

□新しい料理 2

もくじ

大塚人参のパウンドケーキ	2
抹茶寒	3
紫芋と栗の洋かん	3
凍みこんにゃくの白和えと天ぷら	4
鶏肉の牛蒡巻	5
じゃが芋のおやき	6
ゆきのしたの和え物	7
もみじがさのヨーグルト和え	9
ほやとブロッコリーの酢の物	10
うるいとこしあぶらのパスタ	11
エシャロットと豆腐のさっと炒め	12
長夕がおと花ふの味噌汁	13
えごまクッキー	14
らっきょうと鶏肉の煮浸し	15
ヤーコン餡の饅頭	15
冬野菜のヤーコン蒸しあんかけ	16
豆腐とひじきのハンバーグ	17
糸寒天と生わかめのドレッシング	17
ししやものマリネ	18
鹿肉の唐揚げ	18
ロールケーキ	18
ヤーコンの羊かん	20
青大豆入りブラマンジェ	20
ズッキーニと大根のシャキットサラダ	21
ロザリオ・ビアンコ葡萄と黄金桃のジュース	22
栗羊かん	23
紫じゃが芋の茶巾絞り	23
しし柚子ジャムのパウンドケーキ	24
平茸とビタミン大根の卸し和え	25
はやと瓜と帆立の含ませ煮	26
白菜のキムチとキムチ鍋	27
ヤーコンと油揚げの煮物	28
ヤーコンの抜糸(砂糖がらめ)	28
鹿肉のソーセージ	29
オレンジケーキ	29
キヌア入りのパウンドケーキ	30

大塚人参のパウンドケーキ



手前 3 本が大塚人参

材料

・薄力粉 80 g ・大塚人参 80 g ・バター 50 g ・卵 2 個 ・砂糖 70 g ・くるみ 30 g
・干しぶどう 30 g ・シナモン 小さじ1/2 ・ラム酒 大さじ1

作り方

- 1) 薄力粉はふるっておく。
- 2) バターは小さいボールなどの器に入れ湯せんにかけて溶かす。
- 3) 大塚人参は皮をむき、すり卸す。
- 4) ボールに卵を入れ、共立てしっかりと泡立てる。
- 5) くるみはフライパンで軽く炒って切る。
- 6) 干しぶどうは切り、ボールに1)～5)を入れ、シナモン、ラム酒を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
パウンド型に流し、暖めたオーブンで180℃、約30分焼く。

メモ

- ・パウンド型の深さや大きさにより焼く温度と時間が異なるので調節する。
- ・シナモンは好みで加える。
- ・パウンド型の内側に薄く油を塗るとはがれやすく取り出しやすい。
- ・人参や南瓜、りんごなど具が多く入るパウンドは、ベーキングパウダーを粉の1～2%加えると軽く焼き上がる。
- ・南瓜、りんご、さつまいもなどの具は、軽く砂糖煮にしてから混合する。

抹茶寒



夏でも冬でも季節を問わず好まれる寄せ物に「抹茶寒」がある。濃い目の寒天液が少し冷めたら茶筌で抹茶を立てて加え、甘納豆を利用するとあまり砂糖を使わずに美味しく頂ける。

食後に「抹茶寒」と熱い日本茶を頂くと気持ちに殊の外、ゆとりややすらぎ、満足感が沸いてくる。茶には眠気ましや利尿効果があり、抹茶は茶葉を粉末にして丸ごと飲むため栄養素をそのまま摂取する事になる。また抹茶にはカフェイン、タンニン、ビタミン、カテキンやポリフェノールなどの成分が含まれる。

紫芋と栗の洋かん



薩摩芋の種類も数多く栽培されているようになったのは、消費者の好みや栽培品種の進歩が多様化してきた一因がある。金時芋や紅東芋の薩摩芋と比較すると甘味が少なく水分が少々多い。多くの薩摩芋の中で白色、黄色、橙色などと色彩や甘味、食感なども異なっている。

近年、その一つ紫芋は羊かんを始めきんとん、まんじゅうの餡、パンに混入したり、カステラ他の食品に混ぜたりと出現している。

今回は甘栗と合わせた洋かんを紹介する。お正月料理やおやつにおすすめである。

凍みこんにゃくの白和えと天ぷら



材料(白和え)

・凍みこんにゃく 50g ・豆腐 100g ・人参 50g ・ブロッコリー 80g ・
くるみ 10g ・わさび 少々 ・食塩 小さじ1/3 ・味醂 大さじ1/3 ・砂糖 小
さじ1/2

