

□新しい料理 4

もくじ

甲州もろこし粉入りのシフォンケーキ	2
大根餅	3
ドライ・フルーツの柚子糖	4
ちじみほうれん草の白和え	4
甲州とうもろこし粉のバターケーキ	5
ヤーコンとバナナの薄焼き	6
夏みかん散らし	7
甲州頬落鶏（こうしゅうほおとしどり）のパピヨット	7
スナックえんどうの胡麻ドレッシング	8
甲斐サーモンの巻き寿司	9
さやいんげんとしめじの味噌ネーズ和え	9
松笠いかと新玉葱のマリネ	10
甲州もろこし粉のかりんとうとドーナツ	10
豆腐ハンバーグ	11
竹炭のマーブルケーキ	11
バターナッツ南瓜のムース	12
湯葉豆腐の揚げ出し	13
むかごチャーハン	13
レインボーレッドのカップケーキ	14
生姜の砂糖衣きな粉まぶし	15
パエリア	15
スノークレーム	16
鶴首南瓜のスープ	17
かぶらずし	18
ほうれん草のふわふわロールケーキ	19
あしたばの胡麻和え・金平・天ぷら	19
あけぼの大豆のカレー味噌添え	20
夏野菜のコンソメスープ寄せ ソース添え	20

甲州もろこし粉入りのシフォンケーキ



山梨は昔から、甲州もろこしを沢山栽培していた。かつて9月収穫され、どの家も軒下に吊るし乾燥した甲州もろこしは、製粉屋に運び製粉し団子、饅頭、薄焼きなどの主食・おやつとして良く食べられていた。昭和時代の後半頃から栽培しなくなり幻の「甲州もろこし」となっていた。そこで、NPO法人都市農村交流支援センターが主催となり平成23年1月9日（日）「アイディア料理コンテスト」が開催され多くの作品が登場した。

材料

・薄力粉 100 g ・ベーキングパウダー 小さじ1 ・甲州もろこし粉 30 g ・卵 6個 ・グラニュー糖 100 g ・食塩 少々 ・水 50 c c ・サラダ油 30 c c

調理器具

・シフォンケーキ型

作り方

- 1) 薄力粉とベーキングパウダーを合わせふるう。
- 2) 1) に甲州もろこし粉を混ぜる。
- 3) 卵は卵黄と卵白に分けてしっかり泡立て卵黄の方に食塩、グラニュー糖を入れ攪拌する。
- 4) 生地ができたらシフォンケーキ型に油を薄く塗り流し直ぐオーブンに入れる。
- 5) 温めておいた 170℃オーブンの中段で 30 分焼く。（形態により焼き時間は異なる）
- 6) 冷めたら適当な大きさに切り皿に盛りつけて完成。

大根餅



材料

・大根 250 g ・上新粉 150 g ・サラミソーセージ 30 g ・根深葱 15 g ・干海老 10 g ・干椎茸 1 枚 ・サラダ油 大さじ 1/2 ・清酒 大さじ 1 ・食塩 少々

作り方

- 1) 大根は細い線切りにする。
- 2) 北京鍋に 1) を入れ、からいりの弱火で炒める。(約 10 分)
- 3) ボールに入れた上新粉に炒めた大根と大根の炒め汁を加える。
- 4) 2)の鍋にサラダ油少々加え干海老、サラミソーセージ、根深葱、干椎茸をみじん切りにしさっと炒め 3) に加えて両手でよく捏ねる。
- 5) 4)はサランラップの上でナマコ形に整え蒸し器で 30 分加熱する。
- 6) 少し冷まし幅 1 c m に切り盛りつけて完成。

