

2016

畿央大学 健康栄養学科の学生たちが考えた

アイデアメニュー

橿原産いちごを使った新商品開発プロジェクト



かしじんようかん



・奈良どっさりバーガー



あすかむすめ

KIO 畿央大学
KIO UNIVERSITY



はじめに

奈良県が生み出した名作の品種であるあすカルビーは、アスカウェイブと女峰を交配して1992年に奈良県農業試験場で開発されました。丸みのある円錐形で粒は大きく、ツヤのある果皮は赤色に染まり、果肉も赤みを帯びます。果肉は少しかためで果汁が多く、糖度も高めでほどよい酸味があります。奈良県生まれなので「あすか」、そしていちごの光沢のある赤色が宝石の「ルビー」を思わせることから、この名が付けられたそうです。また、古都奈良を飾る新たな「華」となる品種になることを希望して命名された古都華は、果実の色が濃赤色で果皮に光沢があり、食味は糖度と酸度が高く味が濃厚で、香りが強いことが特徴です。この奈良県が生み出した2品種を使って、今回は畿央大学と橿原市および橿原商工会議所との連携事業で「いちごを使った新商品開発」に取り組むこととなりました。

この連携は2009(平成21)年「古代弁当製作プロジェクト」、2010年「万葉人からの贈り物プロジェクト」、2011年「橿原おみやげもの開発プロジェクト」、2012年「かしはらスイーツレシピ開発プロジェクト」、2013～2015年の3年間は「橿原産しょうがを使った開発プロジェクト」を実施し、2016年は「いちごを使った新商品開発プロジェクト」に取り組みました。畿央大学の学生たちのアイデアレシピをもとにした新商品が橿原市内のお店で提供されることにより、橿原市民や多くの観光客に特産品であるいちごの魅力や古代大和飛鳥の歴史ロマン橿原を感じていただける要素の一つとなり、地域活性化を図ります。

もくじ

ごあいさつ	3
苺と生ハムのクリームパスタ【グランプリ賞】*	4
かしじんようかん【準グランプリ賞】*	4
奈良の宝石コロッケ【審査員特別賞】*/奈良どっさりバーガー	5
ちそうけーき*/大和三山の秘宝*	6
古代チーズと苺のぶるさくタルト*/飛鳥の秘宝*	7
橿原アスパラのいちごソース巻き / いちご三山	8
あすかむすめ / アスカルビーの卵焼き	9
万葉白妙 / 飛鳥丸	10
マッチング賞販売店(橿原市の飲食店で食べられます)	11

★…マッチング賞

ごあいさつ

2009年(平成21)年以降、榎原市・榎原商工会議所と畿央大学の連携事業は今年で8回目となります。これまで、しょうがを使った團児給食メニュー(2014年)や飲食店メニュー(2015年)を考案してきました。そして今年はいちごを使った新商品開発をテーマに健康栄養学科1回生56名が参加し、いちごの特性を生かした14メニューを考案しました。本事業は、単にレシピ開発のみを行うのではなく、榎原市現地視察や勉強会を経て地域活性化に結びつく新商品の開発に取組んだ産官学連携事業です。このような学生にとって良い機会を与えて頂きました関係の方々にお礼申し上げます。

畿央大学 健康科学部
健康栄養学科長 小西 洋太郎



今年で連携事業も8年目を迎えました。今年度畿央大学の学生の皆さんにはイチゴを使った新商品開発に取り組んでいただき、試行錯誤した中でたくさんのアイデアレシピを考えていただいたことを本当に感謝しております。

学生の皆さんから出されたアイデアレシピの中から、8つの新商品が榎原市内の6つの店舗で販売することができ、どの新商品も学生の皆さんの若い感性や発想がたくさん詰まった商品となりました。

学生の皆さんにおかれましては、商品を開発することの面白さを今後の学生生活に活かしていただき、ますますのご活躍を期待しております。



榎原商工会議所
商業部会
部会長 木原 智司

畿央大学様と連携し、今年度で8年目を迎えました。今年度は榎原市の特産品であるイチゴを食材に使用した「ふるさと名物」となりうる8つの新商品が誕生し、市内6店舗で販売することができました。榎原市の名産品の1つとして育つことを期待するところであります。

畿央大学、榎原市、榎原商工会議所の3者が一体となって新商品づくりをする過程で学生の皆様には「ものづくり」の楽しさにふれてもらうことができました。何よりも学生の皆様の型にとらわれない自由な発想は新鮮であり、今後の各店舗が新商品を開発する上で、ヒントや気づきを多く得ることができましたこと、大変感謝しております。

