□新しい料理6

もくじ

バームクーヘン（ドイツ菓子） 3
おくらの花とおくらの和え物 3
夏野菜のピザ 4
島南瓜の茶巾ほか 6
紫芋の羊羹 7
甲斐サーモンのたたき 7
ゆうがおのあんかけ 8
筍の冷凍保存 10
わさび菜とスイスチャードのドレッシング 10
夏みかんのムース 12
ペポ南瓜グラタン 12
二十日大根のドレッシング 13
桃太郎トマトのサラダ 13
鰺と夏野菜のマリネ 14
赤じそリンゴ酢ジュース 14
牛乳寒天の李ジャムかけ 14
米粉料理のレシピ 15
まこものパウダー料理（3 品） 15
まこもパウダーとあけびのマッチング寄せ 16
まこもパウダーのロールケーキ他 16
チョコレート菓子 17
空心菜の炒め物 18
ヤーコンの茶碗蒸しと干椎茸の煮物 18
万次郎南瓜の揚げ物(2 種) 19
じねんじょ蕎麦 20
安納芋のきっぽし 22
しんじょの椀 22
甲斐サーモン及と甲斐サーモンレッドの昆布巻きとあら汁 23
胡桃の葛餅 24
甲斐サーモンレッドの香り焼き 25
甲斐サーモンレッドソテーの夏野菜添え 25
冬菜とひとえぐさの和え物 26
米粉の胡桃餡大福 26

茶葉のオリーブオイル卵焼き 27
新玉葱のマリネと紫水菜のマリネ 27
空豆の大福と空豆のマリネ 28
まこものうどん 29
空豆の団子と空豆のチリコンカーン 29
新じゃが芋餅 30
小じゃが芋の香草風味バター炒め 30
じゃが芋のロスティ 31
ヨーグルトのホワイトプラムジャムのせ 32
スコッチエッグ 32
黄金のやまめ塩焼き 33
じゃが芋とスイートコーンのロスティ 33
黒皮南瓜の団子とコロッケ 34
ところてんと春雨ミックス和え 35
トマトジュース 35
トマトと茄子のミートソース 36
じゃが芋の銀杏入り卸し焼き 37
マロングラッセ 37
シラネ小麦粉の栗入り餡パン 38
じゃが芋と栗のもち々焼き 38
泡雪と白菜のスープ 39
巨峰ジュースのゼリー　▲ 39

バームクーヘン（ドイツ菓子）

バームとは「樹木」の意で、菓子の切り口を老樹の年輪に似せ、焼き色で層を作るドイツ菓子で、日持ちがするうえに、材料配合もよく、味わいのある菓子である。年輪のような形状から日本では目出度い贈答品の一つとして好まれ、結婚式や祝い事の引き出物として使われることが多い。原形は紀元前の「オペリアス」という木の棒に生地を巻きつけ焼いたものとされている。さて、実際にはアルミホイルの芯棒を利用し卵焼き鍋でドウじっくり巻きながら焼く。熟練の高度の技術が必要とされるが慣れてくれば上手に焼ける。

おくらの花とおくらの和え物

おくらは、近年急速に消費が増大した野菜の一つである。原産地は東北アフリカで、日本には幕末に渡来したと考えられている。切ると若いさやの切り口がネバネバして糸を引くことから「青納豆」とも呼ぶ。おくらの花には、香りと粘りがあり、野菜らしい濃密な甘さがある。代表的なオクラは五稜形で、長さは 5～6cm の若さやからなり開花後 5 日目位の未熟さやが最も美味しいと言われ大き過ぎるのは敬遠される。全体が白いうぶ毛で覆われているのもオクラの特徴で、調理のコツとしては、食塩で磨くと緑色がさらに鮮やかになる。今回は、和え物を紹介した。

まこもの胡麻ネーズ

イネ科多年草のまこもは、山梨県北都留郡小菅村で栽培され 10 月上旬～中旬と旬が短い。新鮮な程、柔らかく白色で風味あり美味しいので、手にとったら直ぐに料理する。

材料

・まこも　２本　　・味醂　大さじ１　・白胡麻　大さじ１　・マヨネーズ　大さじ１
・酢　小さじ１　　・胡椒　少々

作り方

1)まこもは緑の外の硬い皮をとりピーラーで皮を剥く。
2)3cm に切り揃え短冊切りにする。
3)鍋に湯を沸騰させ2)を茹でる。
4)白胡麻を紙の上で切り調味料と合わせる。
5)器に4)を敷き3)をのせすすめる。

夏野菜のピザ

平成 26 年の夏の暑さも格別であった。若者には、簡単ピザが今や大流行である。家にある食材で作れるので紹介した。

ピザはイタリア語で「Pizza」と発音され日本では、瞬く間に昨今、大流行となった。ピザが人気を博しているのは外観、色合い、香ばしい風味、食べ方が日本人の嗜好にマッチしたからと思われる。

材料

・強力粉　100ｇ　・薄力粉 100ｇ　・ドライイースト 4g　・オリーブオイル大さじ１
・砂糖大さじ１　・食塩少々　・茄子１個　・ズッキーニ１／２本　・玉葱１個
・パプリカ１個　・ピーマン１個　・赤トマト１個　・ミックス冷凍魚介類　適量
・ピザソース　大さじ４　・ピザ用チーズ適量

作り方

１）ボールにドライイーストとぬるま湯、砂糖を加え予備発酵を約５分する。
２）ふるった小麦粉に１）と少々のぬるま湯を入れよく捏ね約 60 分一時発酵させる。
３）野菜を適当に切る。
４）２）はガスぬきし４つに分け麺棒を使い円形に整えピザソースを塗り食材を飾り上にチーズをのせる。
５）４）は 200℃のオーブンで 20 分焼く。熱い内にすすめる。

メモ

・ピザの大きさ、厚さ、具材等の条件下で加熱の時間、温度は異なる。
・季節の食材をバランスよく用い美味しいを表現するとよい。
・一時発酵の条件が整って、発酵がうまくいくと美味しい噛み応えあるピザができる。
・発酵は春・秋の好条件下で生地が良く膨らむ。

島南瓜の茶巾ほか

沖縄で古くから作られてきた在来種の南瓜で、沖縄では「ナンクワー」または「チンクワー」と呼ばれている。「島南瓜」は一般的な南瓜に比べて水分が多くあっさりした味を持ち丸ごと乾燥させることでしっかりと歯ごたえのある食材としても使われる。荷崩れしにくいため、炒め物や煮物でも美味しく調理できる。沖縄県を中心に九州各地でも作られ種まきの時期によっては秋まで収穫は続くが、最盛期は6月から 8 月頃となっている。また、九州北部などでは、一般的な南瓜と同じ、夏の終わりから秋にかけて収穫時期となる。