メモ

- ・ 大根餅は中国南部の主食である。
- ・ 大根餅は大根からの消化酵素を含みジアスターゼの働きで消化を助ける。
- ・ 小皿に辛子醤油を添えると良い。

ドライ・フルーツの柚子糖



ドライ・フルーツとは、果物をスライスし砂糖かグラニュー糖を分けて加煮し水分をとばす。天日か低い温度のオーブンで乾燥させ砂糖をまぶすと良い。

古くから保存食として用いられ、歴史は長く原始的な乾燥菓子で輸送し易く、広い範囲に果物を流通させるためにも役立っていた。別名「干し果物」と呼ぶ。菓子類を調理する時、北ヨーロッパでは頻繁に用いている。今回は柚子をスライスし砂糖煮後、厳冬時に天然乾燥した「柚子糖」で綺麗な色彩と柚子風味を持ち合わせている。

ちじみほうれん草の白和え



このほうれん草は、冬の寒さにさらす「寒じめ栽培」の方法で、色濃く厚い葉は表面に縮んだようなぼこぼこのシワが入り根元は赤い。寒じめ栽培は、霜を当てることで、ぎゅっと葉が引き締まり甘みが凝縮されるので、最も高い時は糖度が10度以上になるものもある。要って糖度も感じられるがアクも強いので茹で上げたら水に30分以上浸けておきたい。

材料

・ちじみほうれん草 150g ・絹豆腐 100g ・くるみ 20g ・食塩小さじ 1/4 ・味醂小さじ 1

作り方

- 1) ちじみほうれん草は食塩を入れた下茹で、水に浸漬し硬く絞り 5cm程に切る。
- 2) 絹豆腐は水分をしっかりと抜く。
- 3) すり鉢でくるみをすり潰したら、絹豆腐をすり潰し、ちじみほうれん草と調味料を入れ混ぜる。
- 4) 器に盛り付け完成。上に少々くるみをのせる。

メモ

- ・ 絹豆腐は水分をよく抜き、和えた時に水っぽくならないよう注意する。
- ・ 白和えの他の材料としては、細切り人参、糸こんにゃく、茸を加える。

甲州とうもろこし粉のバターケーキ



かつて昭和時代頃まで水田地帯の少ない富士北麓、早川、境川などの山間地では日常的に甲州もろこし粉の団子、まんじゅうを食べていた。

平成22年度、日本在来種の「甲州もろこし」を復活させようと山梨市のNPO・都市農村交流支援センターが中心となりコンテストを開催（平成23年1月9日）したりと街おこしにも一役かっている。甲州もろこし粉のバターケーキは依田ゼミで考案された焼き菓子で粉に30%の甲州もろこし粉を混合させた。

仰げば尊し 文部省唱歌

一、仰げば尊し、わが師の恩
 教えの庭にも、はやいくとせ
 おもえばいと疾し、このとし月
 今こそわかれめ、いざさらば

二、互いにむつみし、日ごろの恩
 わかる後にも、やよわするな
 身をたて名をあげ、やよはげめよ
 今こそわかれめ、いざさらば

材料

・甲州もろこし粉 30 g ・小麦粉 100 g ・砂糖 100 g ・バター100 g ・卵 3 個 ・ラム酒大さじ 1 ・牛乳大さじ 1 ・バニラエッセンス 2 滴

作り方

- 1) ケーキの型の内側にクッキングペーパーを敷く。オーブンを 170℃に温めておく。
- 2) 小麦粉をふるってとうもろこし粉と混ぜる。
- 3) 卵は卵黄・卵白に分け、卵白はしっかりメレンゲ状に泡立てる。常温で溶かしたバターと砂糖を加え、次に卵黄と牛乳を入れる。これに2)を振り込みながら軽く混ぜラム酒・バニラエッセンスを入れる。
- 4) ケーキ型に流し入れ空気抜きしオーブンで約30分焼く。
- 5) 4) が焼き上がったら 1.5cm 幅に切り分けて皿に盛りつける。

メモ

- ・メレンゲと粉を混ぜる時はメレンゲの気泡をつぶさないようにさっくり混ぜると出来あがりがかっきりと膨らむ。
- ・粉と砂糖、バター、卵が1:1と成っている重たいケーキとなる。分量は好みである程度調整すると良い。