作り方

- 1) 凍みこんにゃくは細かい線切りにし、茹でてアクを除く。
- 2) 豆腐は水分をきってすり鉢であたり、炒ったくるみもする。
- 3) 人参は線切り、ブロッコリーは房を分け茹でて水気をきる。
- 4) 2) に具と調味料を入れ少々のわさびで辛味を付け、味を整え混ぜて器によそる。

材料(天ぷら)

・凍みこんにゃく 50g ・ふきのとう 8個 ・人参 50g ・しらす 10g ・薄力粉 5
0g ・卵 1個 ・抹茶塩 適量

作り方

- 1) 凍みこんにゃくを湯がく。大きい場合は切る。
- 2) ボールに小麦粉、卵液、冷水を入れ揚げ衣を作る。
- 3) 適温の油で具材を揚げる。
- 4) 皿に3) を盛り、抹茶塩を付ける。

メモ

- ・天ぷらの素材に干し海老や海苔、いり胡麻を加えると風味が増し色彩も綺麗。

鶏肉の牛蒡巻



鶏肉は特有の旨味があって美味しい。日本ではブロイラーの鶏肉生産90%を占める。味としては脂肪が混在した方が旨いと言われている。

醤油や味醂で濃い目に味付け炒めたり焼いたりすると更に味もしまつて旨味が引き立つ。作り方は細い牛蒡を選択して表面の皮をこそげ除き水につけアクを抜く。広げた鶏肉にしっかりと牛蒡を硬く巻いたこ糸でぐるぐると縛る。大きめの鍋に並べ落とし蓋をし出し汁で時間をかけて加熱し調味料でこってりと旨味を付け煮上げる。牛蒡以外にも四季折々グリーンアスパラガス、長く切った蓮根、セロリーなどを巻いたりできる。

じゃが芋のおやき



芋類の中でもじゃが芋は、常備食とし一年を通して家庭にあるので手軽にじゃが芋あんのおやきが作れる。今回はじゃが芋のおやきを紹介する。

材料

・じゃが芋250g ・砂糖大さじ1 ・食塩小さじ1/4 ・バター20g ・地粉250g ・ドライイースト小さじ2 ・湯100cc ・砂糖大さじ1 ・食塩小さじ1/4

焼き用

・油大さじ1

作り方

- 1) じゃが芋は洗って皮を剥き適当に薄く切り蒸す。熱い内にバターと砂糖を混ぜ8個に分ける。
- 2) ボールにドライイースト、湯、砂糖を入れ予備発酵をし地粉を合わせよくこねてドウにする。一次発酵をする。
- 3) 2) を8個に分けて1) のじゃが芋あんを中心に丸く包む。
- 4) 3) は、蒸気の立た蒸し器で15分蒸す。
- 5) フライパンを温め、油を敷き冷めた4) を両面焼く。
- 6) 5) を皿によそり熱い内にすすめる。

メモ

- ・あんは、さつま芋、南瓜、豆類などを甘く煮て用いる。
- ・皮も重曹や卵の泡立てを用いると風味が増す。

ゆきのしたの和え物



夏は来ぬ

作詞 佐々木 信綱 作曲 小山 作之助

卵の花の 匂う垣根に

ほととぎす 早も来鳴きて

忍びねもらす 夏は来ぬ

さみだれの そそぐ山田に

早乙女が もすそぬらして

玉苗植うる 夏は来ぬ

たちばなの かおるのきばに

窓近く 蛍飛びかい

おこたりいさむる 夏は来ぬ

ゆきのしたは多年草でユキノシタ科ユキノシタ属の植物で、湿った日陰や石垣や岩場などに自生している野草である。葉は厚みがあり、表皮は産毛におおわれ約 50cm の細い赤紫のツルを数本つけ五月、六月に根から茎がつうんと伸びた赤ワイン色のかれんな白い花が咲き群集になると見ごたえがある。

昔、葉から薬用のため皮膚の被れや湿疹に葉液を付け、葉は直接貼ったりしていた。若葉のゆきのしたは、浸し物や天ぷらにして食べると風味こそないがシャキシャキ感がある。

材料

- ・ゆきのした 8 枚
- ・つくし 8 本
- ・油揚 1 / 2 枚
- ・生椎茸 2 g
- ・きよみオレンジ 1 個
- ・酢 大さじ 1
- ・砂糖 小さじ 1
- ・醤油 小さじ 1 / 2

作り方

- 1) ゆきのしたは、塩茹し、1 cm の幅に切り、油揚は茹で細く切る。
- 2) 生椎茸は、1 cm 幅に切り、さっと茹でる。
- 3) きよみオレンジは、皮を除き楕形切りにする。
- 4) 1)、2)、3) を調味料で和える。
- 5) 器に4) を盛る。

