

**令和元年度
徳島県ふるさと・水と土保全対策懇話会**

日時: 令和2年3月27日(金)
午後1時30分から午後3時まで
場所: 徳島グランヴィリオホテル1階
「ヴィオリールーム」

1 開 会

2 あいさつ

3 議事内容

- 1) ふるさと水と土保全対策事業及びふるさと水と土保全推進事業の概要について
- 2) 令和元年度の事業経過について
- 3) 令和2年度の事業計画について
- 4) 意見交換
- 5) その他

4 閉 会

農林水産基盤整備局 農山漁村振興課

1 ふるさと水と土保全対策事業及びふるさと水と土保全 推進事業の概要について

中山間ふるさと・水と土保全対策事業（ふる水基金）について

1) 対策の目的

中山間地域の多くの集落では過疎化や高齢化が進み、後継者不足や耕作放棄地の増加、地域コミュニティの低下など様々な課題に直面しており、農業生産と併せて国土保全や自然・文化の伝承など、農山村が持つ多面的機能は低下の一途をたどっています。

ふるさと・水と土保全対策では中山間地域を中心として、農地や土地改良施設等の利活用や地域コミュニティ活動の活性化を図るため、地域における活性化を推進する人材の育成、施設や農地の利活用及び保全整備等の促進を目的として、平成5年度に創設されました。

2) 対策の概要

本対策は、「中山間ふるさと・水と土保全対策事業（徳島県基金）」と市町村単独事業（市町村基金）によって、地域住民による組織づくりや保全活動等を推進しています。

3) 徳島県での基金の状況

中山間ふるさと水と土保全対策事業

672,000千円 国費1/3 県費2/3

平成5年度から平成9年度にかけて造成

中山間ふるさと・水と土保全推進事業（棚田基金）について

1) 対策の目的

棚田が耕作放棄され多面的機能が発揮されなくなることによって、鳥獣害や土砂災害、洪水など周辺地域や下流地域に悪影響を与えることが懸念されています。

このため、棚田地域などを対象として、平成10年度から農地などの保全や利活用を行う地域住民活動に対し「中山間ふるさと・水と土保全推進事業」によって支援を実施しています。

2) 対策の概要

本対策では、都市住民との交流や景観形成にも役立てながら保全活動を推進するとともに、保全活動に必要な組織づくり、人材育成等も支援しています。

3) 徳島県での基金の状況

○棚田基金 中山間ふるさと水と土保全推進事業

630,000千円 国費1/3 県費2/3

平成10年度から平成12年度にかけて造成

徳島県ふるさと・水と土保全対策懇話会について

開催目的

中山間地域、棚田地域における農地保全や農業・農村の活性化を目的に実施している「ふるさと・水と土保全事業」について、評価や助言をいただき、事業のさらなる拡充、推進を図る。

徳島県ふるさと・水と土保全対策懇話会

評価

意見

評価

意見

中山間ふるさと・水と土保全対策事業 (ふる水基金)

【事業目的】

- 中山間地域における土地改良施設及びこれと一体的に保全する事が必要な農地の有する多面的機能を維持
- 住民活動による土地改良施設等の保全・利活用により中山間地域を活性化

【事業対象地域】

- 過疎地域自立促進特別措置法、山村振興法、離島振興法、半島振興法、特定農山村地域における農林業等の活性化のための基盤整備の促進に関する法律において、指定及び規定

された地域

※対象市町村：県内16市町村
鳴門市、阿南市、吉野川市、阿波市、美馬市、三好市、佐那河内村、神山町、勝浦町、上勝町、那賀町、美波町、牟岐町、海陽町、つるぎ町、東みよし町

【事業内容】

●調査研究事業

地域住民活動を通じた、土地改良施設や農地の機能の強化・保全に関する基本的対策等の作成及びこれに要する調査

●研修事業

住民活動のリーダーとなる「ふるさと水と土指導員」の育成に寄与する研修の実施・派遣

●推進事業

事業を進めるのに必要な啓発普及活動、広報資料の作成、配布、各種イベントの開催

中山間ふるさと・水と土保全推進事業 (棚田基金)

【事業目的】

- 棚田などの多面的機能の良好な保全と都市住民も交えた継続的な地域住民活動の推進
- 保全活動を行う集落組織等の育成・支援

【事業対象地域】

自然傾斜を緩和した農地が階段状に分布しており、勾配1/20以上の農地の面積が当該地域の全農地の面積の1/2以上を占める地域

※県内棚田箇所数：75カ所

【事業内容】

●保全ネットワーク推進事業

都市住民等の保全活動への参加促進を図るための事業

●保全活動推進事業

住民組織が行う保全活動の推進を図るために実施する事

●保全活動支援事業

集落協定に基づいて実施される棚田などの保全活動や利活用に対して経費等の助成を行う。

効果

<ふる水基金>

- 地域リーダーを中心とした「個性ある地域づくり」に取り組む体制の整備
- 農業生産等の協働活動を通じて、中山間地域の多面的機能を維持
- 新たなコミュニティ活動の展開による地域の活性化

<棚田基金>

- 地域住民活動の活性化により、都市住民等を巻き込んだ活動参加ネットワークの構築
- 地域住民活動を推進する人材育成による活動の活性化
- 施設や農地の保全・利活用活動等への継続した支援実施による多面的機能の発揮

2 令和元年度の事業経過について

令和元年度事業経過

1 中山間ふるさと・水と土保全対策事業

事業区分	事業名	事業内容	予算額
			(円) 3,000,000
(1)調査研究事業	ア 中山間むらづくり調査事業	中山間地域の土地改良施設や農地を整備・保全するために必要な基礎調査を行う。	3,000,000
			770,000
(2)研修事業	ア ふるさと水と土指導員全国研修派遣	ふるさと水と土基金全国研修会に指導員候補者を派遣し、指導員を育成する。	335,000
	イ ふるさと水と土指導員県内研修	県内研修会を開催し、新たな地域づくりの手法や指導員間の情報交換を実施し指導員を育成する。	435,000
			10,640,000
	ア ふるさと水と土保全対策懇話会	保全対策の内容を評価し、その意義を広く県民に対し周知する。	137,000
	イ ふるさと水と土指導員活動支援事業	ふるさと水と土指導員が中山間地域において企画・実践する環境保全活動、交流活動等を支援し、土地改良施設や農地等の保全及び農村地域の活性化の推進に資する。	800,000
(3)推進事業	ウ 農林漁業体験推進事業	中山間地域の価値を地域住民自ら再認識し、地域資源として活用することで、都市部住民との交流・普及啓発につなげる。	773,000
	エ あわの農山漁村（ふるさと）魅力創生事業	中山間地域において「ビジョン」の策定から早期実現を「パッケージ」として支援し、地域の魅力向上や住民の課題解決力の向上を図る。	1,500,000
	オ 鳥獣被害予防・ジビエ認証取得推進事業	鳥獣被害の軽減を図るため、総合的な鳥獣被害対策を実施する「被害ゼロ集落」の育成、モンキードッグの導入を支援するとともに、ジビエ処理加工施設におけるHACCPに基づく衛生管理の推進等を行った。	7,000,000
	カ 啓発推進事業	中山間地域の多面的機能を地域住民及び県民に周知し、保全対策の必要性をPRする。	430,000
	合計		14,410,000

