

グリーンサラダ〜ペポナッツハニーレモンドレッシング〜

・材料：2人分 ・カロリー（1人分）：71kcal

●材料
a/はちみつ 小さじ1
レモンのしぼり汁 小さじ1
塩 少々
黒こしょう 少々
エキストラバージン
オリーブオイル 小さじ1
ペポナッツ 10g
ペビーリーフ 20g
トレビス（ひと口大） 20g
スナップえんどう 4本
プチトマト（4等分） 1個分
黄プチトマト（4等分） 1個分

【下準備】

- ・ペビーリーフ・トレビスは洗って水気を切っておく。
- ・スナップえんどうはヘタ・筋を除き、塩を入れた熱湯（分量外）で茹で、粗熱が取れたら2つにさいておく。

【作り方】

- ①ボウルにaを入れ、よく混ぜる。
- ②エキストラバージンオリーブオイルを少しずつ加え、乳化させる。
- ③ペポナッツを加え混ぜる。
- ④器にペビーリーフ・トレビスを盛り付け、スナップえんどう・プチトマト・黄プチトマトを飾り、③をまわしかける。

ペポナッツのドライカレー

・材料：2人分 ・カロリー（1人分）：451kcal

●材料
玉ねぎ（みじん切り） 40g
サラダ油 小さじ1
a/合い挽き肉 80g
ペポナッツ（2等分） 10g
塩 少々
黒こしょう 少々
酒 大さじ1
カレー粉 小さじ1+1/2
b/水 60cc
ウスターソース 小さじ1
トマトケチャップ 小さじ1
コンソメ（顆粒） 小さじ1/2
ミックスビーンズ 30g
米 100cc
ターメリック 小さじ1/2
水 110cc
ペポナッツ（2等分） 10g
温泉卵 2個
バセリ（乾燥） 適量

【下準備】

- ・ビニール袋にaを入れ、混ぜておく。
- ・米は洗米し吸水させ（30分〜）、水気を切り、分量の水・ターメリックを加え、炊く。ペポナッツをちらし、蒸らしておく（ターメリックライス）。

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める（中火）。
- ②aを加え、表面を焼き固め、ほぐしながら炒める。
- ③酒をまわしかけ、アルコール分を飛ばし、カレー粉を加え、粉気が無くなるまで炒める。
- ④bを加え混ぜ、ミックスビーンズを加え、加熱する（3分〜）。
- ⑤器にターメリックライスを盛り付け、④をかける。真ん中をくぼませ、温泉卵をのせ、バセリをちらす。

きのこペポナッツのポタージュ

・材料：2人分 ・カロリー（1人分）：237kcal

●材料
玉ねぎ（みじん切り） 20g
まいたけ（みじん切り） 20g
エリンギ（みじん切り） 20g
バター 5g
ペポナッツ 20g
a/牛乳 280cc
ローリエ 1/2枚
コンソメ（顆粒） 小さじ1/2
塩 少々
黒こしょう 少々
チーズ（トーマ・シラスカ） 20g
ペポナッツ 5g

【下準備】

- ・ペポナッツ（20g）はミルミキサーで粉末にしておく。
- ・ペポナッツ（5g）は包丁で細かく刻んでおく（トッピング用）。

【作り方】

- ①鍋にバターを溶かし、玉ねぎを入れ炒め、しんなりするまで炒める（中火）。
- ②まいたけ・エリンギを加え炒める。
- ③粉末にしたペポナッツを加え、粉気がなくなるまで炒める。
- ④aを加え、煮込む（弱火5分〜）。
- ⑤ローリエを取り出し、チーズを加え溶かし、塩・黒こしょうで味をととのえる。
- ⑥器に盛り付け、ペポナッツ（トッピング用）をちらす。

「わっさむペポナッツ」とは
ストライプペポというカボチャの種のこと。

鉄分 亜鉛 は、アーモンドの **約2倍!**

健康に欠かせない鉄分や亜鉛、タンパク質などが豊富。
ぜひ毎日の健康維持にお役立てください。

（栄養成分表示表）

成 分	含有量(100gあたり)		
	わっさむペポナッツ※1	アーモンド※2	ピーナッツ※2
エネルギー	554kcal	587kcal	562kcal
タンパク質	28.7g	19.6g	25.4g
脂 質	48.5g	51.8g	47.5g
炭水化物	11.9g	20.9g	18.8g
食塩相当量	0.0g	0.0g	0.0g
鉄	7.6mg	3.6mg	1.6mg
亜 鉛	9.3mg	3.6mg	2.3mg

※1.平成24年度「食用かぼちゃの地域ブランド化基盤形成事業」報告書ペポカボチャ種・乾より
※2.日本食品標準成分表2015年版 アーモンド・乾、らっかせい・乾より

