8個分)

・おから 100g ・鯖油漬(缶) 30g ・じゃが芋 中2個 ・こごみ 3本 ・人参 40g  
・玉葱 (M) 1/2個 ・食塩 小さじ1/3 ・豆乳 100cc ・出し汁 100cc ・小麦粉 大さじ3  
・卵 1/2個 ・パン粉 30g ・揚げ油 適量

## 作り方

- 1) じゃが芋を茹で皮をむき、熱い内につぶす。こごみはさっと茹で1cmに切る。
- 2) 玉葱はみじん切りにしてよく炒めシーチキンを加える。
- 3) 1)、2)とおからを混ぜ合わせ、こごみ・豆乳・出し汁・食塩を入れ味を付け両手で小判型に整える。
- 4) 3)に小麦粉をつけ、卵液を通してパン粉をまぶす。
- 5) 熱した油で狐色になるまで4)を揚げる。
- 6) 5)は皿に盛ってすすめる。

## やまもものキャラメル



高さ日本一のお山、富士山周辺には果実のやまももが採れる。やまももは約直径2cm 濃赤色の球形で、果皮には全面に突起が見られる。生食や砂糖漬けとして用いられまたジャムに加工し販売もしている。作り方は生姜キャラメル同様であるが、やまももジャムの風味よい甘酸っぱいキャラメルを作ってみよう。

## 大梅の砂糖漬けマフィン



マフィンは速成のパンの一種で、ベーキングパウダーを使って焼いた甘さ控えめの菓子である。6月下旬には山梨県の山間地で大梅が採れる。その大梅の砂糖漬けを用いて焼き上げたマフィンを紹介する。マフィン特有の焼き上がった良い香りと甘酸っぱさは忘れられない味覚の一つに数えられると思う。

### 材料（4人分）

・薄力粉 100g ・ベーキングパウダー 小さじ 1 ・バター 50g ・砂糖 40g ・卵 2 個 ・牛乳 30cc ・バニラエッセンス 少々 ・大梅の砂糖漬け 50g

### 作り方

- 1) 薄力粉にベーキングパウダーを入れてふるっておく。大梅の砂糖漬けを小さく切る。
- 2) オーブンを温めておく。
- 3) ボールにバターを溶かし（湯せん）、砂糖、卵、牛乳を入れよく攪拌する。
- 4) 1)、3) を木べらでさっくり混ぜ、型に流し大梅の砂糖漬けを上のにのせる。
- 5) 網にのせたカップのドウを 180℃で約 12 分焼く。（カップの大きさにより焼く時間は異なる）



## 野ぶきの砂糖菓子



野ぶきは6月中旬に採取する。野ぶきは湯の中に食塩を小さじ2入れ、太いの根元から下茹でする。約10分茹で、次に皮を剥き、更に適当な長さ約5cm位に折りながら筋をとる。筋をとったら計量する。鍋に野ぶきを入れて1kgに対して砂糖は800g(80%)を用意する。これを3～4回に分けて入れる。酒は1合を1回で入れる。食塩は小さじ1を最初に入れゆっくり煮詰める。最後には飴状態になるまで煮る。次にバットに入れて冷蔵庫で半日保存すると1本1本がくっつかないで離れる。くっついていようなら砂糖を足してバラバラにはなす。ナイロン袋に小分けにして密閉し、日付を記入し冷凍保存する。

## モロヘイヤのくるみぬたかけ



モロヘイヤはアラビア語で「王様の食べるもの」と呼ばれるほど栄養価の高い食品である。モロヘイヤはヌルとした粘りが特徴。味にも香りにもくせがなく、どんな料理にも合わせやすいのが魅力。炒め物や和え物、汁物に入れてもよく、茹でるとかさが減り一度に沢山摂取できるのが利点で、多く入れるとぬめりが強くなる。

### 材料

・モロヘイヤ 150g    ・くるみ 30g    ・味噌 大さじ1    ・酢 小さじ1    ・砂糖 小さじ1    ・  
味醂 小さじ1

### 作り方

- 1) モロヘイヤは芯を取り除いて洗い、水気を切る。
- 2) 鍋に湯を沸騰させ食塩を入れ、モロヘイヤはさっと茹でる。
- 3) くるみはフライパンで軽くいる。
- 4) すり鉢に3)を入れて調味料で加える。
- 5) 器にモロヘイヤを盛り手前にくるみぬたをかける。