南瓜には体内でビタミン A に変わるβ－カロテンを多く含み、β－カロテンは粘膜や皮膚の抵抗力を高め、生活習慣病やガン予防に効果があると言われる。また食物繊維も豊富に含まれているので、便秘解消に効果的である。南瓜の皮の部分に栄養があるので、皮ごと食べることをおすすめする。

写真手前の緑色の特徴ある南瓜が島南瓜である。南瓜ミートパイ、南瓜スープを紹介した。

紫芋の羊羹

紫芋とは、中まで紫色をしているさつま芋の一種である。さつま芋の原産地ははっきりと分かっていないが、紀元前 3000 年以上前からメキシコでは、すでに栽培が始まっていたとされる歴史の古いヒルガオ科のつる性多年草である。それから世界へと広まり、日本へは 17 世紀の初めに中国から沖縄に伝えられ、その後は、薩摩に伝播した。薩摩で栽培が始まったことから「薩摩芋」と呼ばれるようになった。

さつま芋本来の成分である、ビタミンＣやビタミンＥ、β－カロテン、食物繊維などに加え、紫芋にはブルーベリーや赤ワインに含まれる青紫色をしたポリフェノールの一種であるアントシアニンが豊富に含まれる。目の健康を守る効果や強い抗酸化作用、免疫力向上などの改善に役立つようである。切り口から出る白いねばゞの液体は「ヤラピン」と呼び腸の働きを活発にする効果がある。

紫芋には様々な品種があり、パープルスイートロード、アヤムラサキ、種子島むらさきなどそれぞれに特徴があるので、種類に応じた、焼き芋や蒸し芋、天ぷら、菓子類など調理法を選択すると良い。今回は色彩の綺麗な芋羊羹をお勧めする。

甲斐サーモンのたたき

山梨県は「甲斐サーモン」の淡水魚を養殖している。また、山梨県産淡水魚の消費拡大を図るため、山梨県養殖漁業協同組合・山梨県農政部の産学官連携により、平成 22 年～26 年の 5 年間学生（延

約 600 名）「淡水魚を使用した料理コンテスト」を開催した。学生による柔軟な発想と創意工夫により、素晴らしい料理が見られ考案した料理の『レシピ集』をＨＰで提供している。山梨県農政部と山梨学院大学、短期大学のレシピ集にて公開しておりご覧頂きたい。

今回は簡単にできる「甲斐サーモンのたたき」を紹介した。

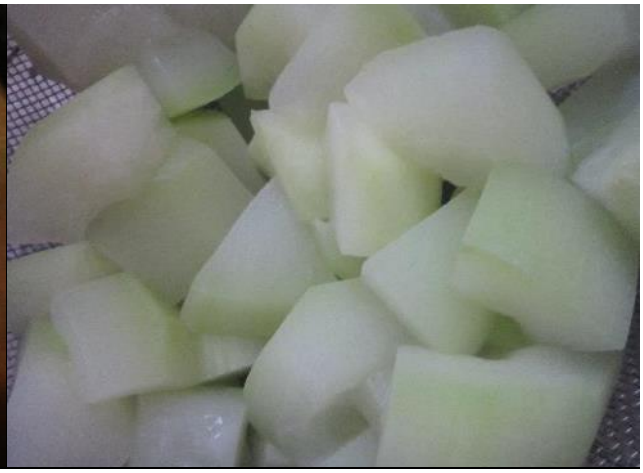
材料

・甲斐サーモン 250ｇ　・長葱 5 ㎝　・うど１/４本　・柚子１/４個　・唐辛子１/２本　・食塩小さじ１弱　・酢大さじ１　・味醂少々　・生姜少々　・醤油少々

作り方

１）甲斐サーモンの切り身(皮面)に熱湯をかけ外皮を除く。
２）１）はできるだけ薄く切る。
３）材料を揃える。こまかく切る。
４）タレを合わせる。
５）皿に甲斐サーモンをのせ香味野菜とタレを併せてのせすすめる。

ゆうがおのあんかけ



ゆうがおは 9 月に収穫した。ゆうがおは、円型で外皮の硬い重量感があり「始めて作った」と親戚が持ってきた。重さは約 900 g あった。時期が過ぎたのか外は非常に硬く縦半分に切ると中が柔らか状でまっ白であった。外皮を除き適当に切ってしっかり茹でこぼし下煮した。鶏肉のあんを作って、その中に入れ仕上げた。始めて食べた「ゆうがおのあんかけ」、特徴ある味ではないが渋味がなく子供から高齢者にお勧めである。温暖化の影響で色々な瓜系の食品が登場するようになったが簡単に喜んでいられないが、多種類を味わえるようになった。

栃木県ではゆうがおは、干瓢の原料として紐状に切り揃え漂白し乾燥をかけ特産品としている。

筍の冷凍保存

春の食品の代表格に「筍」がある。平成 27 年は「裏なり」に当たり親戚に分けてあげたらひじょうに喜んだ。時季外れに「筍」を食べるとしたら塩で漬け込むか、瓶詰、冷凍保存である。孟宗竹は中国江南原産で掘りたてをできる限り早くアク抜きする。時間が経てばアク成分のシュウ酸、ホモゲンチジン酸他のえぐみが強くなるのでできる限り早く米のとぎ汁か糠で唐辛子を入れ茹で下処理する。

さて、保存法の一つ冷凍パック保存を紹介したので試してほしい。しかし 1 カ月以内に解凍し調理するのが望ましい。

わさび菜とスイスチャードのドレッシング

–

わさび菜は、九州で在来種の「からし菜」から生まれた変異種を育成したものとされている。葉が長く伸び、淵がギザ々のフリル状になるのが特徴で、からし菜特有のピリッとした辛みをもっている。葉が柔らかく、生のままサラダなどで美味しく食べられ、見た目のボリューム感と鮮やかな色合い、持ち味のピリッとする味で人気がある。九州から東北地方まで各地で栽培され、手軽に育ち美味しいため家庭菜園でも可能である。わさび菜は通年市場に出回っているが、露地栽培は、晩秋の 11 月頃から翌 3 月初旬頃までが旬となる。特にわさび菜のもつあのピリッとした辛さは、アリルイソチオシアネート（抗菌作用）成分で、寒さに当たる期間が長い程、増加し強くなる。そのため 12 月頃のわさび菜はそれ程、辛くなく２月頃に辛みを感じる。乾燥に弱いため濡れた新聞紙などで包み、ビニールやポリの袋に入れて冷蔵庫の野菜室に保存すると良い。調理のポイントは、外葉と芯近くの葉で使い分けるわさび菜は外側の葉になる程硬くなるため、生のままサラダ・和え物で食べるなら内側の柔らかい黄緑色の葉が美味しい。外側の硬い葉 は下茹でし浸しや和え物など火を通す料理に向いている。主な栄養成分は、ビタミン C を始めビタミン類が豊富に含まれ老化やストレスに強くなる作用にも期待されている。

