

□新しい料理 5

もくじ

紫黒米粉の草餅.....	3
わさび菜とアイスパ란トのサラダ	4
ねまがり茸の海苔佃煮かけ	4
ぎょうじゃにんにくの巻き寿司.....	5
巨峰パウダーのゼリー	5
きみひめとみつ葉の天ぷら	6
大塚人参ケーキ	7
金時草の早席漬け	7
甲斐サーモンのフレーク	8
チンゲン菜となまり節のさつと煮	8
オクラと新じゃが芋のスープ	9
じゃが芋団子	9
四角豆の和え物.....	10
パパイアのチャンプルー	10
ハロウィーン（南瓜料理）	11
いわなのすじこと小女子のふりかけ	12
大塚人参のムース	13
5種野菜の杏ソース掛け	14
まこも・まこもの炊き込みご飯.....	15
まこもの冷凍	17
まこもと牛肉の炒め物	17
まこもの蒸しパン	18
まこもと夏野菜の杏ソースかけ.....	18
米粉のおざら	19
米粉の小豆団子.....	20
米粉あんぱん	20
曙大豆とヤーコンの煮豆	21
甲斐サーモンの昆布じめとフレークふりかけ	22
米粉の草餅 2 種	23
米粉のマドレーヌと米粉クッキー	23
海老の米粉唐揚げ	24

紫黒米粉の草餅



米は、小麦・とうもろこしと共に世界三大穀物の一つで、アジアの国々で主食にしている国々が多くある。古代米と呼ばれる「紫黒米」（しこくまい）を山梨県北杜市で栽培している。山梨県総合農業技術センターより産官学連携の元、粉碎加工した米粉の料理提案を行っている。

草餅を試作したところ紫里米粉の特有の風味は薄くなり春先の新鮮な風味豊かなモチ々感たっぷりの草餅が出来あがった。

この紫里米粉は活性酸素の働き抑え老化防止する抗酸化物質ポリフェノールやアントシアンを含みビタミン、無機質が期待できる。この紫黒米粉を用い大福にし春先のよもぎを入れ草餅とした。

材料

・紫黒米粉 150 g ・白玉粉 50 g ・よもぎ 50 g ・粒餡 70 g ・片栗粉大さじ 2

作り方

- 1) ボールに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えドロドロにし、紫黒米粉を加え、ぬるま湯を少しずつ加えこねる。
- 2) 蒸し器が沸騰したら1)を載せ、強火で15分蒸す。
- 3) クを抜いたよもぎはまな板にのせ、出来るだけ細かく包丁で切断する。
- 4) ボールに2)と3)を合わせ、すりこぎでよくつつく。
- 5) 両手に水を含み、4)を適量とり餡は中心部に入れ丸め、片栗粉をまぶして皿に盛る。

わさび菜とアイスプラントのサラダ



わさび菜は、アブラナ科アブラナ属の植物で、わさびでなくサラダや浸しなどの料理に用い味には少々癖があるが湯通しすると食べやすい。栄養素は、ビタミン B2、カロテン、ビタミン C、ミネラルでは鉄、カルシウムが含まれる。わさび菜のカロテンは油と一緒に摂ると吸収しやすく、わさび菜からカロテンを期待したい場合はわさび菜を油で炒めたり、ドレッシングをかけたりした方が吸収しやすい。写真で、示した様に今回のわさび菜は、セロリーの葉に似、芯がわさびの辛味が強かった。

一方のアイスプラントは乾燥に耐えると共に、耐塩性が高い塩生植物で、海水と同程度の塩化ナトリウム水溶液中でも水耕栽培が可能である。さらに、栽培時期が半年程度と比較的短く、育ちも容易である。わさび菜は驚くことにセロリーに似た外観、アイスプラントは食感がおもしろいのでサラダに付けた。

ねまがり茸の海苔佃煮かけ



ねまがり茸は稈の基部が弓状に曲がるのでこの名が付けられたようだ。富士吉田市、富士河口湖町に出芽し 6 月上旬～中旬が旬であくが少なく食べやすいが、市場に出回らず廃棄率が高い難点もある。汁物や小付として用いられている。