2 中山間ふるさと・水と土保全推進事業

事業区分	事業名	事業内容	予算額
			(円) 3,215,000
(1)保全ネットワーク推進事業	ア 「とくしまの棚田」情報発信事業	「とくしまの棚田ホームページ」や様々な機会を活用して、県内の棚田地域をはじめとする中山間地域の情報を収集・発信し、県民の関心を高める。 また、中山間地域の農村風景等を題材としたフォトコンテストを開催し、県民の棚田地域等への関心を高めるとともに、次代に伝えるべき中山間地域の景観をデータで収集する。	677,000
	イ とくしま農山漁村（ふるさと）応援し隊事業	地域に社会貢献したいという志を持つ都市部の大学・企業・NPOと協働パートナー協定を結び、農山漁村地域の要請に応じて応援活動を展開する。	2,538,000
			8,200,000
(2)保全活動推進事業	ア ふるさと水と土指導員活動支援事業	ふるさと水と土指導員が棚田地域等において企画・実践する環境保全活動、交流活動等を推進し、土地改良施設や農地等の保全及び農村地域の活性化の推進に資する。	700,000
	イ あわの農山漁村（ふるさと）魅力創生事業	中山間地域において「ビジョン」の策定から早期実現を「パッケージ」として支援し、地域の魅力向上や住民の課題解決力の向上を図る。	7,500,000
	合計		11,415,000

1 中山間ふるさと・水と土保全対策事業

(1) 調査研究事業

ア 中山間むらづくり調査事業

① 本県の農山村地域は、多くの県民が働き生活する場である。そこでは、健全な農林業が営まれることによって維持されてきた農地・里山・水路等の多様な自然が存在し、身近な動植物、田園空間が残されている。これらの豊かな環境を次世代に継承するためにも、自然と共生する農山村づくりが求められている。

そこで、環境に配慮した農業農村整備を実施するに際し、講じるべき田園環境の保全対策に資するため必要な環境調査を行った。



環境調査(植物調査)
[長生中央地区]



環境調査(植物調査)
[長生中央地区]



環境調査(魚介類調査)
[長生中央地区]



環境調査(魚介類調査)
[長生中央地区]

◆調査結果及び今後の取組

調査名	調査名	調査結果	今後の取組方針
	地区名		
環境調査	長生中央(阿南市)	地区内の環境調査(春期・夏期植物調査、夏期魚介類調査)を行い、環境に配慮した工法検討を行った。	本調査で得られた知見を事業実施段階において、適切に実践することで、環境に配慮した土地改良事業の展開に努める。

◆次年度の調査計画

調査名	調査名	調査内容
	地区名	
環境調査	三倉(阿南市) 坊僧(美馬市)	農業生産条件に不利のある中山間地域において、生産基盤整備を行い、中山間地域の活性化や農業振興を目的とした事業計画策定に必要な環境調査(秋期)を実施する。

(2) 研修事業

ア ふるさと水と土指導員全国研修会派遣

令和元年度ふるさと水と土基金全国研修に1名を派遣した。

日時：令和元年9月12日(木)～13日(金)
場所：東京都渋谷区代々木神園町3-1
「国立オリンピック記念青少年総合センター」

研修概要

- 農村地域の定住条件の強化に係る施策について
- 地域住民活動に関する事例等情報提供



指導員全国研修への参加

イ ふるさと水と土指導員県内研修会

例年、「新規指導員任命」、「指導員活動事例発表」、「意見交換」を行っているが、新型コロナウイルスの影響により中止。今年度任命予定の亀井氏(那賀町)は、県庁にて個別に任命予定。



ふるさと水と土指導員任命式及び研修会(H30)

(3) 推進事業

ア ふるさと水と土保全対策懇話会

毎年1回開催し、保全対策の内容を評価し、広く県民に周知する。

日 時：令和2年3月27日（金）
場 所：徳島グランヴィリオホテル



ふるさと水と土保全懇話会（H30）

イ ふるさと水と土指導員活動支援事業

ふるさと水と土指導員が土地改良施設や農地の保全活動・農村地域の活性化を図るための交流行事等を実施した場合、その要した経費について10万円を上限に補助金として交付した。

事業実施期間 令和元年5月8日から令和2年3月19日

市町村名	地区名	事業内容
吉野川市	美郷（張）	梅の耕作放棄地を活用した剪定ボランティアの受け入れや収穫体験の実施、環境保全を目的とした交流イベントを開催。
	美郷（峠）	地域住民、学校等と連携し、高開石積みの保全活動を通して、ふるさとの伝統文化の継承及び自然環境の保護活動を実施。
	美郷（古土地）	耕作放棄地にひまわり、菜の花を植樹し、地域の景観美化を実施。
	美郷（古井）	耕作放棄地を活用した蜜源植物の植栽や、地域の川の清掃活動を実施。
美馬市	脇町（西大谷）	ひまわりとそばを植栽することにより耕作放棄地を利活用し、景観や伝統作物の維持活動を実施。
	脇町（東大谷）	耕作放棄地にしだれ桜を植栽することにより、地域の景観美化を図った。また、フォトコンテストを実施し、都市住民との交流を推進。
	脇町（広棚）	景観植物の整備による耕作放棄地の解消と、地域イベントによる活性化活動を実施。
神山町	神領（大久保）	都会の親子がともに楽しむ田舎遊び体験教室（カブトムシ採集、子ども川遊び、大人の川遊び塾）を開催することにより、地域の農地、景観及び文化の次世代への継承を推進。
那賀町	鮎川	住民や生活改善グループと連携し、休耕田を活用したコスモスの植栽による集落の景観保全や活性化を実施。
	横石・大久保	地域住民と都市住民の協働により、番茶摘み体験作業・間伐枝打ち体験活動を行うことで、地域の活性化を推進。
美波町	木岐	サツマイモの栽培を通じて、地域内外の住民による農業体験交流の場を創設。また、休耕田にコスモスを植栽し、地域の景観保全と活性化を図った。
勝浦町	坂本	「米づくりから輪を広げる交流活動」と題して、親子で参加できる田植え・収穫体験プログラムを実施。また、県内外で、収穫したお米を食べる交流会を開催。
牟岐町	川長	レンゲ米、コスモスを植栽し、地域を花一面にすることで景観の美化を実施。また、収穫した無農薬のレンゲ米を地域イベントの参加者に配布した。
つるぎ町	貞光（端山）	町道沿いに桜、あじさい、つつじ、紅葉を植栽することにより、耕作放棄地の一部を解消し、地域景観の美化を図った。



町道沿いへ紅葉の植付（つるぎ町）



地域イベントの情報発信（美馬市）



耕作放棄地の整備（美馬市）



都市住民との交流（那賀町）

ウ 農林漁業体験推進事業

四国グリーン・ツーリズム推進協議会において、キャンペーンによる農林漁業体験施設等のPRや大阪のイベント（森林の市）へ出展し、グリーン・ツーリズム体験コーナーの設置やPRパネル展示をするなど、グリーン・ツーリズムを推進した。