スイスチャードは、和名はフダンソウ（不断草）と呼ぶ。スイスチャードは、鮮やかな彩りが特徴で赤、黄、桃色の他にも黄緑や白色などもある。彩りが綺麗なため、食用以外にも観葉植物とし栽培されている。アメリカやヨーロッパなどではサラダに用いられる野菜の一つで、幼葉は「ベビーリーフ」としても使われる事が多い。暑さに強く、真冬の 1 月、2 月を除きいつでも栽培、収穫が出来る。青菜類が不足する夏にも収穫可能なためほうれん草の代用にもなる。調理では、色合いを活かした料理に用いると良い。外葉は生では硬いので、炒め物など加熱する料理や漬け物にする。柔らかい葉はサラダで、煮物やさっと茹で浸しや和え物で美味しい。主な栄養成分は、抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られるβカロテンや動脈硬化や心筋梗塞など予防に役立つビタミン E、カルシウム、マグネシウムや鉄などのミネラルを豊富に含んでいる。また、カリウムも含みナトリウムの排出を促して血圧の上昇を抑える働きにより高血圧の予防にも良い。今回はドレシングを掛けたり和えたりした料理を紹介した。写真は左がスイスチャードである。

夏みかんのムース

-

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、食酢の代用とされていた。現在出回っているのは、酸味が少なく甘みの「甘夏」が主流である。主な産地は、熊 本、大分、愛媛など。旬は、4～6 月で、生食の他ジャム（マーマレード）やブレンド果汁の原料に利用する。夏みかんには、ビタミン C を豊富に含みシネフイリンと共に風邪予防として、またクエン酸を含み体内の酸性物質を減少させ疲労回復の働きがある。また、ジョウノウにはペクチンが多く含まれ整腸作用、便秘予防の効果がある。今回はゼリー型に流したムースを作った。

ペポ南瓜グラタン

ペポ南瓜は、大正時代に日本に渡来し果実の色や形などの異変が大きく見た目がユニークなものが多いため、長い間主に園芸用、観賞用とし詞栽培されてきた。近年食用としてペポ南瓜の需要が急速に高まっている。ズッキーニもペポ南瓜の一種である。 また、硬い種皮が無いため種を乾燥させ、炒ってそのまま食べられる。ペポ南瓜の種は、とても栄養価が高く、たんぱく質、βカロテン、ビタミンE、カルシウム、ミネラル等を含み、現在、注目されているオメガ 3 脂肪酸が豊富に含まれている。ペポ南瓜の型を利用しグラタンを作った。

二十日大根のドレッシング

大根の一種。育ちが早く、植えてから 20 日程で収穫できる事からこの名がついた。約直径 2 cm 小型の大根で、品種によって色も形も様々あり球形で赤色が一般的である。
「ラディッシュ」と呼びサクッとした歯触りと淡い辛みが特徴である。産地は埼玉、愛知など。一年中出回るが、10～3 月にかけ収穫量も多く品質が良い。赤色は長く水につけると溶け出すが、酢水につけると赤色が安定しより鮮やかになる。スライスしパリッとさせてサラダ、酢の物に使う。また、飾り切りにし料理に添えたりする。二十日大根にはビタミン C やジアスターゼのでんぷん分解酵素が含まれ消化を助け、胃もたれなどに効果がある。

桃太郎トマトのサラダ

桃太郎は「完熟トマト」とも呼ばれ、赤く実がしまっており甘みが強いのが特徴。特に岡山が有名である。旬は初夏～秋で、この時期は日光を沢山浴び、比較的乾燥した気候の中でトマトは糖度をあげ、栄養価も最も高くなる。生のままをサラダなどにする他、加熱料理では、トマト煮、スープやシチューの味付け、ピザやスパゲティのソースなどに使う。

鰺と夏野菜のマリネ

「新鮮な鰺は刺身に限る」とも言われ鰺は、輝きがすばらしい。下処理して夏野菜と食べると身も心もリフレッシュする。食欲増進には香辛料や酢を少々多めとしパンチを利かした味付けが良い。

赤じそリンゴ酢ジュース

「夏の終わりは秋の始め」9月上旬、赤じその花が終わり実を付ける頃、畑にはいっぱい綺麗な赤じそがそよ風にゆれ、季節感を漂わしている。葉は、アントシアン色素シソニン、酸により鮮紅色となり梅干しの色素を形成する。今回は和えて、クエン酸でなくリンゴ酢を用いた赤じそリンゴ酢ジュースである。

牛乳寒天の李ジャムかけ

山梨県は平成２５年度、李の面積 923ha、収穫量 7450t 共に日本一である。李の種類は多い。数種の李ジャムの試作の結果、レットエースが最も香り、色調、味が整った三拍子優れたジャムであつた。レットエースは果皮も果肉も名前の如く鮮やかなレット色、加熱に対しても色の変化がなく色鮮やかなジャムができる。

米粉料理のレシピ

地産地消や消費拡大をねらいとしたレシピに『米粉料理のレシピ』(山梨学院短期大学・山梨学院大学 HP レシピ集)がある。米は、アジアの国々の主食であると共に小麦やとうもろこしと並んで世界の三大穀物である。今回は米粉の料理の数々を紹介した。微粉砕する事で、米粉は料理やデザートなどレパートリの幅も出来、西洋料理、中国料理、日本料理、世界の各国料理に応用できる。

まこものパウダー料理（3 品）

稲科多年草のまこもは、アジアでは古くから食用にしていた。10 月中旬の採取から旬が短く、新鮮さが特に要求され色々な面で、消費拡大が難しい。そこで、小菅村の「多摩源流百姓の会」は、まこもをパウダー状にする事で、料理展開出来ないかと計画している。

写真左からまこもパウダー5%添加の串団子、大福、ホットケーキを紹介した。まこもパウダー添加料理は、外観上から加熱料理に対し色調変化がなく風味ある色鮮やかな料理であった。これからも料理開発によってまこもパウダーの簡便で美味しい料理が誕生するよう願っている。

まこもパウダーとあけびのマッチング寄せ

まこもは「小菅村の特産品」である。ところで、まこもは、平成 27 年は、諸事情により、昨年の半分の栽培面積とした。そこで、新たな商品開発として「まこもパウダー」が依頼された。旬のあけびと寄せ物にし巨峰ジャムを添えた。見た目とユーモアさがマッチしたデザートである。

