

令和2年度

牛乳料理コンクール

関東大会

出場者作品集

◆書類審査会◆

令和2年11月21日(土)

◆試食審査会◆

令和2年12月12日(土)

~~~~~ **会 場** ~~~~~

学校法人後藤学園 武蔵野調理師専門学校

~~~~~ **主 催** ~~~~~

関東生乳販売農業協同組合連合会

令和2年度 牛乳料理コンクール関東大会 作品一覧

| No | 都県名 | 作品名 | 氏名 | | |
|----|-----|--|------------|------------|---------|
| 1 | 茨城 | 秋の味覚！さつまいもあんの牛乳団子 | あきやま
秋山 | あすか
明日香 | 18
女 |
| 2 | 茨城 | かぼちゃ餃子のミルクポタージュ | おかざき
岡崎 | まい
舞 | 17
女 |
| 3 | 栃木 | カルシウムたっぷり！高野豆腐イタリアン | みや
宮 | あいり
愛莉 | 18
女 |
| 4 | 栃木 | 自家製カッテージチーズの
クランブルケーキ&ホエーのレモネード | うめき
梅木 | ゆづの
優月乃 | 17
女 |
| 5 | 群馬 | 枝豆ときのこのクリーム春巻き | こぐれ
木樽 | かな
香奈 | 17
女 |
| 6 | 群馬 | りんごのバームクーヘン | たかざ
高木 | わか
和華 | 16
女 |
| 7 | 埼玉 | 牛乳で作るたこ焼き | なかやま
中山 | せいら
青空 | 16
女 |
| 8 | 埼玉 | 夏野菜の和風プリン | つのだ
角田 | しずほ
静穂 | 17
女 |
| 9 | 千葉 | 三種のチーズいなり | いしむら
石村 | わたる
渉 | 17
男 |
| 10 | 千葉 | 牛乳ジャムかけ ピリ辛フレンチトースト | つちや
土屋 | ななみ
菜々美 | 18
女 |
| 11 | 東京 | 食べるスープ三重層 | わたなべ
渡邊 | あゆ
愛結 | 19
女 |
| 12 | 東京 | 牛乳たっぷり！天津飯 | こはら
小原 | まお
茉桜 | 19
女 |
| 13 | 山梨 | ハケ岳のクリーミーなすのサラダ
(サンドイッチとホエーの美肌ドリンク添え) | ひらしま
平嶋 | しょうこ
相子 | 70
女 |
| 14 | 山梨 | フードロス削減 ミルクアクアパッツァ | こしいし
輿石 | まりこ
真理子 | 36
女 |
| 15 | 静岡 | ミルクご飯ぴざ | ますだ
増田 | みちよ
美千代 | 60
女 |
| 16 | 静岡 | フレンチドウフのカッテージクリーム添え | もちづき
望月 | せいら
聖羅 | 17
女 |

2 茨城

秋山 明日香

1 作品は、どんなきっかけから、生まれましたか？

このレシピを考えたのが秋だった。
秋の旬の食材で茨城県の特産物でもある、さつまいもと、牛乳を使った料理を考えていたら、ひらめいた。

2 どんな時 どんな人 におすすめですか？

親子でおやつの時間に(牛乳が苦手な子にも)

3 おいしく作るコツは？ 注意する点は？

さつまいもの大きさによって、牛乳と砂糖の量を少し調節しなければいけない。

4 作品の自慢ポイントや、苦労した点、工夫した点は？

さつまいもをくりぬき、器にしているので、器も食べることができる。
牛乳団子をまるめたり、さつまいもあんを絞り器で絞ったり、子供でも簡単に楽しく料理できると思った。冷蔵庫で保存し、冷やして食べてもおいしい。

1 作品は、どんなきっかけから、生まれましたか？

牛乳をそのまま飲むのが苦手な人に、もっと食べやすい、おいしい料理にアレンジして、牛乳の魅力を知ってほしいと思いこのレシピを考えました。

2 どんな時 どんな人 におすすめですか？

- ・牛乳が苦手な人に。
- ・牛乳が大好きな人に。
- ・かぼちゃと牛乳をたくさん消費したい人に。
- ・牛乳が不足している人に。
- ・夕食に何を作ろうかと迷っている人に。
- ・あったかい料理を食べて寒さを乗り切りたい人に。

3 おいしく作るコツは？ 注意する点は？

- ・かぼちゃは甘い物を選ぶと良いです。
- ・餃子の皮は、もち粉入りの皮か水餃子用の皮を選ぶと、もちもちとした食感が楽しめます。
- ・かぼちゃ餃子の中のアンは、しっかりつぶして、なめらかにします。
- ・餃子の中身のアんとチーズを包む時に入れすぎると破けてしまうので、入れすぎないようにします。

4 作品の自慢ポイントや、苦労した点、工夫した点は？

- ・どのチーズが一番合うかを何回も作って食べ比べて決めました。
- ・かぼちゃと牛乳の割合をちょうど良くするのが難しかったです。
- ・餃子の包み方も工夫しました。
- ・小さい子供でも大人でもおいしく食べられる味のレシピです。

| | | | | | | | |
|--------|---|------------|-----------------|----------|-----------|----|------------|
| 都道府県 | 茨城県 | ふりがな
氏名 | おかざき まい
岡崎 舞 | 年齢
職業 | 17
高校生 | 性別 | 女
(2年生) |
| 作品タイトル | かぼちゃ餃子のミルクポタージュ
牛乳だけではなく、チーズや生クリームなどの乳製品も組み合わせて作りました。
かぼちゃの甘さと牛乳のまろやかさがよく合うレシピになっています。
また、かぼちゃ餃子の中に入っているクリームチーズもいいアクセントになっています。 | | | | | | |
| 材料 4人分 | 必要量を明記してください。 <div>牛 乳 (成分無調整)250 ml</div> <div><div><div>＜かぼちゃ餃子＞</div><div>かぼちゃ(可食部).....80g
有塩バター.....5g
クリームチーズ.....適量
生クリーム.....大さじ1
メープルシロップ..スプーン1杯