ぎょうじゃにんにくの巻き寿司



ぎょうじゃにんにくは別名「ひとびろ」、「えぞねぎ」と呼ばれ、日本では奈良県以北に分布している。昔、「修験道の行者が食した」と言われこの名前の由来になっている。長さ 20～30 cm、幅 3～10 cmの葉で強いにんにく臭（アルキドジスファイルド類）を放つ。生でも食することが出来るが調理方法も様々で、芯はすり卸し薬味としても利用できる。地下にラッキョウに似た鱗茎をもつ。鱗茎、若芽、蕾を食べることが出来、鱗茎は花の終わった後と若芽の内が食用に適する。

巨峰パウダーのゼリー



巨峰は種類の多い葡萄の中で、粒が大きく最も香り高くアントシアン系の色素を有している。山梨市商工会より平成 24 年度地域力活用新事業として「甲斐サーモンと巨峰のコラボ料理開発」の委託を受けた。巨峰パウダーは、薄紫色の粉末状で保存がきき香りは低い特徴である。今回は巨峰パウダーのゼリーとして紹介した。

材料

・巨峰パウダー小さじ 1 ・ゼラチン 10 g ・水 400 cc ・砂糖大さじ 2 ・巨峰ジャム大さじ 2 ・巨峰 8 粒

作り方

1) ゼラチンは鍋に入れ 50cc の水で膨潤する。

- 2) 1) に 400cc の水を入れ加熱する。少し冷やす。
- 3) 2) に砂糖、巨峰パウダーを入れよく混ぜる。
- 4) 型を濡らし 3) を流し入れ荒熱をとり冷蔵庫で固める。
- 5) 4) が固まったら皿に取り巨峰ジャムと剥いた巨峰をのせる。

メモ

- ・ 巨峰パウダーは旬を問わずいつでも簡便に用いることが出来る。
- ・ 巨峰パウダーを使って色調を生かしたクッキー、カップケーキ、等の焼き菓子も面白いと思う。

きみひめとみつ葉の天ぷら



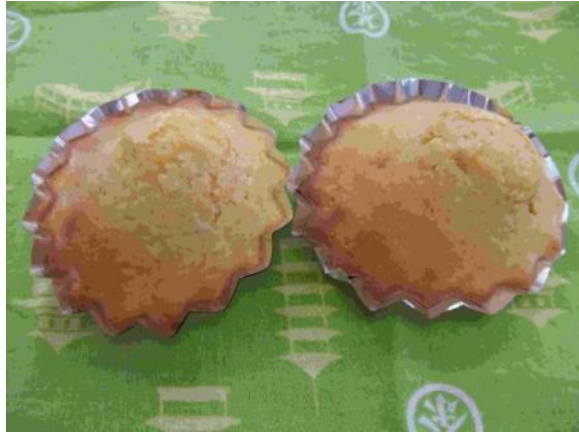
平成 24 年春から、甲府市で「きみひめ」を栽培している。他市町村で積極的式にスイートコーンを栽培し市川三郷町では甘々娘他、ゴールドラッシュ、ハニーバンタム、ピーターコーン、ゆめのコーン、ピュアホワイト、ミエルコーン他が栽培されている。

収穫時期は 6 月中旬で何と言っても粒々が大きくはちきれそうである。それ以前にベビーコーンは採取し茹でて食べると皮を徐去し茹でて丸ごと食べるとそれは々コーンの好きな人であれば絶品である。

野菜の中では高カロリーで、胚芽の部分に栄養が詰まっている。亜鉛や銅などの微量栄養素も含まれている。そして、セルロースが多く食物繊維も豊富だが、外皮が厚く消化があまりよくない欠点もある。さて、みつ葉と合わせ天ぷらがおすすりである。

平成 24 年 7 月 24 日アイメッセにおいて「食のマッチングフェア」が開催され山梨学院短期大学食物栄養科飯島奈津美さんのきみひめコーンをたっぷり詰めた「きみひめパイ」が絶賛されたので紹介した。