今年度の連携事業におきまして、学生の皆様が得た経験を活かし、今後、ますますご活躍されることを期待しております。



榎原商工会議所
サービス業部会
部会長 下田 吉美

本事業では、学生たちが主体的に学びを深めてもらうために、学生募集説明会、勉強会、榎原市視察見学会、第1回・第2回試作会、プレゼンテーション大会、マッチング審査会を開催しました。

学生募集説明会 2016.4.15



勉強会 2016.5.12



榎原市視察見学会 2016.5.15



試作会 2016.6.2/6.16



プレゼン大会 2016.6.30



マッチング審査会 2016.9.23



苺と生ハムのクリームパスタ

準グランプリ賞



マッチング賞

材料 (2人分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
パスタ	160	生クリーム	50
クリームチーズ	20	マヨネーズ	10
生ハム	15	白ワインビネガー	5
イタリアンパセリ	3	タバスコ	1
黒こしょう	少々		
ツナ(缶詰・油漬)	30	(フレンチドレッシング)	
クラッカー	6枚	*このうち大さじ1を使用	
アスパラガス	30	酢	15
バター	10	塩	1.5
		砂糖	ひとつまみ
		サラダ油	30
(パスタソース)		黒こしょう	適量
いちご	60		
豆乳	50		

作り方

- *あらかじめ、クリームチーズは冷凍しておく。
- *アスパラガスを2~3cmにカットし、バターで炒め、冷ましておく。
- ①パスタソースを作る。いちご、豆乳、生クリームをミキサーにかける。
- ②フレンチドレッシングの材料をよく混ぜあわせ、出来上りのドレッシングのうち、大さじ1を①に混ぜる
- ③残りのパスタソース用の材料を混ぜ合わせ、味をみながらタバスコで味を整える。
- *タバスコの量はお好みで調整してください。
- ④鍋に湯を沸かし、塩を大さじ1(分量外)入れ、パスタを規定のゆで時間より1分長く茹でる。茹で上がったら冷水で軽く冷やす。
- ⑤皿にツナとアスパラガスを盛りつけ、その上にパスタを盛って、ソースをかける。冷凍したクリームチーズを角切りにしたものと生ハムとクラッカーとイタリアンパセリを飾り付ける。
- ⑥最後に黒こしょうを振って完成。

●栄養価 (1食分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
640	17.7	33.3	0.9



上阪里穂、岩本優子、竹中来海、葛本葉月、田中楓花

かしじんようかん

準グランプリ賞



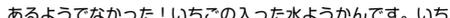
マッチング賞

材料 (流し箱【小】1つ分)

食材	分量(g)
いちご	400
粉寒天	1.6
こしあん	45
砂糖	35
水	320

作り方

- ①いちごを輪切りにする。
 - ②鍋で水を沸騰させる。
 - ③②に粉寒天を入れてよく溶かす。
 - ④③にこしあん・砂糖を入れて、数分煮詰める。
 - ⑤ぬらした流し箱に①を敷き詰め、④を流し入れる。
 - ⑥約一時間、氷水で冷やし固める。
 - ⑦固まったら適当な大きさに切る。
 - ⑧盛り付ける。
- ☆かしじんの形に切ってみよう!
- ①同じ大きさの長方形になるように6等分する。
 - ②そのうち1つの上面の左右の角を切り落とす。
 - ③①のうち2つを横長に並べ、②をその前に置き、盛り付ける。



あるようでなかった!いちごの入った水ようかんです。いちごの甘酸っぱさが引き立つように、あんの甘さを控えめにしました。名前の「かしじん」は樺原神宮の地元での愛称からとりました。かしじんのよう子どもからお年寄りまで、幅広い世代の方に親しんでいただきたいです。

平川愛、芳仲優希、本庄藍里、杉本佳奈、山川苗



●栄養価 (流し箱【小】1つ分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
340	8.0	0.7	0.0

奈良の宝石コロッケ

審査員特別賞



奈良県産のいちごをまるまる1個コロッケと使い、とろっとしたカスタードクリームで包み込んだコロッケです。甘酸っぱいいちごの酸味が口の中に広がり、鼻から抜けて幸せな気持ちになります。子供から大人までおいしく食べることができる。斬新なスイーツコロッケです。