## 南瓜のスキムミルク煮

南瓜の旬は夏で、早いものは5月頃から出回り、ピークは8～10月である。南瓜の種類には日本南瓜、西洋南瓜、ペポ南瓜の3種類があり、さらにそれぞれにいろいろな品種が見られる。甘味が強いことから砂糖が貴重な時代には南瓜の甘味が珍重され山梨においては、「おねり」「薄焼きに混合」などに利用してきた。スキムミルク煮は、風味もよく栄養価も優れている。

### 材料

・南瓜 300g ・玉葱 M1個 ・バター 大さじ1 ・スープの素 小さじ1/2 ・スキムミルク 大さじ2 ・ホワイトペッパー 少々 ・食塩 小さじ1/4

### 作り方

- 1) 南瓜は洗って種を取り除き、小さめの乱切りにする。
- 2) 玉葱はスライス切りにする。
- 3) 小鍋で南瓜は水量を少なくし柔らかくなったら火を止める。
- 4) 鍋にバターを敷き、2) 3) の順に入れ炒める。
- 5) 4) に1カップの水と調味料を加え煮て、味を調える。
- 6) 5) は器に盛って熱い内にすすめる。

## 豆乳ババロア



ババロアとは、元々はドイツの南部のババリア地方の温かい飲み物であった。その後ゼラチンで固め、冷たいデザートとして広まった。ここでは健康的な豆乳主体にして、風味が優れている巨峰ジャムを添えた。

### 材料

・豆乳 200cc ・砂糖 20g ・卵黄 1個 ・ゼラチン 10g ・水 100cc ・巨峰ジャム 80g ・バニラエッセンス 少々

### 作り方

- 1) ゼラチンは水を加えて15分浸漬し、柔らかくし、膨潤させる。
- 2) 豆乳と砂糖を鍋に入れて火にかけ1) を煮溶かす。
- 3) 冷めたところに卵黄1個を入れて混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加える。
- 4) 水でぬらした型に流し氷で冷やし固めて皿に盛る。
- 5) 4) は手前に巨峰ジャムを添えスプーンを付けすすめる。

# ウインタースカッシュ南瓜のプリン

「ウインタースカッシュ」は英名で、完熟したものを利用する南瓜の総称と言われている。

日本南瓜の原産地はやや多湿な中米。1960年代までは、日本の南瓜の主流だった。食生活の変化に伴い、西洋南瓜に押されて消費が激減。果形、大きさなど多様。肉質は大半が粘質。バターナッツスカッシュは日本種に加えられている。

西洋南瓜は高燥な南米原産。すべて見た目から似ているものと名前がつけられたようである。バナナスカッシュは、長さ 50cm ほどもある大きさで、日本は明治初期に導入され、戦後良質な早生品種の育成により全国的に普及した。冷涼性で、多湿には耐えられなく果色は多様で、肉質は半粘質から粉質。

ペポ南瓜は、北米南部から中米北部にかけてやがて原産地。紀元前から栽培され、形状、大きさが多様で、エーコンスカッシュがこれに分類される。エーコンスカッシュとはどんぐりのこと。野菜として利用されるほか観賞用の品種もある。

日本では金糸瓜がわずかに栽培されているのみで、ズッキーニも仲間に入るようである。

## 材料

・南瓜 120g ・砂糖 30g ・牛乳 1カップ ・卵（L玉） 2個 ・バニラエッセンス 少々  
・バター 少々 ・カラメルソース ・砂糖 20g ・水 20cc

## 作り方

- 1) プリン型の内側にバターを塗る。
- 2) フライパンに砂糖と水 20cc を熱し、カラメルソースを作る。(170℃)
- 3) 南瓜は皮を除き、1cm角に切り、柔らかく茹でて裏ごす。
- 4) 溶き卵を漉し、ボールに入れ、牛乳、南瓜、砂糖、バニラエッセンスを加え良く攪拌し、カップの底に1)と2)を少しずつ流し込む。
- 5) 蒸気が立っているところに4)を入れ1分間加熱し、さらに、弱火で15分蒸す。
- 6) 皿に5)を盛り、すすめる。

## メモ

- ・ 健康のため牛乳を豆乳に変えても良い。
- ・ 南瓜をさつま芋、大塚人参、うずら豆などに代用できる。出来上がりの色彩に応用変化があつてよい。

## 里芋と上新粉揚げ団子



里芋と上新粉の割合は1：1とする。

里芋は皮をむき、0.5cmの薄めに切り、しっかり茹でマッシャーでつぶす。熱いうちに上新粉とよく混ぜ、更に5%の甘酒と少々のお塩を加え、こねて、両手をしめらせ直径2cmの円形に作り、揚げ油でゆっくり揚げ仕上げる。