大塚人参ケーキ



大塚人参は、甲府盆地の南に位置する市川三郷町曾根丘陵の特産物。

特徴として普通の人参と比べ栄養価が高く、甘味がある。それから、細長いため地中深く一本々丁寧に収穫するのに労力がかかり大変である。

現代は、ジャムや粉末とし販売するなど広く加工している。

金時草の早席漬け



金時草は、色鮮やかな紫色で、独特のトロミとあくが特徴。葉が厚く他のほうれん草、小松菜に比べ量感がある。主に金沢で栽培され、別名「加賀野菜」とも言われている。

そこで、今回は変わったところで早席漬けにしたので紹介した。

甲斐サーモンのフレーク



甲斐サーモンの頭、皮や骨を除去し、適当に裁断し沸騰湯でさっと茹でる。厚手鍋に入れ菜箸を何本も用意し、少量の味醂と砂糖を加えさっと身を混合しながら加熱して一方は少々食紅を加えた。そのままでも脂が少ないため、サッパリし本当においしい。子供から高齢者までお勧め。このフレークはちらし寿司、太巻き寿司、和え物と多彩な料理に用いることができる。

チンゲン菜となまり節のさっと煮



鰹を卸し本節までいかない別名「なまり節」の通り香りが高く、柔らかく包丁でさっと切れる。新鮮な鰹を3枚に卸し皮を大事にしながら乾燥などの工程をふんで柔らかく仕上げ日本の食文化史上なくてはならない食材の一つである。

チンゲン菜は、「青梗菜」の字が付き結球がなく、軸が多く、くせがなく淡白な味である。中国野菜の一つでアブラナ科アブラナ属として、秋が旬で日本にすっかり定着した。なまり節とさっと煮たら美味しかったので紹介した。

オクラと新じゃが芋のスープ



オクラの原産地はアフリカの北東部で日本へは江戸時代末期に渡来した。「オクラ」という名は英名で切り口が星のようになる五角形が一般的だが、角のない丸いオクラや、紅色または黄色のオクラ、短形のものもある。旬は盛夏で、最近ではハウス栽培が盛んで店頭には一年を通して並んでいる。オクラの表面を覆っているうぶ毛が均一なものは新鮮なものの証拠である。鮮度が落ちると角が筋っぽくなったり、茶色くなったりまた大き過ぎるものは中の種が苦くなっている。長さ約 5 cm で採集する。オクラは乾燥と低温に弱いのでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存する。調理する時は食塩をまぶし、手でこするとさらに鮮やかな緑色となる。

今回、オクラとじゃが芋のスープでは、オクラの粘りで濃度がついた。

じゃが芋団子



じゃが芋の原産地は南米のチチカカ湖周辺と言われている。ペルーやチリでは6世紀以前にすでに栽培されていた。日本へはジャワのジャカルタからオランダ船によって長崎に伝来し日本で本格的に栽培され始めたのは明治以降である。日本での作物学上の名は馬鈴薯(ばれいしょ)という。これは江戸時代の書物に「馬の鈴に似た芋」と書かれたことに由来する。じゃが芋はふっくらとしてずっしりと重量感があり、皮が乾いているものが良品だ。傷があると傷みやすいので注意し保存は新聞紙に包んで通気性をよくする。日光に当たると芽が出るので、家庭で保存する場合も日光に当てないように心がける。また、デンプン質は低温障害を起こすので冷蔵庫で保存してはならない。加熱後は早めに食べきった方がよい。じゃが芋の芽を取り除く時は、芽にソー

ニン（アルカロイド配合体）という有毒物質があるのできれいに取り除き芽が生長して紫色になっているものは特に注意して取り除く。切り口が空気に触れると褐色に変化するので切ったら水にさらして空気に触れないようにする。

じゃが芋団子の調理法は洗ったじゃが芋を皮つきのまま良く茹で、熱い内に皮を除去し、マッシャーで潰す。そこに卵、バター、食塩、胡椒を入れ、さらによく混ぜる。両手で団子状にし沸騰湯に入れ、約2分茹でる。そのままでも良いし、あんかけでも、また揚げてもおいしい。ただし、どんな料理も熱い内に食べた方が美味しい。これをドイツでは「クネーデル」と呼び2012年8月現地で多彩なじゃが芋団子にお目にかかった。