河原幸菜、牧田和佳奈、原田星
山口友季穂、宮本愛加

●栄養価(1個分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
396	8.3	24.0	0.2

材料(6個分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
(カスタードクリーム)		(チョコソース)	
砂糖	30	板チョコ	40
卵黄	100	牛乳	25
牛乳	200	マーガリン	8
薄力粉	10		
コーンスターチ	12	いちご	6個
無塩バター	15	いちごピューレ	50
バニラエッセンス	少々		
(衣)			
薄力粉	30		
卵	50		
パン粉	40		
油	38		

作り方

- ①ポウルにふるった砂糖、コーンスターチ、薄力粉を入れて混ぜる。
 - ②①に卵黄をいれて白っぽくなるまで混ぜる。
 - ③牛乳を沸騰直前まで火にかけ②のポウルに2~3度に分けて加え混ぜる。
 - ④別の鍋に③をうつし、よく混ぜながら強火にかける。
*強火にした後少し弱火にかけ水分を飛ばすと成形しやすい。
 - ⑤とろみがついたら弱火にしてバターを入れ混ぜたのち、火を止めてバニラエッセンスを入れ混ぜる。
 - ⑥パットに移してラップをし、冷蔵庫で十分に冷やす。
 - ⑦カスタードクリームが冷えたら6等分し、中にいちごを包む。
 - ⑧卵を溶いておき、薄力粉→卵→パン粉の順で衣をつける。
 - ⑨フライパンに油をいれ170℃くらいでコロッケを揚げる。
 - ⑩全体がキツネ色になったら完成。
- ☆チョコソースの作り方
- ①板チョコを割り、牛乳と一緒に電子レンジ(600W)で20秒加熱する。
 - ②マーガリンを入れ、混ぜて完成。

奈良どっさりバーガー



橿原市のいちご、奈良県で生産高が大きいナス、ホウレンソウ、梅干を使用した奈良県がどっさり詰まっている和風ライスバーガーです。多くの古墳が残る橿原市をイメージして表面に前方後円墳の形のいちごの照り焼きソースが味を引き締めます!いちごと言えばスイーツという概念を覆すために和風料理に挑戦しました!



田邊里乃、近藤優衣

●栄養価(1個分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
791	15.7	13.3	3.1

材料(1個分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
(ライスパンズ)		(照り焼きソース)	
米	160	いちごⅡ	14
片栗粉	3	酒	10
大葉	1	薄口醤油	12
白ごま	5	みりん	12
ごま油	4	砂糖	6
(具材)			
なす	20		
ほうれん草	10		
いちごⅠ	20		
蜂蜜梅干し	4		

作り方

- ①炊き上がったご飯に刻んだ大葉、炒った白ごま、片栗粉を混ぜあわせる。
- ②①を半分に分けラップに包み、パンズ型に成形し粗熱をとる。
- ③②がある程度固まったらフライパンにごま油をひき中火で焼き色がつくまで両面焼く。
- ④なす、ほうれん草、いちごⅠを一口大に切り、いちご以外の材料を耐熱容器に入れラップをかけ、600wで2~2分半電子レンジにかける。
- ⑤梅干しは種を取り出し皮と実と一緒に包丁でたたき、オリーブ油、水、割烹白だしと混ぜ合わせる。
- ⑥④と⑤を混ぜ合わせる。
- ⑦いちごⅡは細かく刻み、酒、薄口醤油、みりん、砂糖と一緒に強火~中火で煮詰め、照り焼きソースにする。
- ⑧ライスパンズにレタス、⑥をはさみ、ライスパンズの表面に古墳型(前方後円墳)に⑦をかけ完成。

ちそうけーき



マッチング賞

橿原のいちごをふだんに使い、奈良の歴史を感じさせる地層を連想したケーキです。いちごをたっぷり使ったいちごムースといちごジャムに相性抜群のチョコブラウニーを合わせました。あっさりしてて、幅広い年齢層に食べていただけるデザートです。



荒木郁実、明石莉奈
今井彩佳、在竹菜摘

●栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
636	10.5	39.0	0.4

材料 (6人分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
〈ブラウニー〉			
チョコレート	150	いちごジャム	
卵	2個	いちご	200
無塩バター	100	砂糖	100
砂糖	50	レモン汁	適量
薄力粉	50		
〈いちごムース〉			
いちご	300	(飾り用)	
生クリーム	200	市販のホイップクリーム	適量
牛乳	200		
砂糖	40		
粉ゼラチン	10		