ヤーコンとバナナの薄焼き



バナナの歴史は古く、人類最古の栽培作物とされてきた。栽培品種は多く 100 種類以上に及ぶ。バナナの栽培は高温・多湿地帯が適し、我が国ではフィリピン・台湾・エクアドルから輸入している。バナナは他の果実と異なる独特の香り（200 種以上の成分から成り酢酸イソアミル、酢酸アミルなどのエステル）があり、果実としては珍しくデンプンを含み、その量はじゃが芋をも上回る。芳香と柔らかさ、滑らかな舌ざわりが特徴である。これらの特徴から乾燥（ドライフルーツ）・生食以外にも用途が広く季節を問わず出回っている。昔から価値の変動も少なく最も手軽な果物の一つである。

材料

・薄力粉 100 g ・ベーキングパウダー小さじ 1 ・ヤーコン 1 本 (中) ・バナナ 1 本 ・レモン汁少々 ・蜂蜜大さじ 2 ・干し葡萄 20 g ・植物油大さじ 1

作り方

- 1) 小麦粉にベーキングパウダーを入れ振るう。
- 2) ヤーコンは洗い皮を剥き線切りし水に浸し沸騰湯にて約 1 分茹でる。
- 3) バナナは厚めの小口切りにする。
- 4) ボールに全材料を合わせる。フライパンに油を敷き加熱し流し入れしっかり蓋をして 160℃で両面をふっくらと焼く。
- 5) 4) を放射状に切り分け皿に盛る。

メモ

- ・ヤーコンは切った後、アク（クロロゲン酸）抜きし一度茹で用いると色彩が鮮やかを保つ。
- ・バナナは切っておくと、果肉中のポリフェノール物質が果肉中の酸化酵素により酸化し黒く褐変する。レモン汁をふると褐変防止に良い。

夏みかん散らし



風薫る新緑の美しいこの時期、「夏みかん散らし」を作った。

柑橘類の原産地はインドから東南アジアが定説とされ、みかん科の常緑樹で種類が多く、世界中に 110 種類もある。日本を代表する柑橘類と言えば温州みかん。欧米では、オレンジ、グレープフルーツ、レモンが主流である。どれもさわやかな香りとビタミンCが豊富で低カロリーのフルーツである。

夏みかんは、もとは「なつだいだい」と呼ばれ皮がゴツゴツして酸味が強く、食酢の代用とされた。現在出回っているものは、酸味が少なく甘味のある「あまなつ」が主流である。今回紹介した「夏みかんちらし」には、出来れば昔の夏みかんで外皮の厚い、酸味が強く大きめのを用いると良い。食酢の代用とし香り高く風味の良い「夏みかん散らし」ができる。

散らしの食材の下処理が出来、熱いすし飯（夏みかん液体使用と砂糖は控えめ）ができたなら綺麗に盛りつける。4 人分で大きい夏みかん 1 個位が適度である。

甲州頬落鶏（こうしゅうほおとしどり）のパピヨット



平成 23 年 5 月山梨県農政部畜産課・(株) SDI・山梨学院短期大学食物栄養科は

「産官学連携山梨の特産品料理コンテスト」を開催した。

甲州頬落鶏はレッドコーニッシュの雄を甲州地どりの雌に交配した。特徴は、12週の発育成績とし地どりよりも発育が早く飼育期間が短縮でき、さらに加熱損失の値が低い程、調理しても旨みの損失が抑えられる。

材料

・甲州頬落鶏肉 300 g ・食塩 少々 ・胡椒 少々 ・白ブドウ酒 20cc ・マッシュルーム 50 g ・玉葱 S1 個 ・バター 大さじ1 ・パセリ 1 枝 ・サラダ油 小さじ1/2 ・クッキングシート (20cm×30cm 角) 8 枚

*ベシヤメルソース

・小麦粉 1 と 1/2 ・バター 大さじ1 ・スープ 50cc ・牛乳 100cc ・食塩 少々

作り方

- 1) 甲州頬落鶏肉は適当に切り、食塩、胡椒、酒をかけて約10分おく。野菜は適宜切る。
- 2) マッシュルームも小口切りにして、スライスの玉葱と一緒にバターで炒め、ベシヤメルソースで和える。

