

もくじ

柚子の砂糖漬け.....	2
いちじくの砂糖漬け.....	3
甲州百目柿の寄せもの.....	4
柚子の砂糖煮.....	4
こけもも（苔桃）酒.....	6
柚子のこはく寒.....	7
かりん酒.....	8
柚子羊かん.....	9
柚子皮の砂糖煮.....	10
夏みかんのマーマレード.....	10
甲州葡萄ジャムの寒天寄せ.....	11
柚子の砂糖煮寒天寄せ.....	12
大梅の甘酢漬け.....	12
いちじくの赤ワインコンポート.....	13
桑の実のジャム.....	14
焼きりんご.....	15
ざくろジュースと寄せ物.....	15
西洋なしのコンポート.....	17
ブルーベリーのみース.....	17
いちじくのレモン煮.....	18
李（旭光）の焼酎漬け.....	19
大梅のさっぱりドリンク.....	20
サングリア.....	21
巨峰ゼリー.....	22
南紅梅と赤じその砂糖漬けと赤じそジュース.....	22

柚子の砂糖漬け



柚子は 11 月頃になると完熟し黄色く色付き、日本料理には欠かせない柑橘類の一つである。「桃栗三年、柿八年、柚子は酸い酸い十八年」といわれ柚子木を植えてから 15 年以上しないと結実しない。日があたる斜面の柚子畑の葉は秋風にゆられて光り、照葉樹林帯の象徴として山梨の秋の景観を色濃く示している。又、その風景は秋の風物詩をも現わしている。木にとげがあるので気をつけながら一個一個を丁寧にはさみでもぎ取る。柚子は寒さに弱く、零下になると低温障害になるので、早めに「柚子の砂糖漬け」などにして保存しておくことで料理に応用することができる。左は、柚子の花である。

材料

・ 柚子 500g ・ 砂糖 200g ・ 焼酎 100cc

作り方

- 1) 柚子は丸ごと洗い水をきっておく。
- 2) 1) を包丁で丸ごと薄切りする。箸で種を除く。
- 3) ボールに 2) を入れ砂糖を合わせ瓶に詰める。
- 4) 3) に最後、焼酎を合わせしっかり蓋をしめ保存する。

メモ

- ・ 柚子はミカン科の常緑低木で、中国長江上流が原産で日本には飛鳥時代に入ってきたといわれている。
- ・ 柚子のいい香りは皮中の油脂細胞の芳香油としてリモネン、γ-テルピネン、ミルセンなどがある。
- ・ 搾汁率は低く約 15% である。栄養素はビタミン C、ビタミン A、カリウムがある。
- ・ 果皮の苦み成分はナリンギンである。
- ・ 柚子の強い酸味は有機酸のクエン酸とリンゴ酸である。
- ・ 「柚子の砂糖漬け」以外に沢山ある時は柚子酢、柚子味噌、柚子醤油、柚子羊羹などに加工しておくといよい。
- ・ 長期保存の場合は柚子皮のピール、ジャム、マーマレード等に加工し柚子と砂糖重量を同量にして、加熱殺菌した瓶に詰める。

いちじくの砂糖漬け



いちじくは秋の果物として、江戸時代からわが国で栽培された。「唐柿」、「南蛮柿」の別名が示すように江戸時代になって持ち込まれた果物である。いちじくはブドウ糖や果糖の糖度が高いので取る時には蜂が回りにいるので注意する。いちじくは2日から3日しか日持ちしないので砂糖を使った保存の砂糖漬けなどにすると柔らかく保存性もある。一般には無花果とも書く。

材料

・いちじく 500g ・砂糖 250g ・食塩少々

作り方

- 1) いちじくは皮をむき、付け根の部分は包丁で切り落とし、大きいものは2つに切る。
- 2) 1) に砂糖をまぶし、しばらくおく。
- 3) 2) は鍋に入れ食塩も加え弱火でゆっくり煮る。
- 4) 器に盛る。沢山の場合は瓶に詰め冷蔵庫で保存する。