餃子の皮.....8枚
もち粉入りの皮か水餃子用の皮を
使った方がおいしくできます。</div></div><div><div>＜かぼちゃと牛乳のポタージュ＞</div><div>かぼちゃ(可食部)....120g
玉ねぎ100g
水.....300ml
牛乳.....250ml
コンソメ顆粒.....小さじ4.5
有塩バター.....10g</div></div><div>塩.....適量
(味を整える時に)

パセリ.....適量

氷水.....適量</div></div> | | | | | | |
| 作り方 | <div>①餃子用のかぼちゃを電子レンジで600W5分加熱し、柔らかくする(硬ければ再度加熱)。</div> <div>②⑧の間にポタージュ用のかぼちゃと玉ねぎを薄切りにし、鍋に有塩バター(10g)を入れ、玉ねぎだけ炒める。</div> <div>③⑧ねぎがしんなりしたら、かぼちゃ、水、コンソメ顆々入れ、20分加熱し、かぼちゃが柔らかくなった火から下ろす。(アク取りを忘れずに)</div> <div>④鍋で煮ている間に、①で柔らかくした餃子用のかぼちゃに有塩バター(5g)、生クリーム、メープルシロップを加えて よく混ぜしっかりつぶしてなめらかにする。</div> <div>⑤餃子の皮に④のかぼちゃのあんとクリームチーズを入れて包む。
(包んでいる間に別の鍋でお湯を沸かしておく。)←餃子をゆでる用</div> <div>餃子の包み方:帽子型
皮の中央にかぼちゃあんとクリームチーズを置き、皮の周りに水を付け、半分に折りたたみ、尖った角と角をつける。</div> <div>⑥鍋で煮た③と牛乳250mlをミキサーに入れ、なめらかにする。お湯が沸いたら餃子を入れて3～4分程ゆで、氷水に取って冷やす。</div> <div>⑦⑧キサーの中身を鍋に戻し、中火で加熱する。餃子はふきんやキッチンペーパーなどで水気を切ってからポタージュの中に入れあたためる。</div> <div>⑧塩、こしょうで味を整えて、お皿に盛りつけパセリをかけたら、できあがり！！</div> | | | | | | |



1 作品は、どんなきっかけから、生まれましたか？

・栄養価に優れ、保存性の高い高野豆腐をできるだけ活用したいと思いながらも、いつも同じような調理法、味付けになってしまっていました。そこで、牛乳をたっぷり使い洋風にすることで、より食べやすくおいしい料理ができるのではないかと考えました。

・乾物＝和食、というイメージにとらわれない新しい料理をと思い、考えました。

2 どんな時 どんな人 におすすめですか？

・成長期の子供や、低栄養になりがちな高齢者に特におすすめしたいです！
牛乳はカルシウム供給源として最も優れた食品であり、高野豆腐も一般的な豆腐に比べて約6倍のカルシウムを含んでいるため、骨粗鬆症対策にもぴったりです。

・作り方も簡単なので、忙しい朝にも手軽に作ることができます。柔らかく消化にもよいので、夜食にもおすすめです。

3 おいしく作るコツは？ 注意する点は？

- ・牛乳の量が、1/4くらいになったら落とし蓋をとる。
- ・牛乳がなくなるまで煮含める。
- ・ほうれん草、ベーコンは炒めすぎない。しっかり味をつける。
- ・ホワイトソースは、ゆるめに作る。

4 作品の自慢ポイントや、苦労した点、工夫した点は？

- ・牛乳も高野豆腐も、日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウムをととても多く含んでいます。ほうれん草に含まれるビタミンCと一緒に摂ることで、よりカルシウムの吸収率がUPします。ぜひ子供から大人まで、多くの方に食べて頂きたいです。
- ・高野豆腐をちょうどいい柔らかさにするのが大変でした。煮る時間や、蓋を取るタイミングを何度も考えて決めました。
- ・高野豆腐に牛乳400ml分を煮含ませることで、とても柔らかく、優しい口当たりになっています。ホワイトソースにも牛乳が使われているので、4人分で800mlと牛乳をたっぷり摂取することができます。

| | | | | | | | |
|--------|--|---|--|----------|-----------|-----------|-------|
| 都道府県 | 栃木県 | ふりがな
氏名 | みや あいり
宮 愛理 | 年齢
職業 | 18
高校生 | 性別
男・女 | (3年生) |
| 作品タイトル | カルシウムたっぷり！高野豆腐イタリアン | | | | | | |
| | 栄養価に優れ、手に入りやすい食材でありながら、食べる機会の少なかった高野豆腐を洋風にアレンジしました。
高野豆腐に牛乳を煮含ませ、切り込みを入れポケット状にしたところにほうれん草とベーコン、チーズを詰めました。
この一品で牛乳を一人200ml摂取することができます！ | | | | | | |
| 材料 4人分 | 牛 乳 (成分無調整) 800 ml | | | | | | |
| | 牛乳・・・・・・・・400ml
高野豆腐・・・・・・・・4個
ブイヨン・・・・・・・・1個