Wassamu Peponuts Cooking

わっさむペポナッツ料理

ヘルシー&美味しい



PepoNuts Cooking

ペポナッツのしっとりロールケーキ

ペポナッツのロックショコラ

ペポナッツのねじりパン

ペポナッツのひよこ豆のごろごろミネストローネ

ペポナッツのドライカレー

グリーンサラダ〜ペポナッツハニーレモンドレッシング〜

きのこペポナッツのポタージュ



和寒町役場

〒098-0192 上川郡和寒町字西町120番地
TEL.0165-32-2421 (代表) FAX.0165-32-4238
http://www.town.wassamu.hokkaido.jp

和寒町

検索

ペポナッツのねじりパン

・材料：4個分 ・カロリー（1個分）：369kcal

●材料

a/強力粉	★	190gの1/2
薄力粉		30gの1/2
砂糖		大さじ2
スキムミルク		大さじ1
卵（溶いたもの）		1/2個（26g）
水		110～120cc
b/強力粉		190gの1/2
薄力粉		30gの1/2
北海道さくらんぼ酵母		小さじ2+1/2
塩		小さじ1/2
無塩バター		20g
ペポナッツペースト		20g
砂糖		大さじ1
卵（溶いたもの）		1/2個（26g）
アーモンドパウダー		20g
粉チーズ		小さじ4

【下準備】

- ・卵・バターは室温に戻しておく。
- ・水は42～43℃に温めておく（仕込み水）。
- ・天板にクッキングシートを敷いておく。
- ・二次発酵完了5～10分前に、オープンに予熱を入れておく（電気190℃ 8～10分 /ガス180℃ 8～10分）。

ペポナッツのしっとりロールケーキ

・材料：約15cm、2本分（2人分） ・カロリー（1本1/6カット分）：202kcal

●材料

卵黄	4個分
砂糖	40g
ペポナッツペースト	40g
バニラオイル	適量（10振り）
水	80cc
薄力粉	80g
卵白	4個分
砂糖	50g
生クリーム	100g×2
ホワイトチョコレート	12g×2
シロップ	15cc×2
ラム酒	5cc×2
栗の渋皮煮	2粒（約30g）×2
粉糖（溶けにくいタイプ）	適量

【下準備】

- ・卵・水は室温に戻しておく。
- ・生クリームは使用する10分前に冷蔵庫から出しておく。
- ・ホワイトチョコレートはボウルに入れ、50～60℃の湯せんで溶かし、粗熱を取っておく。
- ・シロップとラム酒は合わせておく（塗りシロップ）。
- ※シロップは水2：砂糖1の割合で沸騰させ冷ましたものを使用。
- ・栗の渋皮煮は水気を除き、7～8mm角に切っておく。
- ・オープンに予熱を入れておく（電気オープン180℃10分前後/ガスオープン170℃10分前後）。

【作り方】

- ①ボウルに卵白・卵黄を分ける。卵黄をほぐし、砂糖を加え白っぽくなるまでハンドミキサーですり混ぜる。
- ②ペポナッツペースト・バニラオイルを加え、均一になるまで低速で混ぜる。
- ③水を2回に分けて加え、均一になるまで低速で混ぜる。
- ④薄力粉をふるい入れ、なめらかになるまで低速で混ぜる。
- ⑤メレンゲを作る。卵白のコシを切り、ハンドミキサーの高速でざっと泡立てる。羽にやっとかかるくらいになったら砂糖の1/2量を加え、さらに中速で泡立てる。ゆるやかな角が立つ硬さになったら残りの砂糖を加え、中速で7～8分立てにし、低速でキメをととのえる。

【作り方】

- ①aの材料★をボウルに計量し、bの材料は、別のボウルに計量する。
- ②aのボウルに仕込み水を入れ、木ベラでよく混ぜる。
- ③bの材料を加え粉が飛び散らないように静かに混ぜる。ひとまとまりになったら台に出し、こねる。
- ④なめらかになったら生地を丸め、とじめを下にしてボウルに入れラップをかけ、一次発酵させる（40℃ 25～35分）。
- ⑤（一次発酵中に）別のボウルにペポナッツペースト・砂糖を入れ、泡立て器で混ぜる。
- ⑥卵を加え混ぜ、ザルでアーモンドパウダーをふるって加え、ゴムベラで切り混ぜる（ペポナッツクリーム）。
- ⑦フィンガーテスト・ガス抜きをして4分割にし、丸め直

ペポナッツとひよこ豆のごろごろミネストローネ

・材料：2人分 ・カロリー（1人分）：255kcal

●材料

にんにく	8g	a/トマトジュース（無塩）	300cc
玉ねぎ	40g	水	100cc
セロリ	40g	コンソメ	小さじ1/4
オリーブオイル	小さじ1	ローリエ	1枚
ひよこ豆（水煮）	50g	塩	小さじ1/4
ペポナッツ	20g	黒こしょう	少々
ウィンナー	2本	ペポナッツ（仕上げ用）	12粒