ベシヤメルソースの作り方

バターを溶かし、小麦粉を入れて弱火で焦げぬように炒める (約 120℃)。

スープで少しずつ入れ牛乳を加えて調味して弱火で加熱、攪拌し煮て 200cc とする。

- 3) パラフィン紙 2 枚を重ね内側にサラダ油を塗り、中央に①を置き、その上に②をかけ、みじんパセリをふりかけ、上部のパラフィン紙を空気の入らないように折りたたむ (写真参照)
- 4) 温まった 180℃のオーブンに入れ約 12 分焼く。(肉の厚みで異なる)
- 5) 皿に紙包みのまま載せて、熱い内にすすめる。

スナックえんどうの胡麻ドレッシング



材料

・スナックえんどう 150 g ・胡麻 大さじ1 ・マヨネーズ 大さじ2 ・酢 大さじ1 ・食塩 少々

作り方

- 1) スナックえんどうはすじを取る。
- 2) 沸騰湯に食塩を入れ、①を茹でる。
- 3) 胡麻はすり、マヨネーズと酢、食塩を合わせ味の確認をする。

4) 皿にスナックえんどうを盛り、小皿に③を入れすすめる。

甲斐サーモンの巻き寿司



山紫水明の山梨にあつて、2,011 年春、山梨県養殖漁業協同組合から「甲斐サーモン」が誕生した。外見は大型の虹鱒。切断すると鮮やかな赤身で上等な多価不飽和脂肪酸、さっぱりした甘味等が特徴で生鮮食品とし脚光を浴びている。今後、山梨の特産品として郷土食に根付いてほしい。

養殖には、2 年以上を要し出荷には 1 kg 以上などの条件が設定されている。ハレの日の筆頭に太巻き寿司があり、今回甲斐サーモンの太巻き寿司を紹介した。平成 23 年 5 月 28 日山梨日日新聞 KAWASEMI に掲載された。

さやいんげんとしめじの味噌ネーズ和え



さやいんげんは夏が旬で、綺麗な緑色、太さと長さが殆んど揃っている。筋があるかないのがある。今回はすじがなく柔らかく使いやすいのでしめじと茹で合わせて、和えものとした。上に香りの物を載せると良い。

さやいんげんの成分特性は、水分 92.2 g、蛋白質 1.8 g、脂質 0.1 g、炭水化物 5.1 g（食物繊維 2.4 g）他である。

松笠いかと新玉葱のマリネ



いかは、世界中の海に生息し種類が多く、食用地域も広い。甲の大きい「甲いか」と甲のない「つついか」に大別される。甲いかには、甲いか、もんごういかで、つついか類にはやりいか、するめいか、あかいか、けんさきいか、ほたるいかなどがある。

胴体の外側皮は、4層で、1層と2層間に色素胞があり、普通は、2から3層間の外皮をむく。切り目をして三角形に切り沸騰湯で、加熱すると白色に仕上がる。「松笠いか」は包丁を斜め交互の切り込みを入れ沸騰湯でさっと茹でると正三角形の松笠状に型が出来る。新玉葱は薄くスライスし布巾で包み流れ水にさらし、かたく絞る。併せてマリネ液に混ぜ器に盛り付ける。外観・風味・食感を合わせもったマリネができる。

甲州もろこし粉のかりんとうとドーナツ



甲州もろこし粉は、かつて山梨で栽培されていた。当時、「やくもち」と呼ばれ、大きめの団子で焼いて香ばしく少々硬いが他に食べられる物がなかったので「美味しい」と言って摂った。甲州もろこし粉は、大きめの団子、薄焼きにし南瓜・甘く煮た豆類を増量し作っても食べられた。