ミニトマト・・・・・・・・4個
ジェノベーゼソース・・・20ml
とけるチーズ・・・・・・・・40g | (A)
ほうれん草・・・・・・・・50g
ベーコン・・・・・・30g
にんにく・・・・・・1片
プロセスチーズ・・・・40g
オリーブオイル・・・・2g
塩・・・・・・・・・・3g
黒こしょう・・・・・・・・3g | 〈ホワイトソース〉
牛乳・・・・・・・・400ml
薄力粉・・・・・・・・40g
バター・・・・・・・・40g
塩・・・・・・・・・・2g
白こしょう・・・・・・2g | | | | |
| 作り方 | ① 高野豆腐を表示通り戻し、側面から切り込みを入れポケット状にする。
② 鍋に牛乳400ml、ブイヨンを入れ、高野豆腐を落とし蓋をして弱火で煮含める。
牛乳が1/4程度になったら強火にし、牛乳がほぼなくなるまで煮る。
③ ほうれん草は3cm幅のざく切り、ベーコンは1cm角に切る。
プロセスチーズを1cm角に切り、ボールに入れる。
④ フライパンに、つぶしたニンニク、オリーブオイルを加えて熱し、ほうれん草とベーコンを炒める。
塩、黒こしょうで味をつける。プロセスチーズを入れたボウルに、炒めたものを取り出す。
⑤ ホワイトソースを作る。
⑥ ポケット状にした高野豆腐に④を詰める。
薄力粉を軽くまぶし(分量外)、中火で表面がきつね色になるまでフライパンで焼く。
⑦ 皿に⑤のホワイトソースを流し入れ、⑥の高野豆腐を盛る。
⑧ ⑦の高野豆腐の上にとけるチーズ、1/2に切ったミニトマトを乗せ、バーナーで焙る。
上からジェノベーゼソースをかける。 | | | | | | |



1 作品は、どんなきっかけから、生まれましたか？

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い学校給食が停止。多量の牛乳が行き場を失う中、少しでも多くの牛乳を消費したいと思いました。また、家族と過ごす時間が増えた今、子どもと協力して何かを取り組むことでより良い関係を築くことができると考え、簡単にできるお菓子のレシピを作成しました。カッテージチーズは小学生の自由研究としても人気があります。これをきっかけに興味の幅を広げ、在宅時間を有意義に過ごしてほしいと思います。

2 どんな時 どんな人 におすすめですか？

- ・子どもと一緒にお菓子作りを楽しみたい人に
- ・在宅中に気分転換をしたい人に
- ・休憩やおやつとして

3 おいしく作るコツは？ 注意する点は？

- ・牛乳を加熱しすぎない
- ・温めた牛乳にレモン汁を入れたらかき混ぜすぎない
- ・ビスケットを砕く際ビニールが破ける可能性があるため厚手のモノを使うか二重にする

4 作品の自慢ポイントや、苦労した点、工夫した点は？

- ・小さな子どもでも手伝えるよう、砕く、混ぜる作業を多く取り入れた。
- ・家にある、購入しやすい材料を意識した。
- ・カッテージチーズの副産物であるホエーを利用しレモネードを作った。
- ・1Lの牛乳を無駄なく消費できる。

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|--------------|-----------|----|-----|-------|------|----------------|-----|-----------|--------------|------------|--------------|--------------|----------------|--------------|------------|-----------|--|------------------|------------|--|-------------|-------------|--|-------------|-------------------|--|--|-----------------|--|--|-------------|--|
| 都道府県 | 栃木県 | ふりがな | うめき ゆづの | 年齢 | 17 | 性別 | 男(女) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 氏名 | 梅木 優月乃 | 職業 | 高校生 | (3年生) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 作品タイトル | 自家製カッテージチーズのクランブルケーキ&ホエーのレモネード | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | このレシピでは牛乳1Lを無駄なく使うことができます。
手作りのカッテージチーズを使ったケーキにはクランブルをのせシナモンの香りと共にサクサクの食感を楽しむことができます
レモネードはホエーの酸味を生かしたすっきりした味わいです。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 材料 4人分 | <div>牛 乳 (成分無調整) 1,000 ml</div> <table><tr><td><カッテージチーズ・ホエイ></td><td>(A)</td><td>(C)レモネード用</td></tr><tr><td>牛乳……………990ml</td><td>砂糖……………30g</td><td>レモン汁……………60g</td></tr><tr><td>レモン汁……………45g</td><td>卵黄……………3個(60g)</td><td>はちみつ……………84g</td></tr><tr><td><ケーキボトム生地></td><td>(B)クランブル用</td><td></td></tr><tr><td>ハードビスケット……………60g</td><td>砂糖……………20g</td><td></td></tr><tr><td>バター……………30g</td><td>薄力粉……………20g</td><td></td></tr><tr><td>牛乳……………10ml</td><td>アーモンドプードル……………20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>シナモンパウダー……………1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>バター……………20g</td><td></td></tr></table> | | | | | | | <カッテージチーズ・ホエイ> | (A) | (C)レモネード用 | 牛乳……………990ml | 砂糖……………30g | レモン汁……………60g | レモン汁……………45g | 卵黄……………3個(60g) | はちみつ……………84g | <ケーキボトム生地> | (B)クランブル用 | | ハードビスケット……………60g | 砂糖……………20g | | バター……………30g | 薄力粉……………20g | | 牛乳……………10ml | アーモンドプードル……………20g | | | シナモンパウダー……………1g | | | バター……………20g | |
| | <カッテージチーズ・ホエイ> | (A) | (C)レモネード用 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳……………990ml | 砂糖……………30g | レモン汁……………60g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レモン汁……………45g | 卵黄……………3個(60g) | はちみつ……………84g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <ケーキボトム生地> | (B)クランブル用 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ハードビスケット……………60g | 砂糖……………20g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| バター……………30g | 薄力粉……………20g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳……………10ml | アーモンドプードル……………20g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | シナモンパウダー……………1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | バター……………20g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 作り方 | <p>①牛乳990mlを鍋に入れ60～70℃(少しふつふつとし細かい泡が鍋底から上がってくるくらい)にまで温める。火を消しレモン汁45gを入れ全体が均一になる程度に軽くかき混ぜたら、そのまま放置。</p> <p>②ビスケットをビニール袋に入れ、めん棒で叩いて細かく砕く。
そこに溶かしたバター30gと牛乳10gを加えよく混ぜる。均一に混ざったらスプーンの背などを使って型の底に敷き詰める。冷蔵庫で冷やしておく。</p> <p>③クランブル用のバターは直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
ビニール袋に1cm角の正方形に切ったバターと粉類(B)を入れる。指先でバターをすり潰すように全体を混ぜる。(そぼろ状になるまで)冷蔵庫で冷やしておく。</p> <p>④①をガーゼやキッチンペーパーを敷いたザルに移し、軽く絞って水分をさらに抜く。
(カッテージチーズとホエイ完成)</p> <p>⑤裏ごししたカッテージチーズと(A)をボールに入れ、なめらかになるまで混ぜる。
型に流し入れ、少し高いところから落とし空気を抜く。
上に③をのせ170℃に予熱したオーブンで30分焼く。</p> <p>⑥レモネード用に、ガーゼやキッチンペーパーを敷いたザルでホエーを濾す。
そこに(C)を加えよく混ぜる。氷を入れて冷やす。</p> <p>※このレシピでは紙製の型を使用しています。紙製以外の型を使う場合は底、側面にクッキングシートを敷いてください。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