メモ

- ・ いちじくはクワ科の落葉高木で小アジア、アラビア南部が原産で種類が多い。現在、市場に出回っている乾燥いちじくはトルコ、イランの地中海地方の乾果である。
- ・ 果肉の色素はアントシアン系のシアニジンで、付け根から出る白い乳液はたんぱく質分解酵素のフィシンを含んでいる。
- ・ 「いちじくの砂糖漬け」にしておくと焼き菓子や寄せ物に利用でき、またパンにつけても美味である。
- ・ 長期保存の時はジャムに加工しいちじくの重量と同量の砂糖を用い、加熱殺菌した瓶に詰める。

甲州百目柿の寄せもの



材料

・甲州百目柿 1個(350g)・寒天粉 1袋(4g)・水 100cc・砂糖 50g・味醂 大さじ2・柚子 1／4個(30g)・食塩 少々

作り方

- 1) 鍋に水、寒天粉、砂糖を煮溶かし解けたら調味料を加える。
- 2) 甲州百目柿は布巾で拭き外側の皮を剥く。
- 3) 2)は、つぶし種があれば取り除き柚子の液体を混ぜる。
- 4) ゼリー型か羊かん流しを用意して、ぬらし1)に3)を加え混ぜて型に流し固める。
- 5) 皿に4)を載せ上に柚子皮を飾る。

メモ

- ・柿の種類は、1000種以上に及ぶ。
- ・甘味の主成分は、ブドウ糖と果糖でシュ糖、マンニトールを含む。渋味は、タンニンである。
- ・柿の色はアントシアニン、カロテノイドで鮮明な紅色は、リコピンが多くペクチンも0.5～1%と高い。
- ・柿は、熱いところに流すと退色し味もおちるので、寒天液を少々冷ましてから加える。

柚子の砂糖煮



平成16年の夏は例年になく猛暑が続き果物は、良質のものが収穫できた。その一つ「柚子の砂糖煮」を紹介したい。柚子は、日持ちしないので、零下になる前に「柚子の砂糖煮」を作っておき保存食にすると良い。なお、この写真の「柚子の砂糖煮」は糖度計で糖度65°あった。

材料

・ 柚子 1 k g ・ 砂糖 5 0 0 g ・ はちみつ 1 5 0 g

作り方

- 1) 柚子は輪切りにし種を出す。果肉は別にし輪切りの皮だけ、水に半日さらす。(柚子皮ののが味を除くため)
- 2) 砂糖は 250 g ずつに分ける。
- 3) 鍋に 1) と砂糖 2 5 0 g を入れ、弱火で 3 0 分煮る。
- 4) 3) に残りの砂糖を加え、弱火で 2 0 分煮る。
- 5) 最後、はちみつを入れ更に煮て仕上げる。

メモ

- ・ 「柚子の砂糖煮」は、使う分を小分けし冷蔵庫に保存すると良い。

こけもも（苔桃）酒



こけももは、小さく真っ赤な甘酸っぱい球状の果実である。「はまなし、おかまりんご、いわもも」とも言われる。富士河口湖町、富士吉田市など近隣の富士山麓の人々に親しまれている。中国では、紀元前より不老長寿の薬・妙薬として用いられていた。こけももは、高山の寒地で生育し約15cmの低木に実る。富士山では9月下旬～10月に赤色に熟し、適度の甘味もあるので生食も出来る。「こけもも」は、昔から多くの古来伝説にも残され伝えられている。加工品としては、果実酒、砂糖漬け、ジャム、ゼリー、乾燥品などまた菓子として利用されている。なおこけももについては、富士河口湖町勝山の堀内久美さまにお聞きした。今回は焼酎と氷砂糖で「こけもも酒」とした。左はこけももの花である。