今回は、かりんとうとドーナツを紹介する。材料と分量は同量で形状の異なる菓子が2種出来る。

豆腐ハンバーグ



この世の中「ヘルシー、々」とそれもそのはず、メタボリックシンドローム、肥満、糖尿病などの言葉ばかりが叫ばれているが普段の食事はどうかろう。この時、あんな時と何かあるごとに御馳走をたらふく食べても結果自覚し実行に移さなければヘルシーもあったものではない。

さて、豆腐主体の軽い淡白の「豆腐ハンバーグ」がおすすめ。両面焼いて、酢、醤油をかけ、大根卸しを添え更に、皿の周りにトマト、夏野菜を盛り合わせ栄養バランスを整える。

竹炭のマーブルケーキ



身延竹炭企業組合と連携事業の中で、「竹炭のマーブルケーキ」はとても好評を博した。食物栄養科 2 年岩松芽衣さんが作成しここに紹介した。

材料

・薄力粉 100 g ・ベーキングパウダー小さじ 1/2 ・卵 3 個 ・バター 60 g ・砂糖 100 g ・牛乳 20 cc ・竹炭パウダー 2 g ・バニラエッセンス少々 ・甲州もろこし粉 小さじ 1

作り方

- 1) 薄力粉にベーキングパウダーを入れふるう。コンベックを温める。
- 2) バターを溶かし砂糖を入れ白くなるまで良く練る。

- 3) 卵は別立てで泡立てる。種を合わせ同じ位に分ける。一方に竹炭を加える。
- 4) パウンド型に一方を流し竹炭パウダーの種を入れスプーンで軽く混ぜ、甲州もろこし粉を上にもぶす。
- 5) コンベックの中で 180℃25 分加熱する。大きさ、深さにより加熱時間は異なる。
- 6) 5) は、切って皿に並べすすめる。

バターナッツ南瓜のムース



中央アメリカが原産の東洋種は、16 世紀頃日本に伝わった。カンボジアから伝来したので「かぼちゃ」の名がついたと言われ日本の気候に適したため「日本南瓜」と呼ばれ西洋種は南アメリカ高原地帯を原産として 19 世紀頃、日本に伝え北海道を中心に栽培、改良が進められ更にさっぱり味のペポ種も加わり全国各地で盛んに作れるようになった。

南瓜はカロテンやビタミンを多く含む緑黄色野菜である。サツマイモと同様にデンプンを糖に変える酵素を含んでおり、貯蔵あるいは低温でゆっくり加熱することによって甘みが増す。

江戸の昔から、冬至に南瓜を食べると、風邪や中風にかからないとか、福が来るなどと言われてきたため、今でも冬至には南瓜を食べる風習が守られている。

バターナット南瓜は特徴として、おもしろいひょうたん型で外皮がつる々している、重量は約 800 g、長さも殆んど同じ果肉は艶があり濃黄色、一つのつるに 2～3 個生るなどである。今回は、特徴を活かしてムースとした。山梨の桃や葡萄ジャムを付けると良い。

材料

・バターナッツ南瓜 150 g ・砂糖 大さじ 4 ・粉ゼラチン 7 g ・水 50cc ・バニラエッセンス 少々 ・生クリーム 50 g ・洋酒 少々

作り方

- 1) 粉ゼラチンを水に入れ、浸漬する。
- 2) バターナッツ南瓜を同量の水でやわらかく煮、果肉のみ裏ごす。
- 3) 生クリームを泡立てる。
- 4) 1) を 70℃位に加熱し、すべて合わせ流し入れ冷水を用い固める。

5) 4) を型から取り、皿にのせる。

湯葉豆腐の揚げ出し



身延山は日蓮宗の総本山、門前町として栄え、大豆から湯葉を食品加工し提供している。中でも食感の異なる湯葉豆腐は人気のまどである。今回はその湯葉豆腐を用い「湯葉豆腐の揚げ出し」を紹介した。