【取組内容】

①4県連携キャンペーン「思いっきり四国！88癒やしの旅。」

期間：令和元年7月20日～12月31日

内容：施設利用者が体験内容をInstagramに投稿するか、アンケートに答えて応募し、88名に特産品をプレゼント

応募者数：490人

主な来県者：東京都、神奈川県、大阪府、岡山県、愛媛県など

②「水都おおさか森林の市」への出展

日時：令和元年10月27日

場所：大阪市「桜之宮公園」

内容：粘土版画体験

【今後の取組】

・思いっきり四国！88癒やしの旅。キャンペーン



森林の市でのグリーン・ツーリズム体験コーナー(大阪市)



「思いっきり四国！88癒やしの旅。」応募写真



農林漁家民宿の登録状況（累計）

年度	登録実績（累計）
平成20年度	4戸（4戸）
平成21年度	2戸（6戸）
平成22年度	2戸（8戸）
平成23年度	7戸（15戸）
平成24年度	2戸（17戸）
平成25年度	13戸（30戸）
平成26年度	3戸（33戸）
平成27年度	4戸（37戸）
平成28年度	5戸（42戸）
平成29年度	9戸（51戸）
平成30年度	11戸（62戸）
令和元年度	5戸（67戸）



農家民宿の状況

エ あわの農山漁村（ふるさと）魅力創生事業

農山漁村地域の魅力向上や住民主体の課題解決力の向上を目的とした「魅力向上・地方創生のモデル」づくりを行うため、地域住民による「魅力創生ビジョン」の作成から早期実現までを「パッケージ」として支援した。

【取り組み内容】

○農山漁村の活性化に取り組もうとする地域へ、外部講師等の専門員を派遣し、住民主体の「ワークショップ」（体験型講座）を開催し、住民の実行計画である「魅力創生ビジョン」を作成した。

県央 上勝町(田野々地区) 6月21日～10月17日

県南 阿南市(加茂谷地区) 6月15日～8月17日

県西 三好市(旧佐馬地地区) 7月5日～10月11日

○作成した「魅力創生ビジョン」の円滑かつ効率的な取組みについて支援し、早期実現を図った。

県南 牟岐町(橘地区)

県西 美馬市(重清北地区)

【令和2年度の実施予定地区】

県央 上勝町(檜原地区)

県南 牟岐町(内妻地区)

県西 三好市(有瀬地区)



田野々地区ワークショップ風景



加茂谷地区ワークショップ風景



牟岐町橘地区「牟岐たちばなまつり」



美馬市重清北地区「地域案内板の作成」

【棚田の保全・活用の取組支援】

県内の棚田地域について、棚田の保全・活用の取組を公募し、支援を行った。

- 「棚田保全活用タイプ」評価委員会
日 時：令和元年5月27日（月）
場 所：県庁万代南2会議室

棚田名	実施事業名
三好市井川「下影の棚田」	「心のふるさと「下影の棚田」保全・活用プロジェクト」
吉野川市美郷「高開の石積み」	「とくしまの宝「高開石積み」保全と活用」
上勝町「椋原の棚田」	「遊休棚田のかやかり交流と活用」
上勝町「八重地の棚田」	「棚田活動拠点施設(茅葺き民家・花野邸)のPR発信」



棚田の保全活用(下影)



高開石積みのライトアップ(美郷)



かやかり交流(椋原)



八重地花野邸のPR発信(八重地)

オ 鳥獣被害予防・ジビエ認証取得推進事業

鳥獣被害の軽減を図るため、総合的な鳥獣被害対策を実施する「被害ゼロ集落」の育成、モンキードッグの導入を支援するとともに、ジビエ処理加工施設におけるHACCP※に基づく衛生管理の推進等を行った。

【取組内容】

- ①被害ゼロ集落の育成 11市町 16地区

- 本事業で実施した主な地区
- ・阿波市（立割地区）サル対策用複合柵の展示圃設置等対策研修会
 - ・牟岐町（灘地区）サル追い払い活動等研修会
 - ・つるぎ町（三木朽地区）ネット等による鳥害対策展示圃設置

- ②モンキードッグの導入支援

- 3頭導入（東みよし町 2頭、那賀町 1頭）
これまでの実績（県内累計31頭導入うち3頭死亡）
H24年度1頭 H25年度6頭 H26年度5頭
H27年度5頭 H28年度6頭 H29年度3頭
H30年度2頭 R1年度3頭

- ③ジビエ処理加工施設の衛生管理の推進

- ・那賀町、美馬市、三好市におけるジビエ処理加工施設でのHACCPに基づく衛生管理の現地指導
- ・HACCPに基づく衛生管理の手引きの作成

【令和2年度の取り組み】

- ・「鳥獣被害ゼロ集落」のモデル育成
- ・モンキードッグの導入支援
- ・ジビエ処理加工施設におけるHACCP導入に向けた普及啓発

※HACCPとは、食品等事業者自らが食中毒菌汚染や異物混入等の危害要因を除去又は低減させるための衛生管理の手法



サル対策研修会
(被害ゼロ集落の育成)



鳥害対策展示圃の設置
(被害ゼロ集落の育成)



犬の訓練
(モンキードッグの導入支援)



HACCPに基づく衛生管理
の現地指導
(衛生管理の推進)

野生鳥獣による農作物被害の推移

年度	被害状況（面積：金額）	
平成21年度	78.2ha	102,351千円
平成22年度	102.4ha	155,905千円
平成23年度	78.4ha	128,733千円
平成24年度	84.3ha	131,880千円
平成25年度	70.6ha	119,112千円
平成26年度	71.0ha	113,451千円
平成27年度	75.6ha	122,663千円
平成28年度	64.6ha	112,598千円
平成29年度	62.9ha	111,484千円
平成30年度	46.7ha	103,206千円

2 中山間ふるさと・水と土保全推進事業

(1) 保全ネットワーク推進事業

A 「とくしまの棚田」情報発信事業

中山間地域の魅力ある写真を通じて、ふるさと徳島を広くPRするため、第13回となる「とくしまの中山間地域魅力発見フォトコンテスト」を開催した。

48点の応募の中から10点の優秀賞を選定し、各種パンフレットやホームページで紹介、また、県庁すだちくんテラスでの写真展示やビジネスチャレンジメッセで広くPRを図った。



フォトコンテスト応募作品



フォトコンテスト写真展(すだちくんテラス)



ビジネスメッセでの展示
(アスティとくしま)

イ とくしま農山漁村(ふるさと)応援し隊事業

社会貢献に積極的な「企業・大学・NPO法人等」協働パートナーの協力を得て、農作業や地域コミュニティ活動など、農山漁村地域の保全・活性化を図った。

現在、71団体と「協働パートナー協定」をしている。

【農山漁村(ふるさと)協働パートナー協定締結式】

日時 令和2年1月28日(火)
場所 県庁3階 特別応接室
内容 協働パートナー協定締結(3団体)
感謝状の贈呈(1団体)

