

## タイトル：藍～浮島～



### セールスポイント

鮮やかなグリーン抹茶を使い、新緑の季節をイメージして作りました。プレーンの生地にブルーベリーを味のアクセントに。生地 sweetness とブルーベリーの甘酸っぱい組み合わせがベストマッチです。

エネルギー	66kcal	たんぱく質	3.2g	脂質	1.1g
炭水化物	10.5g	食塩相当量	0g		

材料・分量( 人分・12 個分) 長方形型15センチ1台分

- ・白あん 130g
- ・卵黄 2個分
- ・薄力粉 15g
- ・抹茶粉 1.5g
- ・卵白 2個分
- ・上白糖 20g
- ・冷凍ブルーベリー 50g
- ・グラニュー糖 20g
- ・レモン汁 2.5g

軽菓でも使用します。  
(浮島で30g使用)

### 作り方

#### 下準備

- ・方の大きさに合わせて切ったクッキングシートを方に敷いておく。
- ・卵は卵黄と卵白に分けておく。
- ・薄力粉をふるっておく。

#### 作り方

- ①ボウルに白あん、卵黄を入れ混ぜる。
- ②ふるった薄力粉を和えませる。
- ③生地を二つに分ける。片方の生地に大さじ1 (分量外) のお湯で溶いた抹茶を茶こしでこしながら和え混ぜる。
- ④卵白に上白糖を2回に分けて加え、泡立てる。目安は持ち上げたときに角がたつくらい。
- ⑤それぞれのボウルに、メレンゲを2等分して加え混ぜる。
- ⑥型にプレーンの生地を入れ、ブルーベリージャムをまばらになるように入れ込む。
- ⑦⑥の上に抹茶の生地を入れ、カードで平らにする。
- ⑧蒸気の上上がった蒸し器で約25分間蒸す。蒸し上がりの目安は竹串を刺して生地がついてこない程度。シートを持ち上げて型から外し、冷ます。
- ⑨冷めたら1/12にカットして、盛り付ける。

## タイトル：桔梗（ききょう）～軽糰饅頭～



中にブルーベリージャム

桔梗に見立てた寒天

軽糰饅頭

### セールスポイント

軽いけどモチモチ食感の軽糰饅頭を一口食べると中からブルーベリーが…！  
ブルーベリーの藍色と合わせて桔梗（ききょう）のお花を飾りました。



エネルギー	60kcal	たんぱく質	0.9g	脂質	0.1g
炭水化物	13.8g	食塩相当量	0g		

### 材料・分量（ 人分・ 6 個分）

・かるかん粉	50g		
・やまいもパウダー	10g		
・水	35g		
・上白糖	35g		
・卵白	20g		
・水	25g		
・粉寒天	0.3g		
・水	60g		
・上白糖	5g		
・食紅（赤）		} 赤と青を混ぜ合わせて 紫色にします	
・食紅（青）			
・冷凍ブルーベリー	100g	} 浮島で使用するものと 同じです（軽糰で24g使用）	
・グラニュー糖	40g		
・レモン汁	5g		

### 作り方

- ①卵白を軽く泡立てる。
- ②やまいもパウダー、水、上白糖を混ぜ合わせる。
- ③②に①とかるかん粉を加えて混ぜる。
- ④③をカップに3/1程度入れ、ブルーベリージャムを入れ、その上に③をカップの七分目程度入れる。
- ⑤蒸気の上上がった蒸し器で15分程度蒸す。
- ⑥小鍋に粉寒天、水、上白糖を入れ、加熱して溶かす。
- ⑦食紅を加えて色を付ける。
- ⑧バットに⑦を薄く流し入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑨⑤を型から出す。
- ⑩⑧を花形に型を取り、⑨に盛り付ける。

## タイトル：和～ほうじ茶かるかん～

ほうじ茶入り白あん



軽糰

### セールスポイント

ほうじ茶を練りこんだ白あんと軽いけどモチモチ食感の軽糰饅頭が調和した和菓子となっています。

エネルギー	98kcal	たんぱく質	3.3g	脂質	0.3g
炭水化物	20.6g	食塩相当量	0g		

### 材料・分量( 人分・ 個分)

- ・かるかん粉68g
- ・やまいもパウダー 15g
- ・水 45g
- ・上白糖 48g
- ・卵白 24g
- ・白あん 300g
- ・上白糖 10g
- ・ほうじ茶パウダー 6g
- ・粉寒天 5g
- ・水 250g

### 作り方

- ①卵白を軽く泡立てる。
- ②やまいもパウダー、水、上白糖を混ぜ合わせる。
- ③②に①とかるかん粉を加えて混ぜる。
- ④③をカップに3/1程度入れ、ブルーベリージャムを入れ、その上に③をカップの七分目程度入れる。
- ⑤蒸気の上がった蒸し器で15分程度蒸す。
- ⑥型から取り出し、さいの目に切る。
- ⑦ほうじ茶パウダーと上白糖を混ぜ合わせる。
- ⑧白あんに⑦を少しずつ加えてよく混ぜる。
- ⑨鍋に水、粉寒天を入れ、中火で沸騰させる。
- ⑩⑧を少しずつ加えて溶かす。
- ⑪型に流しい入れ、粗熱を取り冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑫型から取り出し、さいの目に切る。
- ⑬下がるかん、上がほうじ茶ようかんとなるように組み合わせ、ピックで上から指す。
- ⑭お皿に盛り付ける。



## タイトル：香～ラム酒香るチーズケーキ～



ほうじ茶パウダー入り  
チーズケーキ

ラム酒に漬けこんだ  
レーズン

アーモンドブラリネ

### セールスポイント

ほうじ茶パウダーを混ぜ込んだチーズケーキの中にラム酒に漬けたレーズンを入れました。レーズンがアクセントとなり、香りも味もちょっぴり大人な雰囲気です。

エネルギー 163kcal    たんぱく質 2.6g    脂質 11.1g  
炭水化物 10.1g    食塩相当量 0.2g

材料・分量( 人分・ 10 個分) パウンドケーキ型

・クリームチーズ	150g
・上白糖	35g
・卵	50g (1個)
・生クリーム	75g
・薄力粉	10g
・ほうじ茶パウダー	7g
・レーズン	40g
・ラム酒	40g
・アーモンドブラリネ	1g

### 作り方

- ①オープンシートを一度くしゃくしゃにしてから広げて型に敷く。
- ②ラム酒にレーズンをつけておく。
- ③クリームチーズを常温に戻してから滑らかになるまでゴムベラで混ぜる。
- ④③に上白糖を加えて滑らかになるまでゴムベラで混ぜる。
- ⑤卵を加えてよく混ぜる。
- ⑥⑤に生クリームを少しずつ加えて混ぜる。
- ⑦⑥に薄力粉をふるい入れて混ぜる。
- ⑧⑦にほうじ茶パウダーを少しずつ入れていく。
- ⑨①の型に生地を少し入れ、②のレーズンを水分を良く切ってから入れていく。
- ⑩残りの生地をすべて型に流し入れて230℃で余熱したオーブンで17分焼く。
- ⑪焼きあがったら粗熱を取り、冷蔵庫に入れて冷やす。
- ⑫チーズケーキをカットし、アーモンドブラリネを盛り付ける。