むかごチャーハン



むかごは、「零余子」の字で、じねんじょ (*Dioscorea japonica*)、山の芋 (*D. batatas*) の主茎の葉脈に生ずる珠芽である。7月上旬頃の暑い夏から肥大し、褐色～緑褐色、直径1～2cm のやや長めの球形の実をつける。秋に蔓が枯れると落下するので、収穫し食用とする。むかごは翌春に発芽をし、2年後には芋として収穫できる。山芋の内、むかごの着生の多いものは長芋で、いちよう芋、自然薯、やまと芋には着生が殆んど見られない。栄養成分はその芋と似ている。しかし、驚くことにむかごは「野菜類」に分類され、栄養的には食物繊維が多い。

調理に際しては、むかごは炊き込んでむかごご飯、串刺しにし漬け焼き、蒸した物を汁の実などに利用する位であった。「平成23年11月上旬」山梨県総合農業技術センターより「むかごの美味しい料理開

発」を依田ゼミに依頼された。

むかごは北杜市の遊休農地で長芋を試験栽培しそれに伴いむかごが自然と採取され、産官学連携としてもレシピ集は注目されている。「むかごチャーハン」は、簡単で美味しかったので紹介した。熱い内がより美味しい。

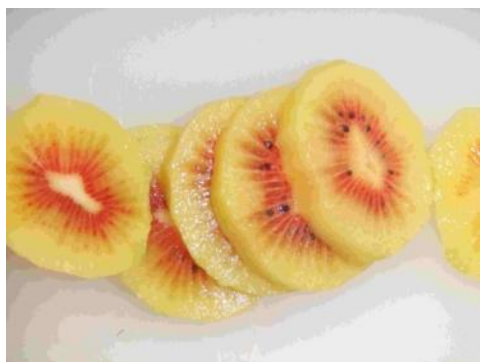
材料

・精白米 600 g ・むかご 150 g ・卵 2 個 ・しめじ 50 g ・人参 40 g ・キャベツ 40 g ・
紅鮭 40 g ・胡椒少々 ・食塩小さじ 1 ・油大さじ 2 ・柚子皮 少々

作り方

- 1) 先にむかごは洗い、水気を取る。フライパンでむかごをいっておく。
- 2) 卵は炒り卵にし、しめじ、人参、キャベツを切る。
- 3) 紅鮭は焼きほぐす。
- 4) フライパンに油を熱し、飯、具材を良く炒め、最後に調味する。
- 5) 皿に盛り、熱い内にすすめる。
- 6) 5)の上に少々柚子皮をのせる。

レインボーレッドのカップケーキ



材料

・薄力粉 100 g ・砂糖 70 g ・卵 2 個 ・バター 70 g ・洋酒 小さじ 1 ・レインボーレッドのジャム 大さじ 2

作り方

- 1) 薄力粉は二度ふるう。オーブンを予熱しておく。
- 2) 卵と砂糖を混ぜ、白くなるまで攪拌する。
- 3) 卵は共立てにする。材料は全部混合する。
- 4) 型に 3)を流したら、180℃のオーブンで 15 分程焼く。
- 5) 4)が焼き上がったら皿に盛りつけ、すすめる。

生姜の砂糖衣きな粉まぶし



酷寒の冬は身体が温まるものが良いと友人が「生姜の砂糖衣きな粉まぶし」を作り頂いたので紹介する。生姜が沢山採れる 11 月下旬にお勧めである。作り方は、きな粉を軽くフライパンで、加熱する。生姜を良く洗い皮を取り除き細かく切る。生姜の重量を記録する。鍋に砂糖と水飴を生姜の同量入れ、切った生姜も混ぜゆっくりと加熱する。飴色になったらバットにきな粉を敷き、そこに流し、冷めたら取り出し適宜切ってさらにきな粉をまぶす。切ったら瓶などに詰め保存する。

生姜は風邪の予防や毒消しの効果が期待できると言われている。

パエリア



材料

- ・精白米 300 g ・鶏もも肉 200 g （食塩少々 胡椒少々 ）
- ・ムール貝 4 個 ・海老中 4 尾 ・トマト小 1 個 ・パプリカ 1/2 個
- ・オリーブ油大さじ 2 ・玉葱 120 g ・ピーマン小 1 個 ・ストック 480ml
- ・サフラン小 1 ・ローリエ 1 枚 ・ホワイトワイン大さじ 2 ・ムール貝 4 個
- ・海老 4 尾 ・トマト小 1 個 ・パプリカ 1/2 個 ・食塩小さじ 1