<新規協働パートナー団体>

H22: 8団体 H23: 10団体 H24: 11団体 H25: 10団体
H26: 7団体 H27: 6団体 H28: 4団体 H29: 7団体
H30: 5団体 R1: 3団体

※協定締結71団体(うち6団体现在未継続)

【R1年度活動実績】(令和2年3月26日時点)

- 活動日数 31日間
- 活動した農山漁村 18地域
- 主な活動内容
 - ・集落道の整備
 - ・休耕田の利活用
 - ・寒茶、ユズ、ハッサクの収穫
 - ・農村舞台の応援
 - ・地域の景観保全活動

【とくしま農山漁村(ふるさと)応援し隊研修会】

例年、事例発表(ふるさと団体・協働パートナー)、基調講演、意見交換を行っているが、新型コロナウイルスの影響により中止。



協働パートナー協定締結式及び感謝状贈呈式(県庁)



地域イベント活動
(美波町木岐)



休耕田の利活用
(牟岐町橋)



山林の間伐作業
(那賀町大久保)



かやの運搬・管理作業
(上勝町椋原)



活動後の記念写真



芝桜祭り会場整備
(美馬市脇町)

(2) 保全活動推進事業

A ふるさと水と土指導員活動支援事業

1の(3)のイのとおり。

イ あわの農山漁村(ふるさと)魅力創生事業

1の(3)のエのとおり。

3 令和2年度の事業計画について

令和2年度計画（案）

1 中山間ふるさと・水と土保全対策事業

事業区分	事業名	予算額(案)
(1)調査研究 事業費		(円) 3,000,000
	中山間むらづくり調査事業	3,000,000
(2)研修事業		770,000
	ふるさと水と土指導員全国研修派遣	335,000
	ふるさと水と土指導員県内研修	435,000
(3)推進事業		14,570,000
	ふるさと水と土保全対策懇話会	137,000
	農林漁業体験推進事業	773,000
	鳥獣被害予防・ジビエ認証取得推進事業	6,000,000
	啓発推進事業	430,000
	未来へ「つなぐ！」あわの農山漁村(ふるさと)元気づくり事業	7,230,000
	（うち）あわの農山漁村(ふるさと)ネットワーク事業	(1,640,000)
	（うち）とくしま農山漁村(ふるさと)応援し隊事業	(1,990,000)
	（うち）あわの農山漁村(ふるさと)魅力創生事業	(2,800,000)
	（うち）徳島県ふるさと水と土指導員活動支援事業	(800,000)
合 計		18,340,000

2 中山間ふるさと・水と土保全推進事業

事業区分	事業名	予算額(案)
(1)保全ネット ワーク推進 事業		(円) 8,517,000
	棚田地域への理解促進	477,000
	未来へ「つなぐ！」あわの農山漁村(ふるさと)元気づくり事業	8,040,000
	（うち）あわの農山漁村(ふるさと)ネットワーク事業	(3,600,000)
	（うち）とくしま農山漁村(ふるさと)応援し隊事業	(4,440,000)
(2)保全活動 推進事業		6,600,000
	未来へ「つなぐ！」あわの農山漁村(ふるさと)元気づくり事業	6,600,000
	ふるさと水と土指導員活動支援事業	(700,000)
	あわの農山漁村(ふるさと)魅力創生事業	(5,900,000)
合 計		15,117,000