## タイトル：風鈴～抹茶餡水饅頭～



### セールスポイント

ひんやり冷たい水饅頭は風鈴をイメージした夏に食べたくなるような和菓子。そんな水饅頭を少しアレンジし、食べ進めると甘い抹茶あんやさっぱりとしたレモンジャムが登場。抹茶とレモンの組み合わせが夏を感じさせます。

エネルギー	53kcal	たんぱく質	1.7g	脂質	0.2g
炭水化物	11.2g	食塩相当量	0g		

### 材料・分量( 人分・ 6 個分)

・葛粉	30g
・水	250g
・上白糖	10g
・白あん	60g(1つ当たり10g)
・抹茶粉	2g
・レモンジャム	12g(1つ当たり2g)

### 作り方

- ①白あん、抹茶粉を混ぜ合わせる。
- ②抹茶あんを6等分し、抹茶あんの中にレモンジャムを入れて丸めておく。
- ③水、葛粉、上白糖を入れよく混ぜ合わせたら、こし器でこしながら鍋に入れる。
- ④混ぜながら中火にかけ、透明になるまで加熱し、火からおろす。
- ⑤水で濡らした小さめのカップに④をカップの1/3まで入れ②の抹茶あんを入れ、その上に④をかぶせる様に入れる。
- ⑥カップよりも深めの容器に水を張り⑤を容器の中に入れて冷やしておく。

## タイトル：爽涼～抹茶ゼリー～



### セールスポイント

抹茶ゼリーにレモンジャムを合わせたサイダーゼリーのせ爽やかさをプラス！  
甘さ控えめの抹茶ゼリーに甘納豆を加えることでほんのり甘さを感じられます。  
夏の暑さに負けない涼しげな一品です。

エネルギー	67kcal	たんぱく質	1.7g	脂質	0.1g
炭水化物	15.4g	食塩相当量	0g		

### 材料・分量( 人分・ 5 個分)

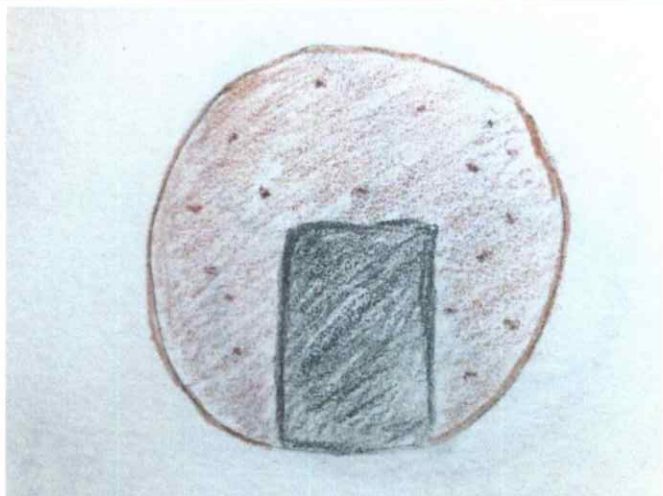
- ・寒天 2g
- ・水 300g
- ・グラニュー糖 12g
- ・抹茶粉 3g
- ・甘納豆 6g (8粒)
- ・レモンスライス1/4
- ・アガー 6g
- ・水 50g
- ・サイダー 150g
- ・上白糖 20g
- ・レモンジャム 30g
- ・干しあんず 4g

### 作り方

- ①寒天、水、上白糖を加熱する。
- ②抹茶粉を少量のお湯で溶かす。
- ③①と②を合わせる。
- ④カップに甘納豆を入れる。
- ⑤③のとろみがついたらカップに流す。
- ⑥冷蔵庫で冷やす。
- ⑦グラニュー糖、アガーを混ぜておく。
- ⑧⑦と水を合わせ、火にかける。沸騰したら火を止める。
- ⑨⑧が冷めてから常温のサイダーを合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑩⑨にレモンジャムを合わせて混ぜ、⑥の上に盛り付ける。
- ⑪⑩に9を盛り付ける。



## タイトル：韓国風ピリ辛味噌煎餅



### セールスポイント

現在、韓国料理が注目されていることから、若者にも注目してもらえるのではないかと思います、考案しました。

日本の味噌に豆板醤やごま油等を加え、韓国の代表的な味噌の一つである「コチュジャン」を意識し、味噌だれを作りました。

また、日本で売られているしょうゆ煎餅に海苔が巻かれているものを韓国風にできないかと考え、韓国のりを使用しました。

ピリ辛の為、おやつとしてだけでなく、おつまみとしても楽しんでもらえると思います。

エネルギー	kcal	たんぱく質	g	脂質	g
炭水化物	g	食塩相当量	g		

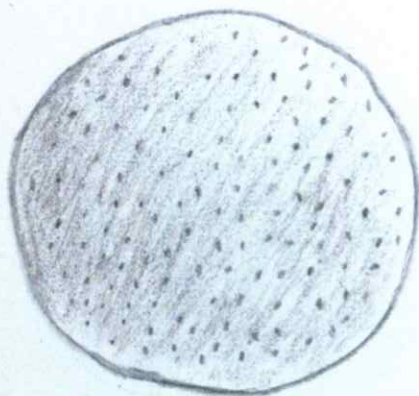
### 材料・分量(1枚分)

- ・煎餅：1枚
- ・ピリ辛味噌だれ
  - 江戸味噌：18g(大匙1)
  - 豆板醤：1g
  - 上白糖：3g(小さじ1)
  - ごま油：18g(大匙1)
- ・韓国のり：1枚

### 作り方

- ①味噌、豆板醤、上白糖、ごま油をボウルに入れ混ぜる。
- ②煎餅の表裏両面に、①のピリ辛味噌だれを塗る。
- ③②の味噌煎餅を焼く。
- ④焼いた味噌煎餅に韓国のりを巻く。
- ⑤乾燥させる。

## タイトル：黒ごま味噌煎餅



### セールスポイント

ごまは健康食品としても知られていることから、健康志向の女性にも手に取ってもらいたい思い、考案しました。

田楽味噌と黒ごまの和の食材の組み合わせで、味に統一感を出し、甘じょっぱく仕上げました。

田楽味噌と黒ごまを合わせて焼くことにより、香ばしさを出し、香りからも食欲増進してもらえるようにしました。

エネルギー	kcal	たんぱく質	g	脂質	g
炭水化物	g	食塩相当量	g		

### 材料・分量(1枚分)

- ・煎餅：1枚
- ・黒ごま味噌だれ
  - { 田楽味噌：18g(大匙1)
  - { 黒ごまペースト：15g(大匙1)
  - { 黒ごま：7g(大匙1)

### 作り方

- ①田楽味噌、黒ごまペースト、黒ごまをボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ②煎餅の裏表に①の黒ごま味噌だれを塗り、焼く。
- ③香ばしさが出たら、乾燥させる。