出来立てを熱いうちにすずめ、柚子の砂糖煮を添える。揚げ団子はもちもち感と里芋特有の香り更に甘酒風味が加わりとても美味しい。冷めたらあんかけや蒸しても良い。

左の写真は、里芋1株に30個以上の子芋がついた。

## 和種南瓜の上新粉揚げ団子



和種南瓜は、古くから身延大城に伝わっている。一般の南瓜は、保存が12月の冬至の頃までである。しかし、形態の長い和種南瓜は1月、2月になっても外皮硬化、肉薄で水分が低いので保存が高いことが特徴である。食材図鑑で調べると「鹿ヶ谷南瓜」に類似するがもっと長い形態である。皮は取り除き茹でマッシャーでつぶし、熱いうちに上新粉と清酒、お塩を加え両手でよくこね小型の円型にし、ゆっくりと揚げ油で揚げた。色彩が綺麗で、風味こそ少なく、里芋の揚げ団子よりも早く硬化になったが、栄養的に優れている。



## ちぢみほうれん草の落花生和え



近年、ちぢみほうれん草は、冬期を代表する食材の一つで葉が厚くビタミン類も濃厚に含まれているように見える。

緑色も濃く、一株で 300～500 g と重量感も高い。

落花生を炒ってすり鉢でなめらかになるまですり、茹でてあくを除いたほうれん草は適当に切り、調味料を入れ、和えて器に小高く盛り供する。

左から 2 枚目の写真は落花生畑である。

三月頃まで、県内の道の駅には、ちぢみほうれん草が沢山陳列されている。

左の 2 枚目の写真は、落花生の栽培の様子である。

## いのしし肉の燻製とサラミ



甲斐の国は山と山の間「峽」の意を持って国名とされ、周囲を重畳たる山脈によって閉ざされた国である。周囲の視野を遮断されている風土は当然、その土地に生きる人もその思考や行動すなわち、人生のすべてに深く影響を及ぼし、独特の気質を醸成する。山梨の特産品も数多く見られるが、山で産する中、「いのしし肉」ほど貴重な肉はない。

平成 18 年の秋には天候不順で山にどんぐり、栗など木の実が少なく、日本全国のいたる所でくま、いのしし、しか、さるの被害に悩まされた。そのせいか、いのしし肉に例年になくお目にかかれた。

燻製と言えば、豚肉が浮かぶがここでは「いのしし肉の燻製」を紹介する。桜の木などいぶしによって芳香と保存性を高める技術である。

いのししの子供は「うりぼう」と呼称する。それは、小さいいのししは、うりの縦シマがついているのでいつしか大人がそうに呼んだとか。

手前は、いのしし肉のサラミである。



## 山芋のレンジ蒸し



山芋は古くからすり卸してとろろ汁に用いられることが多く、身体の消化を助ける働きもある。

山芋は、大きく分けて長いも、自然薯の二種類ある。

長いもは水分が多くて二種類の中では一番粘りが少ない。皮をむき、薄く縦長に切り、サラダに使用すると長いも独特のシャキシャキ感が出て美味である。

自然薯は水分が二種類の中では少なく、粘りが強く、滋養強壮に効果があり、珍重されている。山野に自生しているものはくねくねしているが、畑におろし栽培のものは曲がり少なく取り扱いと調理がしやすい。

### 材料

・山芋 250 g ・食塩 少々 ・うなぎの蒲焼 ・生椎茸 2枚 ・ほうれん草 1株 ・ブロッコリー 50 g ・小梅漬 2粒  
(薄くずあん)  
・出し汁 1カップ ・甘酒 1／3カップ ・醤油 大さじ1 ・片栗粉 小さじ1

### 作り方

- 1) 山芋は皮をむき、すり卸して器に入れ、食塩を少々振る。
- 2) うなぎの蒲焼は1cm幅に切り焼く。
- 3) 生椎茸はそぎ切りし、熱騰湯に通し、ブロッコリーも塩茹でする。ほうれん草も茹で、2cmに切りあく抜きする。
- 4) 薄くずあんを作る。
- 5) 1) に具をのせ、ラップをかけて電子レンジで約3分加熱する。
- 6) 5) に薄くずあんをかけ、梅肉をのせ熱いうちにすすめる。