作り方

- 1) 精白米は洗って水気をきっておく。
- 2) 玉葱とピーマンは薄切りにし、サフランは 400 c c の熱湯につける。
- 3) 鶏肉はぶつ切りにして食塩、胡椒をふったら、厚手の鍋で炒め取り出しておく。その鍋に、玉葱、トマト、ピーマン他を入れ洗ったムール貝を加え炒める。精白米を入れ、透き通るまで炒める。サ

フランの液体、ローリエ、ワイン、食塩、胡椒を加えて味を整える。

4) 3)の鍋に鶏肉を加え、蓋をして 30 分位かけて炊き、10 分間蒸らす。

5) 4)を皿に盛り、熱い内にすすめる。

スノークレーム



宗谷の岬

作詞 吉田 弘 作曲 船村 徹

- 1 流氷とけて 春風吹いて
はまなす咲いて かもめも鳴いて
はるか沖ゆく 外国船の
煙もうれし 宗谷の岬
流氷とけて 春風吹いて
はまなす揺れる 宗谷の岬
- 2 吹雪が晴れて 凍（しば）れがゆるみ
渚の貝も 眠りがさめた
人の心の 扉を開き
海鳴り響く 宗谷の岬
流氷とけて 春風吹いて
はまなす揺れる 宗谷の岬
- 3 幸せ求め 最果ての地に
それぞれ人は 明日を祈る
波もピリカの 子守のように
思い出残る 宗谷の岬
流氷とけて 春風吹いて
はまなす揺れる 宗谷の岬

スノークレームは冬場に作ると失敗なく作れる。寒天を煮溶かし冷めるまでの時間が短く生クリームもたやすく攪拌でき角が立つ。雪をイメージしながら作ると楽しい。

材料

・角寒天 1/2 本 ・水 250 g ・砂糖 20 g ・卵白 1 個分 30 g ・洋酒 少々 ・バニラエッセンス少々 ・李ジャム 30 g ・生クリーム 20 g ・砂糖少々

作り方

- 1) 鍋に水と棒寒天を入れしばらく漬ける。加熱し、煮溶けたら砂糖を入れ、濡れ布巾でこす。
- 2) 卵白を「つのが立つ」までしっかり泡立て、1)が約 50℃に冷めたら合わせる。
- 3) ゼリー型を濡らし、2)を流し入れ冷やし固める。固まったら器に移し、李ジャムと泡立てた生クリームを飾る。

鶴首南瓜のスープ



鶴首南瓜とは鶴首をイメージしたように長細く伸びた形の南瓜のことで、「鶴首南瓜」と呼ばれている。何とも滑稽な形状と外皮が強靱なぶん保存期間も幾分長い。果肉は鮮やかな橙色で、ねっとりしていて糖度が高い。普通の南瓜より外皮は薄く果肉は柔らかく早く煮える。

材料

・鶴首南瓜 150 g ・玉葱 1 個 ・スープ 5 カップ ・生クリーム 30 g ・バター 大さじ 1 ・胡椒 少々 ・食塩 適量 ・ホワイトワイン 少々 ・ベイリーフ 1 枚

作り方

- 1) 鶴首南瓜は半分に切り、種と外皮を除く。玉葱はスライスする。
- 2) 鍋に1)と水をひた々に入れ、軟らかく煮たらミキサーにかける。
- 3) 鍋にスープと2)、ベイリーフ、バター、生クリームを入れ充分に加熱し味を調整する。
- 4) ベイリーフは除く。3)は器に入れ熱い内にすすめる。