## タイトル：ドライ野菜の味噌煎餅



### セールスポイント

野菜をおやつとして手軽に摂れるものがあつたらいいなと思い、考案しました。乾燥野菜は、生鮮野菜よりも、甘みが強くなっていたり、水分が抜け、味が濃くなっているものもあるため、味噌煎餅と合わせたら、より美味しくなるのではないかと思います。

野菜不足を感じている方や小腹が空いたけど、お菓子を食べるのは罪悪感があると感じる方、子どもにおやつとして野菜を食べてもらいたいと考えているお母さんなどにも手に取ってもらえたらと考えています。

また、今回は夏に旬の野菜を使用しましたが、季節に合わせて野菜を変更することで、春夏秋冬のバリエーションも生まれると思います。

エネルギー	kcal	たんぱく質	g	脂質	g
炭水化物	g	食塩相当量	g		

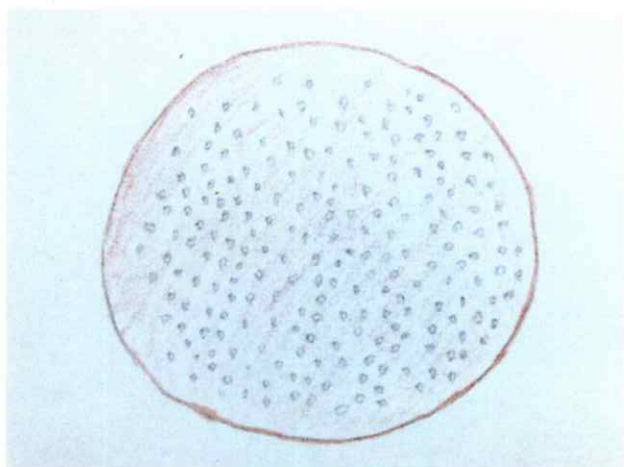
### 材料・分量(1枚分)

- 煎餅：1枚
- 味噌だれ
  - { 江戸味噌：18g(大匙1) }
  - { 濃口醤油：18g(大匙1) }
- ドライトマト：約4g
- ドライかぼちゃ：約3g
- ドライナス：約5g
- ドライゴーヤ：約2g

### 作り方

- ①江戸味噌、濃口醤油をボウルに入れ、味噌だれを作る。
- ②煎餅に味噌だれを塗り、ドライトマト、かぼちゃ、ナス、ゴーヤをのせる。
- ③乾燥させる。

## タイトル：ざらめ味噌煎餅



### セールスポイント

女子大生を対象とした市場調査で甘じょっぱい味の煎餅を好む人もいたことから、味噌を使った甘じょっぱい煎餅を考案しました。  
ざらめを使用することで、食感と味に変化を与え、王道に美味しいと感じてもらえる煎餅であると考えています。

エネルギー	kcal	たんぱく質	g	脂質	g
炭水化物	g	食塩相当量	g		

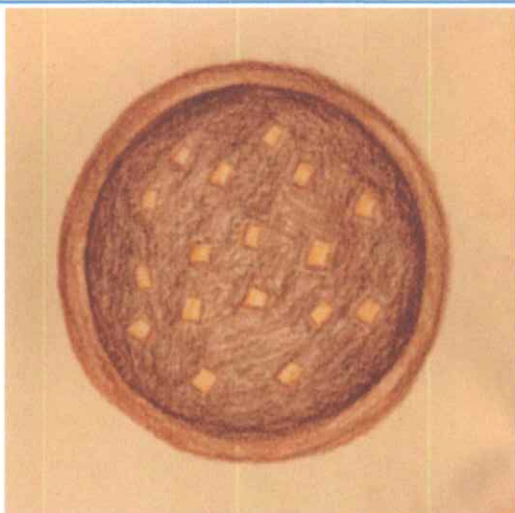
### 材料・分量(1枚分)

- ・煎餅：1枚
- ・味噌だれ
  - {江戸味噌：18g(大匙1)}
  - {濃口醤油：18g(大匙1)}
- ・ざらめ：30g(大匙2)

### 作り方

- ①江戸味噌、濃い口しょうゆをボウルに入れ混ぜ、味噌だれを作る。
- ②煎餅に①の味噌だれを塗り、軽く焼く。
- ③ざらめを付けて乾燥させる。

## タイトル：生姜味噌せんべい



### セールスポイント

さばの味噌煮をイメージした味付けで、味噌と生姜の香りを楽しむことができる煎餅を考案しました。  
甘めの味噌だれに刻み生姜が加わることで味が締まり、ざくざくとした食感になると考えています。

エネルギー	kcal	たんぱく質	g	脂質	g
炭水化物	g	食塩相当量	g		

### 材料・分量(1枚分)

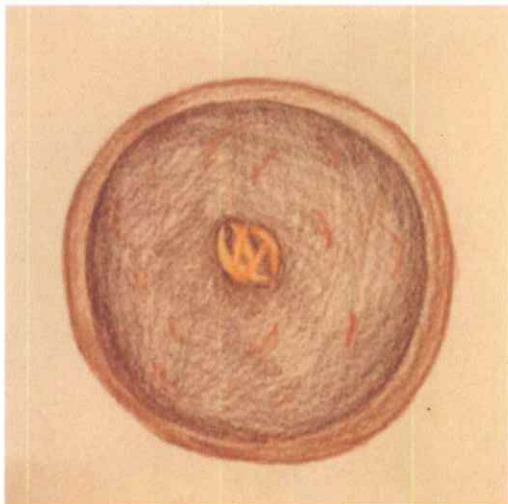
- 煎餅：1枚
- 生姜味噌だれ
  - 江戸味噌：10g
  - 濃口醤油：5g
  - 上白糖：5g
  - 本みりん：5g
  - 酒：5g
- 生姜：5g

### 作り方

- ①江戸味噌、濃口醤油、上白糖、本みりん、酒をボウルに入れ混ぜ、生姜味噌だれを作る。
- ②煎餅に①の生姜味噌だれを塗り、軽く焼く。
- ③生姜をみじん切りにし、煎餅に乗せて乾燥させる。



## タイトル：柚子味噌煎餅



### セールスポイント

ふろふき大根のような味噌たれの出汁の味をイメージした味付けで、柚子を加えることで香り豊かな煎餅を考案しました。  
柚子と出汁を加えることで普段食べ煎餅とは異なる少し大人な煎餅を目指しました。

エネルギー	kcal	たんぱく質	g	脂質	g
炭水化物	g	食塩相当量	g		

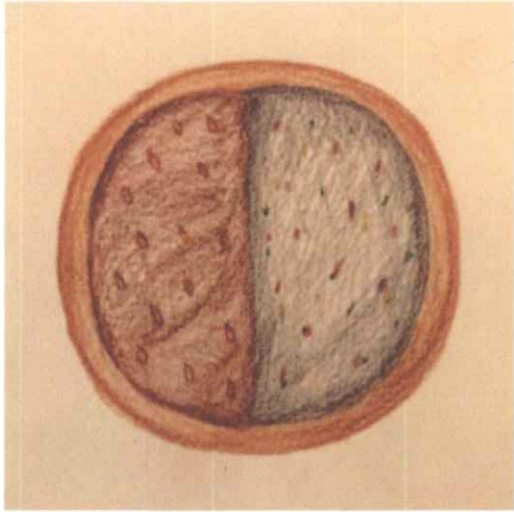
### 材料・分量(1枚分)

