



鯛あらと筍の炊き合わせ



材料 (4人分)

鯛のアラ	200g (約 1/2尾分)
大根	250g
ごぼう	60g
サラダ水菜	100g
酒	20ml (小さじ4)
濃口醤油	24g (大さじ弱)
水	300ml (1.5カップ)

栄養価 (一人分)
エネルギー: 105kcal 塩分: 1.0g

作り方

- 鯛のアラは煮やすいように切り分け、ざるに並べ全体に塩(4~5g)をふりかける。10分程置いた後、熱湯を全体にたっぷりと回しかける。
- 大根は皮を除いて1cm程度のさ厚さの半月切りにし、下茹でをする。
- ごぼうは表面をきれいにこすり洗いをして、粗めのささがきにし、水にさらしてアク抜きをする。
- 水菜はざく切りにする。
- 水・酒・醤油を合わせて煮立たせ、ごぼう、大根、アラを加える。アクを除いて紙蓋をし、中火で煮汁が無くなるまで7~8分程度煮る。
- 最後に水菜を鍋の隅に入れ火を通す。
- 器にアラと大根・ごぼうを盛り込み、青みの水菜を添える。(あれば木の芽を)



ワンポイント

アラ・頭

～煮付け・蒸し料理・汁物など良いだしが出ます～

《アラの煮付けのポイント》

- * 煮る前に ⇒熱湯をかけます。(余分な汚れを除き表面を引き締めます)
- * 味加減 ⇒甘味を控えて 甘味: 魚の7%まで (200gなら14gまで)
塩味: 魚の2%まで (200gなら4gまで)
- * 煮汁の量 ⇒魚の重さの7割から同じくらいの量で。(厚みの2/3位の高さ) (酒をしっかり使っても良いです)

《目玉付近》ゼラチン質を多く含み旨味も十分。

うろこ

油でパリッパリに揚げて塩を振れば、せんべいのようなつまみに。

甘味・塩味は白身は少なめ
青背は多め

背身・腹身

～鯛は背側と腹側の肉質がかなり違う魚です～

《腹身》脂がのって旨味豊か。刺身にするなら腹側がお勧め。

《背身》淡白でクセが無く、小骨が少なく食べやすいです。

皮

～歯ごたえや旨味がたっぷり～
焼いてもよし、揚げてもよし、旨味を利用して、汁のダシとりに使えます。

鯛の昆布めサラダ仕立て



刺身とは違った美味しさの昆布じめ。
昆布はその旨味を移し、また、保存性を高めます。



材料 (4人分)

真鯛	200g (半身)
昆布	適量
塩	1g 弱 (小さじ1/6)
サラダ水菜	100g
パプリカ赤・黄各	25g (1/8個)
貝割れ	25g (1/2パック)
A	
練りわさび	3g (小さじ1/2)
レモン汁	6ml (小さじ1強)
薄口醤油	12g (小さじ2)
酢	24ml (大さじ2/3)

栄養価 (一人分)
エネルギー: 89kcal 塩分: 0.8g

作り方

＜鯛の昆布めを作る＞

- 鯛はうろこを除き、腹を割って内臓を取り出し、きれいに流水で洗う。
頭を落とし (アラ炊き用に) 3枚におろす。
腹身をすき、中骨の部分をきり除いて正味4切れにし、皮を引く。
- 塩を全体に振って10~15分おく。
- 硬く絞った濡れふきんで昆布の表面を拭き、昆布と昆布の間に2.の鯛の水気を拭いて挟む。
これを濡れふきんで硬く包み、冷蔵庫で半日以上置く。