5 群馬

木樽 香奈

1 作品は、どんなきっかけから、生まれましたか？

私はホワイトソースの濃厚な味と、春巻きのパリッとした食感が好きなので、その二つを組み合わせたいと思い考案しました。

2 どんな時 どんな人 におすすめですか？

子どものいる家庭に。夕飯の一品に。

3 おいしく作るコツは？ 注意する点は？

- ・中身を入れすぎない。
- ・具を包むときは、空気を抜きながら包む。

4 作品の自慢ポイントや、苦労した点、工夫した点は？

- ・枝豆を入れることにより、緑が加わり鮮やかに仕上がりました。
- ・具沢山にしたところ。
- ・作り方は簡単でとても美味しいです。

| | | | | | | | |
|--------|---|------------|-----------------|----------|----------|-------------|---------------|
| 都道府県 | 群馬県 | ふりがな
氏名 | こぐれ かな
木樽 香奈 | 年齢
職業 | 17
学生 | 性別
(3年生) | 男・ (3) |
| 作品タイトル | 枝豆ときのこのクリーム春巻き

・沼田市の特産品である `枝豆、を使い、その他の食材の食感も味わえるよう工夫しました。
・ホワイトソースの優しい味と、パリッとした春巻きの食感がマッチしていて、食欲をそそる一品に仕上げました。 | | | | | | |
| 材料 4人分 | <div>牛 乳 (成分無調整) 300 ml</div> <div><div><div>牛乳……………300ml
小麦粉……………大さじ4
バター……………30g
塩、胡椒

枝豆……………40g
しいたけ……………150g
しめじ……………150g
ベーコン……………72g
バター……………20g
サラダ油……………大さじ1
塩……………小さじ1／2
胡椒……………少々</div><div>A<div>春巻きの皮……………10枚
小麦粉……………適量
水……………適量
揚げ油……………適量</div></div><div><div><ピクルス>
赤パプリカ……………1/2個
黄パプリカ……………1/2個
きゅうり……………1本
酢…………… 200ml
水……………180ml
B 砂糖……………大さじ4
塩……………小さじ2
赤唐辛子…………… 1本
ローリエ…………… 1枚</div></div></div></div> | | | | | | |
| 作り方 | <div>①ピクルスを作っておく。
(Bを煮立たせたピクルス液に、スティック状に切った野菜を入れ、冷やしておく。)</div> <div>②鍋にバターを入れ溶かし、振るった小麦粉を入れ、しっかりと混ざったら牛乳を入れ、ホワイトソースを作る。</div> <div>③熱したフライパンにサラダ油、バターを入れ、細かく切ったベーコン、しいたけ、しめじ、枝豆を炒め、塩、胡椒で調味する。</div> <div>④②のホワイトソースに③を入れて塩、胡椒で調味する。</div> <div>⑤④を春巻きの皮で包む(Aを混ぜ、春巻きの皮を閉じる際に糊として使う。)油で揚げる。</div> <div>⑥ 盛り付ける。①のピクルスと⑤の春巻きをバランスよく盛り付ける。</div> | | | | | | |



1 作品は、どんなきっかけから、生まれましたか？

- ・すべての料理は水の代わりに牛乳を使うと味も栄養もぐっとアップすると考え作りました。
- ・アップルパイにカスタードが合うのなら牛乳でも合うのではないかと思い作ってみました。

2 どんな時 どんな人 におすすめですか？

- ・小さい子でも手にもって食べられます。
- ・固いものではないので、年配の方でも食べやすいです。
- ・ちょっと小腹が空いた時やおやつにもおすすめです。

3 おいしく作るコツは？ 注意する点は？

- ・生地を年輪状に焼いていく時、厚すぎず薄すぎないように注意する。
- ・生地を焼きすぎると巻くときに割れてしまい、
焼きが甘いと生っぽくなってしまうので注意する。

4 作品の自慢ポイントや、苦労した点、工夫した点は？

- ・りんごで年輪がゆがんだり、表面に凹凸ができたりしないように、優しい、
大きな塊が出来ないように、りんごをすりおろしました。
- ・手早くきれいな年輪を作るのが難しかったけど、段々ときれいに出来るようになったし、
最後の一周は特にきれいに出来ました。
- ・牛乳を使う事で味や風味もぐっとアップし、栄養もあると思います。