柚子のこはく寒



材料

・ 柚子 5 個（液体のみ使用） ・ 寒天 1 本 ・ 砂糖 7 0 g ・ 味酊大さじ 3

作り方

- 1) ボールに水をはり寒天は戻す。
- 2) 柚子は洗い中央を 2 つに切ってレモンスライサーで液体を絞る。
- 3) 鍋に水 3 0 0 c c と 1) を絞ってちぎり入れ充分に煮溶かしこす。
- 4) 3) に砂糖と味酊を入れ煮る。
- 5) 4) が少々冷めたら柚子液を加え混ぜてバットで固める。
- 6) 5) が固まったら取り出し切って皿に盛る。

メモ

- ・ 柚子は柑橘類中では、最も寒さに強い。
- ・ 柚子は花柚子、実柚子、青柚子、黄柚子があり日本料理では香りとして用いることが多い。
- ・ 柚子は、厳冬の寒さに弱く保存がきかないので柚子味噌、柚子の砂糖煮などに加工するとよい。
- ・ 「琥珀」（こはく）は、色煮の一つで黄色、透明または半透明の冬瓜などを琥珀色に煮上げた料理をさす。

かりん酒



秋になると庭園木のかりんが黄色く硬い実をつける。よく観察すると長型、丸型や小型、大型と色々な種類がある。別名を「アンランジェ」と呼ぶ。

黄色く実ったら「かりん酒」にしないと12月中旬には寒さに弱く「茶色のはんてんが出てくるので、かりん酒にはむかないよ」と急き立てる人もいる。

材料

・かりん1kg ・焼酎500cc ・氷砂糖300g ・瓶

作り方

- 1) かりんは回りをぬれ布巾でふき縦1/4に切る。
- 2) 1)の中央の種を除き1cmの半月切りに切る。
- 3) ビンに2)のかりんと氷砂糖を交互に入れ最後に焼酎を注ぎしっかりとビンの蓋をして暗所に保存する。
- 4) 3)は半年以上経ったら氷等で割って飲むと良い。

メモ

- ・かりんの実の原産地は中国。近年、近縁の「マルメロ」は長野県で栽培され回りに綿毛があり、柔らかく香りが高いので砂糖漬け、ジャムなどの調理が出来る。
- ・「かりん酒」は風邪予防や咳止め薬とされ予防として飲用すると良い。

柚子羊かん



材料

・ 柚子 5 個 ・ 寒天 1 本 ・ 砂糖 100 g ・ 味酛大さじ 3 ・ 食塩小さじ 1/3

作り方

- 1) 寒天は水に浸漬し戻す。
- 2) 洗った柚子は、外皮を卸し金ですりおろす。柚子の液体は絞って使用する。
- 3) 鍋に 1) を絞りちぎり水 2 カップ を入れ、沸騰させよく煮溶けたら濡れ布巾でこす。
- 4) 3) を鍋に戻し砂糖を入れ溶けたらすこし冷まし、2) を加えてバットに入れ水をはったところで固める。
- 5) 4) は、適当に切って器に盛る。

メモ

- ・ 角寒天は冬場に諏訪、茅野などで冬の寒さを利用して自然環境の基で作られる。てんぐさ（天草）を、主原料とし良く煮て体細胞の間に含まれている寒天質を抽出し、冬の凍結乾燥によって製品にする。
- ・ 角寒天の原料は、天草の原藻の総称で加工して利用するが生食はしない。
- ・ 主産地は、長野県で角寒天、岐阜県下は細寒天を製造している。

柚子皮の砂糖煮



「柚子の砂糖煮」を以前、紹介したが今回は柚子皮だけの砂糖煮をとりあげた。

柚子は零下になると柚子皮も保存できなくなるので、それ以前に柚子皮に対し同量の砂糖を数回に分けて入れ煮詰め加工する。「柚子皮の砂糖煮」は柚子味噌や薄く切って和え物などに利用できる。また「柚子皮の砂糖煮」は洋風菓子や半生菓子（パウンドケーキ、パイ類）の材料としても用いられる。薄く切って熱い湯を注ぎ飲むとリモネンなどの香りと共に風邪の予防にもよいと言われている。 身延町椿草里の吉野志づよさんに資料提供をいただいた。