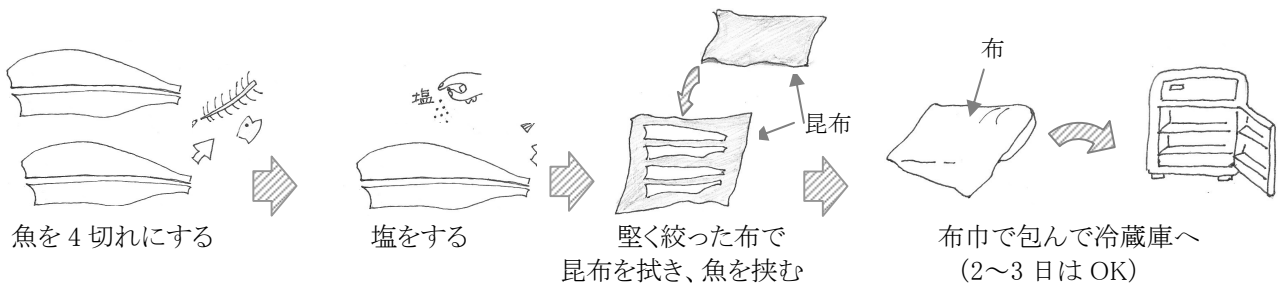
＜サラダを作る＞

- サラダ水菜はきれいに洗い、2~3cmのざく切りにする。
- パプリカは縦の細切りにする。貝割れは根元を落とし、共に冷水に放してから十分に水切りをする。

ワンポイント

昆布じめの作り方と保存

「昆布じめ」とは材料の持ち味を生かしながら、昆布の旨味と香りをしみ込ませる料理方法のことです。材料の余分な水分を昆布に吸わせながら、旨味を移します。あっさりした白身魚やイカなどが合います。



* 昆布じめに使用した後の昆布は、魚のぬめりや臭みを拭きとってダシ取りに使えます。



豚肉とせんじゃがの生姜風味

じゃが芋の歯ごたえといろいろな味の付のバリエーションが楽しめます。お弁当のおかずの一品にも最適。緑や黄、赤などの野菜を使ってカラフルに仕上げましょう。



××× 材 料 (4人分) :×××

豚もも薄切り	160g
じゃが芋	240g
人参	60g
いんげん	30g
生姜	8g
ごま油	4g (小さじ1)
酒	20ml (小さじ4)
砂糖	4g (小さじ1強)
しょうゆ	15g (大さじ1弱)

栄養価 (一人分)
エネルギー：76kcal 塩分：0.7g

××× 作 り 方 ×××

1. じゃが芋は皮を除き細めの拍子切りにする。これを水にはなしてあく抜きをし、水気切っておく。
2. 豚肉は食べやすい大きさに切る。
3. 人参も皮を除きじゃが芋と同じように切る。
4. インゲンはさっと茹で斜め薄切りにしておく。生姜は細く千切りにする。
5. フライパンを熱しごま油で生姜を焦がさないように炒める。
6. 肉を炒め、じゃが芋・にんじんを加えて炒める。(じゃが芋は歯ごたえが残るよう、炒め過ぎに注意します)
7. 材料に火が通ったら酒・砂糖・しょうゆを加えて調味する。
8. 最後にインゲンを入れて仕上げる。



- * 肉が無くてもOKです。
- * じゃが芋や人参は太く切ると火の通りが悪くなります。
- * 材料は大きさをそろえて切ると加熱時間が均等になりまた、出来上がりがきれいになります。
- * 生姜の代わりにカレー粉を使うのも良いです。調味をする時に一緒に振り入れてください。
- * 冷めても美味しいので、お弁当のおかずの一品にも向いています。
- * いろいろな野菜の組み合わせで彩にも変化をもたせて見ましょう。

<緑 色>→にら・葉ねぎなど (色が変わらないよう最後に加えてサッと加熱)
ピーマン・インゲン・きぬさやなどのさや豆 (色よく茹で、最後に加えます)

<赤 色>→パプリカ (赤)・人参

<黄 色>→パプリカ (黄・オレンジ)・南瓜 (南瓜も細く切る)

もやしわかめ炒め



とても簡単な一品。朝食のおかずにかがでしよう。
ごま油のいい香りが寝起きの食欲を引き出してくれます。



材料(4人分)

もやし	250g
わかめ(乾)	10g
青ねぎ	15g
ごま油	5g(小さじ1.5)
七味	適量
塩	1g(小さじ1/6)

栄養価(一人分)
エネルギー: 23kcal 塩分: 0.7g

作り方

1. ねぎはやや大きめの小口に切る。
2. もやしは洗う。
3. わかめは戻して(戻し過ぎないように)水気を切っておく。
4. フライパンをあたため、ごま油を入れて熱する。もやしを軽く炒め、わかめを絞って加え、更に炒める。ねぎと塩を加えてすぐに火を止め、七味を振り込む。