まこもパウダーのロールケーキ他

まこもパウダーの特徴をここに示すと何と言っても色彩である。（財）日本食品分析センター―によると主だった栄養価は 100g 当たりエネルギー109kcal　、たんぱく質 19, 4 ｇ、脂質 2,0ｇ、食物繊維 37,7ｇである。

パウダー状なので、季節を問わず小量をいつでもどこでも癖がなく簡単に使用が可能である。といった特徴なので、どんな料理にも混合させ、色彩を高める事に利用できロールケーキに５％混合させた。若干のまこもの風味が焼き菓子のいい香りとマッチした芳香が感じられた。

チョコレート菓子

チョコレート菓子には、いくつか分類がある。まず、「チョコレート」とはチョコレート生地だけか、チョコレート生地を全重量の 60%以上使用した加工品の事である。（チョコレート生地とはカカオ分が 35%以上、或いは 21%以上でそれを合わせた乳固形分が 35%以上のものである。）次に「チョコレート菓子」とは、チョコレート生地が全重量の 60%未満で、ナッツやフルーツなど他の食材とを組み合わせたチョコレート加工品である。次に「準チョコレート」とは、準チョコレート生地単独か、準チョコレート生地の比率が 60%以上の加工品である。（準チョコレート生地とはカカオ分が 15%以上或いはカカオ分が 7%以上でそれを合わせた乳固形分が 12.5%以上のものとなっている）。最後に「準チョコレート菓子」は、準チョコレート生地が全重量の 60%未満で、ナッツや、ビスケットなど他の食材と混合させたチョコレート加工品である。

夏の季節には、チョコレート菓子を持った際に手の熱で溶けてしまう。最近では、手で持っても溶けにくいチョコレート菓子などが開発されてきている。

空心菜の炒め物

空心菜は、ヒルガオ科サツマイモ属の葉野菜で主に東南アジア原産の野菜である。別名、「あさがお菜、エンサイ、エンツァイ、雍菜（ようさい)」などと呼ばれる。若い葉と茎を食べる野菜で、シャキシャキとした食感のある茎と、少しヌメリを持つ葉が特徴となっている。高温多湿を好む植物なので、沖縄では、自生して、温暖地の湿地帯や水田などで栽培されている。

空心菜の炒め物は、高温で炒める事によって香りが増す。また、鮮やかな緑色になり、ビタミン A の消化吸収が良くなる。

ヤーコンの茶碗蒸しと干椎茸の煮物

ヤーコンは、中南米アンデス高地原産のキク科の根菜で、草丈は１～２ｍ にもなり､地下の塊根(イモ)と塊茎を食用に利用する｡インカ帝国の昔から、果物のような野菜とし親しまれていた。フラクトオリゴ糖、食物繊維、ミネラルを豊富に含み健康根菜とし注目を浴びている。ヤーコンは芋だけでなく、葉を使用したヤーコン茶も製造されている。

ヤーコンの茶碗蒸しについて、ヤーコン芋自体が甘いので出来上がりが甘くなる。また、他の具材とは違った、シャキシャキとした食感がアクセントとなる。

干椎茸は、名前の由来通り、椎の木の枯れ木に生えるキノコだが、椎の木以外にもクヌギやナラ、カシなどの落葉広葉樹にも発生する。全国の森林で自生しているが、高度経済成長期頃から栽培が進み、ほぼ総て栽培品である。栽培にも原木を使い自然に近い状態で作る原木栽培物と、おがくずなどを固めて使う菌床栽培がある。干椎茸は、生の物とはまた違った風味と凝縮された旨みをもつ。椎茸は生でもグルタミン酸などの旨み成分を沢山含んでいるが、干す事で酵素が働き、更に増加する。椎茸の煮物は、椎茸自体にグルタミン酸を多く含むため、旨味が出て煮物全体が美味しくなる。味付けも、出汁が出ているため、塩分の使用を抑えることができる。また、余った煮汁も旨味が高く他の料理にも利用をお勧めしたい。

万次郎南瓜の揚げ物(2 種)

南瓜の原産地は、カンボジアであり名前もそれに由来している。当初の日本では「カボチャ瓜」と呼ばれていたが、後に「瓜」が落ちて「カボチャ」と呼ばれるようになった。

南瓜は、緑黄色野菜に分類され、また、種類を大別すると、表面のデコボコした「日本南瓜」とツルツルした「西洋南瓜」がある。主な成分は、ビタミンA（β-カロチン)、ビタミンC、ビタミンEなどがあげられる。更に、南瓜には身体を温める効果があるため、冬至に食べると良いとされる。南瓜には多くの種類がある。

今回取り上げた「万次郎南瓜」は勝沼で栽培された南瓜で4,2Kgと大型で、長さ32㎝、直径18㎝あった。肉厚で色濃くラグビーボールを大きくした様な形態である。今回はコロッケとボールの揚げ物2種類を試作した。これからも良質で保存性の高い万次郎南瓜の料理開発を試みたい。

じねんじょ蕎麦

蕎麦の歴史は古く、日本では奈良時代以前からあったと言われている。蕎麦を作る際に使用する道具には木鉢か瀬戸鉢（写真参照）のし板、めん棒、包丁、のし板がある。日本で主食になった経歴として鎌倉時代に、中国から挽き臼が伝わりこれにより蕎麦や小麦の粉食が普及し始めたのがきっかけのようである。一般に蕎麦料理として、ざる蕎麦、かけ蕎麦がある。蕎麦のドウはしっかり硬く捏ねるのがポイントとなる。硬く捏ねないと薄く広がらないし細く切れない。ざる蕎麦は、茹でた後に冷やし器に盛り付け、かけ蕎麦は冷水でぬめりを取り再度温め丼に入った熱いつゆの中に入れ長葱、わけぎ、茗荷、山葵、芹、山椒、柚子や七味唐辛子が良く使われる。（写真参照）

蕎麦の栄養価としてたんぱく質、ビタミン B１、ビタミン B2、マグネシウム、食物繊維、ルチンを豊富に含んでいる。穀物中ではたんぱく質が多く精白米の２倍の量を含む。穀物を取るうえで欠かせないビタミン群の B1 を含んでいるので体力の向上や、糖質をうまくエネルギーに変えられ、脚気予防につながる。ビタミン B2 はたんぱく質や脂質の働きを助け、髪や爪、肌の抵抗力を強める。マグネシウムは体内でたんぱく質の代謝、筋肉の収縮、血圧調整などこれらの健康効果として高血圧や動脈硬化の予防がある。ポリフェノールの１種であるルチンは体内の活性酸素を除去してくれる抗酸化作用があり、これは毛細血管を強くし、ビタミン C と相性が良く肌の再生を促進したり血流が良くなる事で肩こりや冷え性が改善される。これらの効果から血管系に影響を与え血圧や血糖値を低下させ高血圧や動脈硬化を改善する効果がある。ルチンは水溶性なので蕎麦湯を意識して摂取したり、蕎麦を茹でた汁をビタミン C の多い野菜と一緒にスープにしたりするとより効率的に摂取できる。今回はじねんじょを 10%摺って入れた。