してぬれ布巾の下に入れ、休ませる（10分）。

- ⑧⑦の生地をとじめを上にしてめん棒で十文字に押さえ、めん棒を生地にあて中心ら左・右を転がし、めん棒の向きを変えて中心から奥へ中心から手前へと転がして、24cm×10cm位の横長の長方形にのばす。
- ⑩生地にペポナッツクリームの1/4量をのせ、周囲5mm位を残しゴムベラ又はスプーンでぬり広げる。
- ⑪手前から巻き、巻き終わりを下にして縦長に置き、生地上部を1cm位残し、スケッパーで縦に半分にする。
- ⑫切り口を開き、クリームが見える様に上に向けて二つ編みにし、編み終わりは合わせてつまんでとして天板にのせる。残りも同様に行う。
- ⑬ラップ+ぬれ布巾をかけ、二次発酵させる（40℃ 20分）。
- ⑭ひとまわり大きくなったらラップ+ぬれ布巾をはずし、2本はそのまま、残り2本は粉チーズを表面にかけ、オープンに入れて焼く（電気190℃ 8～10分/ガス180℃ 8～10分）。

【下準備】

- ・にんにくは根元と芯を除き、つぶしておく。
- ・ひよこ豆は水気を切っておく。
- ・玉ねぎは1cmの角切り。
- ・ウィンナーは1cmの輪切り。
- ・セロリは筋を除き、1cmの角切り。

【作り方】

- ①鍋ににんにく・オリーブオイルを入れ、弱火で加熱し香りを出す。
- ②玉ねぎ・セロリを加え、しんなりするまで炒める（中火2～3分）。
- ③ひよこ豆・ペポナッツ・ウィンナーを加えてざっと炒める。
- ④aを加え、ひと煮立ちさせてアクを除き、フタをして煮込む（弱～中火8分）。
- ⑤塩・黒こしょうで味をととのえる。
- ⑥器に盛り付け、ペポナッツを飾る。

ペポナッツのロックショコラ

・材料：8個分（1人分） ・カロリー（1個分）：68kcal

●材料

チョコレート（スイート）	50g
グラハムビスケット	20g
ペポナッツ	20g
アーモンド（ホウル）	8粒
ココアパウダー	小さじ1

【下準備】

- ・チョコレートはボウルに入れ、50～60℃の湯せんで溶かし、粗熱を取っておく。
- ・グラハムビスケットは砕いておく。
- ・アーモンドはオープンでローストしておく（予熱なし：電気オープン170℃10分/ガスオープン160℃10分）。

【作り方】

- ①溶かしたチョコレートにグラハムビスケット・ペポナッツ・アーモンドを加え、均一に混ぜる。
- ②クッキングシートを敷いたパットに8等分にして落とし、冷蔵庫に入れて冷やし固める（1時間半～）。
- ③表面に茶こしでココアパウダーをふるう。

- ⑥④に⑤の1/3量位を入れ、ゴムベラでしっかり切り混ぜる。
- ⑦⑥を⑤にすべて戻し入れ、泡立て器で切り混ぜる。ゴムベラに持ちかえ、均一になるまで切り混ぜる。
- ⑧天板に流し入れ、コルヌで表面を平らにし、空気抜きをして、オープンで焼く（電気オープン180℃10分前後/ガスオープン170℃10分前後）。
- ⑨焼き上がりを確認し、乾燥しないようにラップをかけておく。
- ⑩溶かしたホワイトチョコレートに生クリームを3回に分けて加え、角が立って先端がおじぎする位にハンドミキサーで泡立てる（やや硬めの8分立て位）。
- ⑪冷ました⑨を裏返しにし、クッキングシートをはずす。新しいクッキングシートをかけ再び裏返し、ラップをはずす。
- ⑫縦半分に切り、巻き終わりになる方を斜めになるように1cm位切る。もう1枚クッキングシートを用意し、生地の半分を移動する（1人1本ずつ巻く）。

Rock Chocola

Roll Cake

- ⑬塗りシロップを表面にはけうち、⑩のクリームを手前側は厚く、巻き終わりの奥側は薄く、左右はぎりぎりまでになるようにコルヌで広げる。
- ⑭手前側に栗の渋皮煮をちらし、クッキングシートを使いながら手前から巻く。
- ⑮巻き終わりを下にし、クッキングシートで巻きを少しきつく締め、冷蔵庫で冷やす（15分～）。
- ⑯端を少し切って形をととのえ、表面に茶こしで粉糖をふるう。