*材料: 玉ねぎやイカを入れるのも美味しいです。

*香味: しょうがの干切りや大葉なども良いでしょう。



もやしについて

米や豆、野菜の若芽のことを『もやし』と言います。一般的には大豆や緑豆の若芽のことを指します。栄養面ではビタミンCを多く含み、思い立ったら直ぐに調理できる便利野菜です。季節を問わず安価で手に入るので、野菜の出回りの悪い時期には大いに利用しましょう。

* 歯ごたえや美味しさを引き出すためにも短時間で調理をしましょう。

- たっぷりの水に入れて振り洗いをし、ざるに上げて水気を切ります。
- 茹でた後は水をかけないで冷ましましょう。

* 古くなると細菌が増えやすいので、保存には適さず、買って来たらその日のうちに使いきるのがベストです。

* いろいろな調理法(炒め物・茹でて和え物・鍋や汁の具など)やいろいろな食材との組み合わせが利きます。



もずくのお吸い物

酢の物としていただく事の多い“もずく”ですが、青味や香味の野菜などと共に汁の具としても、とても美味しくいただけます。

色よく、品良く盛り付けて、目にも美味しい一品に仕上げてください。



材料 (4人分)

塩もずく	100g
貝割れ	25g (1/2パック)
白ねぎ	40g (20cm)
花麩	4枚
一番だし	650g (3カップ強)
薄口醤油	12g (小さじ2)
塩	1g (小さじ1/6)
酒	15g (大さじ1)
柚子の皮	適量

栄養価 (一食分)
エネルギー：16kcal 塩分：1.0g

作り方

- もずくは食べやすく包丁を入れ、塩抜きをしてザルに上げ、熱湯にさっとくぐらせる。
- 貝割れは洗って根元を切る。
白ねぎはしらがに切り*水にさらしてから水気を良く切っておく。
- 一番だしを醤油・酒・塩で調味し、熱くしておく。
- 汁椀にもずく・花麩・貝割れを入れる。
- 汁椀に熱くした汁を注ぎ (もずくをほぐすようにして) 吸い口の白髪ねぎを散らし、へぎ柚子*を落とす。

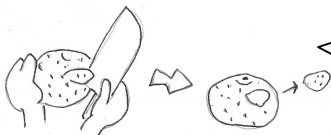


ワンポイント

吸い口について

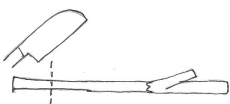
吸い口は汁物や椀盛りに芳香を沿え、異臭を和らげる、食欲を増進させる、味を引き締めるなどの役割を持ちます。

《へぎ柚子》

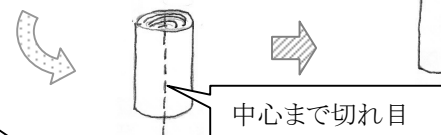


皮を薄くそぎ取る
(内側の白い部分には苦味があるので、一緒にそがないようにしましょう)

《白髪ねぎ》



半分に開いて、中の芯を除き、細く切る



《季節の吸い口》

春：木の芽・せり・ふきのとう

夏：生姜

秋：柚子・みょうが・山椒

冬：春菊・ねぎ

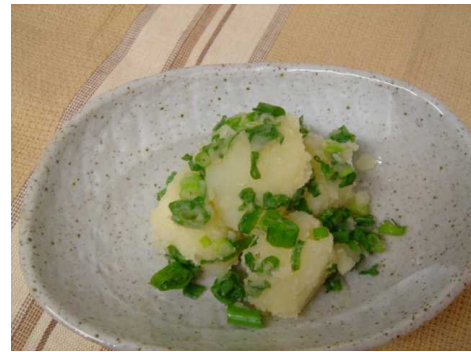
通年：みつば・ごま・七味



和風ポテトサラダ



酢の酸味とごま油の風味でさっぱりとおいしい
いただけます。何よりもとっても簡単！
ポイントは上手に粉ふき芋を作ることです。



材料 (4人分)

じゃがいも	320g
青ねぎ	20g
醤油	16g (小さじ4)
酢	20g (小さじ4)
ごま油	8g (小さじ2)

作り方

1. じゃがいもは食べやすい大きさに切り、「粉ふき芋」を作る*。
2. あら熱を取り（すぐにねぎを加えると色が悪くなってしまいます）、小口に切ったねぎを加え混ぜ、合わせておいた酢と醤油・ごま油をまわし加え、和える。

栄養価 (一人分)