夏みかんのマーマレード



マーマレード作りには、夏みかんの果皮が肉厚なのを選択し、よく洗って計り、同量の砂糖を用意しておく。果皮と中の液体に分け、果皮の方は薄く切り水と共に鍋に入れ、湯でこぼし苦味を除く。鍋に先の果皮と果汁、砂糖は3回に分けて入れ、弱火で焦がさぬようにゆっくり煮る。クエン酸を少々加えると色良く出来る。沢山作った時は、殺菌した瓶かレトルトパック詰めをして保存する。

甲州葡萄ジャムの寒天寄せ



材料

・甲州葡萄ジャム 100g ・赤玉ポートワイン 20cc ・寒天（粉） 2g ・砂糖 50g ・
水 200cc ・食紅 少々

作り方

- 1) 鍋に水を入れ、粉寒天を入れて混ぜる。
- 2) 1) を火にかけ溶かし、甲州葡萄のジャム、砂糖で煮て最後に赤玉ポートワインを入れすぐ火を止める。
- 3) 出来上がったものを型に入れ、冷やし固める。
- 4) 3) が固まったら皿に取り甲州葡萄ジャムを好みで添える。

柚子の砂糖煮寒天寄せ



柚子は零下になると低温障害が起きるので、収穫したらそれまでに砂糖煮を行い保存（ビン詰め）するといつでも料理に使える。「柚子の砂糖煮寒天寄せ」は柚子の風味がいっぱい詰まった寄せ物で見た目も綺麗である。

大梅の甘酢漬け



大梅は6月中旬に採取時期を迎える。

青いしっかりした硬い梅を一粒ずつ手で丁寧に採取しないと傷が付く、漬け梅の味が落ち、良質の漬け物が味わえない。

今回は甘酢漬けにしたので紹介する。水洗いして梅種取り器で種を除きさっそく砂糖と酢を3：1の割合で漬け込んだ。約2、3日でコリコリとした甘酸っぱい食感の甘酢漬けが出来る。赤紫蘇(アントシアニン色素)の葉も食塩でもみ一緒に漬け込むことで、色彩と味覚のそろったアルカリ性の健康的な梅漬けが出来る。

いちじくの赤ワインコンポート



しゃぼん玉

作詞 野口雨情 作曲 中山晋平

しゃぼん玉とんだ
屋根までとんだ
屋根までとんで
こわれて消えた

しゃぼん玉きえた
飛ばずに消えた
うまれてすぐに
こわれて消えた

風風（かぜかぜ）吹くな
しゃぼん玉とばそ

真夏の暑い甲府盆地に真っ赤な西洋いちじくが実る。そのまま熟して食べてもよいが甲州の地で加工された赤ワインと砂糖を用いゆっくり加熱し、コンポートに作り冷やして召し上がると美味である。

桑の実のジャム



待ちぼうけ

作詞 北原白秋 作曲 山田耕筰

待ちぼうけ 待ちぼうけ
ある日 せっせと 野良かせぎ
そこへ兎が飛んで出て
ころり ころげた 木のねっこ

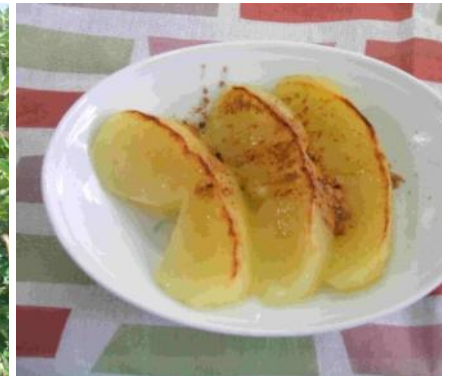
待ちぼうけ 待ちぼうけ
しめた これから寝て待とか
待てば獲ものは 駆けてくる
兎ぶつかれ 木のねっこ