- ・煎餅：1枚
  - ・柚子味噌だれ
- |             |   |
|-------------|---|
| 田楽味噌：10g    | } |
| 上白糖：5g      |   |
| 本みりん：5g     |   |
| 酒：5g        |   |
| かつお昆布だし：10g |   |
| 柚子の皮：5g     |   |

### 作り方

- ①江戸味噌、上白糖、本みりん、酒、出汁、柚子の皮の半量をボウルに入れ混ぜ、柚子味噌だれを作る。
- ②煎餅に①の柚子の味噌だれを塗り、残りの柚子の皮を乗せ、軽く焼く。
- ③煎餅を乾燥させる。

## タイトル：甘辛 HALF & HALF 煎餅



### セールスポイント

甘い味噌と辛い味噌の二つの味付けで食べ進めるのが楽しい煎餅を考案しました。  
女子大生を対象とした市場調査でいろいろな味を食べたいという声や、お得感がある煎餅が買いたいという声があり、一つのせんべいに二つの味の味噌を乗せています。

エネルギー	kcal	たんぱく質	g	脂質	g
炭水化物	g	食塩相当量	g		

### 材料・分量(1枚分)

- 煎餅：1枚
- 甘め味噌だれ
  - 田楽味噌：7g
  - 白すりごま：2g
- 辛め味噌だれ
  - 江戸味噌：7g
  - 本みりん：5g
  - 酒：5g
  - 七味唐辛子：1g

### 作り方

- ①甘め味噌だれ、辛め味噌だれの材料をそれぞれ入れ混ぜ、二種類の味噌だれを作る。
- ②煎餅に①の甘め味噌だれ、辛め味噌だれをせんべいに左右半分ずつ塗り、軽く焼く。
- ③煎餅を乾燥させる。

## タイトル：ほうじ茶どら焼き



### セールスポイント

はさんだあんこはやわらかめの粒あんを使用。

皮を焼いた後、内側にほうじ茶蜜を塗ることで、ほうじ茶の香ばしい香りが飛んでしまうのを防ぎ、かつ全体にほうじ茶の香りと甘さがいきわたるようにした。

味の変化を楽しめるように、粒あんとほうじ茶クリームを半量ずつ斜めにはさんだ。食べ始める向きによって、粒あん→粒あんとほうじ茶クリーム→ほうじ茶クリームのように、三段階の味が楽しめる。イラストの断面は、丁度中央で切ったイメージ。

あんこが甘い分、ほうじ茶クリームは甘さを控えて香りを重視した。

エネルギー 325 kcal    たんぱく質 5.7 g    脂質 9.2 g  
炭水化物 54.6 g    食塩相当量 0.2 g

### 材料・分量( 6人分・ 6個分)

〈生地(実際は既存の生地を使用)〉

- ・全卵：100g
- ・上白糖：120g
- ・蜂蜜：15g
- ・重曹：1g
- ・薄力粉：130g
- ・水：30~40g
- ・サラダ油：適量

〈ほうじ茶蜜〉

- ・ほうじ茶の茶葉：5g
- ・水：120g
- ・三温糖：30g
- ・レモン汁：4g
- ・食塩：0.1g

- ・粒あん：120g
- ・ほうじ茶パウダー：3g
- ・生クリーム：100g

### 作り方

〈生地の作り方〉

- ① 卵をボウルに割り入れて溶きほぐし、上白糖をふるい入れて泡だて器で混ぜ合わせる。少し白っぽくなったら蜂蜜を加えて混ぜ合わせる。
- ② 分量の半分の水で重曹を溶いて①に加えて混ぜる。薄力粉を加えてホイッパーでさっくりと混ぜ、ラップをかけて30分ほど休ませる。
- ③ ②に残りの水を少しずつ加え、生地をすくってみて流れる程度にかたさを調整する。
- ④ フライパンを熱し、サラダ油を薄く塗る。③のたねを大きじ1すくい、円になるように一点に流し入れる。
- ⑤ 生地の表面に気泡が出てきたら、一気に裏返す。
- ⑥ 焼き色がついたら金網などにあげて冷ます。
- ⑦ ほうじ茶蜜をそれぞれ生地の片面に塗る。
- ⑧ 丸めておいた粒あん玉を生地にのせ、片側に寄せて押しつぶす。
- ⑨ 空いたところに、あんに被せるようにほうじ茶クリームをのせ、生地ではさむ。
- ⑩ 焼き印を押す。

〈ほうじ茶蜜の作り方〉

- ① 鍋に分量の水を沸騰させ、ほうじ茶の茶葉を入れて3分間煮出す。
- ② ①を漉して茶葉を除き、鍋に戻して三温糖を加えて煮詰める。
- ③ 半量ほどに煮詰まったらレモン汁と食塩を加えて弱火にかける。
- ④ とろみがついたら鍋から火をおろす。

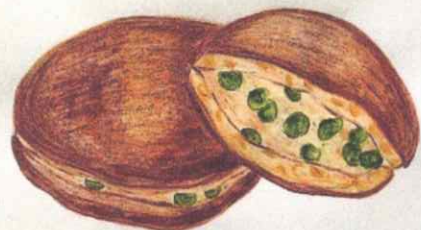
〈ほうじ茶クリームの作り方〉

- ① 生クリームを、少し角が立つぐらいに泡立てる。
- ② ほうじ茶パウダーを加えて、角がしっかり立つぐらいに泡立てる。

メニュー提供 氏名 伊崎彩郁/ 東京家政学院大学人間栄養学部人間栄養学科



## タイトル：ほうじ茶どら焼き（ひぐらし）



### セールスポイント

- ・どら焼きの皮は既存の皮と同じものを使用する。
- ・生地にはほうじ茶を練り込み、袋を開封した際にふんわりとほうじ茶の香ばしい匂いが薫るようにする。
- ・中の餡は、白あんとうぐいすあんを使用する。滑らかでしっとりした白あんと、うぐいす豆の粒の食感が感じられるうぐいすあんを7:3程度で混ぜる。
- ・餡は、ほうじ茶の香ばしさを引き立てるようにする。甘さを強調しすぎず、生地と馴染む滑らかな餡とする。
- ・夏（緑のうぐいすあん）を秋（ほうじ茶の皮）が包んでいるイメージ

エネルギー 317kcal たんぱく質 6.2g 脂質 2.3g  
炭水化物 68.0g 食塩相当量 0.6g

材料・分量（ 6人分・ 6個分）

〈生地（実際は既存の皮の材料）〉

- ・全卵：100g
  - ・上白糖：120g
  - ・はちみつ：15g
  - ・重曹：1g
  - ・薄力粉：130g
  - ・ほうじ茶パウダー：4g
  - ・水：30～40g
  - ・サラダ油：適量
- 
- ・白餡：120g
  - ・うぐいすあん：50g