作り方

- ①細かく刻んだチョコレートと無塩バターをボールに入れ500Wの電子レンジで1分30秒加熱する。
- ②電子レンジにかけた①をしっかりと混ぜたら、砂糖を入れてさらに混ぜる。
- ③②にといた卵を2〜3回に分けて入れ混ぜる。
- ④③にふるっておいた薄力粉を入れ、切るように混ぜる。
- ⑤180℃で予熱したオーブンで15分位焼く。
*焼き加減は具合をみて調節する。
*写真のようにトッピングする場合→バンドケーキ型で焼く。
*ムースと層に盛りつける場合→ココット型で焼く。
- ⑥いちごは粗くつぶす。
*ゼラチンは水50mlで膨潤させておく。
- ⑦生クリーム、牛乳、砂糖、ゼラチンを鍋に入れ火にかける。
*注意：沸騰させないこと!!
- ⑧火からおろした鍋にいちごを入れ、なるべく泡立てないようにかき混ぜる。
- ⑨冷やし固める。
*写真のようにする場合→カップに流し込み冷蔵庫で冷やす。
*層にする場合→粗熱をとってからココット型に流し込み冷蔵庫で冷やす。
- ⑩鍋にいちご、砂糖、レモン汁を入れて火にかけ、中火で沸騰したら弱火で30分ほど煮てジャムを作る。
*焦げないように時々混ぜる。
- ⑪固まったムースの周囲にくるくとホイップクリームをしぼり、いちごジャムをかけたら完成!!

大和三山の秘宝



マッチング賞

古代大和飛鳥の前方後円墳をイメージしてこの形にしました。クッキーはサクサクではなくよりふわふわにし、ピンク色のつぶつぶ食感のクリームと大きめの果肉をはさむことによっていちごの味が際立つように考えました。様々な食感が楽しめる一品です!!



豊田純奈、中田早耶

●栄養価 (1つ分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
222	3.1	10.7	0.2

材料 (15個分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
〈クッキー生地〉			
マーガリン	60	いちごクリーム	
抹茶	小さじ2	いちご	200
グラニュー糖	60	砂糖	100
卵	60	レモン果汁	少々
牛乳	100	生クリーム	100
ホットケーキミックス	200	砂糖	10
(ホットケーキミックスの代用)			
薄力粉	160	板チョコ	100
砂糖	30	クリームチーズ	40
ベーキングパウダー	12		
塩	1つまみ		

作り方

- ①抹茶は目の細かいザルでふるっておく。クッキングシートには長さ7cmぐらいの前方後円墳の形を15枚分下書きしておく。(注：焼き時間を変えて2回に分けて焼くので15枚×2枚必要)。クリームチーズを室温に戻しておく。
- ②ボールにマーガリンとグラニュー糖を入れ、泡だて器ですり混ぜる。
- ③溶いた卵、牛乳、ホットケーキミックス、ふるった抹茶の順に加え、その都度泡だて器で粉気がなくなるまで混ぜる。
- ④絞り出し袋に③を入れ、①のクッキングシートに絞り出す。
- ⑤半分の15枚分は180℃に予熱したオーブンで約7分間焼く。(焦げ目がうっすらつくぐらいまで)
- ⑥もう半分は約5分間焼く。(焦げ目がつかないように)
- ⑦いちごクリームを作っていく。いちごを水洗いし、砂糖、レモン果汁とともに耐熱性の深いお皿に入れ、ラップをかけた電子レンジで4〜5分加熱する。
- ⑧粗熱がとれたら、いちごの果肉を別に取り分けしておく。
- ⑨お皿に残っているいちごの果肉をフォークなどで小さくつぶす。
- ⑩生クリームに砂糖を入れて泡立てて⑨をスプーン2杯分ぐらい入れ混ぜる。量は好みで。
- ⑪ボールに刻んだチョコレートを入れ、湯せんにかけてとろかす。
- ⑫仕上げをする。7分間焼いた方のクッキーを下にしてその上にクリームチーズをうっすら塗る。その上にいちごクリーム、いちごの果肉をのせる。5分間焼いた方のクッキーには⑪のチョコをのせ、⑫とサンドする。

古代チーズと苺のふるさくタルト



マッチング賞

さくさくタルト生地、ビターな生チョコとあすかルビーを使用したムースの間に、古代飛鳥地方で食べられていた「蘇」というチーズを挟みました。食べた瞬間に、チーズのコクとあすかルビーの甘酸っぱさと、チョコのほろ苦さが口いっぱいに広がります。タルトのさくさく感とムースのふるふる感が一度に楽しめる一品。