參 考 資 料

とくしま農山漁村(ふるさと)応援隊【令和元年度 協働活動実績】

	ふるさと団体名	所在地	実施(予定)日	参加団体	パートナー参加人数(名)	協元参加人数(名)	依頼内容	飲料提供
1	ふれあいの里さかもと	勝浦町坂本	5月19日(日)	徳島大学10名、西精工(株)8名	18	6	花壇の環境整備	日本酪農協同(株)徳島工場
2	アサギマダラプロジェクトチーム	牟岐町橋	5月19日(日)	四国大学6名	6	3	フジバカマほ場の管理作業	日本酪農協同(株)徳島工場
3	ふれあいの里さかもと	勝浦町坂本	5月26日(日)	徳島大学11名、四国大学5名、西精工(株)4名、(株)阿波銀行3名	23	15	「やすらぎの森」の保全活動	日本酪農協同(株)徳島工場
4	NPO法人美郷宝さがし探検隊	吉野川市美郷	6月1日(土)	徳島大学2名、西精工(株)27名、ヴェオリア・ジェネッツ(株)4名、(株)阿波銀行6名、BX朝日建材(株)5名	44	30	美郷のホテルの保全活動、高開の石積みの草取り	大塚製薬(株)
5	アサギマダラプロジェクトチーム	牟岐町橋	6月9日(日)	四国大学5名	5	15	フジバカマほ場の管理作業	大塚製薬(株)
6	美村まほろば会	美馬市館町	7月7日(日)	(株)リブドゥコーポレーション6名、西精工(株)11名、BX朝日建材(株)3名	20	9	美観・環境整備作業	大塚製薬(株)
7	那賀川こまち	那賀町相生	7月13日(土)	全日本空輸(株)徳島支店3名、西精工(株)9名、四国大学12名、徳島大学3名	27	4	晩茶摘み作業	大塚製薬(株)
8	美郷梅工房	吉野川市美郷	7月20日(土)	中国四国農政局四国東部農地防災事務所8名、西精工(株)2名、一般社団法人徳島県消費者協会の徳島支部4名、四国大学2名、BX朝日建材(株)5名	29	6	梅のヘタ取り作業	大塚製薬(株)
9	下影の棚田保全協議会	三好市井川町	7月28日(日)	(株)リブドゥコーポレーション5名、四国大学7名	12	6	下影の棚田の保全活動	大塚製薬(株)
10	NPO法人美郷宝さがし探検隊	吉野川市美郷	9月28日(土)	西精工(株)17名、(株)松本コンサルタント17名、(株)阿波銀行12名、BX朝日建材(株)1名、四国大学6名	53	10	高開の石積みの草取り	(株)福村
11	法市自治会	東みよし町	9月29日(日)	(株)松本コンサルタント6名、(株)リブドゥコーポレーション6名、四国大学7名	19	15	集落道、ヘリポートの除草作業	(株)福村
12	法市自治会	東みよし町	10月5日(土)	(株)松本コンサルタント2名、(株)リブドゥコーポレーション5名、四国大学6名、西精工(株)6名	19	10	法市農村舞台設置作業	(株)福村
13	法市自治会	東みよし町	10月6日(日)	(株)松本コンサルタント3名、四国大学8名	11	10	法市農村舞台の運営	(株)福村
14	NPO法人日和佐まちおこし隊(日和佐ちょうさ保存会)	美波町	10月13日(日)	(株)松本コンサルタント8名、四国大学5名、徳島大学(とくしま英文化キャラバン)44名	57	多数	日和佐八幡神社秋祭りちょうさ担ぎ手支援	(株)福村
15	木岐奥次世代会議	美波町木岐	10月14日(月)	徳島県土地改良事業団体連合会1名、中国四国農政局徳島支局1名、美波多文化共生ネットワーク「ハーモニー」3名、四国大学5名	10	10	かかしコンテスト行事手伝い	(株)福村
16	ふれあいの里さかもと	勝浦町坂本	10月20日(日)	徳島大学8名、四国大学4名、中国四国農政局徳島支局1名	13	7	花壇の環境整備活動	(株)福村
17	八幡神社新浦南町当屋	海陽町	10月20日(日)	徳島県土地改良事業団体連合会1名、四国大学8名	9	多数	大里八幡神社秋祭りに関する開船の曳き手支援	(株)福村
18	日和佐川源流を守る会	美波町山河内	11月9日(土)	四国大学7名、西精工(株)1名、中国四国農政局徳島支局1名	12	3	ゆずの収穫作業	(株)福村
19	花の里グループ	美馬市館町	11月9日(土)	(株)リブドゥコーポレーション6名、徳島大学8名	14	5	芝桜祭り会場整備	(株)福村
20	木屋平ゆず有機認証部会	美馬市木屋平	11月10日(日)	西精工(株)4名、四国大学4名	8	10	ゆずの収穫作業	(株)福村
21	さかもと元気ネットワーク	勝浦町坂本	11月17日(日)	中国四国農政局徳島支局1名	1	15	「さかもと坂道マラソン」コースの清掃	(株)福村
22	さかもと元気ネットワーク	勝浦町坂本	11月23日(土)	徳島大学7名、四国大学4名、西精工(株)1名	12	20	「さかもと坂道マラソン」コースの清掃	(株)福村
23	特定非営利活動法人 郷の元気	上勝町田野々	11月24日(日)	中国四国農政局徳島支局1名、四国大学5名	6	5	棚田ライトアップ用ライトの撤去作業	(株)福村
24	しての会	美馬市穴吹町	12月14日(土)	四国建設コンサルタント(株)4名、中国四国農政局四国東部農地防災事務所4名、西精工(株)14名、(株)福村3名、四国大学6名、徳島大学(とくしま英文化キャラバン)24名	57	10	八朔の収穫作業	(株)ジャパンビバレッジ中四国徳島支店
25	しての会	美馬市穴吹町	12月15日(日)	山本光宇(株)2名、四国大学5名、徳島大学(とくしま英文化キャラバン)10名、つるぎ町多文化共生を考える会「とも」2名	19	5	八朔の収穫作業	(株)ジャパンビバレッジ中四国徳島支店
26	特定非営利活動法人 郷の元気	上勝町八重地	1月12日(日)	四国大学5名	5	10	茅葺き屋根古民家の修復準備作業	(株)ジャパンビバレッジ中四国徳島支店
27	特定非営利活動法人 阿波勝浦井戸端塾	勝浦町生比奈	1月26日(日)	四国大学3名、徳島県農業協同組合中央会10名、中国四国農政局1名	14	20	ひな人形の仕分け作業	(株)ジャパンビバレッジ中四国徳島支店
28	ふれあいの里さかもと	勝浦町坂本	2月1日(土)	徳島大正銀行3名、四国大学3名	6	10	「おひな様の奥座敷」及び「おひな街道」の準備	(株)ジャパンビバレッジ中四国徳島支店
29	特定非営利活動法人 郷の元気	上勝町八重地	2月1日(土)	四国大学4名、中国四国農政局徳島支局1名	5	9	茅の収集・運搬作業	(株)ジャパンビバレッジ中四国徳島支店
30	那賀川こまち	那賀町上那賀	2月8日(土)	全日本空輸(株)徳島支店1名、四国大学8名、徳島大学5名	14	15	郷土料理の調理体験、山林の開伐作業	(株)ジャパンビバレッジ中四国徳島支店
31	ふれあいの里さかもと	勝浦町坂本	2月9日(日)	徳島インディゴソックス球団12名、徳島県・市町村国際交流協会等連絡協議会20名、四国大学2名	34	10	「おひな様の奥座敷」及び「おひな街道」の準備	(株)ジャパンビバレッジ中四国徳島支店

582

303

31

★調査研究事業

NO.	ふるさと団体名	所在地	実施(予定)日	調査研究団体	依頼内容	備考
42	しての会	美馬市	令和元年5月16日 ～令和2年3月13日	四国大学	八朔を使った特産品開発	

☆情報発信活動

NO.	ふるさと団体名	所在地	実施(予定)日	情報発信団体	依頼内容	備考
43	NPO法人日和佐まちおこし隊(日和佐ちょうさ保存会)	美波町	8月～祭り当日まで	キョーエー、市岡製菓、ハレルヤ、昌栄、東武トップアース	日和佐八幡神社秋祭りポスターの掲示	

美馬市産の八朔を使って、八朔のさわやかな風味やほんのりとした苦味を活かしたレシピとしました。



私たちが考案&編集を行いました。

[食物栄養専攻]

植田 真実 麻野 佑羽
山崎 優里 和泉 琴音

●発行日：令和2年2月

●連絡先：〒771-1192

徳島市応神町古川字戎子野 123-1

四国大学短期大学部 人間健康科 食物栄養専攻

TEL 088-665-1300 (内線 3159 植田、内線 3158 三木)

まるごと

美馬市の八朔を 活用しました!

八朔 Recipe



徳島県「令和元年度とくしま農山漁村(ふるさと)応援し隊地域活性化調査事業」として美馬市“しでの会”から依頼を受けた取り組みであり、その成果をレシピ集としてまとめたものです。

●発行：四国大学短期大学部 人間健康科 食物栄養専攻

greeting はじめに

徳島県美馬市穴吹町仕出原では、農薬不使用、有機肥料にこだわった「とくしま特選ブランド“清流の里 仕出原の八朔”」の栽培に取り組んでいます。「とくしま特選ブランド」とは、生産した八朔を世界に誇れるトップブランドに育て上げることを目的に、付加価値の高い商品を厳しい審査のうえ選考し、徳島県知事が認定したものです。

四国大学短期大学部 人間健康科 食物栄養専攻では、徳島県の受託事業「令和元年度とくしま農山漁村（ふるさと）応援し隊地域活性化調査事業」の一環として、美馬市穴吹町仕出原 八朔生産組合「しでの会」からの依頼を受け、学生の発想力を活用し、学生目線のアプローチで、八朔の商品開発を行いました。

八朔は、甘味と酸味が適度にあり、ほんのり感じる苦味が特徴です。じょうのう膜の皮離れが良いので、一般には果肉だけを食べます。今回は、八朔まるごとの利用方法を検討しました。簡単でおいしいレシピを活用いただければ幸いです。

Contents 目次

- 02 八朔ジャム、八朔シフォンケーキ
- 03 八朔マドレーヌ、八朔ミルフィーユ
- 04 八朔フィナンシェ、おから入り八朔マフィン、八朔羊羹
- 05 八朔大福、八朔ういろう、八朔かるかん
- 06 八朔調布、八朔ピール
- 07 八朔ピールチョコレートがけ、八朔マンディアン
- 08 八朔バター、八朔レアチーズケーキ
- 09 八朔バークドチーズケーキ、八朔パナコッタ
- 10 八朔ジェラート・八朔シャーベット、八朔みそ・八朔くるみみそ