### 作り方

〈生地の作り方〉

- ① 卵をボウルに割り入れて溶きほぐし、上白糖をふるい入れて泡だて器で混ぜ合わせる。少し白っぽくなったらはちみつを加えて混ぜ合わせる。
- ② 分量の半分の水で重曹を溶いて①に加えて混ぜる。薄力粉とほうじ茶パウダーを加えてホイッパーでさっくりと混ぜ、ラップをかけて30分ほど休ませる。
- ③ ②に残りの水を少しずつ加え、生地をすくってみて流れる程度にかたさを調整する。
- ④ フライパンを熱し、サラダ油を薄く塗る。③のたねを大きじ1すくい、円になるように一点に流し入れる。
- ⑤ 生地表面に気泡が出てきたら、一気に裏返す。
- ⑥ 焼き色がついたら金網などにあげて冷ます。
- ⑦ 皮1枚に、あらかじめ混ぜ合わせておいた餡を、中央を高くして塗り、もう一枚の皮でサンドする。

メニュー提供 氏名/ 東京家政学院大学人間栄養学部人間栄養学科

## タイトル：抹茶どら焼き（桐一葉）



### セールスポイント

- ・どら焼きの皮は既存の皮と同じものを使用する。どら焼き=丸いというイメージがあると思うが、今回は四角形のどら焼きを提案する。
- ・生地には抹茶を練り込み、ほうじ茶のどら焼きと同様、開封時に香りが感じられるようにする。
- ・中の餡は2層にすることで、味の変化と食感を楽しんでもらう。
- ・1つ目の層は、粒あんとする。主役である抹茶を引き立たせることも考え、ハチミツは使用せず、豆と砂糖のシンプルな甘さとする。ぽってりとした、少し重めの餡とすることで、もう一つの餡との舌触りの違いを出す。
- ・2つ目の層は、かぼちゃを使用した餡とする。甘さは控え、粒あんの甘さを引き立たせる。しっとり、軽めの餡とする。
- ・かぼちゃの層は薄めにし、主張しすぎないようにする。
- ・抹茶の生地を桐の葉、中のかぼちゃ餡を秋の訪れに見立てた。

エネルギー 344 kcal    たんぱく質 5.3g    脂質 2.9g  
炭水化物 74.3g    食塩相当量 0.6g

### 材料・分量（ 6人分・ 6個分）

〈生地（実際は既存の皮の生地を使用）〉

- ・全卵：100g
- ・上白糖：120g
- ・蜂蜜：15g
- ・重曹：1g
- ・薄力粉：130g
- ・抹茶パウダー：3g
- ・水：30~40g
- ・サラダ油：適量

〈餡〉

- ・粒餡：130g
- ・かぼちゃ餡
- ・かぼちゃ（皮むき）：50g
- ・上白糖：6g
- ・牛乳：8g
- ・バター：5g

### 作り方

〈生地の作り方〉

- ① 卵をボウルに割り入れて溶きほぐし、上白糖をふるい入れて泡だて器で混ぜ合わせる。少し白っぽくなったらはちみつを加えて混ぜ合わせる。
- ② 分量の半分の水で重曹を溶いて①に加えて混ぜる。薄力粉と抹茶パウダーを加えてホイッパーでさっくりと混ぜ、ラップをかけて30分ほど休ませる。
- ③ ②に残りの水を少しずつ加え、生地をすくってみて流れる程度にかたさを調整する。
- ④ フライパンを熱し、サラダ油を薄く塗る。大さじ1の量を、正方形に調節しながら流し入れる。または流し入れてからフライ返し等で形を整える。
- ⑤ 生地表面に気泡が出てきたら、一気に裏返す。
- ⑥ 焼き色がついたら金網などにあげて冷ます。
- ⑦ 皮一枚にかぼちゃ餡を平らに塗り、もう一枚には粒餡を、中央を高くして塗る。
- ⑧ それぞれ正方形の辺の部分をぴったり合わせるようにサンドする。

〈かぼちゃ餡の作り方〉

- ① かぼちゃはあらかじめ加熱しておき、皮もむいておく。
- ② かぼちゃが柔らかいうちに裏ごしする。
- ③ 鍋に②とすべての材料を入れ、丁度良いかたさになるまで加熱しながら練り合わせる。



## タイトル：ほうじ茶どら焼き



### セールスポイント

はさんだあんこはやわらかめの粒あんを使用。

皮を焼いた後、内側にほうじ茶蜜を塗ることで、ほうじ茶の香ばしい香りが飛んでしまうのを防ぎ、かつ全体にほうじ茶の香りと甘さがいきわたるようにした。

味の変化を楽しめるように、粒あんとほうじ茶クリームを半量ずつ斜めにはさんだ。食べ始める向きによって、粒あん→粒あんとほうじ茶クリーム→ほうじ茶クリームのように、三段階の味を楽しめる。イラストの断面は、丁度中央で切ったイメージ。

あんこが甘い分、ほうじ茶クリームは甘さを控えて香りを重視した。

エネルギー 325 kcal    たんぱく質 5.7 g    脂質 9.2 g  
炭水化物 54.6 g    食塩相当量 0.2 g

### 材料・分量( 6人分・ 6個分)

〈生地(実際は既存の生地を使用)〉

- 全卵：100g
- 上白糖：120g
- 蜂蜜：15g
- 重曹：1g
- 薄力粉：130g
- 水：30~40g
- サラダ油：適量

〈ほうじ茶蜜〉

- ほうじ茶の茶葉：5g
- 水：120g
- 三温糖：30g
- レモン汁：4g
- 食塩：0.1g

- 粒あん：120g
- ほうじ茶パウダー：3g
- 生クリーム：100g

### 作り方

〈生地の作り方〉

- ① 卵をボウルに割り入れて溶きほぐし、上白糖をふるい入れて泡だて器で混ぜ合わせる。少し白っぽくなったら蜂蜜を加えて混ぜ合わせる。
- ② 分量の半分の水で重曹を溶いて①に加えて混ぜる。薄力粉を加えてホイッパーでさっくりと混ぜ、ラップをかけて30分ほど休ませる。
- ③ ②に残りの水を少しずつ加え、生地をすくってみて流れる程度にかたさを調整する。
- ④ フライパンを熱し、サラダ油を薄く塗る。③のたねを大きじ1すくい、円になるように一点に流し入れる。
- ⑤ 生地の表面に気泡が出てきたら、一気に裏返す。
- ⑥ 焼き色がついたら金網などにあげて冷ます。
- ⑦ ほうじ茶蜜をそれぞれ生地の片面に塗る。
- ⑧ 丸めておいた粒あん玉を生地にのせ、片側に寄せて押しつぶす。
- ⑨ 空いたところに、あんに被せるようにほうじ茶クリームをのせ、生地ではさむ。
- ⑩ 焼き印を押す。