四角豆の和え物



「四角豆」とは、原産地は熱帯アジア原産、西欧で知られるようになり17世紀ビルマでも栽培されマメ科のツル性植物で若いサヤを食べるていたようである。沖縄の夏の野菜不足を補うために1980年代に農林水産業研究センターによって研究がすすみ奨励された。沖縄では四角豆の事を「ウリズン」と呼んでいるが、これはその時に開発された品種の名前である。害虫が付きにくく無農薬で育てられ完熟した豆、花、イモ（細いさつま芋状）も食用になる。初めて見る四角豆は、今回はさっと、塩茹でし和え物とした。

材料

・四角豆 150 g ・かぶ 100 g ・曙大豆 70 g ・かに蒲鉾 30 g ・生姜 10 g ・酢大さじ1 ・食塩小さじ1/2 ・砂糖小さじ1 ・柚子少々

作り方

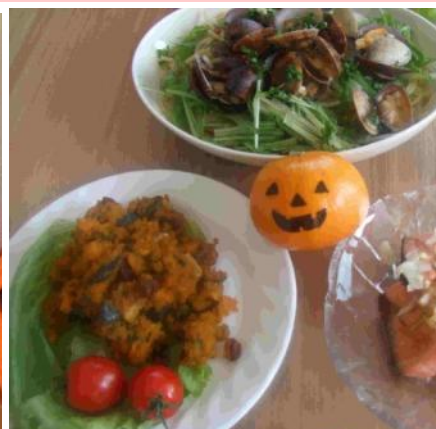
- 1) 四角豆は沸騰に食塩を入れ茹で、斜め1/2に切る。
- 2) かぶは薄切り、曙大豆は塩茹でする。生姜も線切り。
- 3) かに蒲鉾は細くさく。全材料が準備できたら調味料と和える。

パパイアのチャンプルー



熱帯アメリカ原産で、品種も数多く色や形も様々である。未熟果は濃緑色、完熟果は濃黄色または紅色を帯びた黄色で果形には卵形、長楕円形、球形などがある。重さが 300 g から 1 kg にもなり果実内部には空洞がある。少々甘味と特有の香りがあるため、レモン汁やヨーグルトをかけて食べることが多い。まだ完熟していないパパイアはビタミン C が豊富で、たんぱく質分解酵素のパパインをも含有している。外皮と種を除き薄く切って季節の野菜と炒めるとシャキッと感、少々甘味があつて美味しかったので紹介した。

ハロウィーン（南瓜料理）



「ハロウィン」と呼ばれるかぼちゃ祭りはヨーロッパを起源とする民族行事である。毎年 10 月 31 日の晩に行われ、死者の祭り及び収穫祭である。子ども達が仮装をし、「トリックオア.トリート」と言いながら、家を歩き回るイベントとして近年有名になった。日本ではここ数年祭りに加えられ、この日は南瓜料理が登場している。

いわなのすじこと小女子のふりかけ



山梨県は、淡水魚の生産が盛んである。いわなの魚体色は褐色から灰色で、英名「ホワイトスポット・チャー」の名の通り、背部から側面にかけて多数の白い斑点が散らばり特徴的である。夏でも水温が摂氏 15℃の冷水を好む。

2012 年 11 月 21 日授業で「山梨県の特産品の美味しい料理コンテスト」を開催した。すじこが入っていたのでふりかけにしたら美味しかったのでここに紹介した。まずすじこはしっかり焼いて、バラタにし鰯節、胡麻、醤油、味醂、砂糖で濃い目に味付けした。

大塚人参のムース



大塚人参は、日照時間や土壌に恵まれた甲府盆地の南側にある曾根丘陵で栽培された細長く、色調深いオレンジ色の人参である。掘り立て時は水分が多い。大塚人参が大量に入手したのでムースを作った。色鮮やかでソフトなムースができた。

材料

・人参 1 本・生クリーム 120 cc・白ワイン少々・食塩少々・胡椒少々・スープストック 50 cc程度・ゼラチン（全重量の 2 %）約 6 g・砂糖 40 g