待ちぼうけ 待ちぼうけ
昨日鍬とり 畑仕事
今日は頬づえ 日向ぼっこ
うまい伐り株 木のねっこ

桑の実は7月上旬に野性的な赤紫色の実を付ける。「クワゴヤ、ドトメ」の別名をもつ。果実は漿果状核果、果実を食用とした。カロチン、タンニン、ペクチンなどに優れている。ラズベリー、ブラックベリー、ブルーベリーなどの仲間で「ベリー類」に属する。アントシアニンの色素が特徴的であり砂糖を同量入れて加熱し殺菌したビンに詰めて菓子等に用いるとよい。欧米ではデザートや焼き菓子に広く使われている。水砂糖を入れた焼酎の中に加え桑酒とし夏に冷やして飲んでもよい。

右の写真は3種類のジャムを載せた。奥がブルーベリー、手前左がこけもも、右が桑の実である。

焼きりんご



別名は「りんごのロースト」とも呼ばれる。りんごの色調は表皮のアントシアン色素と風味の良い一品である。紅玉りんごを選んで洗い縦4つ割りにし皮は剥き芯を取り塩水にさっと浸す。

りんごは更に縦3つ位に切って、オーブンを180℃に温め、鉄板にバターを塗り、りんごは並べ約5分加熱する。りんごが透き通り焼き汁がなくなったら仕上がり。皿に並べ好みで薄切りレモン、シナモンなどを振るとよい。

全体が少々焦げて、紅玉りんごの酸味のリンゴ酸とクエン酸に特有の香気成分であるイソアミルアルコール、ギ酸アミルなどのエステルが加わる。焼きりんごはサラダ、アップルパイに作ったり、食パンにはさんで食べても良い。

左側の写真は、春先のりんごの開花時の写真である。

ざくろジュースと寄せ物



ざくろは江戸時代の甲州八珍果の中の果物として数えられ、歴史は古い。原産地はペルシアで、有史以前より利用し鎌倉時代、すでに登場していた。世界各地には大果種が見られ、インドで栽培されるざくろは 700 g にもなる品種や無核種もある。特徴は果皮が厚く革質、黄色であるが、日光に当たり左の写真の様に紅色となる。10 月中旬に実が熟すると甘味が増加し、果皮が割れ実が取り易くなる。栄養成分は酸 1 g 前後、クエン酸、リンゴ酸、ビタミン C が含まれ、鮮明な紅色はアントシアン系色素である。

知人から沢山頂いたので、両手で硬い渋皮を丁寧に除きミキサーにかけて、濾してジュースとした。少々渋味はあるものの、色彩は華やかで、甘味もある程度感じ「これぞ 100% の果汁」と味わって飲んだ。氷を浮かしてもよい。

次に寒天液を作り、少々熱がとれたところにざくろジュースを加えて固め、ざくろの寄せ物を作った。寒天寄せは冷やしてすすめる。

西洋なしのコンポート



十年程前から増穂町では西洋なし（ラ・フランス）を栽培し 10 月中旬に出回っている。バラ科に属しリンゴ、アーモンド、アブリッコの近縁である。特にフランスは栽培適地であることから世界に先がけ 17～18 世紀にかけて改良されるようになり、何百品種が知られている。

1903 年フランスから日本に導入され「洋なし」と呼ばれ小ぶりでずんぐりとした形が特徴で甘い果肉と熟すと柔らかく芳香（デカジエン酸のメチルエステル）が楽しめる。西洋なしの食べ頃は難しく、日が経つと柔らかくなり過ぎ、浅いと甘味が少ない。近年、洋なしの種類も多く、レット・バートレット、ル・レクチェ、ブランデーワイン、アンジューなどがある。写真はローシャの品種である。バナナ同様に洋なしは十分に木で熟させず果肉はざらざらして舌ざわりが悪いので防ぐために成熟前に収穫する。