安納芋のきっぽし

年明けの１月、友人が栽培し収穫した安納芋のきっぽしを届けてくれた。聞くところによると安納芋は普通のさつま芋より保存がきく。外観、風味、食感など異なり好まれるさつま芋である。

安納芋は、紫芋と共に種子島の芋を代表するさつま芋で、掘りたての芋は、高水分で焼くとまるでクリームのようにネットリとした食感、生の状態で１６度にもなる糖度で人気が高い。時間をかけて上手に焼くと糖度が４０度前後にもなる。調理には時間を要した加熱料理の方がより美味しく仕上がるようである。

今回のきっぽしは皮を剥き、適当に切って、蒸し約１週間、しっかりと太陽の下で乾燥させる。

しんじょの椀

真薯とは、日本料理の一つで、主に海老や蟹魚の身、鶏肉などをすりつぶし山芋や卵白、出し汁を加え、蒸したり、茹でたり、揚げたりし材料によって「海老しんじょ」、揚げたものでは「揚げしんじょ」と呼ばれる。

「しんじょ」という名称は古くからあり漢字では粉薯や真薯と表示されることが多く、粉という字は米を指し、薯は山芋を指す。半ぺんとよく似ているが、半ぺんはすり卸ろした魚の白身に山芋を加えて練ったもの。代表的なものは、新潟県の海老しんじょがあり、江戸時代から明治時代にかけて京都から伝

えられ、調理の特徴では、油で揚げ、魚介の旨みとふっくらとした触感がある。真薯は、材料をすりつぶし、つなぎとして山芋を使ったり、調理法は蒸す、揚げる事が多く、食感は中が柔らかく、外はカリッとしているので、高齢者や硬いものが食べられない人にも好まれ中に入れる食材は、基本的に主体が魚介系や肉類なので野菜を入れたりする事で、美味しさが高まる。

今回は、海老のしんじょを鰹出し汁で利かした椀つくりとした。

甲斐サーモン及と甲斐サーモンレッドの昆布巻きとあら汁

山梨県甲府市は、マグロの消費量が全国で上位である。海の魚を好み食べられている。残存されている婚礼膳のお品書き（重要文化財安藤家の婚礼：膳明治から昭和初期）からもわかる。しかし淡水魚はあまり認知がなく消費量はわずかであった。

山梨県は豊富な天然水の生産量が全国１位で、冷たくきれいな天然水は、淡水魚の養殖が盛んである。この天然水を利用し虹鱒やイワナ、鮎など多くの淡水魚が養殖され中でも虹鱒は３位と生産量が高い。山梨県農政部、山梨県養殖漁業協同組合は、甲斐サーモンとは、虹鱒の餌（海老や蟹の殻）に混合しアスタキサンチン色素によってピンクの鮮やかな色彩、程よい脂のりで味もよく淡水魚を広めていく食材にとって良い印象があるとしている。大型虹鱒１kg以上を「甲斐サーモン」の名称をつけ外観、味覚から淡水魚の美味しさを知ってもらい、他の淡水魚の認知、消費拡大に力を入れている。

甲斐サーモンの栄養価や効果は、ビタミン E やカロテノイドの一種であるアスタキサンチンを豊富に含み抗酸化や抗炎症作用をもたらし人間の細胞膜を酸化から防ぎ老化や不調を守る。三大栄養素のうち炭水化物を含まずたんぱく質、脂質を豊富に含むので料理の組み合わせ次第では理想的な PFC バランスを作ることができる。

2016 年 1 月 1 日新たな「甲斐サーモンレッド」が誕生した。山梨の清く冷たい水と葡萄の果皮を利用し守られた基準の環境下で飼育された大型の虹鱒を「甲斐サーモンレッド」の名称で県内外に PR 販売促進する。

3 月 7 日、産官学連携の「甲斐サーモンレット」の命名式・試食会が山梨学院短期大学で開催された。（写真参照）テレビ局 4 社、新聞 3 社、関係者約 50 人と甲斐サーモンレットの料理を試食した。外観、色調、味覚の揃った料理が並べられ試食しどれも美味しいと話されていた。

甲斐サーモンレットは、飼料重量の 1 %葡萄果皮粉末添加、出荷時体重 1Kg 以上などの事が決められている。

左の写真が 3 枚開きの「甲斐サーモンレット」である。

胡桃の葛餅

胡桃は歴史ある食品の一つである。この胡桃の原産は、欧米、中国、日本を原産として種類は少なく約 10 種である。青森の三内丸山遺跡など縄文人の貴重な食料となった。胡桃の主成分は脂質、たんぱく質、エネルギーも高く、アミノ酸組成はリジンが第一制限アミノ酸である。胡桃油は、融点が低く不飽和脂肪酸が多く、乾性油である。日本に自生している胡桃の大半は、オニグルミといい核はゴツゴツとし非常に硬く種子が取り出しにくい。脂質が実全体の 70%を占めている。また、ビタミンＥを始め様々なビタミンやミネラルが豊富に含まれており、非常に栄養価の高い事でも知られている。

今回は、石果が硬化の鬼胡桃を割り取り出しフライパンでさっと炒って良く摺る。練り葛を作り砂糖を入れ少し煮詰め先程の胡桃と合わせ羊羹流しに流し固まったら取り出し切って器にのせすすめる。滑らかでいて胡桃の香りと食感は何とも言えない美味しさである。ぽん酢やタレを付けたり掛けても良い。

甲斐サーモンレッドの香り焼き

甲斐サーモンレットは「虹鱒から生まれた甲斐サーモン、更に巨峰等のレットの乾燥果皮を１％餌に練り込んで甲斐サーモンレット」が誕生した。奇麗なサーモンピンク、何とも言えない美味しい山梨発の淡水魚である。

この甲斐サーモンレットを切り身にして、下味を付け、オリーブ油を熱し、強火で短時間に加熱した。生姜、にんにく、玉葱、ペパーミント、更に芹を加え風味を加えた香り焼きをしたので紹介した。

甲斐サーモンレッドソテーの夏野菜添え

甲斐サーモンレットは、甲斐サーモンよりも高級魚である。生食もでき、加熱調理の焼いても煮ても美味しく、寿司にしたらもっと上品に召し上がれる。今回は下味を付け、オリーブ油で香ばしくソテーし「夏野菜（トマト、マスタードグリーン、レタス、胡瓜、クレソン、水菜、バジル）をふんだんに摂り寄せ栄養バランス」を図った。外観も良く、風味が高く食欲増進の一品である。