宮本亜実、西山依里
武市夏奈、田里日向子



●栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
324	4.9	17.8	0.1

材料 (8人分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
《タルト生地・タルト型 20cm分》			
バター	50	《蘇》	
薄力粉	100	牛乳	250
卵黄	1個(Mサイズ)	《ムース》	
砂糖	36	いちご	200
		砂糖	70
《チョコ層》		レモン汁	10
板チョコ(ビター)	2枚	粉ゼラチン	7
生クリーム	40	水	大さじ 4
		生クリーム	80
		ミント	1枚

作り方

《タルト生地》

- ①型にバターを塗り、薄力粉を軽くはたいておく(分量外)。バターは室温に戻しておく。オーブンをあらかじめ180℃に予熱しておく。薄力粉はふるっておく。
- ②室温に戻したバターと砂糖をよくすり混ぜる。
- ③卵黄を加えてよく混ぜる。
- ④薄力粉を加えて混ぜ、ひとまとめにする。
- ⑤ラップに包んで冷蔵庫で1時間寝かせる。
- ⑥オーブンペーパーに生地を挟んでのばし広げ、型に敷きつめる。
- ⑦フォークで生地に空気抜きを穴をあける。
- ⑧180℃のオーブンで15分焼く。

《チョコ層》

- ①板チョコを細かく刻んでボウルに入れておく。
- ②生クリームを鍋にかけて中火で沸騰寸前まで温める。
- ③温めた生クリームをボウルに流したチョコの上流し込む。
- ④なめらかになるまで混ぜ合わせる。

《蘇》

- ①牛乳を40分程度煮詰める。
- ②固形に近づきドロツとなれば完成。

《ムース》

- ①フードプロセッサーで、いちご、砂糖、レモン汁を混ぜる。
- ②大さじ4の水にゼラチンを入れて膨潤させる。膨潤させたゼラチンを600Wの電子レンジで20秒加熱する。
- ③ムース生地から100g程度取り出し、②を加える。
- ④残りのムース生地に生クリームを加えて混ぜた後、③と混ぜ合わせる。

☆仕上げ

タルト生地にチョコ層(20分ほど固める)→蘇→ムースの順に流し入れ、固まるまで冷やし、ミントを飾る。

飛鳥の秘宝



マッチング賞

生クリームやいちごソースをフッセの生地ではさむと、生地がしなっとしてしまうので、生地の表面にホワイトチョコをぬることで、フッセの生地がカリッとできるように工夫しました。一口食べたとき、フッセの生地、生クリーム、いちごソースの綺麗な断面が見えます。

岡本菜、小林志織
平井初音、岡田涼子



●栄養価 (1個あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
161	9.1	5.3	1.0

材料 (6個分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
薄力粉	60	《いちごソース》	
卵	100	いちご	120
グラニュー糖	80	レモン汁	10
ホワイトチョコ	80	いちごリキュール	10
粉糖	50		
生クリーム	200		

作り方

- ①卵を卵黄と卵白に分ける。
- ②ボウルに卵白を入れ、グラニュー糖を少しずつ加えて泡立て、しっかりしたメレンゲを作る。
- ③卵黄を入れ、ゴムベラでサッと混ぜたらふるった薄力粉を二回に分けて加えさっくりと混ぜる。
- ④1cmくらいの丸口金をつけた絞り袋に入れ、天板に直径6cmの大きさに12個絞り、粉糖を二回かける。
- ⑤170℃に予熱したオーブンで約12分焼く。焼いたら、網の上で冷ます。
- ⑥生クリームを角が立つまで泡立てる。
- ⑦ホワイトチョコを湯煎で溶かし、冷めた生

- 地にホワイトチョコを塗り、ホワイトチョコを冷まして固め、そのあといちごソースを塗って生クリームを上にと絞る。
- ⑧同じものを12個作り、⑦で作成した2個のフッセの生地を使い、いちごソースの部分をはさむように重ねる。
 - ⑨合計6個のフッセができる。

《いちごソース》

- ①耐熱容器にいちごごとレモン汁を入れレンジで3分加熱する。
- ②取り出してフォークの背でいちごをつぶす。
- ③さらに2分加熱し粗熱をとったらいちごリキュールを入れる。