八朔ジャム

材料（作りやすい分量）

八朔果皮 …………… 1個 グラニュー糖 …………… 70g
八朔果肉 …………… 1/2個

【作り方】

- ① 八朔果皮は内側の白いワタの部分をスプーンで軽くそぎ取り薄い千切りにする。
- ② 鍋に①とたっぷりの水を入れて火にかけ20分加熱した後、ザルに取り、たっぷりの水に10分浸し、軽くもみ洗いで苦味を除く。この作業を2回行う。
- ③ ②の水気を絞り、みじん切りにする。
- ④ 鍋に③と房から取り出した八朔果皮、グラニュー糖を入れ、木杓子で混ぜながら煮詰める。



栄養価（大さじ約1杯（20g）当たり）

エネルギー	38kcal	脂質	0.1g
たんぱく質	0.2g	炭水化物	8.6g
		食塩相当量	0.0g

八朔シフォンケーキ

材料（直径17cmシフォン型1個分）

【シフォン生地】

卵黄 …………… 3個 薄力粉 …………… 70g
グラニュー糖 …………… 30g ベーキングパウダー 小さじ1
サラダ油 …………… 大さじ2 八朔ジャム …………… 80g
水 …………… 大さじ3

【メレンゲ】

卵白 …………… 3個 グラニュー糖 …………… 30g

【作り方】

- ① 卵は卵黄と卵白に分けておく。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ③ ボウルに卵黄とグラニュー糖を入れ白っぽくなるまで混ぜる。
- ④ ③に油を少しずつ加えながら混ぜる。
- ⑤ ④に水と八朔ジャムを加え混ぜ合わせ、さらに②を加えて混ぜる。
- ⑥ 【メレンゲ作り】
ボウルに卵白を入れ、泡立て器で泡立て、途中グラニュー糖を2～3回に分けて加え、角が立つまで泡立てる。
- ⑦ ⑥に⑤を入れ、メレンゲの泡を潰さないようにさっくりと混ぜる。
- ⑧ 型に流し入れ、竹串を型の底に当たるようにして、内側から外側へぐるっと2周回す。
- ⑨ 170℃に予熱したオーブンで40分焼く。
- ⑩ オーブンから出してすぐに型ごと逆さまにして冷やし、完全に冷めてから、型から外す。



栄養価（1切れ（1/8カット）当たり）

エネルギー	141kcal	脂質	5.8g
たんぱく質	3.1g	炭水化物	18.1g
		食塩相当量	0.2g

八朔マドレーヌ

材料(マドレーヌシェル型6個分)

八朔ジャム	50g	はちみつ	10g
バター	45g	薄力粉	50g
卵	1個	ベーキングパウダー	
グラニュー糖	25g		小さじ1/4



栄養価(1個当たり)

エネルギー	152kcal	脂質	7.1g
たんぱく質	1.9g	炭水化物	19.1g
		食塩相当量	0.2g

【作り方】

- ①型に室温に戻したバター(分量外)を薄く塗り、薄力粉(分量外)をふって余分な粉を落とし、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ③鍋にバターを入れて中火にかけ、バターが溶けたら火からおろす。
- ④ボウルに卵を割り入れ、コシがなくなるまで泡立て器で泡きほぐす。
- ⑤④にグラニュー糖とはちみつを加え、グラニュー糖のざらつきがなくなるまで泡立て器でよく混ぜる。
- ⑥⑤に②を加えて混ぜ、さらに③を加えながら混ぜ、最後に八朔ジャムを加え、よく混ぜる。
- ⑦ラップをかけて室温(夏場は冷蔵庫)で1時間程度休ませる。
- ⑧①の型の七分目まで、⑦の生地を入れる。
- ⑨180℃に予熱したオーブンで13分焼く。

八朔ミルフィーユ

材料(4個分)

冷凍パイシート(4枚入)	1枚	八朔果肉	4個
飾り用の粉砂糖	適量		

【八朔チーズクリーム】

生クリーム	80ml	砂糖	10g
クリームチーズ	40g	八朔ジャム	20g



栄養価(1個当たり)

エネルギー	233kcal	脂質	16.3g
たんぱく質	3.8g	炭水化物	17.8g
		食塩相当量	0.3g

【作り方】

- ①パイシートを4等分に切り、200℃に予熱したオーブンで20分程度焼く。
- ②ボウルに室温に戻したクリームチーズと砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜ、さらに生クリームを加え、角が立つまで混ぜる。
- ③②に八朔ジャムを加え、使用するまで冷蔵庫で冷やしておく。
- ④パイシートが焼き上がったら、横に2~3等分する。
- ⑤パイシート、八朔チーズクリーム、パイシートの順に重ねる。
- ⑥仕上げに八朔チーズクリームを絞り、八朔果肉をのせ、上から粉砂糖をふる。

八朔フィナンシェ

材料(フィナンシェ型9個分)

薄力粉	35g	卵白	90g
アーモンドパウダー	35g	砂糖	60g
ベーキングパウダー	1g	はちみつ	15g
無塩バター	45g	八朔ジャム	30g



栄養価(1個当たり)

エネルギー	117kcal	脂質	6.3g
たんぱく質	2.2g	炭水化物	12.8g
		食塩相当量	0.1g

【作り方】

- ①鍋にバターを入れて火にかけ、褐色になったら火を止める。
- ②薄力粉、アーモンドパウダー、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ③ボウルに卵白を入れ、コシを切るように泡立て器でほぐし、全体に白い泡が立ったら砂糖とはちみつを加え、少しとろりとした状態になるまで混ぜる。
- ④③に②を加え、泡立て器で円を描くように混ぜ、さらに①を加え、なめらかな生地になるまで混ぜ、冷蔵庫で30分程度休ませる。
- ⑤バターを塗った型の8分目まで生地を入れ、180℃に予熱したオーブンで20分程度焼く。

おから入り八朔マフィン

材料(アルミカップ小10個分)

強力粉	50g	卵	1/2個
ベーキングパウダー	小さじ1	豆乳	150g
ココナッツオイル	15g	おから	60g
きび砂糖	30g	八朔ジャム	40g



栄養価(1個当たり)

エネルギー	75kcal	脂質	2.7g
たんぱく質	1.9g	炭水化物	10.4g
		食塩相当量	0.1g

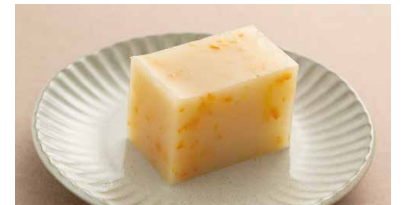
【作り方】

- ①強力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ②おからに豆乳を加えよく混ぜて合わせておく。
耐熱ボウルにココナッツオイルときび砂糖を入れ、湯せんにかけ、ココナッツオイルときび砂糖が溶けたら卵を加えよく混ぜる。
- ③②に①、八朔ジャム、①を加えさっくり混ぜる。
- ④型に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで20分焼く。