エネルギー：85kcal 塩分：0.6g



ワンポイント

粉ふき芋の作り方

《じゃが芋選び》

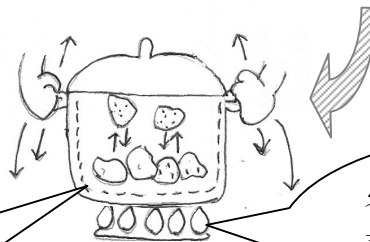
男爵芋でデンプン（糖質系）が熟成したものが上手にできます。
新じゃがはまだあまり熟成をしていないので不向きです。

《粉ふき芋を作る》

皮をむき食べやすい大きさ（あまり小さくない方がよい）に切り、水に晒しアク抜きをする。
鍋にじゃが芋を入れ、かろうじて浸るくらいの水を入れて火にかける。
柔らかくなったら余分な湯は捨て、ふたをしてやや強火でゆすりながら芋の表面に粉をふかす。

ふたが外れないよう
に気をつけて。

水分が残ると粉がふきません。



火加減が強すぎると
芋が柔らかくなりすぎて崩れ
易くなります。



菜の花のわさび和え

菜の花の薄い緑を十分に生かし、春を感じられる一品に仕上げてください。

器や盛り付けにも気を配ると、目にも美味しいお料理になります。



材料 (4人分)

菜の花	320g
人参	40g
練りわさび	4g (小さじ1弱)
しょうゆ	14g (小さじ2強)
だし汁	10ml (小さじ2)
きざみのり	適量

栄養価 (一人分)
エネルギー: 41kcal 塩分: 0.7g

作り方

1. 菜の花は色よく茹で、3~4cm 長さにきり、水気をしっかり絞る。
2. 人参は2~3cm 長さの短冊に切りさっと湯で水気を切っておく。
3. しょうゆ・だし汁・わさび (好みの量を調節してください) を合わせておく。
4. 材料を3.の調味料で和える。
5. 器に盛り、刻みのりを天盛りにする。

青菜を色良くゆがく

ワンポイント

~青菜を使った料理の出来ばえは、仕上がりの色で決まります。目にも美味しく仕上げましょう~

たっぷりの水 (葉の4~5倍) を沸騰させる

↓
根元から入れる

↓ひと呼吸置いて
全体を浸して茹でる
30秒 (葉によって異なる)



冷水で急冷
(余熱を残すと色が変わる)

すぐに引き上げる

《 “ゆでる” と “ゆがく” 》

“ゆでる”：材料に火を通すために、水やだしでしっかり加熱すること。

“ゆがく”：野菜の下ごしらえとして、ゆでるより短時間で火を通すこと。

《 茹で塩について 》

茹で塩には、「クロロフィル (色素成分) の安定」「ビタミンCの酸化抑制」「繊維が柔らかくなる」「やや塩味がつく」といった効果があります。これらの効果を得るためには水の1% (水1ℓに10g 小さじ2) の塩が必要です。普段の調理では、茹で塩が無くても色よくゆがくことができます。

春キャベツとわかめのごま味噌和え



春キャベツは柔らかく、生で食べるのが一番。でも、さっと火を通してその食感を生かしたお料理も *good!* です。



××× 材 料 (4人分) ×××

キャベツ	160g
わかめ (塩抜き)	60g
みょうが	3~4個
和えごろも	
味噌	15g (大さじ1弱)
ごま	18g (大さじ2)
牛乳	25ml (大さじ1.5)
練からし	少々

栄養価 (一人分)
エネルギー: 60kcal 塩分: 0.8g

××× 作 り 方 ×××

1. キャベツは好みの硬さに色よく茹で、水にさらさないで冷まし、水気を切って食べやすい大きさに切る。
2. わかめは熱湯にさっとくぐらせて食べやすく切る。
3. みょうがは洗ってななめ薄切りにする。
4. 合え衣を作る。
煎ったごまをすり鉢で半すりにし、味噌とからしを加えて混ぜ合わせ、牛乳で溶きのばす。
5. 4. 衣と材料を混ぜ合わせる。