〈ほうじ茶蜜の作り方〉

- ① 鍋に分量の水を沸騰させ、ほうじ茶の茶葉を入れて3分間煮出す。
- ② ①を漉して茶葉を除き、鍋に戻して三温糖を加えて煮詰める。
- ③ 半量ほどに煮詰まったらレモン汁と食塩を加えて弱火にかける。
- ④ とろみがついたら鍋から火をおろす。

〈ほうじ茶クリームの作り方〉

- ① 生クリームを、少し角が立つぐらいに泡立てる。
- ② ほうじ茶パウダーを加えて、角がしっかり立つぐらいに泡立てる。

メニュー提供 氏名 伊崎彩郁/ 東京家政学院大学人間栄養学部人間栄養学科



## タイトル：ほうじ茶葛茶巾



### セールスポイント

つるんとした食感で、夏にぴったりな和菓子。

常温でもじんわり冷たいので、冷やさなくても美味しく食べられる。食べる直前に少し冷やしても良いが、冷やしすぎるとかたくなるため注意。

外側の葛は甘さ控えめで、包まれた餡の味を引き立ててくれる。餡はほうじ茶をふんだんに使っているので、葛を割ると、ほんのりほうじ茶の香りが漂う。和菓子ならではの風味を楽しめる一品。

視覚で涼しさを感じられるように、葛は透明にし、中の餡は白あんを用いた。

エネルギー 164 kcal    たんぱく質 1.9g    脂質 0.2g  
炭水化物 39.5g    食塩相当量 0.1g

### 材料・分量( 1人分・ 1個分)

- ・本葛：5g
- ・グラニュー糖：10g
- ・水：20g
- ・いんげん白餡：20g
- ・ほうじ茶パウダー：1g
- ・食塩：0.1g

### 作り方

#### 〈餡の作り方〉

- ① 白餡にほうじ茶パウダーを加えて練るように混ぜる。
- ② 丸く丸めておく。

#### 〈葛茶巾の作り方〉

- ① 本葛をボウルに入れ、分量の3/4量の水を加えて指先で潰すようによく溶き、鍋に漉し入れる。残りの水でボウルの底に残った葛を綺麗に溶いて残さず鍋に入れる。
- ② グラニュー糖を加えてよく混ぜ、弱火にかけ木べらでかき混ぜながら溶かす。
- ③ ②のグラニュー糖が溶けたら、そのうちの1/4量を別のボウルに取り分けておき、残りを火にかける。
- ④ 鍋底からコンニャク状の透明な塊が少しずつ出てくるので、全体の半分強が透明になったら火からおろし、力強く練り、全体を半透明でなめらかなのり状にする。たねに火を入れすぎてかたくなった場合には、取り分けておいた1/4量のだねから適量を加えて調節する。
- ⑤ 練りあがったら、大きめのスプーンを水でぬらしてから、たねをすくってラップに落とす。
- ⑥ 指先でたねを平らに整えたら、作っておいた餡を中央にのせて、ラップで丸めるように包む。
- ⑦ 上部をひねって茶巾絞りにし、絞った口をひもなどで留める。
- ⑧ 蒸気の上があった蒸し器に⑦を並べて5～7分蒸し、取り出して粗熱をとり、ラップをはずす。
- ⑨ 熱がとれたら冷蔵庫で30分ほど冷やしていただく。冷やしすぎに注意。

## タイトル：ほうじ茶檸檬饅頭（夕凧）



### セールスポイント

- ・涼やかさを感じられるような色合いを意識。
- ・葛の部分は柔らかい甘味を感じられ、つるつと食べられるような柔らかさとする。
- ・餡は、ほうじ茶とレモンの2種類とし、見た目のコントラストと味の対比を楽しんでいただけるようにする。
- ・ほうじ茶あんはしっかりと甘さを感じられ、レモン餡はほのかな酸味で涼やかさを感じられる。
- ・あんは冷やした後にはぼそぼそしないよう、一定の水分量を保てるようする。
- ・楊枝を入れたときに、1回で切れるよう葛がべたっと付かないようなテクスチャーにし、見た目だけでなく食べやすさも考慮する。
- ・葛の半透明な部分から、やわらかい色合いの餡が透けて見え、夏の暑さを和らげるような、穏やかな印象となるように意識した。

エネルギー 164 kcal    たんぱく質 1.9 g    脂質 0.2 g  
炭水化物 39.7 g    食塩相当量 0.0 g

### 材料・分量（ 1人分・ 1個分）

- ・本葛：5g
  - ・グラニュー糖：10g
  - ・水：20g
- 〈ほうじ茶餡〉
- ・白餡：10g
  - ・ほうじ茶パウダー：0.5g
- 〈レモン餡〉
- ・白餡：10g
  - ・レモン汁：2g
  - ・食紅（黄色）：適量
  - ・食紅を溶く用の水：適量

### 作り方

#### 〈餡の作り方〉

- ① ほうじ茶餡は、白餡とほうじ茶パウダーをよく混ぜ合わせる。
- ② レモン餡は、白餡にレモン汁を加えて火にかける。ほうじ茶餡と同等～やや固めになったら黄色の食紅を溶いた水を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ レモン餡が冷めたら、ほうじ茶餡、レモン餡をそれぞれ三等分し、棒状にする。
- ④ 色が交互になるようにして束にまとめ、丸く形作る。

#### 〈葛茶巾の作り方〉

- ① 本葛をボウルに入れ、分量の3/4量の水を加えて指先で潰すようによく溶き、鍋に漉し入れる。残りの水でボウルの底に残った葛を綺麗に溶いて残さず鍋に入れる。
- ② グラニュー糖を加えてよく混ぜ、弱火にかけ木べらでかき混ぜながら溶かす。
- ③ ②のグラニュー糖が溶けたら、そのうちの1/4量を別のボウルに取り分けておき、残りを火にかける。
- ④ 鍋底からコンニャク状の透明な塊が少しずつ出てくるので、全体の半分強が透明になったら火からおろし、力強く練り、全体を半透明でなめらかなのり状にする。たねに火を入れすぎてかたくなった場合には、取り分けておいた1/4量のだねから適量を加えて調節する。
- ⑤ 練りあがったら、大きめのスプーンを水でぬらしてから、たねをすくってラップに落とす。
- ⑥ 指先でたねを平らに整えたら、作っておいた餡を中央にのせて、ラップで丸めるように包む。
- ⑦ 上部をひねって茶巾絞りにし、絞った口をひもなどで留める。
- ⑧ 蒸気の上がった蒸し器に⑦を並べて5～7分蒸し、取り出して粗熱をとり、ラップをはずす。
- ⑨ 熱がとれたら冷蔵庫で30分ほど冷やす。