| | | | | | | | |
|--------|---|------|--------|----|----|----|-----------------|
| 都道府県 | 群馬県 | ふりがな | たかぎ わか | 年齢 | 16 | 性別 | 男・ 女 |
| | | 氏名 | 高木 和華 | 職業 | 学生 | | (2年生) |
| 作品タイトル | りんごのバームクーヘン
焼くときは、一回一回濡れ布巾の上にフライパンを置いて冷ましながらやる。
生地が表面が乾く前に巻き始める。(生地が割れてしまう)
巻き終わったら、一回一回角を使って形を整え、焼き色を付けてから、次の生地を流し込む。 | | | | | | |
| 材料 4人分 | <div>牛乳……………200ml</div> <div>りんご……………1個</div> <div>グラニュー糖……………大さじ1</div> <div>ホットケーキミックス……………1箱(300g)</div> <div>卵……………2個</div> <div>溶かしバター(無塩)……………40g</div> <div>油……………適量</div> <div>牛乳……………200ml</div> <div>りんご……………1個</div> <div>グラニュー糖……………大さじ1</div> <div>ホットケーキミックス……………1箱(300g)</div> <div>卵……………2個</div> <div>溶かしバター(無塩)……………40g</div> <div>油……………適量</div> <div>牛 乳 (成分無調整) 200 ml</div> | | | | | | |
| 作り方 | ①バームクーヘンの心棒をつくる。
玉子焼き用のフライパンに横向きに入る大きさのアルミホイルを巻いて、その上からラップを巻く。
(太さは直径1cm～1.5cm)表面に油を塗っておく。
②りんごは皮をむいてすり下ろし、グラニュー糖を入れる。
③ホットケーキミックスに卵、牛乳、②を入れ、溶かしたバターを入れよく混ぜ合わせる。
④薄く油を引いた玉子焼き用のフライパンに薄く③の生地を入れ、表面がぷつぷつしたら、
①を手前の方の生地の上に置き、フライ返しでくるくると巻いていく。(これを繰り返す)
⑤粗熱をとったら、①を引き抜く。 | | | | | | |



7 埼玉

中山 青空

1 作品は、どんなきっかけから、生まれましたか？

どんな作品を作ろうか迷っていた時の晩御飯がたこ焼きでした。家族にも相談しながら食べていた時、母の「牛乳でたこ焼きを作ったらどうなのかな」という発言でヒントを得て、作ってみようと思いました。

2 どんな時 どんな人 におすすめですか？

私がこの作品を作った時も家族と一緒に作ったので、家族や友達と楽しく作りたい、食べたいという人におすすめです。

3 おいしく作るコツは？ 注意する点は？

牛乳で作るとだし汁で作るより焼いたときに膨らむので、たこ焼き生地を型に流し入れるときは、生地を少なめに入れるときれいな丸いたこ焼きになります。

4 作品の自慢ポイントや、苦労した点、工夫した点は？

たこ焼きにもたっぷりチーズが入っていますが、ソースにも牛乳とチーズが入っていて、栄養満点です。また牛乳チーズソースはたこ焼きをまろやかにし、味も引き立ちます。

| | | | | | | | |
|--------|---|------------|-------------------|----------|------------|-------------|-----|
| 都道府県 | 埼玉県 | ふりがな
氏名 | なかやま せいら
中山 青空 | 年齢
職業 | 15歳
高校生 | 性別
(1年生) | 男・女 |
| 作品タイトル | <div>牛乳で作るたこ焼き</div> <div>だし汁ではなく牛乳で作ったたこ焼きはトロトロというよりもモチモチの食感になります。
牛乳チーズソースをとろりとかけることでチーズの塩気が良いソースとなります。
またクリーミーでたこの味も引き立ちまろやかな味になりました。</div> | | | | | | |
| 材料 4人分 | <div>必要量を明記してください。</div> <div><div><div>牛 乳 (成分無調整)</div><div>840 ml</div></div><div><div><div><たこ焼き></div><div>たこ焼きの粉…………250g</div><div>卵(Lサイズ)………… 2個</div><div>牛乳……………640ml</div><div>ゆでだこ……………100g</div><div>揚げ玉……………1カップ</div><div>細ネギ……………1/2束</div><div>サラダ油……………適量</div></div><div><div><牛乳チーズソース></div><div>牛乳……………200ml</div><div>とろけるチーズ…………150g</div><div>コショウ……………適量</div></div></div></div> | | | | | | |
| 作り方 | <div>①牛乳に卵を入れ、泡だて器でよく混ぜる。その中にたこ焼きの粉を入れよく混ぜ生地を作る。</div> <div>②細ネギは根を切り落とし、5mmの小口切りにし、①に入れ混ぜる。</div> <div>③温めておいたたこ焼きプレートに油をひく。たこは一口大に切っておく。</div> <div>④たこ焼きプレートに生地を流し入れ、たこと揚げ玉を入れる。
(生地は火が通ってくると膨らんでくるので半分くらいの量がちょうどいい)</div> <div>⑤生地を返し丸い形にする。</div> <div>⑥牛乳チーズソースを作る。鍋に牛乳を入れ中火で温める。</div> <div>⑦湯気が出るくらい牛乳が温まったらチーズを入れよく溶かす。コショウで味を調える。</div> <div>⑧たこ焼きに牛乳チーズソースをかけて完成。</div> | | | | | | |