もみじがさのヨーグルト和え



もみじがさは高山の森林の中の湿地を好んで生育し、独特の香味がある。日本原産として方言にはしどき、しどけ、しどけな、きのした、とうきど、しときなど東北地方では、「しどけ」と呼ばれている。

もみじがさは、よもぎとうどを合わせたような独特の香りがある。茎の食感はシャキッとしている。

材料

・もみじがさ 100g ・ヨーグルト 小1パック(100g) ・鮭フレーク30g ・食塩 少々 ・味醂 大さじ1

作り方

- 1) もみじがさは沸騰湯に食塩小さじ1を入れ茹でる。冷水にとり暫くアクを抜く。
- 2) 1)のアクがとれたら2cmに切る。
- 3) ボールに2)と鮭フレークとヨーグルトを加え調味する。
- 4) 器に3)を小高く盛る。

ほやとブロッコリーの酢の物



原索動物ホヤ目の総称、ホヤ類のうち食用となるのはマボヤ、アカボヤ、スボヤなどである。産地は三陸海岸、牡鹿半島以北の沿岸や宮城県の気仙沼や岩手県の山田湾では養殖も行われている。表面のゴムのよう皮にたくさんのいぼがあり、先端を切ると水が出てくる。硬い外皮を包丁で切り、剥くと中身はオレンジ色である。体長15cm、幅10cm位で独特の磯の香りと、特有の歯ごたえがある。

ブロッコリーはアブラナ科アブラナ属に入り、地中海東部沿岸原産の野生キャベツから改良されたもので「イタリアン・ブロッコリー」と呼ばれている。18世紀になってイタリアからヨーロッパに伝えられ日本へは明治初期に導入された。一般的な野菜の仲間入りをしたのは昭和40年代に入ってからと言われている。

ブロッコリーはあしが早い特徴があり、花蕾を小分けに房を分け食塩を入れ茹で冷凍するなど早く下処理をすると良い。

材料

・ほや2個 ・ブロッコリー60g ・みょうが2個 ・酢大さじ1 ・食塩小さじ1/3 ・醤油小さじ1 ・砂糖小さじ1

作り方

- 1) ほやはたわしで洗って縦1/2に切り、外皮を除く。内皮のオレンジ色の身を約0.5cmに切る。
- 2) 湯を沸騰させ、1)をさっと茹で、冷水に取る。
- 3) ブロッコリーを小房に分けて塩茹でする。
- 4) みょうがも縦に切り水に浸す。
- 5) 器に盛り付け甘酢をかける。

メモ

- ・ほやは普通生きた状態で一般に流通するが、冷凍状態で売られているものもある。
- ・硬い外皮を切り内臓を除き、内部の肉を食塩水で洗浄して生食する。強烈な香りのため初めての人には受けつけにくいですが、いったん慣れると好まれることが多い。
- ・加熱を必要とする場合は、白焼きしたものを椀種や煮物にしたり、保存食として塩辛がビン詰めされている。

うるいとこしあぶらのパスタ



材料

・パスタ200g ・うるい100g ・こしあぶら50g ・玉葱1/2個 ・プロセスチーズ30g
・バター大さじ1 ・油大さじ1 ・食塩小さじ1 ・胡椒少々

作り方

- 1) 鍋に湯を沸騰させパスタを入れ茹でる。
- 2) うるいは斜め切り、こしあぶらは約1cm、玉葱はスライス切りにする。
- 3) フライパンにバターと油を熱し玉葱、うるいを炒め1)の茹でたパスタを加え味を整え最後にこしあぶらを炒め仕上げる。
- 4) 3)を皿に盛り、すすめる。

メモ

- ・パスタの茹で具合は少々固めが良い。
- ・別名「ぎぼし」と呼ばれている。主に山に広く自生するが谷川沿いの斜面などで水に濡れているような所を好んで1株または群生する。
- ・春の若菜で、まだ葉が葉巻き状になっているようなうるいを摘む。
- ・うるいの若いものは、わずかな苦味やほどよいぬめりけもあるので美味しい。
- ・生のままの天ぷら、一夜漬け、煮付け、茹でて和え物、酢の物、汁の実などがお勧めである。

エシャロットと豆腐のさっと炒め



エシャロットはユリ科ネギ属。小さな長球形の玉葱の変種である。玉葱と違うところは皮を剥くとさらに数個に分かれている。中国でも古くから栽培され、東南アジアやアメリカでは葉を使う目的で栽培している。特にフランス、イタリア料理では好んでよく使われる。エシャロットには玉葱とにんにくの間のような味と香りがあり、触感はまろやかである。サラダのドレッシングにすり卸して使ったり、シチューなどに入れると風味が一変するのが不思議である。