メニュー提供 氏名/ 東京家政学院大学人間栄養学部人間栄養学科



## タイトル：抹茶饅頭（泡沫）



### セールスポイント

- ・全体イメージとしては、花火玉である。
- ・皮はふわっとした食感を感じつつ、しっかりと存在感が感じられる厚さとする。
- ・皮の表面に睡蓮と花火を合わせたイメージの印をいれる。（花火のように円形でない→手前から見ると睡蓮の花が上を向いて咲いている、力強い様子。反対から見ると、花火が散っている儚い様子を表現したかったため。）
- ・中の餡はしっかり抹茶の味が感じられるように、甘さはかなり控え、抹茶の苦みも感じられるくらいの濃さとする。味はしっかりしているが、餡自体は軽めとし、イメージとする花火の儚さを感じられるようにする。
- ・中心部はオレンジの寒天orクリームを入れ、核をイメージ。食感が変化することで、わくわく感も感じられるのではないかと考える。
- ・抹茶の深さと甘味、柑橘類の涼やかな酸味と甘味が、口の中でふんわりと開くようにする。

エネルギー 209 kcal    たんぱく質 3.4g    脂質 0.4g  
炭水化物 48.6g    食塩相当量 0.1g

### 材料・分量( 10人分・ 10個分)

- ・薄力粉：100g
- ・グラニュー糖：70g
- ・水：30g
- ・ベーキングパウダー：3g
  
- ・白餡：250g
- ・抹茶パウダー：10g
  
- ・オレンジジュース：100g
- ・上白糖：10g
- ・粉寒天：1g

### 作り方

#### 〈生地の作り方〉

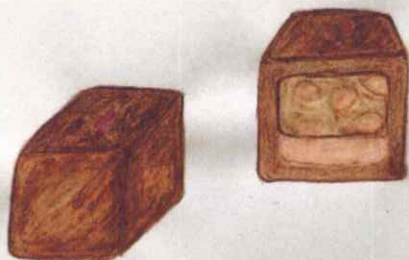
- ① 水とグラニュー糖を混ぜ合わせる。
- ② ①に薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れる。
- ③ 耳たぶぐらいのかたさになったら、生地を切り分けて丸める。
- ④ オレンジ寒天が包まれた抹茶餡玉を、生地で包む。
- ⑤ 包み口を下にして蒸し器に並べて蒸す。初めは強火で蒸し、ある程度膨らんだら弱火で蒸す。
- ⑥ 蒸し上がったら、焼き印を押す。

#### 〈餡・寒天の作り方〉

- ① 白餡と抹茶パウダーをよく練り合わせる。
- ② オレンジジュース、上白糖、粉寒天を鍋に入れて火にかける。
- ③ 沸騰後1～2分ほどで火を止め、バットに流し込んで冷やす。
- ④ 寒天が固まったら、寒天を抹茶餡で包んで丸める。  
（寒天は小さなスプーンで丸く掬い取るか、適量を切るか、あらかじめ適した製氷皿に寒天を流し込む等で対応）



## タイトル：ほうじ茶饅頭（灯）



### セールスポイント

- ・生地はしっかりめで、形は四角形とする。
- ・中の餡は、ほうじ茶と白あんを混ぜたものとし、やわらかめに仕上げる。饅頭を割ったときに、ほのかに薫る程度とする。
- ・餡の下の層は、白桃の寒天orクリームとする。ほうじ茶が引き立つ甘さとする。かたさは、上部の餡よりもしっかりした硬さとする。食感の変化を感じていただけるようにする。
- ・ほうじ茶と白桃をブレンドしたお茶のような風味の餡を、しっかりした皮で閉じ込め、切ったときの香りを楽しめるように意識する。
- ・饅頭の上には、線香花火が落ちたときの火種をイメージした赤とオレンジが混ざったような色の粒をのせ、季節を感じられるようにする。

エネルギー 175 kcal    たんぱく質 2.9g    脂質 0.8g  
炭水化物 39.4g    食塩相当量 0.0g

### 材料・分量( 10人分・ 10個分)

- ・卵黄：15g
- ・上白糖：50g
- ・水：20g
- ・ベーキングパウダー：0.5g
- ・薄力粉：80g
  
- ・白餡（粒餡）：200g
- ・ほうじ茶パウダー：5g
- ・白桃：100g
- ・白桃缶のシロップ：50g
- ・水：50g
- ・粉寒天：1g
  
- ・クコの実またはトッピングシュガー：適量

### 作り方

#### 〈生地の作り方〉

- ① 卵黄をほぐし、上白糖を加えてすり混ぜる。
- ② 水を少量ずつ加えて混ぜる。薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、へらでさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ 打ち粉（分量外の薄力粉）をふったまな板等に生地を取り出し、切り分ける。
- ④ 生地を広げ、白餡、桃寒天の順で入れて包む。
- ⑤ 包み口と反対側にクコの実またはトッピングシュガーをあしらう。
- ⑥ フライパンにごく薄く油を敷き、弱火でじっくり乾燥させるように焼く。まずは上下を焼き、次に側面の4面を焼いて四角く形を整える。
- ⑦ 焼き色がついたら、金網などにあげて冷ます。

#### 〈桃寒天の作り方〉

- ① 白桃をすりおろす、またはみじん切りにする。
- ② ①と白桃のシロップと水と粉寒天を鍋に入れて加熱する。
- ③ 沸騰後1～2分したら火からおろし、バットに流し込んで冷ます。

## タイトル：ほうじ茶薯蕷まんじゅう



### セールスポイント

練り込まれたほうじ茶の味を楽しめるように、皮を分厚くした。  
ふわふわの薯蕷生地に合うよう、またほうじ茶の味を引き立てるよう、  
やわらかめのしっとりとした白こしあんを使用。  
口に入れたとき、ふわっとほうじ茶の香りが広がる。  
金箔をあしらえて、見た目にも上品な一品となるよう工夫した。

エネルギー 202 kcal たんぱく質 2.9g 脂質 0.3g  
炭水化物 47.6g 食塩相当量 0.0g

### 材料・分量( 1人分・ 1個分)

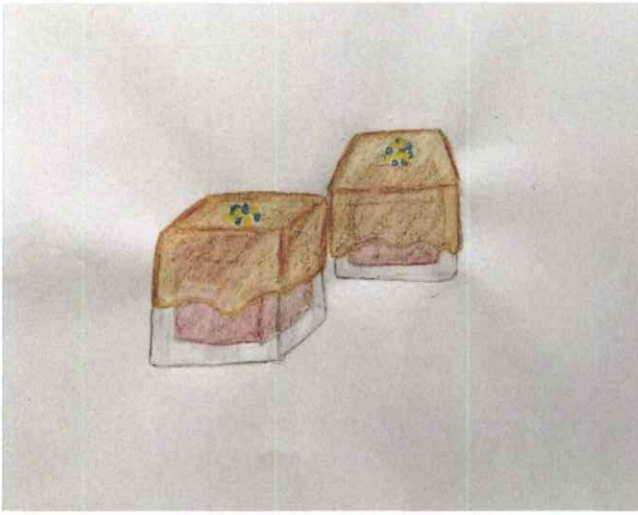
- やまいも(皮をむき、すりおろしたもの) : 5g
- 三温糖 : 10g
- 上用粉 : 7g
- ほうじ茶パウダー : 1g
- 白こしあん : 25g
- 金箔 : 適量