8 埼玉

角田 静穂

1 作品は、どんなきっかけから、生まれましたか？

枝豆のスイーツを食べたいといていた姉のために、夏野菜を使った甘いスイーツが食べられればと思い作りました。

2 どんな時 どんな人 におすすめですか？

野菜なので、子供のちょっとしたおやつにおすすめです。

3 おいしく作るコツは？ 注意する点は？

舌触りが悪くなりやすく、それによって一気においしくなくなります。
裏ごしをしっかりと器に入れる際にしっかりこしながら入れることが大拙です。

4 作品の自慢ポイントや、苦労した点、工夫した点は？

どうすれば舌触りが良くなるかに苦労しました。また、それぞれの野菜で固め方を変える事で食感を工夫しました。

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|-------------------|------------------|----------|------------|-------------|-------|------------------------|-------------------------|---------|---------------------|-------------|-------------------|----------------------|----------|-------------------|-------------|--------------|----------------|--------------|----------------|-----------|--------------|------------|--------------|-------------------|---------------|-------------|--|--|-------------|
| 都道府県 | 埼玉県 | ふりがな
氏名 | ツノダ シズホ
角田 静穂 | 年齢
職業 | 17歳
高校生 | 性別
(2年生) | 男・(女) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 作品タイトル | 夏野菜の和風プリン
野菜をたっぷり使っているので栄養満点です。また、野菜が苦手な子供でも甘くて食べやすくなっていると思います。
食べる人によって、砂糖やゼラチンの量を調節をして食べやすく食べてほしいです。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 材料 4人分 | <div>牛 乳 (成分無調整) 330 ml</div> <table><tr><td>枝豆プリン(直径8cm×高さ6cm程度の器)</td><td>トマトプリン(直径8cm×高さ6cm程度の器)</td><td><トッピング></td></tr><tr><td>枝豆(むいてあるもの).....90g</td><td>トマト.....小2個</td><td>枝豆(枝豆プリンのを使用)・・2粒</td></tr><tr><td>牛乳(フードプロセッサー用)・・大さじ2</td><td>卵.....1個</td><td>メープルシロップ.....小さじ2</td></tr><tr><td>砂糖.....大さじ2</td><td>牛乳.....100ml</td><td>生クリーム.....50ml</td></tr><tr><td>牛乳.....200ml</td><td>生クリーム.....50ml</td><td>砂糖.....4g</td></tr><tr><td>粉ゼラチン.....3g</td><td>砂糖.....30g</td><td>ミニトマト.....2個</td></tr><tr><td>バニラエッセンス.....2～3滴</td><td>はちみつ.....大さじ1</td><td>お湯.....大さじ3</td></tr><tr><td></td><td></td><td>砂糖.....大さじ1</td></tr></table> | | | | | | | 枝豆プリン(直径8cm×高さ6cm程度の器) | トマトプリン(直径8cm×高さ6cm程度の器) | <トッピング> | 枝豆(むいてあるもの).....90g | トマト.....小2個 | 枝豆(枝豆プリンのを使用)・・2粒 | 牛乳(フードプロセッサー用)・・大さじ2 | 卵.....1個 | メープルシロップ.....小さじ2 | 砂糖.....大さじ2 | 牛乳.....100ml | 生クリーム.....50ml | 牛乳.....200ml | 生クリーム.....50ml | 砂糖.....4g | 粉ゼラチン.....3g | 砂糖.....30g | ミニトマト.....2個 | バニラエッセンス.....2～3滴 | はちみつ.....大さじ1 | お湯.....大さじ3 | | | 砂糖.....大さじ1 |
| 枝豆プリン(直径8cm×高さ6cm程度の器) | トマトプリン(直径8cm×高さ6cm程度の器) | <トッピング> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 枝豆(むいてあるもの).....90g | トマト.....小2個 | 枝豆(枝豆プリンのを使用)・・2粒 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳(フードプロセッサー用)・・大さじ2 | 卵.....1個 | メープルシロップ.....小さじ2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 砂糖.....大さじ2 | 牛乳.....100ml | 生クリーム.....50ml | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳.....200ml | 生クリーム.....50ml | 砂糖.....4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 粉ゼラチン.....3g | 砂糖.....30g | ミニトマト.....2個 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| バニラエッセンス.....2～3滴 | はちみつ.....大さじ1 | お湯.....大さじ3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 砂糖.....大さじ1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 作り方 | <p><枝豆プリンの作り方></p> <p>①枝豆を柔らかくなるまで茹で、氷水にさらし冷ます。さやから枝豆を外し、2粒残してフードプロセッサーにかけ、牛乳を加え、細かくする。こし器でこし、枝豆ペーストを作る。</p> <p>②鍋に牛乳、砂糖、粉ゼラチンを入れ、よく溶かす。枝豆ペーストとバニラエッセンスを加え沸騰しないように加熱する。茶こしでこしながら器に入れ冷蔵庫で固める。</p> <p>③ホイップクリームを泡立て、絞り袋に入れる。
冷凍庫から取り出した枝豆プリンの上にメープルシロップをかけ、ホイップクリームを絞り、枝豆を2粒飾る。</p> <p><トマトプリンの作り方></p> <p>①トマトとミニトマトのヘタを外し、底に十字の切り込みを入れてから熱湯にいれ、皮がむけてきたら氷水に浸け皮をむく。</p> <p>②砂糖を大さじ3のお湯に溶かし、ミニトマトを漬けて冷ましておく。</p> <p>③トマトはフォークで荒く潰し、こし器でこし、トマトピューレを作る。
大さじ3のトマトピューレとはちみつと混ぜ合わせ、トッピング用のトマトソースを作る。</p> <p>④鍋に牛乳、砂糖を入れ温めながら砂糖を溶かし、冷ます。</p> <p>⑤ボウルに卵、生クリームを入れ混ぜ合わせ温めた牛乳、トマトピューレを混ぜ合わせ、茶こしでこしながら器に入れる。</p> <p>⑥蒸し器に入れ、弱火で5分加熱し、火を消し5分置いておく。</p> <p>⑦ホイップクリームを泡立て、絞り袋に入れる。蒸しあがったトマトプリンの上にトマトソースをかけ、ホイップクリームを絞る。②の砂糖漬けのトマトを飾る。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



1 作品は、どんなきっかけから、生まれましたか？

調理の「食品加工」の授業の中でカッテージチーズを作った時に、地元の酪農家さんでは「初乳」という乳製品としては出荷できないもので作る料理があることを聞き、また、南房総ではそれが食文化となっていることを知りました。
そこで、初乳チーズの煮物をヒントにカッテージチーズを作って煮物にしてみようと考えました。また、チーズを作る際に出るホエーは栄養分が豊富なので捨てずに使い、さらにその酸味を利用できるものは何かと考え、お寿司を作ることにしました。飾りいなりにすることで、おもてなし料理にも利用でき、より多くの方に食べてもらいたいと思い作りました。

2 どんな時 どんな人 におすすめですか？

甘めの味付けは子どもにも好まれ、黒胡椒のピリツと感は大人に好まれそうなので、家族揃っての食事で、みんなで楽しめると思います。また、家族のお祝いごとや、人が集まる機会などに食べることで、食文化の継承にもつながっていくと思います。

3 おいしく作るコツは？ 注意する点は？

チーズそばろは、水分がほぼ無くなるまで煮ることで、ほろほろとしたそばろ感を出すことができます。ただし、火が強いと焦げやすいので注意が必要です。
チーズナッツは黒胡椒をやや強めにきかせた方が美味しいです。
肉いなりは、牛肉でご飯を包む際、ご飯が見えないようにし、また、しっかりと包むときれいに仕上がります。