八朔羊羹

材料(流し箱(14cm×10.5cm×4.5cm)1個分)

白あん	200g	水	200ml
粉寒天	2g	八朔ジャム	20g



栄養価(1切れ(1/8カット)当たり)

エネルギー	44kcal	脂質	0.2g
たんぱく質	2.4g	炭水化物	8g
		食塩相当量	0.0g

【作り方】

- ①水を入れた鍋に粉寒天をふり入れ、よくかき混ぜてから中火で煮溶かし、さらに3分沸騰させる。
- ②①に白あん、八朔ジャムを加えよく混ぜ、流し箱に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

八朔大福

材料(5個分)

八朔果肉	90g	砂糖	35g
八朔ジャム	20g	水	100g
白玉粉	75g	白あん	100g

【作り方】

- 房から取り出した八朔果肉を5等分し、白あんで包んでおく。
- 耐熱ボウルに白玉粉、砂糖、水を入れてよく混ぜる。
- ラップをかけ、電子レンジで3分加熱し、熱いうちに素早く混ぜる。
- もう一度ラップをかけなおして、電子レンジで30秒加熱する。
- 八朔ジャムを加え、熱いうちに素早く混ぜる。
- 片栗粉を敷いたバットに取り出し、5等分して①を包む。



栄養価(1個当たり)

エネルギー	75kcal	脂質	2.7g
たんぱく質	1.9g	炭水化物	10.4g
		食塩相当量	0.1g

八朔いろいろ

材料(流し箱(14cm×10.5cm×4.5cm)1個分)

小豆あん(こしあん)	280g	塩	1g
砂糖	50g	水	90ml
上新粉	90g	八朔ジャム	30g
もち粉	10g		

【作り方】

- 材料をすべて混ぜ合わせ、流し箱に入れて1時間程度蒸す。
- 冷えたら適当な大きさに切り分け、器に盛る。



栄養価(1切れ(1/8カット)当たり)

エネルギー	129kcal	脂質	0.3g
たんぱく質	4.2g	炭水化物	26.8g
		食塩相当量	0.1g

八朔かるかん

材料(流し箱(14cm×10.5cm×4.5cm)1個分)

長いも	120g	上新粉	100g
砂糖	120g	水	70ml
卵白	1個分	八朔ジャム	20g

【作り方】

- 長いもはすりおろしておく。
- ボウルに①を入れて、砂糖を3回に分けて入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- 別のボウルに卵白を入れ、泡立て器で角が立つまで泡立てる。
- ②に③を入れてよく混ぜ、さらに上新粉を加えてゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
- ④に水を3回に分けて入れ、その都度ゴムベラでよく混ぜ、最後に八朔ジャムを加えて混ぜ、流し箱に入れて20分程度蒸す。



栄養価(1切れ(1/8カット)当たり)

エネルギー	119kcal	脂質	0.2g
たんぱく質	1.6g	炭水化物	27.9g
		食塩相当量	0.0g

八朔調布

材料【生地】

卵	1個	水	25ml
砂糖	35g	薄力粉	60g
はちみつ	10g	重曹	1.5g
みりん	3g	サラダ油	適量

【作り方】

- ボウルに卵を入れ溶きほぐし、砂糖を加えて泡立て器ですり混ぜる。
- ①にはちみつ、みりん、水を加えて混ぜ合わせる。
- ②に薄力粉と重曹を合わせてふるい入れ、よく混ぜ合わせ、生地がなめらかになったら冷蔵庫で30分程度休ませる。
- 熱したフライパンに薄くサラダ油をひき、③の生地を直径10cm程度に薄くのばし両面を焼く。



栄養価(1個当たり)

エネルギー	124kcal	脂質	0.8g
たんぱく質	1.8g	炭水化物	27.0g
		食塩相当量	0.0g

材料【求肥】

もち粉	70g	八朔ジャム	30g
砂糖	70g	コーンスターチ	適量
水	90ml		

【作り方】

- 耐熱ボウルにもち粉、砂糖、水を加え、ダマが出来ないようによく混ぜる。
- ラップをして電子レンジで3分加熱し、熱いうちに素早く混ぜた後、ラップをしてさらに1分電子レンジで加熱する。
- 半透明になってツヤが出たら八朔ジャムを加えて混ぜ、コーンスターチを敷いた上に取り出し、生地の枚数と同数に等分し、生地ですべてを包む。

八朔ピール

材料(作りやすい分量)

八朔果皮(約2個分)	200g	水	200ml
砂糖	200g	グラニュー糖	75g

【作り方】

- 八朔の果皮は、1cm幅に切る。
- 鍋に湯を沸かし、①を入れて中火で1分ゆでザルにあげる。
- ②を繰り返し、ザルにあげて流水で洗い水気を切る。
- 鍋に水と砂糖を入れ火にかけ、砂糖が溶ければ③を加え煮詰める。
- ④の砂糖液が1/3くらいになれば、クッキングシートに並べて粗熱を取る。
- ポリ袋にグラニュー糖と⑤を入れ、振り混ぜてグラニュー糖をまぶす。バットに並べて、完全に乾かす。
*果皮の内側の白い部分を包丁で取り除いて使用すると、より苦味の少ないピールになる。



栄養価(5本当たり)

エネルギー	28kcal	脂質	0.1g
たんぱく質	0.4g	炭水化物	33.9g
		食塩相当量	0.0g

八朔ピールチョコレートかけ

材料(10本分)

八朔ピール …………… 10本
 [コーティングチョコレート]
 ミルク …………… 20g ホワイト …………… 20g



栄養価(5本当たり)

エネルギー	140kcal	脂質	6.9g
たんぱく質	1.8g	炭水化物	45.1g
		食塩相当量	0.0g

【作り方】

- ① ミルクとホワイトのコーティングチョコレートは細かく刻み、別々に50℃くらいの湯煎にかけて溶かす。
- ② 八朔ピール5本ずつを、①のそれぞれのチョコレートに半分くらいつける。
- ③ クッキングシートを敷いたバットにのせ、固まるまで冷やす。(冷蔵庫で冷やしてもよい。)
 *八朔ピールは、果皮の内側の白い部分を取り除いて作ったものを使用すると苦みの少ないチョコレートかけとなる。

八朔マンディアン

材料(10個分)

クーベルチュールチョコ100g ビスタチオ …………… 10g
 八朔ピール …………… 30g くるみ …………… 20g
 アーモンド …………… 15g



栄養価(1個当たり)

エネルギー	82kcal	脂質	5.3g
たんぱく質	1.5g	炭水化物	10.5g
		食塩相当量	0.1g

【作り方】

- ① クーベルチュールチョコレートは細かく刻み、ボウルに入れる。
- ② 50℃くらいの湯煎に、①を入れたボウルをのせる。
- ③ ゴムベラで静かに混ぜながらチョコレートを溶かす。
- ④ チョコレートの温度を40℃に上げた後、26℃まで冷ます。さらに、30℃まで上げて調整(テンパリング)する。
- ⑤ バットにクッキングシートを敷き、その上にスプーンで直径5cmくらいに丸く流す。
- ⑥ チョコレートが固まらないうちに、八朔ピールやナッツ類をのせる。
- ⑦ 固まるまで、そのまま置く。(冷蔵庫に入れてもよい)