榎原アスパラのいちごソース巻き



榎原の特産物であるアスパラを豚バラ肉で巻き、焼いたものを2種類のいちごソースをつけて頂きます。1つは甘酸っぱいさっぱりしたソース、もう一つはクリームチーズ×いちごがとてもマッチした少し濃厚なソースです。作り方はシンプルですが、いちごソース×アスパラの意外性を突いた逸品です。

岩井美桜、上田莉子
西口綾香、瀬川奈津実



●栄養価 (1食分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
575	19.2	44.1	0.2

材料 (1人前)

食材	分量 (g)	食材	分量 (g)
〈アスパラの肉巻き〉		〈さっぱりいちごソース〉	
アスパラ	50	いちご	50
塩・こしょう	少々	レモン汁	10
豚バラ薄切り	110	砂糖	3
		オリーブオイル	3
〈チーズ&いちごソース〉		塩・こしょう	少々
いちご	50		
クリームチーズ	15		

作り方

- ①アスパラをゆで、約8cmの長さに切る。
- ②豚肉をアスパラに巻いていく。
- ③フライパンで②を焼き、塩・こしょうで味付けする。
- ④いちごはフォークで少し形が残る程度につぶし、ソースの材料をそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ⑤お皿に焼いたアスパラの肉巻きを盛りつけ、2種類のいちごソースを添えて出来上がり。

いちご三山



大福の生地には抹茶を混ぜ、大和三山の鮮やかな緑を表現しました。中には甘さを控えめにしたクッキーを入れ、いちごの甘酸っぱさを引き立てるとともに、食感も楽しめるようにしました。小さい子供からお年寄りまで美味しく、手軽に食べられるいちご大福になっています。

大田恵理、川合晴佳
西田璃奈、西川実希



●栄養価 (1個分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
295	3.3	10.0	0.1

材料 (6個分)

食材	分量 (g)	食材	分量 (g)
〈クッキー〉		砂糖	110
小麦粉	30	(1回目)	100
砂糖	5	(2回目)	10
無塩バター	15	片栗粉	100
〈求肥〉		〈クリーム〉	
白玉粉	60	クリームチーズ	100
抹茶(粉末)	4	砂糖	40
水	120		
(1回目)	110	〈いちご〉	
(2回目)	10	いちご	6個
		ホワイトチョコ	70

作り方

- ① 〈クッキー〉 ボウルにふるった小麦粉と砂糖、無塩バターを入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
 - ② 生地を5mmくらいの厚さに伸ばしクッキー型で抜く。
 - ③ 170℃に予熱しておいたオーブンで20分ほど焼く。
 - ④ 〈いちご〉 ホワイトチョコを湯煎で溶かし、いちごにコーティングする。(冷凍いちごの場合は、冷凍庫に入れておく)
 - ⑤ 〈求肥〉 白玉粉と抹茶を耐熱ボウルに入れ、水を少しずつ加えながらダマができないように混ぜ合わせる。
 - ⑥ 液状になったら砂糖を加え、混ぜる。
 - ⑦ 電子レンジ (600W) に2分30秒かけて温める。水っぽい場合は生地がもちもちするまで繰り返す。
 - ⑧ もちもちしたら水と砂糖を加えて混ぜ、再び電子レンジ (600W) で2分30秒かける。
 - ⑨ 片栗粉を敷いたパットの上に生地をおとし、全体にまぶす。
 - ⑩ 〈クリーム〉 室温に戻したクリームチーズに砂糖を混ぜる。
 - ⑪ 求肥を6等分にし、いちご、クリーム、クッキーを包み、形を整える。
- ☆冷凍いちごを使って冷たいデザートにしてもOK!

あすかおすめ



テーマはずばり『誰にでも作れて簡単・手軽に食べられる!!』いちごが入っているのでもちろんおやつにも…ちょっとおながすいた時にも♪レンコンチップスとレタスのシャキシャキ感や生地のもっちり感が楽しめます☆飛鳥時代の人の服をモチーフにした生地はそれぞれまた違う食感になりました!