4 作品の自慢ポイントや、苦労した点、工夫した点は？

<苦労した点>

50分という時間で、炊飯し、さらに炊いたご飯で調理をしなければならなかったのが、いかに炊飯時間を短くするかということが課題でしたが、圧力鍋で炊くことを考え、水加減、加圧時間を何度も調整し、芯が残らずおいしく炊き上げることができました。

<自慢ポイント・工夫した点>

華やかな見た目になるよう工夫し、さらに三種類の味を楽しむことができるそうです。
普通の酢飯にしまうとそばろや揚げの味とマッチしなかったのが、ご飯の味付けはホエーのほのかな酸味のみをしています。また、油揚げは牛乳で煮ることで、コクがプラスされていて、おいしさの詰まったいなりになっています。



| | | | | | | | | | |
|--|---|--|------------------|----------|------------|----------------------|--|---|--|
| 都道府県 | 千葉県 | ふりがな
氏名 | いしむら わたる
石村 渉 | 年齢
職業 | 17歳
高校生 | 性別
(男・女)
(3年生) | | | |
| 作品タイトル | 三種のチーズいなり

地元では初乳チーズを使った煮物が作られていて、それを牛乳から作るカッテージチーズで作ってみました。
また、栄養分豊富なホエーは炊飯に使いました。ほのかな酸味の効いたご飯はいなり寿司にぴったりです。
牛肉と牛乳のコラボも「いなり風」として加えました。 | | | | | | | | |
| 材料 4人分 | 必要量を明記してください。

<div>牛 乳 (成分無調整) 1,000 ml</div> <table><tr><td>＜カッテージチーズ＞
牛乳……………800ml
米酢……………大さじ3
＜ホエーご飯＞
米……………250g
ホエー……………325ml
＜油揚げ＞
油揚げ……………4枚
牛乳……………200ml
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ2</td><td>☆チーズナッツいなり
ご飯……………160g
〔カッテージチーズ…40g
ミックスナッツ……20g
塩……………ひとつまみ
黒胡椒……………少量
☆チーズそぼろいなり
ご飯……………160g
〔カッテージチーズ…75g
ホエー……………大さじ2
みりん……………大さじ2
しょうゆ……大さじ1と1/2
〔砂糖……………大さじ2／3</td><td>☆チーズそぼろ入り肉いなり
ご飯……………160g
チーズそぼろ……………30g
牛肉もも薄切り肉……130g
酒……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
サラダ油……………少量

冷凍枝豆……………8粒</td></tr></table> | | | | | | ＜カッテージチーズ＞
牛乳……………800ml
米酢……………大さじ3
＜ホエーご飯＞
米……………250g
ホエー……………325ml
＜油揚げ＞
油揚げ……………4枚
牛乳……………200ml
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ2 | ☆チーズナッツいなり
ご飯……………160g
〔カッテージチーズ…40g
ミックスナッツ……20g
塩……………ひとつまみ
黒胡椒……………少量
☆チーズそぼろいなり
ご飯……………160g
〔カッテージチーズ…75g
ホエー……………大さじ2
みりん……………大さじ2
しょうゆ……大さじ1と1/2
〔砂糖……………大さじ2／3 | ☆チーズそぼろ入り肉いなり
ご飯……………160g
チーズそぼろ……………30g
牛肉もも薄切り肉……130g
酒……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
サラダ油……………少量

冷凍枝豆……………8粒 |
| ＜カッテージチーズ＞
牛乳……………800ml
米酢……………大さじ3
＜ホエーご飯＞
米……………250g
ホエー……………325ml
＜油揚げ＞
油揚げ……………4枚
牛乳……………200ml
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ2 | ☆チーズナッツいなり
ご飯……………160g
〔カッテージチーズ…40g
ミックスナッツ……20g
塩……………ひとつまみ
黒胡椒……………少量
☆チーズそぼろいなり
ご飯……………160g
〔カッテージチーズ…75g
ホエー……………大さじ2
みりん……………大さじ2
しょうゆ……大さじ1と1/2
〔砂糖……………大さじ2／3 | ☆チーズそぼろ入り肉いなり
ご飯……………160g
チーズそぼろ……………30g
牛肉もも薄切り肉……130g
酒……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
サラダ油……………少量

冷凍枝豆……………8粒 | | | | | | | |
| 作り方 | <p>①牛乳を80℃に温め、米酢を加えて混ぜ、火を消し2～3分置く。
ボウルにザルを置きその上に濃し袋を置き、流し入れる。
固形物と水分に分かれたらよく水気を絞る。（カッテージチーズとホエーができる）</p> <p>②米は洗って浸水する。水気を切り、圧力鍋に入れる。
ホエーを加え軽く混ぜてならし、蓋をして強火にかける。
沸騰して加圧が始まったら弱火にして5分加熱。火を止め、加圧がおさまるまで蒸らす。（約10分）</p> <p>③油揚げは菜箸を転がし半分に切り、沸騰湯に入れ油抜きをする。
鍋に油揚げ、牛乳と調味料を合わせたものを入れ、落とし蓋をして中火で少し汁が残るくらいまで煮る。火を止めそのまま冷ます。</p> <p>④チーズそぼろを作る。鍋にホエーと調味料を入れ、沸騰したらカッテージチーズを入れて、数本の菜箸で混ぜながら水分がほぼなくなるまで煮る。</p> <p>⑤チーズナッツを作る。粗く刻んだナッツとカッテージチーズを合わせ、塩・黒胡椒で調味する。（まとまりずらかったらホエーを加えて調整する。）</p> <p>⑥肉いなりを作る。
ご飯に④のチーズそぼろを30g混ぜ、俵型に丸め、広げた牛肉でご飯が見えないように包む。
油をひいたフライパンに入れ、表面に焼き色をつける。
フライパンの余分な油をふき取り、調味料を加え、からめながら焼く。
粗熱をとり、落ち着いたら半分に切る。</p> <p>⑦③の油揚げを開き、口を1cmくらい内側に折り込み、ご飯を詰める。④と⑤をそれぞれのせる。
④のいなりには枝豆を飾る。</p> <p>⑧3種類を皿に盛りつける。</p> | | | | | | | | |