材料

・エシャロット80g ・絹豆腐100g ・生椎茸2枚 ・人参30g ・わさびの葉20g ・油大さじ1 ・食塩小さじ1/3

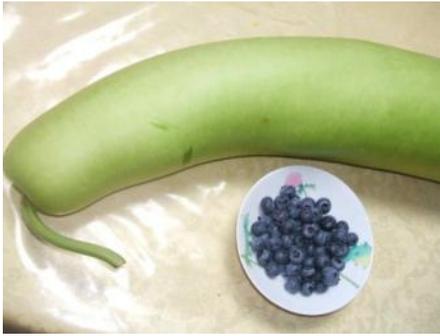
作り方

- 1) エシャロットは根元をきれいにしゴミを取り、斜め切りしてさっと水を通す。
- 2) 絹豆腐は熱湯をかけ砕く。
- 3) 生椎茸と人参は線切り、わさび葉も線切りする。
- 4) フライパンに油を熱し1)、2)、3)を入れ炒め、調味料で味を整える。
- 5) 4)を器に盛る。

メモ

- ・ エシャロットはシャキシャキ感と特有の風味、食味が特徴である。
- ・ エシャロットは油で炒めると風味が増す。

長夕がおと花ふの味噌汁



からたちの花

作詞 北原白秋 作曲 山田耕筰

からたちの花が咲いたよ
白い白い花が咲いたよ

からたちのとげはいたいよ
青い青い針のとげだよ

からたちは畑の垣根よ
いつもいつもとほる道だよ

からたちも秋はみのるよ
まろいまろい金のたまだよ

からたちのそばで泣いたよ
みんなみんなやさしかったよ

からたちの花が咲いたよ
白い白い花が咲いたよ

富士山の麓の富士吉田市では夏になると、「長夕がおの味噌汁」が食膳に並ぶ。夕がおはインド、アフリカ原産で中国でも2千年前から栽培されたようである。つる性の1年生草本で種類には、丸夕がおと長夕がおがあり、今回はうぶ毛がある長楕円形の「長夕がお」を使用した。長夕がおは、切り口が瑞々しく中に白色の柔らかいわた状の物と未熟の種が詰まっていた。我が国でも、10世紀頃からひょうたんと同種で容器用、観賞用として栽培された。果実は栃木県で栽培され干びょうとして加工され有名である。今回は花ふと合わせて夏の味噌汁としたが煮物、あんかけとしても食膳にあがっている。

えごまクッキー



小さい秋見つけた

作詞 サトウハチロー 作曲 中田喜直

だれかさんが だれかさんが
だれかさんが 見つけた
小さい秋 小さい秋
小さい秋 見つけた
目かくし鬼さん 手のなる方へ
すましたお耳に かすかにしみた
呼んでる口笛 もずの声
小さい秋 小さい秋
小さい秋 見つけた

だれかさんが だれかさんが
だれかさんが 見つけた
小さい秋 小さい秋
小さい秋 見つけた
お部屋は北向き くもりのガラス
うつろな目の色 とかしたミルク
わずかなすきから 秋の風
小さい秋 小さい秋
小さい秋 見つけた

えごまは東南アジアの原産と考えられ、インド、中国、朝鮮、日本では古くから栽培されている。中国では荳胡麻「レンフーマー」と呼んでいる。しばしばごまの代用として用いられるが、主な用途は製油用である。特徴は脂肪酸組成でのリノレン酸約60%、リノール酸約10%、オレイン酸約15%が主で無機質のカリウム、カルシウムも含んでいる。

身延町常葉では戦前、戦後に栽培をし「え」と呼んでいた。

らっきょうと鶏肉の煮浸し



らっきょうは中国原産で華中、華東に野生種が見られ 2500 年前の栽培の記録がある。

日本でも 9 世紀頃に記載があり、古くから薬用として用いられていた。

特徴の臭気はにんにくや長葱、にら、ぎょうじゃんにんにく同様のアルキルジフルフィド類を主体として、他に水溶性食物繊維が 90% を占めフラクタンが主成分である。

らっきょうは「らっきょう漬け」にするのが一般的であるが今回はらっきょうの煮物を紹介する。らっきょうは利尿、整腸、殺菌などの薬理効果が知られている。体の調子を整え夏バテ予防の効果も期待できる。栄養的にはアリシンの成分が含まれビタミン B₁ を活性化し骨を丈夫にする働きがある。