熟した西洋なしは、皮を剥き砂糖水と加熱後「コンポート」とし、冷やして召し上がると 2 つの味を楽しめるのでおすすめである。

ブルーベリーのムース



ブルーベリーはローブッシュ、ハイブッシュ、ラビットアイの 3 種が主なもので、昭和 26 年、アメリカ東南部から日本に入り改良された。果実は軟らかく多汁で、甘味と酸味があり独特の香りも持ち合わせている。皮や種も丸ごと食すことが可能である。ブルーベリーには特に多く含まれる水溶性色素のアントシアニンは、人間の目の網膜に存在するロドプシン（視紅素）という紫色色素体の再合成作用を促進し、眼性疲労回復に効果的であると言われている。

ムースとはゼラチン、生クリーム、鶏卵、砂糖で合わせたふわっと軽く、食感の柔らかいデザートである。猛暑の少し前の 7 月上旬、ブルーベリーが旬を迎えたので、生で用い裏ごし、約 3% のゼラチン濃度でムース仕立とし色彩と香り、食感が楽しめた。

いちじくのレモン煮



いちじく（無花果）は夏から秋、8月から9月に収穫されるクワ科イチジク属落葉小高木で、とうがき（唐柿）ナンバンガキ（南蛮柿）の別名をもつ。原産地は小アジアのトルコ・イランほかであり13世紀中国から日本に伝わり現在、岡山・大阪などの生産が高い。

ここ山梨では畑・庭など家庭用としての栽培が殆んどである。“秋の日はつるべ落とし” いちじくは採取後すぐに熟し日持ちが悪いので、生食か早めの加工を薦める。9月中旬、富士川町長沢在住の斉藤房枝氏より「いちじくのレモン煮」の提供を受けたのでここに紹介する。

材料

・いちじく L 10 個 ・砂糖いちじくと同量 ・赤ワイン大さじ 3 ・レモン 1 個

作り方

- 1) いちじくは皮を除き砂糖と合わせ鍋に入れしばらく置く。
- 2) 1) より水分が出てきたら皮をむいて薄切りにしたレモンと共に形態を崩さずゆっくり加熱する。
- 3) 泡をすくい取りしっかり煮たら火を止めさまして、十分に冷やし皿に取りすすめる。

李（旭光）の焼酎漬け



涙そうそう

作詞 森山良子 作曲 BEGIN

1.

古いアルバムめくり
ありがとうってつぶやいた
いつもいつも胸の中
励ましてくれる人よ
晴れ渡る日も 雨の日も
浮かぶあの笑顔
思い出遠くあせても
おもかげ 探して
よみがえる日は 涙そうそう

材料

・旭光 1 kg ・氷砂糖 1 kg ・ホワイトリカー 1 kg

作り方

- 1) 李はゴミを取り洗って、乾いた布巾でふく。
- 2) 瓶を煮沸消毒する。
- 3) 瓶に交互に材料を入れ暗所に保存する。

大梅のさっぱりドリンク



7月になると急に暑くなる。食欲も落ちる頃、丁度良い「大梅のさっぱりドリンク」を市川三郷町帯那の小林節子氏に頂いたので紹介した。甘酸っぱくとても爽やかで飲み心地が良い。