八朔バター

材料(作りやすい分量)

無塩バター …………… 100g 八朔果皮 …………… 5g
 八朔マーマレード …… 60g グラニュー糖 …………… 40g
 八朔果肉 …………… 100g



【作り方】

- ① 房から取り出した八朔果肉、細かく切った八朔果皮、グラニュー糖を鍋に入れ、とろみが出る程度まで煮詰めて、八朔マーマレードをつくる。
- ② やわらかく練った無塩バターに、冷めた①を加え混ぜる。

栄養価(30g当たり)

エネルギー	181kcal	脂質	15.6g
たんぱく質	0.3g	炭水化物	10.0g
		食塩相当量	0.0g

八朔レアチーズケーキ

材料(直径18cm丸型1個分)

[ビスケット生地]
 ビスケット …………… 70g 無塩バター …………… 40g
 [チーズクリーム]
 粉ゼラチン …………… 10g 水 …………… 60ml
 プレーンヨーグルト… 100g 生クリーム …………… 100g
 クリームチーズ …… 200g グラニュー糖 …………… 50g
 八朔果皮(黄色い部分) …… 5g 八朔果汁 …………… 60ml



栄養価(1切れ(1/8カット)当たり)

エネルギー	257kcal	脂質	19.3g
たんぱく質	4.6g	炭水化物	15.5g
		食塩相当量	0.2g

【作り方】

[ビスケット生地]

- ① ビスケットは、厚手の袋に入れ、めん棒などで細かく砕く。
- ② 室温でやわらかくしておいたバターを細かくちぎりながら①の袋に入れる。
- ③ 袋を手でもみながらビスケットとバターをなじませる。
- ④ 型にラップを敷き、③を入れてしっかりと押さえる。(冷蔵庫で冷やす)

[レアチーズクリーム]

- ① 粉ゼラチンを分量の水でふやかす。
- ② ①にグラニュー糖を加え、弱火にかけ溶かす。
- ③ 生クリームは、ゆるめに泡立てしておく。
- ④ 室温でやわらかくしたクリームチーズをボウルに入れ、ゴムベラで滑らかになるまで混ぜる。
- ⑤ ④に③を加え、泡立て器で混ぜる。
- ⑥ ⑤に②と八朔果皮(細かく刻む)と八朔果汁を加え混ぜる。
- ⑦ ビスケット生地の上に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。(1時間程度)

八朔ベークドチーズケーキ

材料(直径18cmの丸型1個分)

クリームチーズ	200g	薄力粉	大さじ3
生クリーム	160g	八朔果皮(黄色い部分)	7g
砂糖	18g	八朔果汁	30ml
卵	1.5個		



栄養価(1切れ(1/8カット)当たり)

エネルギー	212kcal	脂質	18.5g
たんぱく質	4.3g	炭水化物	6.3g
		食塩相当量	0.2g

【作り方】

- 型にクッキングペーパーを敷く。オーブンは、170℃で予熱する。
- クリームチーズを耐熱ボウルに入れ、電子レンジで20秒温めやわらかくする。
- 砂糖、生クリーム、卵を加え、泡立て器でよく混ぜる。
- ふるった薄力粉を加え、八朔果皮(細かく刻む)と八朔果汁を加え混ぜる。
- 型に流し入れ、170℃のオーブンで、45~50分焼く。

八朔パannaコッタ

材料(3個分)

【パannaコッタ】			
牛乳	175ml	粉ゼラチン	3g
練乳	50g	水	大さじ1

【八朔ゼリー】

八朔果汁	150ml	粉ゼラチン	3g
砂糖	大さじ2	水	大さじ1

【飾り用】

八朔じょうのう	3房(生果肉または果肉缶詰)
ミントの葉	適量



栄養価(1個当たり)

エネルギー	148kcal	脂質	3.8g
たんぱく質	5.3g	炭水化物	23.8g
		食塩相当量	0.1g

【作り方】

- パannaコッタ用・八朔ゼリー用の粉ゼラチンは、別々に水を加えてふやかす。
- 鍋に牛乳、練乳を入れて混ぜながら中火で加熱し、沸騰直前に火を止めてふやかしたパannaコッタ用の粉ゼラチンを加え、よく溶かす。
- カップの半分くらいまで②を入れて、冷蔵庫で冷やし固める。(1時間程度)
- 鍋に八朔果汁、砂糖を入れて混ぜながら中火で加熱し、沸騰直前に火を止めてふやかした八朔ゼリー用の粉ゼラチンを加え、よく溶かす。
- 鍋のまま氷水につけ、混ぜながらとろっとするまで冷やす。
- ③のパannaコッタの上に、流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。(30分程度)
- 八朔じょうのう(果肉)とミントの葉を飾る。

八朔ジェラート・八朔シャーベット

八朔ジェラート

材料(10人分)

八朔果肉	100g	生クリーム	150g
八朔果皮	3g	牛乳	150g
砂糖	50g	八朔果汁	30ml

【作り方】

- 房から取り出した八朔果肉、みじん切りにした八朔果皮、砂糖を鍋に入れ、八朔果肉が柔らかくなるまで加熱し、冷ましておく。
- 別の鍋に牛乳、生クリームを入れ、弱火で加熱する。
- ②が沸騰する前に火を止め、冷ましておく。
- ①、③、八朔果汁をアイスクリームマシンにかける。(20分程度)

八朔シャーベット

材料(10人分)

八朔果肉	100g	プレーンヨーグルト	100g
八朔果皮	3g	八朔果汁	300ml
砂糖	50g		

【作り方】

- 房から取り出した八朔果肉、みじん切りにした八朔果皮、砂糖を鍋に入れ、八朔果肉がやわらかくなるまで加熱し、冷ましておく。
- ①、プレーンヨーグルト、八朔果汁をアイスクリームマシンにかける。(20分程度)

八朔みそ・八朔くるみみそ

材料(1枚分)

赤みそ	100g	八朔果皮	10g
砂糖	100g	八朔果汁	200ml
水	40g	*くるみ	100g

【作り方】

- 材料をすべて鍋に入れ火にかけ、みそより少しゆるめになるまで煮詰める。

*八朔くるみみそは、砕いてローストしたくるみを途中で加えて煮詰める。



八朔ジェラートの栄養価(1人分)

エネルギー	100kcal	脂質	7.3g
たんぱく質	0.9g	炭水化物	7.7g
		食塩相当量	0.0g

八朔シャーベットの栄養価(1人分)

エネルギー	42kcal	脂質	0.3g
たんぱく質	0.6g	炭水化物	9.6g
		食塩相当量	0.0g



八朔みその栄養価(30g当たり)

エネルギー	66kcal	脂質	0.6g
たんぱく質	1.4g	炭水化物	14.2g
		食塩相当量	1.3g

八朔くるみみその栄養価(30g当たり)

エネルギー	100kcal	脂質	5.2g
たんぱく質	2.0g	炭水化物	10.7g
		食塩相当量	0.9g