今回の様にらっきょうをよく加熱すると、食感として中心部に練性の特徴が示され、にんにく同様の食味である。

ヤーコン餡の饅頭



ヤーコンは南米から渡来し日本一高い富士山の麓、富士河口湖町鳴沢がアンデスの気候に近いことから 1998 年頃持ち込まれた。この 10 年余りで、県下一斉に盛んに栽培されるようになった。要因は健康食品ブームと地産地消、更に栽培が簡単であり、調理法も生食、加熱しても食べられるので応用がきく利点などが考えられる。しかるに波に乗り注目された食材である。短期間でこんなに栽培されるようになった食品も珍しいのではないだろうか？写真に示したように丸型、長型の形状や赤色、白色の表皮が見られる。

「ヤーコン餡の饅頭」は山梨学院短期大学食物栄養科 1 年生ゼミの「山梨の郷土食」班の山崎なぎさ、下里友紀さん、角田学子さん、松井菜々さんの 4 人が考案した。

材料

餡

・ヤーコン 150g ・砂糖 35g ・食塩 少々 ・バニラエッセンス 2 滴

皮

・薄力粉 200g ・ベーキングパウダー 小さじ1 ・卵 小個

作り方

- 1) ヤーコンは、皮をむき適当に切り茹でる。すり鉢で滑らかにすり卸す。
- 2) 1) をフライパンで熱し、砂糖、食塩で味を整える。最後にバニラエッセンスをふる。
- 3) 薄力粉にベーキングパウダーを入れふるい、溶き卵と混ぜ少々水を加え、耳たぶの硬さにする。
- 4) 3) に2) を入れ両手で丸く作り蒸気の立った蒸し器で、15分加熱し皿に取りすすめる。

メモ

- ・ヤーコン餡の触覚が今までのイメージから一新したものとなっている。
- ・ヤーコン餡と小豆餡半々でも良い。

冬野菜のヤーコン蒸しあんかけ



材料

・ヤーコン 100g ・厚揚げ 50g ・里芋 50g ・人参 30g ・京菜 20g ・生椎茸 2枚 ・焼きふ小 4個 ・出し汁 200cc ・酒大さじ1 ・醤油大さじ1/2 ・味醂大さじ1/2 ・わさび少々 ・薄くず餡

作り方

- 1) ヤーコンは皮をむき水に30分つける。
- 2) 厚揚げは小さく切りさっと茹でる。里芋、人参も皮をむき下煮する。
- 3) 京菜は短く切り、椎茸はそぎ切りする。
- 4) 器に具と出し汁、調味料を入れ上にしたヤーコンを載せ強火の蒸し器か電気スチームで強火20分の加熱をする。熱い内に薄くず餡を上流しすすめる。

豆腐とひじきのハンバーグ



豆腐は、絹豆腐を用い水分を除去して戻し切ったひじきと椎茸、人参などの野菜を加えつなぎに片栗粉と卵液を少々多めに用いる。両手でよく混合し形作り油を敷いたフライパンの上で両面、蓋をのせ中心部まで、しっかり焼く。上にくず餡をかけると更に食べやすく風味も良い。その上に、大根卸しをのせると、見栄えもよいし消化を助けてくれる。出来立てを熱い内にすすめる。料理はちょっと工夫すると栄養バランスと外観上がよく美味しくもなる。

糸寒天と生わかめのドレッシング



糸寒天の原料は天草を用い冬季の寒さを利用して加工した日本の伝統食品である。乾燥品なので簡便、手軽に料理できる。寒天の種類は多く、調理の用途、対象者の嗜好などに応じ使い分けが出来る。近年は、健康食品ブームの影響で話題の食品でもある。

ししゃものマリネ



ししゃもは丸ごと食べられるので、カルシウムが期待でき、不飽和脂肪酸に富む。

わかさぎに似ており、生干しとして出回っている。玉葱、人参、セロリー、胡瓜などを線切りにし、片栗粉をまぶし、揚げ立てを支度しておいた調味液に熱い内に総て漬け込む。

小口切りの唐辛子1本を加え少々辛い味をきかすと良い。わかさぎ、鱈などの小型魚で作ってみよう。

鹿肉の唐揚げ



友人が我が家に冬季に捕れた冷凍の鹿肉を届けてくれた。鹿肉は特有の獣臭さがあるので、薄切りして柚子唐辛子をふって少々醤油、片栗粉をつけ唐揚げしたのでここに紹介する。風味が豊かで噛みごたえも充分にありお薦めしたい。鹿は冬眠がないらしく一年中畑や水田などの農作物を荒らして迷惑している。何とかいい駆除対策はないものかと唐揚げを食べながら考えていた。