杉田万知、山根香、今西果菜子
嶋明佳、森脇朱音



●栄養価 (1枚)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
サラダクレープ	288	10.3	6.9	0.2
トルティーヤ	151	4.9	7.0	0.7

材料 (4枚分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
<サラダクレープ生地>			
卵	60	<具材>	
砂糖	3	レタス	120
塩	少々	レンコン	30
小麦粉	100	ロースハム	52(4枚)
牛乳	155	いちご	100
		黒こしょう	少々
		サラダ油	適量
		(揚げ物用)	
<トルティーヤ生地>			
小麦粉	100		
塩	ひとつまみ		
水	50		
オリーブオイル	6.5		

作り方

- ①サラダクレープとトルティーヤの生地をそれぞれボールに混ぜ、トルティーヤ生地はラップに包んで10分寝かす。(サラダクレープは卵、砂糖、塩、牛乳、小麦粉の順に入れる)
- ②サラダクレープはフライパンを熱し、サラダ油を引いて(分量外)生地を流し入れ焼く(弱めの中火)。トルティーヤは油を引かず中火で片面ずつ焼く。
- ③トルティーヤは温かいうちにビニール袋に入れておく。これで巻きやすくなる。
- ④レンコンをいちご切りに薄くスライスし油で揚げる。
- ⑤揚げレンコンに黒こしょうをふる。
- ⑥レタスは洗って、巻きやすい大きさにちぎっておく。
- ⑦いちごは果肉が残るくらいにつぶしておく。
- ⑧2種類の生地に、レタス、ロースハム、いちご、レンコンの順に具材をのせて巻く。

アスカビーの卵焼き



材料を手軽に揃えることができ、冷めても美味しい料理です。少し小腹がすいた時など、どんな時でも食べることが出来ます。クリームチーズのまろやかさといちごの酸味がマッチし、おいしく仕上がっています。クリームチーズといちごを混ぜ合わせて作ったソースをお好みで付けていただいても美味しいと思います。

藏山真帆、角田香織
杉元美樹



●栄養価 (1本)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
	358	17.8	28.2	0.7

材料 (卵焼き1本分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
<卵液>			
卵	2個	<ソース>	
牛乳	大さじ2	いちご	1個
塩・こしょう	少々	クリームチーズ	5
いちご	3個		
クリームチーズ	15		
サラダ油	小さじ1		
バター	5		

作り方

- ①卵液の材料を混ぜ合わせて、2つに分ける。
- ②いちごとクリームチーズを1センチ角に切り、分けた卵液の1つに入れる。
- ③卵焼き器にサラダ油とバターを入れ、加熱する。
- ④バターが溶けたら、②のいちごとクリームチーズを混ぜ合わせた卵液を流し入れ巻いていく。
- ⑤さらにいちごとクリームチーズの入っていない卵液を流し入れ巻く。
- ⑥一口サイズに切り分ける。

<ソース>

いちごとクリームチーズを刻んで混ぜる。

万葉白炒



テーマは万葉集に載っている持統天皇の歌にある白炒です。スポンジや生クリームを使い白さを出し白い衣つまり白炒をイメージしています。生地は卵白だけを使い、より白さを出し、間に卵黄を使ったプリンをサンドしています。



加藤杏奈、中村優佳
西川采佳、秋山遥

●栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
418	6.8	19.0	0.2

材料 (4人分) ※写真は約6人分

食材	分量(g)	食材	分量(g)
〈スポンジ〉			
卵白	84	マシュマロ	40
グラニュー糖	40	生クリーム	30
薄力粉	35	バニラオイル	適量
水	10	〈いちごクリーム〉	
バニラオイル	適量	生クリーム	100
〈プリン〉			
卵黄	36	砂糖	9
牛乳	120	いちご	40
砂糖	9	〈トッピング〉	
		いちご	2個

作り方

〈スポンジ〉

下準備：オープン皿にクッキングシートを敷く。オーブンは200℃で予熱をかけておく。湯煎用に湯を温める。薄力粉をふるっておく。

- ①ボウルに卵白を割りほぐし湯煎にかけながらハンドミキサーで泡立て、グラニュー糖を2～3回に分けて入れ泡立てる。卵が人肌に温まったら湯煎から外しさらに泡立てる。
- ②角が立つくらいまで泡立て、薄力粉を2～3回に分けて入れ、ゴムベラでさっくりと切るように混ぜる。
- ③水とバニラオイルを入れ、オープン皿に流し、気泡を抜いてオーブンで10～15分焼く。
- ④焼き終わったら、クッキングシートをかぶせ、まな板にひっくり返し冷めるまで放置しておく。冷めたらクッキングシートをはがし半分に切る。