材料

・大梅 2 kg ・氷砂糖 2 kg ・酢 1 kg

作り方

- 1) 大梅はゴミを除き、良く洗い水気をきる
- 2) 大梅は一つ々にフォークで穴をあける。
- 3) 煮沸消毒後、蓋のある瓶に3つを交互に入れ、密閉する。

*1か月もすると「大梅さっぱりドリンク」は、飲めるので、氷で割って飲む。

サングリア



野ばら 作詞 ゲーテ 作曲 ジューベルト

わらべーは見たり 野中のばーら
きーよらにさける その一色めでつ
あかずながむ くないにおーう
野中のばーら

たおりーてゆかん 野中のばーら
てーおらばておれ 思ーいでぐさに
きみをささん くないにおーう
野中のばーら

スペインを代表する夏の飲み物に「サングリア」がある。暑い夏はスカッとするサイダーと赤ワインを合わせ夏のフルーツを入れた飲み物を冷やして皆で飲むと美味しい。

果物は山梨を代表する桃・葡萄・李・スイカ・キューイ・さくらんぼ等を盛ると良い。

材料

・スイカ 150 g ・桃 100 g ・すもも 100 g ・バナナ 100 g ・オレンジ 1 / 2
個 ・葡萄 100 g ・バナナ 1 本 ・レモン汁 小さじ 1 ・赤玉ポートワイン 80 cc ・炭酸ソ
ーダ 1 本 ・オレンジジュース 200cc

作り方

- 1) スイカ、桃、李、バナナ、オレンジ、バナナは適宜切り、桃とバナナはレモン汁をかけ褐色防止する。
葡萄は皮をむく。
- 2) 大きなガラス器に切った果物、赤玉ポートワイン、炭酸ソーダ、オレンジジュースを加え冷やす。
- 3) 2) に氷を入れ個々のガラス器に小分けし冷たい内に勧める。

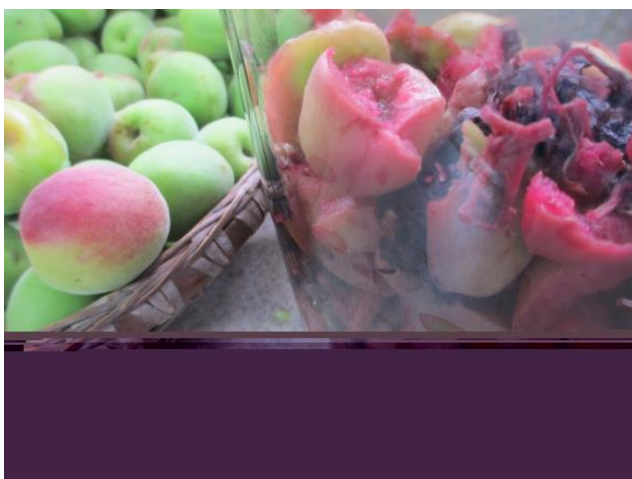
巨峰ゼリー



巨峰は、ぶどうの種類の一つであり、他の種類のぶどうと比べて、実が大きいことから、「ぶどうの王様」と広く賞賛されており、最近では生活習慣病予防や、白内障の予防、肌の老化防止などの点で栄養価が高いとして健康食品にもすすめられているようである。ぶどうの糖度は茎に近い方が高いため、召し上がる時は反対側の房の下から食べ始めると、最後まで甘さが均一に感じられる。奇麗な深紫の色彩と香りを生かしゼリーとした。

山梨県は、他県に比べ葡萄・巨峰の生産量が日本一で平成 18 年度中でも山梨市は 5480 トンの収穫量であった。

南紅梅と赤じその砂糖漬けと赤じそジュース



6 月中旬、親戚が「南紅梅」を届けてくれた。早速、洗って水切りし種を除き、80%の砂糖漬けにした。赤じそを食塩を用い揉んで、一緒に漬けた。これもまた、「食欲増進」作用が働く。さて、赤じそは日本古来の食品で、用途により芽じそ、穂じそ、葉じそに用い、今回は葉じそである。ところで、赤じそは、

ビタミンやカロテンが多く、アントシアニン系色素、シソニンの色素は強烈に浸漬し、一晩で、南紅梅の果肉を綺麗に染まった。梅の酸によって赤色(よく見るとピンク)に染色されたのである。赤じその香りは、ペリラルデヒドの香気成分で知られる。さて、砂糖漬けの液体を氷で割って飲むと爽やかな酸味、赤じその香気成分と一緒に味わえる。

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