ロールケーキ



5月3日（日）の憲法記念日、友人が「ロールケーキを作ったよ」と届けてくれた。感激したので、ここに紹介する。

材料は薄力粉、卵、砂糖同量とバニラエッセンスを用意する。中にはチョコレート、ジャム、クリームなども好みに塗ってはさむ。卵を泡立て砂糖、ふるった薄力粉と少々ラム酒を加え鉄板に流し200℃、8分程度焼く。熱い内に好みのラム酒で伸ばしたジャムなどを塗って合わせ目を下にしてサランラップで着付く包み冷ます。

フランスのクリスマスケーキには、このロールケーキを少々厚めに作って、木の年輪を模した「ブッシュドノエル」として登場している。

ヤーコンの羊かん



ヤーコンは特有の香り、シャキシャキ感が好まれている。保存が利かないので、すり卸し砂糖 50%加えて砂糖煮とした。今回、砂糖煮ヤーコンと寒天とを合わせて濃度の高い洋かんに作った。爽やかな色調と何とも言えない食感は多くの方に喜ばれた。写真左のヤーコンは形状が数種類ある。

青大豆入りブラマンジェ



豆は「まめに働くように」、「まめに暮らすように」、「まめめめしい」など豆に関する言い伝えが多い。豆名月は陰暦の9月13日の夜の月。豆や栗をそなえて観賞したところからこの名前がうまれた。今回は、ブラマンジェを紹介する。

材料

・コーンスターチ 40g ・水 50cc ・茹でた青大豆 50g ・砂糖 30g ・牛乳 250cc ・バニラエッセンス少々

作り方

- 1) 鍋にコーンスターチと水、牛乳、砂糖を合わせて加熱し濃度がついてきたら約2分練り上げる。
- 2) 型はぬらし青大豆を入れ1) を流し冷やし固める。
- 3) 皿に2) を取り出しすすめる。(ジャムを添えると直よい)

ズッキーニと大根のシャキットサラダ



夏の新野菜にズッキーニがある。地球温暖化で瓜系の食材が出回っている。簡単なので紹介する。ズッキーニの外皮は除き、皮むきで剥き、氷水でシャキッとさせる。同様に大根や胡瓜、人参も合わせ合わせ調味料で頂く。風味にしその葉も和えたら香りが高い。手前3本がズッキーニである。

ロザリオ・ビアンコ葡萄と黄金桃のジュース



「ロザリオ・ビアンコ」は「ロザキ」と「マスカット・オブ・アレキサンドリア」の交配欧州種である。外形は、楕円形で、皮の色はマスカットのような薄黄緑色をしている。酸味は少なく、すっきりした甘み特徴で、果皮が薄いため良く洗って、皮ごと食べる人もいる。

「黄金桃」は果皮・果肉共に黄色の桃である。中央の種の周りは強い赤色である。生食用として、甘味が強く、少し酸味があり熟すと柔らかくジューシーな甘味が引き立ち濃厚である。2種類のジュースについては、一宮町石の角田学子氏に教わった。

材料

- ・ロザリオ・ビアンコ 500g
- ・レモン汁 大さじ1
- ・冷水 100g

作り方

(ロザリオ・ビアンコ葡萄ジュース) (上段)

- 1) ロザリオ・ビアンコ葡萄は房から一粒々はずし、よく洗う。
- 2) 1) にレモン汁を加えミキサーにかける。
- 3) 2) に冷水を加え、ザル等でこす。
- 4) 3) をグラスに注ぎ好みに氷を入れる。

(黄金桃ジュース) (下段)

- 1) 黄金桃は洗って皮をむく。
- 2) 黄金桃1個につきレモン汁大さじ1/2を加える。
- 3) ミキサーに1)、2)を加えドロ々状態にする。好みに冷水を入れる。
- 4) グラスに3)と氷を入れすすめる。

メモ

- ・ロザリオ・ビアンコは巨峰のジュースと比べ風味は劣るものの泡が出て食感がまるやかで甘味が少しあり飲みやすい。
- ・黄金桃は色彩豊か、まるでマンゴーの様、レモン汁を加えるため退色せず甘みは抑えられるが、濃厚で風味が良い。

栗羊かん



大きな栗の木の下で

イギリス民謡を基にした童話

大きなくりの木の下で あなたとわたし
なかよく遊びましょう 大きな栗の木の下で

9月中旬が過ぎる辺りから栗の話題に花が咲く。と言うのも野山を猪や猿が失没しその話で持ちつきりとなる。栗の種類も多様で、丹波、出雲、国見など土地の固有名詞が多い。栄養的には炭水化物、無機質が主なる。縄文の時代から古代人はしばしば栗を食料とし凶作に耐えた。『古事記』（712年）には栗が登場している。