作り方

- 1) 人参はホイルに巻いて低温のオーブンで 30 分焼く。または輪切りにして多めの水で柔らかく煮る。
- 2) 1) がほろ々と崩れるようになったら、ミキサーで液体状態にする。この後、好みで濃いめのとったスープを足し煮詰め温度を 80℃程度に下げってからゼラチンを加える。
- 3) 生クリームは 7 分立てにし 2) と混合し、ガラス容器に分け入れ冷蔵庫で十分に冷やし固める。

煮貝と大塚人参の炊きこみご飯



煮貝は山梨県の郷土料理の一つである。海から遠い山国の甲州では、江戸時代から明治初期にかけて、海の煮貝を生のまま食べることはできなかった。そこで沼津辺のトコブシを醤油煮して運んでいたが、後にアワビに変わり更にサザエも用いたようである。交通が便利になってからは、甲府やその他の地方で煮るようになり独特の煮方で美味しいので山梨の名物となった。薄切りにして酒の肴や飯の菜に好適であり、これを主材にして野菜などを施し、いろいろな料理も作られる。今回は大塚人参と合わせ、炊き込みご飯としたので紹介した。

5 種野菜の杏ソース掛け



材料

・胡瓜 1 本 ・大根 100 g ・紫玉葱 1 / 4 ・ヤーコン小 1 本 ・人参 50g ・杏ソース大さじ 3

作り方

- 1) 材料は細い線切り、ヤーコンも細切りし酢水に浸けさっと茹でる。
- 2) 材料を盛り付け、直前に器によそり杏ソースをかける。

- 1) 山芋は洗って皮をむき半月切りし薄い酢水を通しさっと茹でこぼす。
- 2) むかごは茹で皮を剥く。
- 3) 鍋に出し汁を入れ1)と2)を入れゆっくり煮、調味料を加え仕上げに山葵を隠し味に入れる。
- 4) 器に盛り山椒の葉をのせる。

まこも・まこもの炊き込みご飯



中国野菜の一つ「まこも」は山梨県北都留郡小菅村で平成20年から栽培が始まった。平成25年9月20日山梨県富士・東部農務事務所の方に「多摩源流百姓の会」のまこもの栽培地の見学と話しをお伺いしたのでここに紹介する。

小菅村は東京都の水源涵養林でもあり東京都と多くの協定を結び都民が訪れボランティアの学生を始め積極的に農業体験学習を行っている。

特徴：まこも「低カロリーヘルシー野菜」としてイネ科の多年草であり若い茎が肥大したものが「まこもたけ」とも呼ばれる。表面の外皮は剥いて中の白い部分を切り使う。あくがなく切った感じは、大根のようである。期日的に時間が経つと緑色が濃くなりまこも外皮が硬くなる。その部分は、包丁か皮剥きで除き使う。白色で風味は殆どなく筍の食感で生食・加熱料理また、油との相性が良く冷蔵庫で1週間の短期の保存ができる。茹でて、冷凍保存も可能だが出来るだけ生を料理に使った方が歯ごたえは良い。以前から中国料理の食材とし用いられてきた。中国原産でアジア、沖縄では

広く使われた。缶詰・冷凍品も出回っているようである。栄養特性はあまりなく、食物繊維が他の食材に比較し 100 g 中、2, 3 g であり「低栄養&ヘルシー」な食材と言われている。

栽培法：4 月水田のような水がある土地に根の株を分けて堆肥を入れ植える。常時、水田耕作のように水を入れておく。周りの雑草は取り除きうねにはマルチで覆うと雑草はある程度取らなくてもよい。毎年、秋になると株を掘って取り、4 月株分けし植え替えする。冬は休眠。もともとは、休耕田対策として、あまり人手がかからない為に栽培の奨励が始まったようである。小菅村の栽培地ではアイガモを約 20 羽飼育し除草も行っていた。