ごまについて



ワンポイント

~和え物などに少し加えるだけで、栄養価も香りもグッとアップ!~

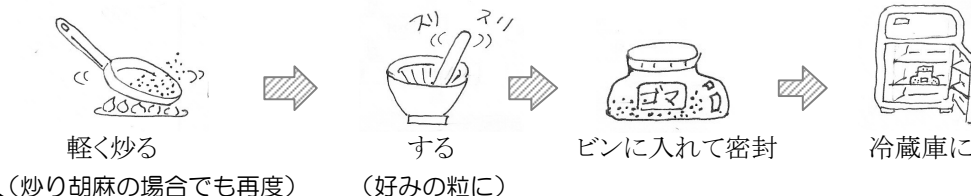
《ごまの栄養》

胡麻の持つ脂質は、血中コレステロールを下げる不飽和脂肪酸のオレイン酸・リノール酸を多く含みます。また、ごまには抗酸化作用を持つセサミンというポリフェノールも多く、栄養価の高い食品です。しかし、ごまは多脂食品です。9g (大さじ1杯) が54kcalとエネルギーが高いため、使う量や頻度に気をつけて、上手に摂りたい食品のひとつです。

《ごまの香り》

ごまは**香りが命**です。ぜひ、炒りたてですりたてを使う事をお勧めします。家庭で作ったすりごまは、香りや風味が生き、お料理がより美味しく仕上がります。

香りはちょっと抜けますが作り置きができます。





筍のサラダ

“たけのこ”や“ふき”を使って季節感たっぷりの一品です。



材料 (4人分)

茹で筍	200g
A	
だし汁	200ml
薄口しょうゆ	4ml (小さじ2/3)
塩	ひとつまみ
酒	5ml (小さじ1)
アスパラ	100g (大2本)
ふき	50g
ハム	40g (3枚)
マヨネーズ	20g (大さじ1.5)
わさび	2g (小さじ1/3)
薄口しょうゆ	6g (小さじ1)

作り方

1. 筍とふきを茹でる
筍：頭の部分を斜めに切り落とし、外側の皮を2~3枚除く。たっぷりの水・米ぬか・鷹の爪を加えた中で40~50分茹で、そのまま冷ましてから皮をはぐ。
蒨：鍋の長さにそろえた「ふき」を板ずりして、たっぷりの熱湯につけ、色が鮮やかになったらすぐに冷水につける。水に漬けた状態で皮を剥く。
2. 筍は短冊に切ってAのだし汁の中に漬けておく。(又は塩少々をまぶしておく)
3. ふきと茹でたアスパラは斜めに切る。
4. ハムは短冊に切る。
5. マヨネーズとわさび、しょうゆをよく混ぜ合わせ、材料を和える。

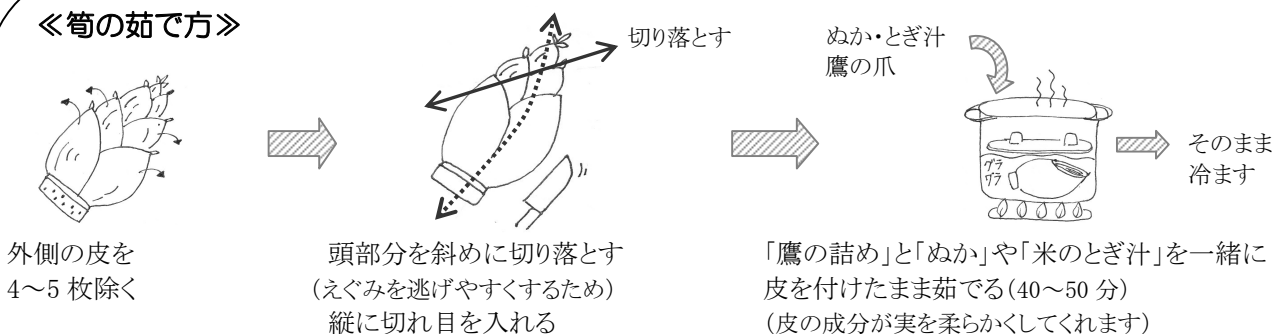
栄養価 (一人分)

エネルギー：72kcal 塩分：0.7g

ワンポイント

「たけのこ」について

《筍の茹で方》



- * 米ぬか：「ぬか」の酵素成分がえぐみの素(シュウ酸など)と結びついて取り除きます。また「ぬか」の甘味と旨味で苦味を覆い隠す、筍の繊維を柔らかくするなどの働きがあります。
- * 鷹の爪：防腐効果があります。

《ひめ皮の料理》

細く切って上記Aの調味料と同じもので下煮してわかめや木の芽を加えて、味噌和えなどに。

さや豆の白和え



季節を感じる一品です。旬の野菜を使って、その持ち味を生かす和え衣との組み合わせで美味しく頂いてください。



材料 (4人分)