餡を練って、寒天液と合わせ茹でて剥いた栗をバットに並べ固める。ポイントは、寒天液濃度を高くし栗を切ると同時に切れるよう固めにする。味醂を加えると風味が増す。

紫じゃが芋の茶巾絞り



7月上旬に知人が「紫じゃが芋は珍しいので調理を教えて」と言い、我が家に持って来た。それなら、紫じゃが芋の色調は変えず持ち味を生かして簡単に作れる「茶巾絞り」にすることにした。茹でて熱い内に潰し少々食塩とバター風味を加えた。形態を変化するので面白いし、茶巾の中に餡を入れても、タレを上からかけても、焼いても風味が増し美味しく出来上がる。変わったところでこの餡を春巻きの具にして油で揚げる方法もある。

紫じゃが芋の茶巾絞りを紹介した。

しし柚子ジャムのパウンドケーキ



11月上旬、赤ちゃんの頭より大きい「鬼柚子」とも呼ばれる獅々（しし）柚子が手に入ったので、ジャムに作った。香りが程良く「パウンドケーキ」に作り家族で味わい好評であった。作り方については市川三郷町帯那の小林節子氏に教わった。

材料

・薄力粉 100g ・ベーキングパウダー小さじ1 ・しし柚子ジャム 70g ・砂糖 30g ・卵 L 2個 ・バター80g ・ラム酒小さじ1

作り方

*しし柚子ジャム

- 1) しし柚子は洗って水気を取る。
- 2) 果皮と果肉を分け計る。果皮の白い部分は除いて細かい線切りにする。
- 3) 2) の分量と同じ砂糖を用意する。鍋に2) と砂糖は半分入れ煮、柔らかくなった残りの砂糖を加えゆっくり煮詰める。

*パウンドケーキ

- 1) 小麦粉にベーキングパウダーを入れてふるう。
- 2) 卵を泡立てる。バターを湯せんにかけて溶かし砂糖を入れよく攪拌する。
- 3) ボールに1)、2)、ジャム、ラム酒をさっくり混ぜパウンド型に流す。
- 4) 3) は 180℃、20分焼く。焼けたら2cmに切り皿にとる。

メモ

- ・普通の柚子ジャムよりも薄黄色でトロとした濃厚さが程良い。
- ・零下になる前に早めに加工する。
- ・しし柚子ジャムは、焼き菓子や寄せ物、酢味噌に加えるなど多彩に用いることができる。

平茸とビタミン大根の卸し和え



通称「ビタミン大根」と呼ばれているのは、アブラナ科に属する「中国青大根」であった。長円筒形で外皮が半分下は白く、上部は緑色で大根卸しにする。他にも酢の物、なます、サラダに用いられている。

材料

・平茸 100g ・ビタミン大根 100g ・柚子 1/2 個 ・酢大さじ 1/2 ・味醂大さじ 1 ・食塩
小さじ 1/4

作り方

- 1) 平茸はさっと洗いでさく。
- 2) ビタミン大根は皮を剥いてすり卸す。
- 3) 1) は少々のお塩を入れた水を沸騰させさっと茹で水きりする。
- 4) 2) 3) をボールに合わせ調味し器に盛る。

はやと瓜と帆立の含ませ煮



今回のはやと瓜は白色種で量感があり、周りの下部に小さいとげがあった。皮が硬質なので、剥いて煮物、炒め物にした。味にくせがないので、旨みのたっぷり詰まった帆立貝と合わせ含ませ煮を作った。はやと瓜は、秋の彼岸以後に着花して降霜までの長い期間に実がなる。

材料

・はやと瓜 100g ・ホタテ貝 100g ・こんにゃく 80g ・出し汁 1カップ ・醤油大さじ2 ・味醂大さじ2 ・清酒大さじ1

作り方

- 1) はやと瓜は外皮を除き銀杏切りする。
- 2) ホタテは大きいものは2つに切る。
- 3) こんにゃくはアクを抜く。
- 4) 出し汁を沸騰させ食材を入れ落とし蓋をのせ加熱し柔らかくなったら味付けをする。
- 5) 4) を器に盛りつける。

白菜のキムチとキムチ鍋



冬景色 文部省唱歌

さ霧 消ゆる 湊江の

舟に 白し 朝の霜

ただ 水鳥の 声はして

いまだ覚めず岸の家

鳥啼きて 木に 高く

人は 畑に 麦を踏む

げに 小春日の のどけしや

かえり 咲の 花も見ゆ

2009年の12月上旬、韓国生まれの婦人の方から「私が作ったキムチどうぞ!」とすすめられた。白菜に真っ赤な唐辛子など多くの調味料がまぶされ、これぞ本場韓国の「白菜のキムチ」と味わって食べた。多彩、匂いもさることながら、抜群に辛味のきいた味わい深い元祖キムチであった。