収穫：10 月の中旬（小菅村）、株元が膨らみ白いまこもが見えてきたらかコマで根本を切断、27 cm に切りそろえ、大きさ長さを確認し 1 キロの箱詰めをする。収穫が遅れると外皮は硬くなり内部に黒い斑点ができ商品には向かない。膨らんだ白いまこもが見えたら採種し短時間内の新鮮な内に調理する。

調理特性：生食・加熱調理に用いられる。中国では炒め物、あんかけ、蒸し物と多彩な料理に使われる。白色で風味、食感、喉ごしなど特徴が薄い。色調を生かしながら存在感も備え風味、色彩豊かな食材と合わせ料理すると良い。新鮮なまこもは、出しが利いた煮物に用いると今までに味わったことのないほんわかなジューシーさの味覚が得られ絶品となる。

材料

・精白米 280 g ・まこも 50 g ・人参 40 g ・油揚げ 1 / 2 枚 ・栗小 8 個 ・油大さじ 1 / 2 ・醤油大さじ 1 / 2 ・味醂大さじ 1 ・出し汁適量 ・清酒大さじ 1 ・食塩小さじ 1

作り方

- 1) 精白米は良く洗いざるにあげる。
- 2) 材料を切りそろえる。
- 3) 鍋に油を加熱し 2) を炒める。
- 4) 炊飯器に 1)、3) と調味料を入れ炊く。炊きあがったら盛り付ける。

まこもの冷凍



材料

・まこも 500 g ・薄い食塩水適量 ・冷凍パック 1 袋

作り方

- 1) 新鮮なまこもは約 10 cmに切りそろえる。
- 2) 薄い食塩水を沸騰させまこもを茹でる。
- 3) 2) は冷まし冷凍用パックに入れ封をし冷凍庫で保存する。

まこもと牛肉の炒め物



稲科多年草のまこもは、旬が短く貴重で、アク成分がなく生食可能である。また、風味や芳香は低く噛みごたえあり喉ごしが強い。更に冷凍保存では、数カ月の保存が利き日本・西洋・中国料理に応用調理ができる。調理法も和える、炒める、揚げる、煮る、焼く、蒸す、また汁物やご飯物、寄せ物に使われ特にこの炒め物のようにまこもは発色し表現豊かに存在感が強い特徴をもつ。

まこもの蒸しパン



まこもを小さく切りホットケーキミックスに合わせたら簡単でシャキタしたまこもの食感も上品に示され蒸し上がった感じも良かったので紹介した。

まこもと夏野菜の杏ソースかけ



まこももさることながら杏を知人から分けて頂いたので杏ソースを作った。色調、風味、酸味が程良くこれならソースと思い作った。その知人に差し上げたところすごく喜んで頂いたので紹介する。

杏の原産地は中国東部で、中国では 2000 年以前から利用しホン杏、マンシュウ杏、モウコ杏の 3 種類に分類でき日本で栽培されているのはホン杏である。文献には 11 世紀に登場し薬用杏仁として現在も漢方薬に広く利用されている。果肉の鮮明な黄色はカロテノイド色素、酸味はリンゴ酸が 25~90%とクエン酸、渋味はタンニンである。色鮮やかな杏は、料理全体に華やかさと風味と程良い酸味を与える。

作り方は一度、トロ々のジャムに加熱しそれをソースにする。加熱してもカロテノイド色素が退化しないのも長所である。今まで杏があっても利用しなかった方には、保存のきくジャムやソース加工をすすめたい。

米粉のおざら



米粉は、うるち米を微粉末に製粉し「穀粉」とも呼ぶ。調理には団子、餅、餅菓子、米粉パンなどの原料になる。近年は特に小麦粉の代用として、粒子を平均数 10 マイクロメートル以下まで細かくした微細粉米粉ができた。日本では米の消費拡大と食物アレルギーの代用食品（小麦粉）として注目されている。小麦粉は殆どアメリカから輸入されるが一方、米粉の方は地産地消の点からも優れた食材で安心して使える。

米粉の外観は真っ白で、フワッフとし小麦粉に似ているがちょっと重たい感じがある。米粉の新たな需要が期待されているので、米粉で美味しい料理を何か作ってみよう。調理中、よく混ぜると粘り、加熱調理後すぐ食べないと硬くなる。熱い内がとってももち々して美味しい。