### 作り方

- ①つくねいもは洗って皮をむき、細かい目のおろし金で、すり鉢にすりおろす。
- ②さらにすり鉢であたり、三温糖を3~4回に分けてすり混ぜる。
- ③ほうじ茶パウダーを2回に分けてすり混ぜる。
- ④ボウルに上用粉を入れ、その上に③のたねをのせる。
- ⑤手で生地を折りたたみながら少しずつ粉を混ぜ込んでいき、マシュマロのような弾力になったら、耳元でちぎってみる。スポツという音がするぐらいになったら、粉が残っていても混ぜるのをやめる。
- ⑥打ち粉用の上用粉を敷いたバットに生地をあげ、丸める。あんこ玉よりひと回り大きな円形にのばし、中央にあんをのせ、手のひらで軽く回しながら包む。
- ⑦上部を指先ですぼめて閉じ、包み口を下にして形を整える。
- ⑧蒸気の上上がった蒸し器に、水でぬらして固く絞った布巾を敷いてクッキングシートなどを重ね、霧を吹いて充分湿らせる。その上に、余分な粉を落とした⑦を間隔を空けて並べ、全体に霧を吹いて強火で10分蒸す。
- ⑨蒸し上がり、粗熱がとれたら、金箔をのせて焼き印を押す。



## タイトル：ほうじ茶寒天あん（星月夜）



### セールスポイント

- ・山奥の展望台での天体観測（夏休みの思い出）をイメージ。
- ・寒天でこし餡をつつむ。形はキューブ型、中のこし餡はしっかりとした硬さでありつつ、滑らかさを感じられるようにする。
- ・上には、ほうじ茶を混ぜ込んだタレor蜜がかかっている。ほうじ茶の香りが強く感じられるようにするため、このような形を提案する。
- ・水色と黄色の粒は、星屑をイメージ。
- ・透明な寒天、その中に透ける餡は、思い出を記憶（キューブ）に閉じ込めるというイメージ。上にかかっている蜜は、それを覆う夏の夜の深さを表している。
- ・どんな思い出を感じるのか、どんな情景を思い浮かべるのか、人それぞれ違う体験ができるお菓子。

エネルギー 143 kcal    たんぱく質 2.0g    脂質 0.1g  
炭水化物 34.5g    食塩相当量 0.0g

### 材料・分量（10人分・10個分）

- ・水：300g
- ・グラニュー糖：30g
- ・粉寒天：3g
- ・こしあん：200g

- 〈ほうじ茶蜜〉
- ・ほうじ茶の茶葉：5g
  - ・水：120g
  - ・三温糖：60g
  - ・レモン汁：2g

〈星屑の飾り〉出来上がり量⇒約90g  
使用量⇒1g/1個

- ・水：100g
- ・粉寒天：1g
- ・食用色素（青色・黄色）：適量

### 作り方

- ① こしあんは正方形に切って、崩れないよう冷やしておく。
- ② 鍋に水、グラニュー糖、粉寒天を入れて火にかける。
- ③ 沸騰後1～2分経ったら火を止め、正方形に作れる製氷皿に、少量の寒天液を入れて冷やし固める。
- ④ 固まったら、正方形のこしあんを入れ、さらに寒天液を流し入れて冷やす。
- ⑤ 固まったら取り出し、ほうじ茶蜜をかけ、星屑の飾りをのせる。

### 〈ほうじ茶蜜の作り方〉

- ① 鍋に分量の水を沸騰させ、ほうじ茶の茶葉を入れて3分間煮出す。
- ② ①を漉して茶葉を除き、鍋に戻して三温糖を加えて煮詰める。
- ③ 半量ほどに煮詰まったらレモン汁を加えて弱火にかける。
- ④ とろみがついたら鍋から火をおろす。

### 〈星屑の飾りの作り方〉

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかける。
- ② 沸騰後1～2分経ったら火を止め、2つのバットに同量ずつ流し込む。
- ③ ②がかたまらないうちに、それぞれ青色と黄色の食用色素を入れてよく混ぜる。
- ④ 冷やしかたまったら、5mm以下のさいの目切りにする。またはフォークでパラパラになるまでかき混ぜて崩す。



## タイトル：ほうじ茶くずもち（万華鏡）



### セールスポイント

- ・シンプルな関西風の半透明なくずもち。
- ・タレor蜜にほうじ茶を使用する。ほうじ茶の香ばしい香りと、程よい甘味が感じられる滑らかな蜜がくずもちに絡み、やわらかい、優しい風味が感じられる。
- ・くずもちは、蜜を引き立たせるためシンプルにする。
- ・中身がシンプルなため、パッケージにこだわる。向日葵、流水、緑、葉、朝焼け、太陽・・・等をイメージしたカラーを使う。柄ではなく、絵の具を水に垂らし波紋が広がり、混ざりあったような模様とすることで、ニュアンスを出す。
- ・若い人も興味を持ってもらえるようなパッケージと、和菓子の味をしっかりと感じられるくずもちを組み合わせ、様々な世代の方に手に取っていただけるよう工夫した。
- ・タイトルの万華鏡は、花火の種類の名称。

エネルギー 299 kcal    たんぱく質 0.0 g    脂質 0.0 g  
炭水化物 76.5 g    食塩相当量 0.1 g

### 材料・分量（1人分・1個分）

- ・本葛：20 g
- ・水：100 g

#### 〈ほうじ茶蜜〉

- ・ほうじ茶の茶葉：3 g
- ・水：100 g
- ・三温糖：60 g
- ・レモン汁：1 g
- ・食塩：0.1 g

### 作り方

#### 〈くずもちの作り方〉

- ① 葛粉と水を合わせてよく混ぜる。
- ② こしながら鍋に移し替える。
- ③ かき混ぜながら中火で熱し、固まり始めたら火を弱めてさらにかき混ぜる。
- ④ 全体的に透明になったら火からおろす。
- ⑤ 水で濡らした型に流し入れ、水を張った容器に型ごと沈めて冷やし固める。
- ⑥ 水に沈めたまま型から取り出し、水気をきって食べやすい大きさに切る。

#### 〈ほうじ茶蜜の作り方〉

- ① 鍋に分量の水を沸騰させ、ほうじ茶の茶葉を入れて3分間煮出す。
- ② ①を漉して茶葉を除き、鍋に戻して三温糖を加えて煮詰める。
- ③ 半量ほどに煮詰まったらレモン汁と食塩を加えて弱火にかける。
- ④ とろみがついたら鍋から火をおろす。

**令和3年度 千代田学報告書**  
**千代田区における和食文化・芸術の体験プログラム開発に関する研究**

令和4(2022)年3月

東京家政学院 人間栄養学部 人間栄養学科

研究代表者 加藤 理津子

〒102-8341 東京都千代田区三番町 22 番地

Tel:03-3262-2251(代)

r.kato@kasei-gakuin.ac.jp