現在は、冬の定番にキムチ味の「キムチ鍋」がブームである。

ヤーコンと油揚げの煮物



ヤーコンの成分は、フラクトオリゴ糖とポリフェノールの一種であるクロロゲン酸により特徴付けられる。葉の成分はフラボノイドとセスキテルペンからなっている。ヤーコンには整腸作用や抗酸化作用があり、葉には血糖値低下作用や抗酸化作用が期待できる。少し厚めに切ったヤーコンと油揚げの出し汁を生かした煮物を作ったので紹介した。

ヤーコンの抜糸(砂糖がらめ)



砂糖がらめとは、中国料理の調理法の中でもデザートで登場する飴をからめる調理法の一つ、熱い内に箸で取ると飴がスーッと糸を引くのが特徴である。抜糸は、砂糖の濃厚液を結晶化させないように、飴の状態に糖衣する調理として材料にからめ、熱い内は糸を引くところから、中国では「抜糸」(パース)と呼ぶ。抜糸は、砂糖溶液の煮詰め温度が140℃になった時、揚げ立ての熱い材料を入れて、更に飴状の糖衣をからませて、油を塗った器に取る。飴が100℃位になると長く糸を引く。140℃では、糸は色づかないので「銀糸」(インス)と言う。160℃以上になると次第に色づいてカラメル化し、この場合の抜糸は「金糸」(ジンス)と呼ぶ。「ヤーコンの抜糸」はシャキッタ感、シャリ感があり何とも不思議な食材である。抜糸は熱い内に食す料理である。

2009年3月本場中国での抜糸料理として、薩摩芋、蓮の実、馬鈴薯を食べた。

鹿肉のソーセージ



酷寒の12月、珍しい食材が届けられた。何と「鹿肉のソーゼージ」である。外感は綺麗なワイン色で細長く約15センチあり加工仕立てのソーセージである。元々匂いが特徴的であるため、たっぷりと香辛料を利かせてあり、そのまま焼いて食べたが癖がなくわりと柔らかいソーセージであった。

オレンジケーキ



果実の中で、生産量の最も高いオレンジは、種類も多く、インドが原産で全世界に伝播した柑橘類である。オレンジは我が国の気候風土に適さず、市販オレンジの大部分はフロリダやカルフォルニアの輸入品である。

果肉の水分は約88g、主成分は糖類と酸からなり何と云っても芳香が一番。果皮と果肉の色素はカロテノイド色素でフラボノイド化合物としてヘスペリジンを含む。

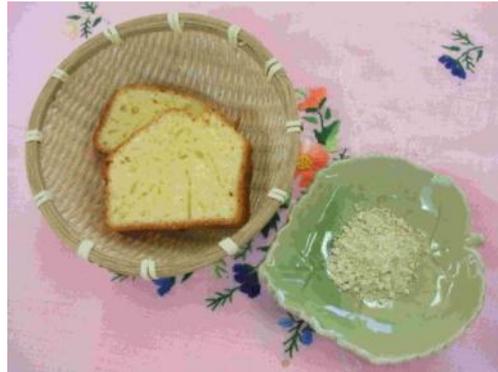
良く洗浄したオレンジは薄切りし、ゆっくり砂糖煮してラム酒を加え器に敷き詰めバターケーキ種を流し焼き上げた香り高い色彩の良い菓子である。

キヌア入りのパウンドケーキ



キヌアパウダー

キヌア



2009年の今年もあとわずかとなった12月23日「身延竹炭企業組合」組合長の片田義光氏が我が家に南米、アンデスでは、古来から食べられていた貴重な「キヌア」の粉末を届けていただいた。早速、「キヌア入りのパウンドケーキ」を作ったので紹介する。

薄力粉に対し1%入りの焼き上げたケーキは、見た目はそれ程変化ないが、焼き面が滑らかな気密性で風味がよく、しっとり感あふれたパウンドに仕上がった。

キヌアとは、アカザ科のアカザ属の植物で、丈が2メートル以上にもなり種は、一つの房に約400個程度つける。収穫し乾燥させ、脱穀する。やせた土地でも栽培でき1990代アメリカ航空宇宙局が宇宙食の一つの素材として「21世紀の主要食」と言われている。

左の写真は左がキヌア粉末、右がキヌア粒である。

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