冬菜とひとえぐさの和え物

冬菜は野菜の種類や量が少なくなる冬季から春先にかけ彩りを添えると共に貴重なビタミンの供給源である。独特の風味や食感、少々のほろ苦い甘味もあり種類も多彩に知られている。露地栽培・ハウス栽培に分けられ折り々に色々と出回っている。

ひとえぐさは、藻類で海藻を干して海苔状に漉いて乾燥(素干し)させビニール袋に入り販売されている。ひとえぐさの日本における生産量が第一位の都道府県は、三重県であり全生産量の６～７割を占める。日本では本州の太平洋沿岸から九州南西諸島に、日本国外では朝鮮半島中国南部に分布する。冬季から初夏に潮間帯の岩上に生育する。ひとえぐさの新鮮な乾燥品は綺麗な若草色で、和え物に使われる。食物繊維や無機質に富み、風味があり食感が何とも良い。食用としては、味噌汁やお吸い物等、汁物の具にしたりする。

米粉の胡桃餡大福

米粉はコシヒカリの微細分された米粉パウダーである。鬼胡桃餡を入れ大福を作った。中に入れる餡も工夫次第で、多彩に大きさ、形態色々に楽しみが出来る。手作りは出来るだけ早く召し上がる事をお勧めする。

山梨学院短期大学ＨＰにて『米粉レシピ料理』が発信されている。

http://www.ygjc.ac.jp/pdf/recipe/komeko_201509.pdf

茶葉のオリーブオイル卵焼き

茶とは、チャノキの葉や茎を加工して作られる飲み物。原産地は中国東部から東南部にかけて現在の雲南省である。中国から日本に伝わったのは奈良時代に伝来したと言われている。茶はカフェインが有名、他にもタンニン、テアニン、ビタミンＣの成分が入っている。カフェインの主な作用は中枢神経を興奮させる。

茶摘みは 5 月連休から本格的に行われている。平成 28 年も天候に恵まれ第 3 日曜に身延町とじろに集合し多勢で茶摘みを開催した。山の空気はおいしく、どここらともなく「ホー　ホケキョウ　ホー　ホケキョウ」と姿を見せない小鳥が啼いていた。新鮮な茶葉でオリーブオイルを熱し卵焼きを作ったら茶葉が丸ごと摂れ、噛み応えあり元気の出そうな卵焼きである。

新玉葱のマリネと紫水菜のマリネ

水菜は関東では「水菜」関西は「京菜」と呼び近年、一般に頻繁に使われている。驚いた事に根元が赤紫をした「紫水菜」を道の駅で沢山購入した。癖がなく新聞紙に包んで 1 週間保存ができた。さっと茹で、和え物、さっと炒め物、細かく切って、味噌汁の最後に浮かし身等、めずらしさもあって、思いの他、色々の料理に挑戦できた。

「マリネ」は、肉、魚、野菜等を酢やレモン汁からなるつけ汁に浸す調理法。素材に風味をつけたり柔らかくしたりする目的の下ごしらえであるが、漬け汁につけた状態なままでも食される。一般には、南欧の調理法として知られているが現在は、世界中でも広く散見される。漬ける時間は比較的短く、多くは発酵を伴わない。ドイツのザワークラウトはキャベツの発酵品である。

今回は、海老のしんじょを鰹出し汁で利かした椀つくりとした。

空豆の大福と空豆のマリネ

空豆地中海、西南アジアが原産地とされ中国に渡り日本へは８世紀頃、渡来し 17 世紀の文献に登場する。和名の由来は、豆果（さや）が空に向かってつく為「空豆」または蚕を飼う初夏に食べ、さやの形が蚕に似ている事から「蚕豆」という字が当てられた。調理法としては煮物や炒め物、スープ等に広く用いられている。大豆アレルギーの代用品としても使われている。玉葱は、加熱すると硫化アルカリが変化して糖質と一緒になるために甘味が出る。

5 月下旬、今回は未熟な内に収穫する野菜用（わかさや）の「空豆」である。さやが下を向いたら「収穫時期」と教わりその通りに採取した。根元に近い方から下を向く。両方の手で剥くと白いふわ々状の中から１粒、2 粒、3 粒入っているのが少なく 2 粒が多かった。目が覚めるような若草色で綺麗な艶やかな粒（まめ）が収穫できた。そこで、茹で餡に作り、茹でてマリネにしたので紹介した。

まこものうどん

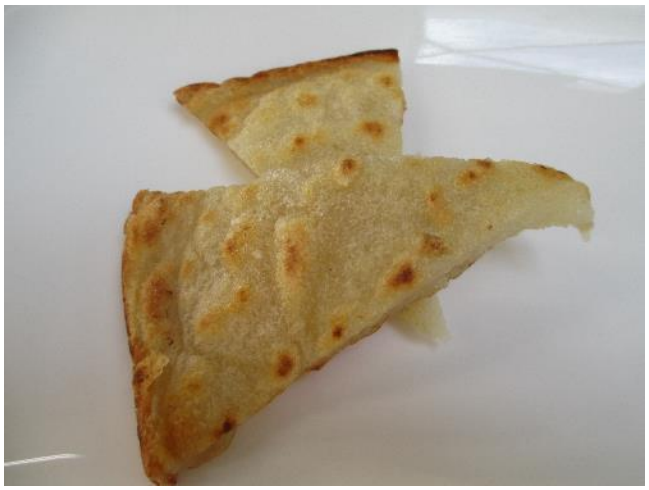
まこもは小菅村の特産品である。10 月中旬が旬で短期間である。ところで冷凍まこもをうどんに載せた。皆さんが珍しさもあって「これなあーに」と連発であった。特産品はトッピングによって表現できるがまこもは一度軽く塩茹でしタッパーに密閉し保存しておくといつでも調理に用いる。

空豆の団子と空豆のチリコンカーン

チリコンカーンとはチリコンカネルとも呼ばれ、アメリカ合衆国の代表的な国民食である。水に浸漬した豆類と多彩な具材を入れた香辛料の煮込み料理。地域や家庭によってはとうもろこし粉やオートミール、パンで濃度を付けたりもする。

豆類は全世界に約 600 属、13000 種が分布している。種子は穀物と共に人類にとって重要な食糧、一年生及び多年生草本である。一般に外皮が厚く、クチクラ層になり水を通しにくい。高温、多湿の条件下では保存性も低下するので温度 15℃、湿度 70%以下に貯蔵する。チリコンカーンには澱粉質の多い隠元豆が適する。