かぶらずし



明日という日

童謡・唱歌

作詞 山本瓊子 作曲 八木澤教司

大空を 見上げて ごらん
あの 枝を 見上げて ごらん
青空に 手をのばす 細い枝
大きな 木の実を ささえてる
いま 生きて いること
いっしょうけんめい 生きること
なんて なんて すばらしい
あすと いう日が あるかぎり
しあわせを 信じて
あすと いう日が あるかぎり
しあわせを 信じて

かぶは奈良時代に渡来してきたと言われ、産地が名前になっているものが多い。全国で多くの種類のも
のが栽培され、色や形も多種多様である。根を食べることが多く、葉の方は栄養が高いが利用されない。
かぶらずしは根だけ利用する。

さて、かぶらずしは富山県西砺市の友人の堀氏から贈られ教えて頂いた。かぶらの色調は綺麗な白色、中
に下処理した鯖を漬け込み挟んで米麴と共に更に漬けると風味豊かな上に甘味と程良い塩味、高い芳香が
何とも言えない味を醸している。鯖が入った分、大根のべったら漬けとは異なる一段と高尚な漬けもので
ある。

ほうれん草のふわふわロールケーキ



ほうれん草は、東洋・西洋種に大別されるが交配が進み区別がつきにくくなっている。

ペルシャ原産で我が国へは遅れ 17 世紀に渡来した。ほうれん草はなんと言っても緑黄色野菜の代表格である。葉緑体に含まれるクロロフィルの緑色を生かした 2012 年 1 月ふわふわのロールケーキを食物栄養科 2 年生の小田切さちさんが作成しここに紹介する。ほうれん草はよく洗ってすり鉢にあて、卵は別立ての 4 個を用い、コンベックで普通より低温加熱し生クリームの中には黒すり胡麻少々を入れ更に芳香を高めた。外観もきれいでふわとした食感であり美味しかった。季節に応じいちご、桃、キウイフルーツ、バナナなどの軟らかめの果物を入れると色彩、風味、食感が高まる。

あしたばの胡麻和え・金平・天ぷら



あしたばは、別名「八丈草」と言っており、伊豆諸島に自生している。独特の苦みを持ちセリ科の多年草である。今日クキを摘むと明日には新芽が伸びる事からこの名が付いたと言われ「明日葉」とも書く。近頃、ビタミンたっぷりの健康野菜として、注目されている。天ぷら、浸し物、味噌汁の実などあしたば料理を作ってみよう。独特の苦みがあるので、天ぷら若しくは、しっかり茹でる、炒めるなどがお勧めで、しかし香りは消失する。オリーブオイルを使いドレッシングも美味しい。

古代から薬用に用いられ不老長寿・疲労回復・食欲増進効果が知られている。

あけぼの大豆のカレー味噌添え



あけぼの大豆は身延町で推奨している大豆で、大型の料理にもってこいの栄養豊かな食材である。また、しっかり浸漬してから軟らかく下茹でする。カレー味噌のタレを別に作り好みでカレー味を強くしたり、味噌風味を弱くしたりと調整しながら作る。

両方を鍋かフライパンででしっかりからめて出来上がり。

夏野菜のコンソメスープ寄せ ソース添え



材料

・海老4尾 ・南瓜40g ・胡瓜40g ・人参20g ・しめじ20g ・グリーンピース20g ・粉寒天4g ・固形スープ素1個 ・白ワイン小さじ1 ・食塩少々 ・胡椒小々

作り方

- 1) 海老はサッと茹で下味を付ける。
- 2) 野菜はみじん切りし茹でる。硬い野菜はしっかり茹でる。
- 3) 鍋に500ccの水と粉寒天、固形スープを入れしっかり沸騰させ煮溶かす。
- 4) 型に1・2)を入れ3)を半分流し少々固まったら残りを入れる。
- 5) 器から出し、皿によそり海老の茹で汁を用いソースを作り掛ける。

メモ

- ・硬い人参などは、柔らかく茹でないと食べにくい。
- ・粉寒天は沸騰させないと固まらない。

- ・ 大きな型に流す場合は銘々に切るので寒天濃度を高くする。
- ・ 季節の食材で色彩・栄養バランスを図る。

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