いんげん	200g
人参	40g
あらめ (乾)	8g
豆腐	100g
ごま	10g
砂糖	2g (小さじ2/3)
塩	ひとつまみ
<下煮>	
だし汁	100ml
酒	10ml
しょうゆ	6ml

栄養価 (1人分)
エネルギー: 103kcal 塩分: 0.8g

作り方

1. 豆腐は熱湯で茹でて、ざるに上げて水切りをしておく。
2. インゲンは2cm長さに切り、さっと色よくゆでておく。
3. 人参はせん切り、あらめは戻して、太いものは他の材料に合わせて切る。
4. 人参・あらめは下煮をし、火を止めた後インゲンを加え、味を含ませて冷ましておく。
5. 胡麻を軽く炒り、すり鉢でよくする。これに、豆腐・砂糖・塩を入れてよくすり合わせる。
6. 下煮をした材料の汁気を軽く切り、5. の和え衣で合える。

ワンポイント

和え衣について

「和え物」とは下処理した食材を調和のとれた衣で調味し馴染ませたものです。良く使う衣として【白和え】 【味噌和え・ごま和え・マヨネーズ和え】などがあります。

*食材に下味が付いていて、水気が切れているので衣で和えてから少し置くほうが美味しい。

*食材から水が出て水っぽくなるので食べる前に和える。



<下処理した食材>

+



<作っておいた衣>

和え方の基本です。
(食材に調味料それぞれを加えていかない)



大根と白滝の真砂和え

明太子のほのかなピンク色が料理を引き立てます。

大根とこんにゃくの“白”を生かして、きれいな一品に仕上げてください。



写真は青味にさやインゲンを使用

材料 (4人分)

大根	250g
白糸コン	100g
明太子	35g
酒	30ml (大さじ2)
薄口しょうゆ	3g (小さじ1/2)
塩	2g (小さじ1/3)
貝割れ (天盛り用)	1/10 パック

栄養価 (一人分)
エネルギー: 32kcal 塩分: 0.8g

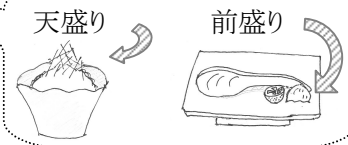
作り方

1. 大根は皮を除いて縦の細い千切りにする。
(糸コンよりやや太め)
塩をしてしんなりしたらさっと水に潜らせて絞る。
2. 糸コンは熱湯で軽く茹で、2~3箇所包丁を入れる。
3. 明太子は身を出し、酒としょうゆを加えて溶きのばす。
4. 小鍋に大根と糸コンを入れて中火にかけ、箸でかき混ぜながら大根に火を通すようから炒りする。
水分が飛んで大根に火が通ったら火を止める。
5. 3. の明太子を加えて混ぜ、再び中火にかけて明太子をからめるように炒りつける。
6. 貝割れを洗って水気を切り、3 cm程度に切る。
7. 器に5. を盛りつけ、貝割れを天盛り*にする。

盛り付け ~天盛りとあしらい~

*天盛り

器に中高に盛りつけた和え物、煮物などの頂点に木の芽やのり、しょうが・ゆずなどを載せること。料理に香りと色を添えて引き立てる効果があります。誰も手を付けていない出来立ての印として「もてなし」の意を表します。



*あしらい

焼物の前盛りや主となる料理を引き立てるために添えるものを言います。お料理に合った食材を、食べやすい大きさに切って付け合せてください。

*料理を美しく見せる・《彩り》(赤や黄・緑といった色合いやその濃淡など)

*味を引き立てる… { 《酸味》(生姜などの酢漬け、レモンなど) 濃い味付けの料理に向きます。
《甘み》(栗や金柑の甘露煮など) さっぱりした味付けの料理に向きます。
《辛味》(わさび・からしなど)

*クセを和らげる… 《香り》(柚子・レモン・大葉・山椒など)

*季節感を表現する… 《春》(木の芽・せり) 《夏》(大葉)
《秋》(柚子・山椒) 《冬》(ねぎ・春菊) など

*ボリューム感をだす・刻みキャベツや刺身のつまなど

和風クレープ



皮に包み込むものは広くアレンジが利きます。季節や好みで楽しいクレープを作ってみてはいかがでしょうか。ひとつのお菓子が素敵なお茶の時間を演出してくれます。



材料 (8個分)