新じゃが芋餅



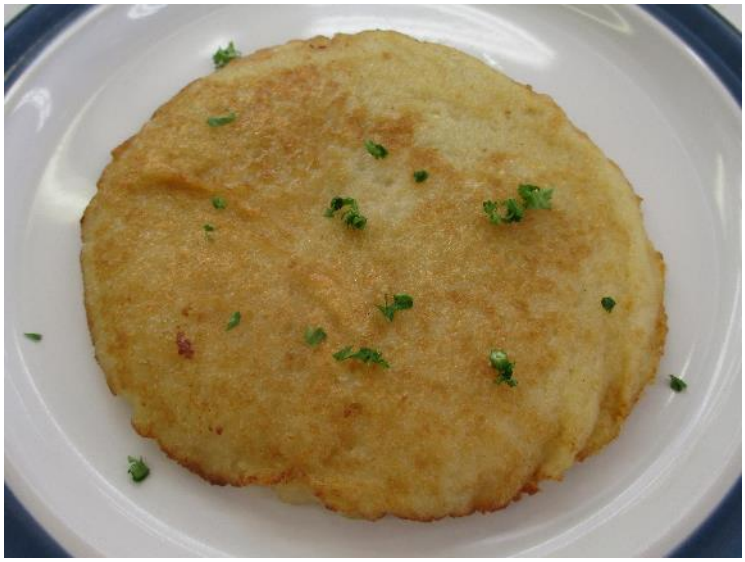
じゃが芋の原産地は南米のチチカカ湖付近と言われている。チリやペルーでは 6 世紀以前に栽培されていた。その後、16 世紀インカ帝国を征服したスペイン人が伝播した。日本では「馬鈴薯」と呼ばれるのは、江戸時代の『本草学』に「馬の鈴に似た芋」から「ばれいしょ」と言われるようになったとか？一般的な男爵芋は、肉質が粉質、ほく々しており熱い内なら澱粉がくっ付いて餅のようになり易い。そこで、2 種類の芋餅を作ったので、紹介した。

小じゃが芋の香草風味バター炒め

山梨県の「郷土食」を語る上でじゃが芋の話は付きものである。中井清大夫に由来しじゃが芋の事を以前は、「せいだいも」とか「せーだゆーいも」などと呼んでいた。安永 3～天明 7 年（1774～87）上飯田や甲府の代官に就任していた。じゃが芋が雑穀類と共に主食の地位にまであがる程、栽培が定着していったようである。長寿の里として名高い上野原市棡原には「せいだのたまじ」が伝えられている。

今回は一度茹でたじゃが芋はバターで炒め風味を高めた。

じゃが芋のロスティ



新じゃが芋の料理でスイスの郷土料理であるロスティ。伝統的なロスティは大根卸しのように摺っても細い線切りでも良い。摺った方が食感は好まれる。ゆっくりと加熱し出来上がったら熱い内に召し上がれ。

材料

・新じゃが芋　３個　　・食塩　小さじ１／３　　・胡椒　少々　・バター　大さじ１

作り方

１）新じゃが芋は金タワシで洗うと簡単に皮が剥ける。
２）ボールに１）をおろし金ですり卸す。
３）２）は薄く味付ける。
４）フライパンにサラダ油を薄く敷き熱しバターを溶かし３）を円形に流す。
５）４）は蓋をのせ両面、弱火で時間をかけゆっくり加熱する。

ヨーグルトのホワイトプラムジャムのせ

プラムは初夏の訪れを告げる季節感あふれるフルーツである。分類すると日本李、西洋李、アメリカ李の 3 系統であるがアメリカ李と品種改良し一般李として、市場に出ている。

山梨県は南アルプス市を中心に日本一の生産量を誇っている。ホワイトは生産量が少ないが品質良く量感があり、ジューシー・甘酸適和の味わいであり生食後は、ジャムに調理加工しヨーグルトと合わせて摂ると夏バテ防止に役立つ。

スコッチエッグ

スコッチエッグは今や庶民や子供達の大好物の料理である。茹で卵は水から 15 分、沸騰するまでは菜箸で転がし硬茹でする。殻を除き小麦粉をはたく。出来るだけ細かくみじん切りした玉葱はしっかり炒める。ポイントさえつかめば、美味しいスコッチエッグの出来上がり。野菜はたっぷり添えたい。

材料

・鶏卵 4 個　・甲州ワインビーフ挽肉 200 g　・玉葱M1 個　・油小さじ 1 弱

・卵液１個　　・しその葉１枚　　・食塩小さじ１／５　　・小麦粉大さじ４
・パン粉 30ｇ　　・揚げ油適量　　・ウスターソース大さじ２
付け合わせ：レタス　サラダ菜　キャベツ　人参　しその葉　2 枚など適量用意する。

作り方
１）卵はかぶる位の水から 15 分茹でる。沸騰するまで、菜箸で転がす。
２）玉葱のみじん切りは細かくしフライパンに油を敷き良く炒め冷ます。
３）１）は殻を除き小麦粉をはたく。
４）ボールに２)、挽肉、卵液、パン粉、しその葉みじん切りを入れ粘りが出るまで素早く混合する。
５）３）に４）を貼り付け小麦粉、卵液、パン粉の順につけ適温の揚げ油で揚げる。
６）５）は１／2 に切り野菜をのせた皿にスコッチエッグをよそりソースをかけすすめる。

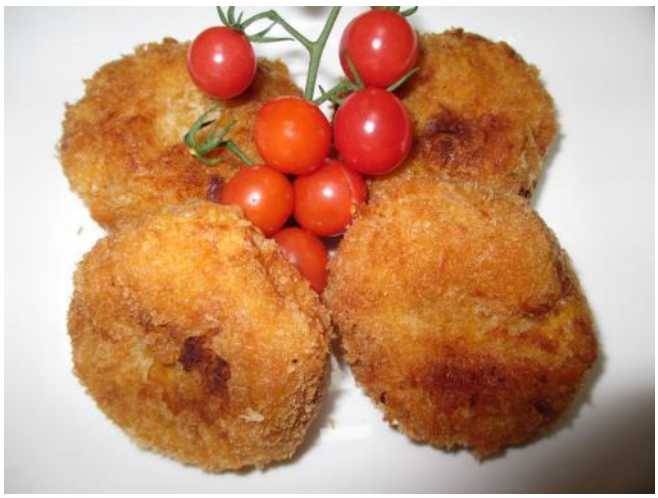
黄金のやまめ塩焼き

やまめは渓流魚のナンバーワンに数えられもし天然ものだったら塩焼きにすると味も抜群に美味しい。さて、夏は子供らに虹鱒、鰻、それにやまめ他「つかみどり大会」が開催された。今回８月７日(日)下部川で「こどもやまめのつかみどり大会」が開催され黄金のやまめは「サツキマ」と呼ばれるそうで、塩焼きして食べようとしたが色彩は綺麗で食べるのがもったいないくらいであった。