ところで、山梨の夏の麺料理と言ったら「おざら」である。そこで、米粉と小麦粉 1：1 で捏ねたところ手には良くくっつくもち々感のベトナムの「フォー」に似たおざらが出来たので紹介した。米粉は山梨県富士・東部農務事務所から届けられたコシヒカリの米粉である。米粉料理をまとめ大学HPレシピ集の項目に発信予定である。

調理の応用

- ・米粉に強力粉を合わせパン類ができる。
- ・米粉に上新粉を合わせ団子・餅ができる。
- ・米粉に白玉粉を合わせもち々の団子ができる。
- ・米粉に強力粉、地粉を合わせ麺ができる。
- ・米粉に地粉を合わせほうとう・おざらができる。
- ・米粉に薄力粉を合わせ多くの餅菓子ができる。
- ・米粉に蕎麦粉を合わせ蕎麦ができる。

材料

・米粉 200 g ・地粉 100 g ・強力粉 100 g ・食塩少々 ・大根 100 g

麺つゆ

・干椎茸 3 枚 ・人参 100 g ・油揚げ 1 枚 ・しめじ 1／2 袋 ・長葱
1／2 本 ・煮干出し汁 4 カップ ・醤油大さじ 3 ・味醂少々 ・七味唐辛子適量

作り方

- 1) 捏ね鉢に粉、食塩少々を入れぬるま湯を加え良く捏ねる。
- 2) 1) は約 30 分ねかせる。
- 3) 大根は皮をむき皮剥き器で総て卸す。
- 4) 2) は広げ麺幅を細く切る。(蕎麦のように)
- 5) 鍋にたっぷりの湯を沸かし 4) を茹で一度さし水を加え箸に上げる。
- 6) 具は総て、細い線切りし麺つゆを作り味は確認する。
- 7) おざらと麺つゆを整え七味唐辛子、やくみなどを添えすすめる。

米粉の小豆団子



米粉を使ったパンはとっても人気である。米粉は、粳米の粉だから小豆団子にしたら意外や簡単なので、紹介した。熱い内がもち々して美味しい。

米粉あんぱん



材料

- ・米粉 150 g ・強力粉 150 g ・ドライイースト大さじ 1 ・砂糖大さじ 2
- ・食塩少々 ・バター大さじ 2 ・小豆餡 80 g

つやだし用の卵黄大さじ 1 と味醂小さじ 1

作り方

- 1) ドライイーストは砂糖を加えぬるま湯を入れ予備発酵をする。
- 2) ボールにふるった、米粉と強力粉を加え 1) とぬるま湯、食塩、溶かしバターを加えしっかり捏ねる。
- 3) 2) は 1 次発酵を約 30 分おく。(温度: 30~40℃)
- 4) 3) は分割し餡を包み発酵させ上につやだしを塗る。オーブンを温める。
- 5) 4) は 200℃オーブンで 18 分焼く。皿にのせすすめる。

曙大豆とヤーコンの煮豆



ヤーコンは南米アンデス高原原産、1984 年ニュージーランド経由で持ち込まれ改良が進められている。キク科の芋類で、フラクトオリゴ糖、食物繊維、ポリフェノールを多く含み健康機能性に優れている。サラダオトメ、アンデスの雪、サラダオカメ、アンデスの乙女、ペルー A などの品種が知られ形態、色調、肉色、栄養価、貯蔵性などに特徴があり調理に応じた「ヤーコン」を選択できる日もそう遠くないかも知れない。

ヤーコン栽培は夏の涼しい寒冷地、温暖の高標高地が適し暑さ・寒さに弱いデリケートな性質を持つ。

材料

- ・曙大豆 80 g ・ヤーコン 100 g ・人参 60 g ・こんにゃく 60 g ・牛蒡 50 g ・出し汁 4 カップ ・砂糖大さじ 2 ・味醂大さじ 2 ・醤油大さじ 2 ・食塩少々