### メモ

- ・山芋の代用として、蓮根や里芋を出し汁でのばし用いても良い。
- ・レンジ蒸しは、簡単にできる上に、外観的にも好まれる。
- ・各々一品であり、大量調理にも提供できる。

## あけびの芽と生のりの浸し物



産地に自生するあけびは、他の木に絡みついて、つるが、どんどんと伸びる。日本には、ミツバアケビ、ゴヨウアケビ、アケビの三種類がある。最も一般的果実はミツバアケビで、紫色の厚い皮が特徴である。若芽は、苦味が特徴なのでさっと茹で、水に浸しアク抜きをする。果実の外皮もアクが強いので、茹でてアク抜きをしてから、揚げ物、和え物に利用するとよい。

また新芽は乾燥させて「あけび茶」になる。

## こしあぶらと糸昆布の和え物



こしあぶらはウコギ科ウコギ属の落花生高木で特有の香りある新芽は山菜の一つとして食用に数えられている。こしあぶらは、一般的に天ぷらとして調理する。今回はこしあぶらを、さっと湯通しし糸昆布と和えた。こしあぶらはほんの少しの苦味だけで、癖がない。昆布は、グルタミン酸とマンニットの旨味成分があり、新緑豊かなこしあぶらとマッチする。

## 南瓜と玉葱のミルク煮



夏になると南瓜が沢山収穫できるので、いろいろな調理を試みよう。ここでは「南瓜と玉葱のミルク煮」、まず南瓜は一口大に切り、玉葱は楕円形切りにする。鍋にバターを熱し材料を炒め、小麦粉を加えさらに熱してスープを入れゆっくり煮る。粉ミルクと牛乳を入れ更に加熱して、塩と胡椒で味を整える。濃度や塩味は好み加減でよい。子供や高齢者には南瓜の皮はむいて除き用いる。

左の写真は珍しいキヌア南瓜である。

## いのしし肉のサラミとえんどうの卵とじ

いのしし肉のサラミの加工品は特有な風味と食感を表している。平成十八年秋は、いのししの被害が頻発し、猟友会では駆除のためにいのしし肉の加工を考え保存の出来るサラミとした。いのしし肉のけもの風味と特有の食感を残し保存加工できる上に棒状かつ小型で扱いやすい。サラミ肉を薄く切りすじを取ったさやえんどうと卵とじにしたので紹介する。

## ズッキーニのカレー



ズッキーニは、ペポかぼちゃの仲間の中で一番人気がある。イタリアン・ベジタブル・マローという名でイタリア人が「ズッキーニ」という名で世界に広めた。ズッキーニはイタリア料理には不可欠であり、オリーブオイルを用い、トマト煮込み、グリルなど加熱の調理が殆どである。また、味が淡泊でソテー、詰め物、香辛料を利かせた焼き物などの料理が多い。

皮には「ククルビタ」の苦味成分があるので皮をむいて調理する。カロチンは豊富に含まれ低カロリーである。外皮は堅いため、保存がきき暑い夏、近年特に山梨で栽培が盛んになった。

今回は、真夏に収穫された長さ30cmのズッキーニを使ってカレーを作ったのでここに紹介する。スパイシーなカレー、パンチのきいたカレーにはズッキーニが良く合う。

## ゴーヤと赤ピーマンの炒め物



ゴーヤは沖縄言葉で、一般的には「にがうり」と呼ばれている。暑い夏になると長にがうりと丸にがうりの2種類がお目見えし、棚で栽培され料理は炒め物が多い。濃緑のゴーヤと真赤なピーマンはチャンプールの炒め物にすると色彩がとても綺麗である。

夏季は豆板醤や唐辛子などを少し入れ辛くした方がパンチがあり美味しい。



# 栗きんとん



山梨の山間地には、9月になると栗が沢山実る。2007年の夏は、猛暑で暑く種実類や栗の収穫量は思ったより多かった。栗きんとんを作ったので紹介する。

きんとんは、隠元や大正金時豆・栗・芋類などをゆっくり煮て、裏ごし砂糖を加え更に練って、水分はとばし最後に清酒か味醂を少し加え火は止める。冷まして濡れ布巾を用い形作ったものである。日本料理の中で口取りとして登場する。また、和菓子の一つでぎゅうひや餡を芯にして、着色した色とりどりの練った物をそばろ状の栗のいがのように包んだきんとんもある。