<皮>

小麦粉	50g
白玉粉	20g
砂糖	10g
水	110ml

<あん>

小豆	75g
砂糖	55g (豆の70%)
塩	0.5g (砂糖の1%)

栄養価 (8個分)
エネルギー：761kcal

作り方

<皮>

1. ボールに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えて滑らかに溶きのばす。
2. 小麦粉を加えて良く混ぜ合わせ、そのまま室温で30分～1時間ねかせて置く。
3. フライパンを温め、極薄く油をひき(余分な油はきれいに取り除く) 2. の種をスプーン1杯すくい、丸く円を書くように薄く流す。
4. 表面がやや乾いたら裏返してさっと焼く。
5. 粗熱が取れたら、あんの玉を中央に乗せ包む。

<あん>

1. 小豆は軽く洗って小鍋に入れ、3倍程度の水を加えて火にかける。
2. 沸騰後1～2分してから湯を捨て、再び3倍程度の水を加えてコトコトと柔らかくなるまで煮る。(45～50分程度)
3. 水がやや残っている状態で、豆を杓子でつぶしながら1/3の砂糖を加えて混ぜながら煮る。残りの2/3の砂糖も2回に分けて加え、艶良く煮る。
4. 最後に塩を加えて仕上げる。



ワンポイント

*あんと季節の果物を重ねて巻いても良いです。



*包み込むものはいろいろなアレンジができます。

*皮食紅や抹茶で薄く色を付けてもきれいです。季節に合った色合いにするのも良いですね

<<桜餅>>

食紅を少量の水に溶かしてから分量の水に加えます。この水で粉を溶きのばし焼きます。焼いた皮にあんの玉に乗せ、半分に折り、塩づけの桜の葉で包むと桜餅の出来上がりです。



バナナクリーム パンピー

パンピーケーキは、油脂類を使わず、また、型を使う必要のない、“簡単ヘルシー”が売りのケーキです。



××× 材 料 (1台分) ×××

薄力粉	90g (1カップ)
卵	120g (L2個)
砂糖	45g (大さじ4.5)
ベーキングパウダー	3g (小さじ1)
粉砂糖	適量
小麦粉	適量
バナナ	200g (2本)
生クリーム	40ml (1/5カップ)
砂糖	5g (小さじ1弱)

栄養価 (1台分)
エネルギー：1055kcal

××× 作り方 ×××

1. 小麦粉とベーキングパウダーは合わせて振るっておく。
2. 卵は卵黄と卵白に分けてそれぞれボールに入れる。
A：卵白に約 1/2 の砂糖 (25g) を 3 回に分けて加えながら硬いメレンゲを作る。
B：卵黄には残りの砂糖 (20g) を加え、白くモッタリするまで攪拌する。
3. AとBを合わせ 1. の粉を加えてサクリと混ぜ合わせる。
4. オーブンシートを敷いた天板に丸く流し、表面に小麦粉と粉砂糖を薄く茶こしで振りかけ、180℃のオーブンで 20 分程度焼く。
5. 粗熱が取れたら横半分に切る。
6. 生クリームに砂糖を加えて堅く泡立て、コアントロー* (あれば 10ml) で香りをつける。(ブランデーでも可) 1/3 を 6. の内側両面に薄く塗る。
残りの 2/3 に薄く切ったバナナを混ぜ込み、間に挟む。



ワンポイント

お菓子に使うお酒について

お菓子作りに使うお酒は、味をひきたて、風味をつける役割があります。

- リキュール
 - ・コアントロー：アルコールにオレンジの果皮などを加えて蒸留したもの。オレンジの芳香とまろやかな甘さがある。無色透明なので特に白く仕上げたい「クリーム」などに合う。
 - ・グランマニエ：オレンジの皮が原料で茶色のリキュール。「ケーキ」や「冷菓」に合う。
- ブランデー…ぶどうを発酵させたもの。幅広く使える万能選手といえます。
- ワイン…「ゼリー」などに利用。
- ラム酒…原料はさとうきびで、焼いても香りが飛びにくい。「焼き菓子」や「チョコレート」に利用。
- キルシュ…さくらんぼを原料とし無色透明。果物を使った「タルト」や「シャーベット」などに合う。