作り方

- 1) 曙大豆は浸漬し十分に戻す。
- 2) ヤーコンは2 cm角に切り水に浸漬しこんにゃくも角切り茹でこぼす。人参・牛蒡も同様に切り牛蒡はアク抜きする。
- 3) 鍋に1) を入れゆっくり煮たら2) を加え加熱する。
- 4) 3) が煮えたら調味料を2回に分け入れ充分に煮る。

甲斐サーモンの昆布じめとフレークふりかけ



「甲斐サーモン」は今や山梨の淡水魚として知名度がアップしている。大型の虹鱒は何と言っても新鮮(魚特有の香りはゼロである)さと鮮やかなサーモンピンクが美しい。

新鮮な甲斐サーモンは生で食べるのが美味しい。濡れ布巾の上に上等な昆布をのせ下処理した甲斐サーモンは、下味をしっかりと付け置き硬く巻いて暫らく冷蔵庫でねかせる。甲斐サーモンと昆布がなじんだら昆布を外し約2 cmの角切りする。付け合わせを考えて盛り付ける。

ところで素人が魚をさばくとどうしても廃棄率が高くなる。そこで、可食部は集めさつと湯がき、布巾に包み叩いてボロ々にして調味し水分を飛ばすため再度加熱、花鰹他を加え調味して味を調えフレークふりかけを作り家族に喜ばれたので紹介した。

米粉の草餅 2 種



野草のよもぎは 4 月上旬、摘み取って重曹でアクをぬく。さて、そのよもぎは何度も水を取り換え小分けにし冷凍パックに保存しておくといつでも新鮮なよもぎが使える。今回は米粉で角餅、柏餅にしたので紹介した。

よもぎの歴史は古く『万葉集』(7 世紀後半～8 世紀)に詠まれ邪気を払うなどが記載されているようである。薬草酒は今でも沖縄県では盛んに飲まれている。日本にはヨモギ属として約 30 種がある。良く観察すると白いふわとした羽毛状で包まれたもの葉が厚いもの葉が丸系、長系と多くの種類が確認できる。

米粉のマドレーヌと米粉クッキー



今や余剰米から米粉が登場し「米粉の料理」で持ちっきりである。江戸時代や第二次世界大戦時などは米が尊く「かてもの」として穀類に増量(野菜・芋・豆類)した料理が多かった。時代変遷がこのように変わるとは夢にも思わなかったのである。さて、米粉を用いた料理を 2 種紹介する。

マドレーヌは貝殻型を使った菓子である。卵は電動泡立器を用いしっかり泡立て粉状の砂糖をさら々加える。バターは湯煎にかけ溶かしバターにし、オレンジ果皮もすり卸し液と合わせ、米粉と薄力粉は合わせてふるう。ボールに総ての材料をさっくり合わせる。マドレーヌ型は油を塗った型に流し 180℃の余熱が完了した所で、約 10 分焼く。マドレーヌの大きさ深さにより加熱時間は異なる。いずれにしてもオレンジの風味とバターの香ばしい芳香とがマッチしたマドレーヌはお勧めの一品である。

次の米粉クッキーはししくるみをたっぷり用い食感と程良い香ばしさを併せ持ったクッキーである。米

粉、薄力粉を1：1としマーガリン、砂糖、卵をよく捏ね棒状の円筒形にし冷蔵庫で約20分ねかす。ねかし終えたら約1cm弱に切り両手で再度、円形にする。予熱した天板に並べ卵黄と味醂で合わせたタレをまんぺんなく塗り上に胡桃をたっぷりのせ180℃、約12分焼く。風味がない分、胡桃の香ばしい食感ばかりっと美味しさを充分に与えてくれる。生地の中に練りこんでも良いがその時は、胡桃は小さく切る。

海老の米粉唐揚げ



米粉のたんぱく質（100g中6.2g）は、小麦粉に比較し低い分、さらっとしている。ここでは、小海老を普通の片栗粉と米粉で揚げ比較してみた。写真は左が米粉・右が片栗粉で揚げた。米粉の方が周りばかりとし給油率も低く食感にも優れていた。この優れた山梨県産の米粉を使って、鶏肉・豚肉・白身の魚などを揚げたら良いと思われた。

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