じゃが芋とスイートコーンのロスティ

やまめは渓流魚のナンバーワンに数えられもし天然ものだったら塩焼きにすると味も抜群に美味しい。さて、夏は子供らに虹鱒、鰻、それにやまめ他「つかみどり大会」が開催された。今回８月７日(日)下部川で「こどもやまめのつかみどり大会」が開催され黄金のやまめは「サツキマ」と呼ばれるそうで、塩焼きして食べようとしたが色彩は綺麗で食べるのがもったいないくらいであった。

黒皮南瓜の団子とコロッケ



南瓜の種類も多彩である。(写真参照)黒皮南瓜は深緑色した、日本南瓜の代表格で表面に深い溝があり別名「菊南瓜」とも呼ばれている。日本料理の煮物の筆頭に選択される南瓜でもある。炊き合わせ、印籠蒸し他に用いられビタミン摂取にはお勧めである。黒皮南瓜の特徴を活かした団子、コロッケを紹介した。コロッケは玉葱や挽肉をしっかりと炒め潰した南瓜と和え卵液、パン粉等の繋ぎを入れ好みの味付けにし型を作る。小麦粉、卵液、パン粉の順に付けキツネ色に適温で揚げる。

ところてんと春雨ミックス和え

ところてんは風味こそ高いが食感がもう少しほしいと言う方には細めの、適当に切ってから用いる。ここでも夏野菜を載せて楽しむと良い。付け汁は工夫次第で酸味を少々利かせた方が良い。好みの紅生姜、胡麻、みじんの青じそ他を載せた。夏のミックス和えは美味しくやみつきになりそう。

トマトジュース

今年は天候に恵まれ猛暑日が多かったので、例年に比較しトマトはま赤になって、沢山収穫された。小さいミニトマトはヘタを除きざるの中できれいに洗浄する。ミキサーにそのまま皮ごと掛け、とろゝ状にし 0、2%の食塩、少々のレモン汁を加え倍量の湯で一度、加熱し漉す。しっかり冷ましトマトジュースの出来上がり。保存するには容器ごと殺菌し冷蔵庫で一週間位は美味しく飲用できる。

トマトの色素カロテノイド系（橙赤色）リコピン、フラボノイド系(黄色)ルチンは加熱によっても色が退化せず調理の変色なく、綺麗なトマト色が存在し確認できた。1 日位、冷蔵庫保存した方が味は、馴染んで更に美味しく感じられた。飲む時、氷やレモン汁少々入れるともっと美味しい。

トマトと茄子のミートソース

収穫されたトマトを何とか調理加工したいと思い「ミートソース」に加工した。オリーブ油を加熱し大蒜、生姜のみじん切りを良く炒め挽肉、みじん野菜を用意する。玉葱、茄子、セロリ他を良く炒めた所にミキサーにかけた完熟トマトを加え混ぜながら汁が無くなるまで加熱し適量の調味料のトマトケチャップ、ベイリーフ、香辛料を加え仕上げる。これなら安全・安心のミートソースの出来上がり。

じゃが芋の銀杏入り卸し焼き

　じゃが芋は、ナス科の多年生草本で、その塊茎を食用に供する。我が国では、1 年生作物として栽培されている。主成分は炭水化物(でんぷん)である。そのまま茹でるか、焼いて食べると持ち味を楽しめる。

マロングラッセ

　栗の調理加工も沢山あるようで、生状態で加熱し保存法を考えたがなか々見つからない。「マロングラッセ」を調理し「冷凍保存」なら約 2 ケ月大丈夫。ここに紹介した。

材料

・栗（大きく揃った栗）　300ｇ　・グラニュー糖　200ｇ　・重曹　小さじ 1

・赤ワイン　1 カップ　・ラム酒　大さじ 1

作り方

1）ボールに栗を約 1 時間、浸漬する。

2）包丁で両手を使い 1）の外皮を剥く。

3）鍋に 2）の栗、重曹、かぶる位の水を入れ 3 回茹でてアクを除去する。

4）3)に調味料を 2 回に分け加え煮切る。味の確認をする。

5）日付を書いて、冷凍庫に保存する。

シラネ小麦粉の栗入り餡パン

平成 28 年 7 月に新しい品種の小麦栽培をした。それは「シラネ小麦」である。今まで何十年と我が家で栽培し収穫時に来年用にと「種籾」を別にとっておき、変わることなく同じ種もみから栽培・収穫・製粉(製粉所)を行っていた。

第二次世界大戦時下や戦後において、山梨県は「ほうとう・おざら」など小麦粉製品が多い。この事を前から疑問に思っていた。小麦粉増産のため地域的展開がどのようになされたのか調査した。それは、「農業会」と言って、農事組合、農会とも呼ばれ昭和 18 年に発足した農業統制機関で市町村農業会、道府県農業会、全国農業経済会、中央農業会の三段階級のピラミッド型から構成されており産業組合その他の郷業団体を一元的に統合し国策に沿う農業のあり方を勧めていた。小麦粉の増産計画が県の国策として強力に進められたのである。よって、小麦栽培、収穫、製粉され、ほうとうや薄焼きなどの地粉を用いた主食や間食用にと粉料理が展開したのである。

さて、収穫された小麦を製粉所に運びやっとシラネ小麦の中力粉が出来あがった。餡パンにすると孫らが「美味しい」と言って焼き立ての栗入り餡パンは瞬く間になくなったのである。

じゃが芋と栗のもちゃ焼き

じゃが芋をすり卸した「ロスティ」はスイスの郷土料理である。今回、栗を剥いてさっと茹で、じゃが芋の

摺り卸しに加えると更に美味しかったので、紹介する。特に我が国自生のシバ栗なら一段とホックラ、外はバリ々、中はモチ々この時期しか味わえない味覚である。一度味わってみてはいかがですか？

泡雪と白菜のスープ

　卵白を角が立つまで攪拌すると綺麗で真っ白なメレンゲができる。これを利用し冬野菜の筆頭の白菜と合わせスープを作った。白菜はスープの中で、柔らかくなるまで加熱する。鶏肉ベースのスープで、冬場におすすめ。

巨峰ジュースのゼリー　▲

材料

・粉寒天(液量の 0,5%)　2,5 g　　・水 400 cc　　・砂糖大さじ 3
・巨峰ジュース 100 cc　　・赤ワイン 30 g　　・ヤーコンジャム大さじ 2
・生クリーム大さじ 2

作り方

１）小鍋に水、粉寒天、砂糖を入れ沸騰したら 30 秒加熱する。

２）１）に巨峰ジュースを入れ混ぜ、ワインを加える。

３）ゼリー型を濡らし２）を流し冷水で固める。

４）３）を型から外し皿にとり盛り付ける。

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