栗きんとんには、栽培の栗の中で色が濃く、ほくほく感の強い栗を選択する。きんとん作りには、小さな栗は廃棄量が高いので大きな栗が向いている。



## 竹炭と淡竹のおざらとクッキー



身延町角打地区一帯の和田峠は昔から筍栽培が有名である。筍は、春の食材のナンバーワンである。組合設立の主は身延の荒廃した竹林を何とかしよう始めた。しかし保存がきかないので、多くの竹の加工法を考案し啓蒙する目的で、1997年に身延竹炭企業組合が創業され、加工製品に取り組んでいる。もうそう竹を釜炭によって燃やす方法で、約30cmに切り揃え、釜に入れ燃焼し2日で竹炭粉末が仕上がる。

その竹炭粉末（黒色）と淡竹粉末（黄色）の2種類を地粉に対して、3%加えて山梨の夏の郷土料理の1つ、「おざら」を調理した。食感はほんの少しの竹の風味と食物繊維が含まれているので身体に優しい感じがした。

次に、竹炭まんじゅうもおざら同様、2種類作った。竹炭粉末は黒色なので、肉眼的に最初は抵抗があったが、餡と野沢菜炒めの中身にし、おいしさは充分であった。

身延竹炭企業組合の片田組合長より貴重な話と資料の提供を頂いた。

竹炭と淡竹を用いたおざらとクッキーについては、山梨学院短期大学食物栄養科依田ゼミの安藤直樹さん・興水小津江さん・豊角友香さんが作成した。

# マルメロの砂糖漬け



## 材料

・マルメロ 2 kg ・食塩 小さじ 1/3 ・砂糖 1 kg ・酒 大さじ 3

## 用具

・広口のビン蓋付き

## 作り方

- 1) マルメロは、さらし布巾で周りを包んでいる薄茶色の保護毛（うぶ毛）を除く。
- 2) 1) を計り半量の砂糖を用意する。  
マルメロを縦4つに切り芯と種を除き、薄めの銀杏切りに切る。
- 3) 殺菌した保存ビンに2) のマルメロと砂糖を交互に入れ、上部に酒をふり蓋でしっかり密閉し、冷蔵庫の中で保存する。

## メモ

- ・ マルメロは、バラ科マルメロ属落葉性低木か中高木となり中近東、トルコが原産である。ギリシア、ローマ時代から栽培され古い果実である。日本には、江戸時代の 1634 年に長崎に導入し、その後アメリカより改良種が渡来し長野や青森県で栽培が始まった。
- ・ 果実は直径約 10 cmで西洋梨の形をし芳香を放ちエキスが咳止めの薬用に利用されている。
- ・ マルメロの切り口は、空気に触れると茶色に変色するので手早く調理する。
- ・ 砂糖漬けは、ビンに密閉し約 3 日で食べられる。2～3 ヶ月間冷蔵庫で保存ができる。
- ・ マルメロはジャムやゼリー、シロップ漬け、果実酒としても用いられている。

## 竹炭と淡竹粉末のクッキー



筍は字のごとく旬にしか食べられない春の食材である。身延町和田峠の身延竹炭企業組合では成長した竹（淡竹）を粉にしている。

その「淡竹粉末」を料理、菓子、加工製品に取り入れ、年間を通じて竹を摂ることができるようになった。栄養的には食物繊維が多い。

孟宗竹を炭にして、粉碎機で微粉末にした竹炭粉末は黒色の着色料としても使用されている。両者の粉末は、丹精込め作られた貴重な物で、新しい料理として紹介した。

### 材料

・小麦粉 200g ・砂糖 80g ・卵 1個 ・バター 80g

＊竹炭と淡竹粉末(粉に対し 10%)

### 作り方

- 1) ボールにバターを入れ湯せんで溶かし砂糖を加えて白くなるまでよく攪拌する。
- 2) 小麦粉（薄力粉）はふるう。
- 3) 1)と 2)、溶き卵を合わせてよく混合する。
- 4) 3)は 2つに分け竹炭と淡竹粉末を各々加え、直径約 3 cmの円形に整えて、天板にのせ温めたオーブンで 180℃、約 10 分焼く。

### メモ

- ・ クッキーのドウは両手で円形に整え上から乾いた布巾で包んだコープの底で押すと綺麗に出来上る。
- ・ 上に卵黄を塗ると艶が良い。
- ・ 好みでクッキーの上にアーモンド、クルミ、白胡麻などをのせても良い。
- ・ 竹炭の粉末は良質なたんぱく質が期待できそうである。

資料提供：山梨学院短期大学食物栄養科 教授 依田萬代先生