〈プリン〉

- ①卵黄を割りよくまぜ、中火で小さい鍋にほぐした卵黄と牛乳と砂糖を入れ混ぜながら温め、砂糖を溶かし沸騰直前まで温める。
- ②弱火にしてマシュマロを入れ混ぜながら溶かす。
- ③弱火にして生クリームとバニラオイルを入れて混ぜる。
- ④縦5cm横9cmほどの長方形の型2つに1cm程プリンを流し込み粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

〈生クリーム〉

- ①ミキサーに生クリームと砂糖といちごを入れ、スイッチを入れて1分半～2分混ぜる。

☆仕上げ

下から順にスポンジ、生クリーム、プリン、生クリーム、スポンジの順番で乗せ、4つに切り分ける。半分に切ったいちごを一つ乗せて完成。

飛鳥丸



いちご＝デザートという概念を捨てて幅広いいちごの利用法を考えました。ケチャップライスではなくいちごで炊き込んだいちごはんを使っています。一口サイズで作りやすいので、小さなお子さんがいる家庭ではおやつとしても食べられます。



新田裕樹、飯田貴也、大西淳也
川崎拓未、川久進太郎

●栄養価 (2人前)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
566	14.9	18.1	0.8

材料 (2人前 [9～10個])

食材	分量(g)	食材	分量(g)
〈いちごごはん〉			
米	80	ケチャップ	5
水	110	いちごジャム	25
いちご	20		
卵 (Mサイズ)			
ピザ用チーズ	15		
無塩バター	10		

作り方

- ①米を洗い、いちご、水を加えて炊く。
- ②バターを9～10等分したコトコト焼き器に入れる。
- ③よく溶いた卵をタコ焼き器に入れる。
- ④卵が固まる前にピザ用チーズをつまみ、タコ焼き器に合う量の①を入れて、タコ焼きを作る要領でひっくり返す。
- ⑤できあがったら器に盛り付けソースをかける。

〈ソース〉

いちごジャムとケチャップを混ぜる。

学生のアイデアと 橿原の6つの店の コラボレーション

14グループ56名の学生達が考えた14メニューのアイデアレシピの中から8つの新商品が誕生し、橿原市内の飲食店メニューとして販売されます。

※店舗においてアレンジされたり、レシピ名が変更されている場合があります。

※いちごの収穫状況により販売状況に変更が生じる場合があります。各店舗にご確認ください。

as WINE DINING

橿原市久米町 708 コレツィオナー 1F
☎ 0744-24-5479 定休日:月曜日

季節
限定



毎と生ハムのクリームパスタ(P4)
かしじんようかん(P4)
古代チーズと苺のぶるさくタルト(P7)



町家茶屋 古伊

橿原市今井町 4-6-13 ☎ 0744-22-2135
定休日:4・5月と10・11月は月曜日、その他の月は不定休

通年
販売



ちそうけーき (P6)
(いちご&チョコ地層ケーキ)

おうちごはん ときのほ

橿原市豊田町 299-12
☎ 0744-22-0081 定休日:日曜日(不定休あり)

季節
限定



かしじんようかん(P4)
(かしじんようかん付きときのほらんち)

MAMAN 洋菓子店 橿原店

橿原市内膳町 5-18-1
☎ 0744-25-8048 定休日:火曜日、年末年始

通年
販売



大和三山の秘宝(P6)
(大和古墳サブレ)

和創だいにんぐ 絵空

橿原市中曾司町 185-7
☎ 0744-55-4909 定休日:月曜日

季節
限定



奈良の宝石コロッケ(P5)

プティ・アルシェ

橿原市兵部町6-10
☎ 0744-25-5007 定休日:日曜日

季節
限定



飛鳥の秘宝(P7)
(Bijou d'antique"いちごたま")

指導教員のコメント

学生たちは、橿原産のいちごについて学び、橿原市の多くの方に食べてもらいたいという思いを持ちながら試作を何度も重ね、新商品を考案してきました。多くの飲食店で学生の考案したメニューが販売されること、とても感謝いたします。大学入学後すぐの1回生に、このような商品開発の学びの機会を提供していただきました橿原市商工会議所の方々にお礼申し上げます。

畿央大学 健康科学部 健康栄養学科



助教 松村 羊子
助教 柴田 満



古代チーズと
苺のぷるさくタルト



苺と生ハムのクリームパスタ



檀原アスパラのいちごソース巻き

発行月 2017年2月

監修 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科
松村羊子、柴田満

発行  畿央大学

協力  檀原市  檀原商工会議所

冊子掲載のレシピについては、発行者の許可なく無断で転載することを禁じます。