1 作品は、どんなきっかけから、生まれましたか？

作る人がアレンジしやすそうな作品を作りたいかったので、
家にある材料で手軽に作ることができるように考えました。
(例えば、中身をカレーで炒めた挽肉にするなど)

2 どんな時 どんな人 におすすめですか？

手軽に作ることができるので、朝ご飯や昼ご飯におすすめです。
夜食にも良いと思います。
子どもや大人、幅広くオススメできます。主婦の方の場合、子どものおやつに。
学生や社会人の方ですと帰宅して疲れてお腹が空いたとき自分で簡単に美味しく作れます。

3 おいしく作るコツは？ 注意する点は？

ミルルクジャムを加熱しすぎない
(加熱しすぎてしまうとカチカチになってしまう)

4 作品の自慢ポイントや、苦労した点、工夫した点は？

ミルクジャムに関しては作り置きなどすることも可能なので、瓶に入れ保存しておくだけで、家庭で簡単に使えます。また、コーヒーに入れてみたり、違う料理にかけてみたり、ただパンに塗るなど、自分で美味しいものを見つけることができますし、アレンジも無限だと思います。

ミルクジャム自体に抹茶などをいれて抹茶ミルクジャムなどを作することもできます。

工夫した点は味です。フレンチトーストの甘さと中に挟む肉餡の辛さを合わせ、甘塩っぱい感じにしました。美味しさ無限大です。

| 都道府県 | 千葉 | ふりがな
氏名 | つちや ななみ
土屋菜々美 | 年齢
職業 | 18
高校生 | 性別 | 男・ ☒ 女
(3年生) | | | | | | | |
|---|--|---|------------------|----------|-----------|----|--|-------------|--|--|--------|---|--|---|
| 作品タイトル | 牛乳ジャムかけ ピリ辛フレンチトースト
牛乳ジャムとフレンチトーストで甘さを出し、中に挟んであるチーズと肉餡で甘塩っぱい美味しさを出しました。肉餡はチリソースのピリ辛がアクセントになっています。意外な組み合わせで美味しさ∞(無限大)です！ | | | | | | | | | | | | | |
| 材料 4人分 | 必要量を明記してください。 <table><tr><th colspan="3">牛 乳 (成分無調整)</th><th>600 ml</th></tr><tr><td>＜フレンチトースト＞
食パン6枚切り……………4枚
牛乳……………300ml
砂糖……………大さじ3
卵……………3個
食パン1枚につきバター10g
とろけるチーズ……………4枚</td><td>＜肉あん＞
豚挽肉……………100g
玉葱……………1／2個(120g)
アスパラガス……………1本
マッシュルーム……………30g
チリソース……………大さじ2
塩……………小さじ3／4
こしょう……………少々
サラダ油…大さじ1</td><td>＜牛乳ジャム＞
牛乳……………300ml
砂糖……………大さじ3

＜つけあわせ＞
ベビーリーフ……………40g
プチトマト……………8個</td></tr></table> | | | | | | | 牛 乳 (成分無調整) | | | 600 ml | ＜フレンチトースト＞
食パン6枚切り……………4枚
牛乳……………300ml
砂糖……………大さじ3
卵……………3個
食パン1枚につきバター10g
とろけるチーズ……………4枚 | ＜肉あん＞
豚挽肉……………100g
玉葱……………1／2個(120g)
アスパラガス……………1本
マッシュルーム……………30g
チリソース……………大さじ2
塩……………小さじ3／4
こしょう……………少々
サラダ油…大さじ1 | ＜牛乳ジャム＞
牛乳……………300ml
砂糖……………大さじ3

＜つけあわせ＞
ベビーリーフ……………40g
プチトマト……………8個 |
| 牛 乳 (成分無調整) | | | 600 ml | | | | | | | | | | | |
| ＜フレンチトースト＞
食パン6枚切り……………4枚
牛乳……………300ml
砂糖……………大さじ3
卵……………3個
食パン1枚につきバター10g
とろけるチーズ……………4枚 | ＜肉あん＞
豚挽肉……………100g
玉葱……………1／2個(120g)
アスパラガス……………1本
マッシュルーム……………30g
チリソース……………大さじ2
塩……………小さじ3／4
こしょう……………少々
サラダ油…大さじ1 | ＜牛乳ジャム＞
牛乳……………300ml
砂糖……………大さじ3

＜つけあわせ＞
ベビーリーフ……………40g
プチトマト……………8個 | | | | | | | | | | | | |
| 作り方 | <p>①食パンを斜めに半分に切って牛乳300ml、砂糖大3、卵3個を混ぜた卵液に浸しておく。混ぜるときに卵は卵白をよく溶きほぐしておく。食パンが卵液を吸ったらフライパンにバターを溶かし両面を焼く。軽くトースターで表面を焼く。</p> <p>②玉葱をみじん切りにしたらフライパンにサラダ油大1を入れ半透明になるまで炒める。</p> <p>③アスパラガスは厚さ2mmの斜めに切り、マッシュルームも2mmの薄切りにする。
②のフライパンに入れ一緒に炒める。アスパラガスがしんなりしたら豚挽肉を入れて茶色くなるまで炒める。塩、こしょう、チリソースで味を調える。</p> <p>④上にかける牛乳ジャムを作る。牛乳300mlを鍋に入れ、周りがフツフツしてきたら砂糖大3を入れゴムべらで混ぜる。とろみがついてきたら完成。＊煮詰めすぎに注意</p> <p>⑤フレンチトースト2枚で③の肉餡ととろけるチーズ(挟みやすいように斜めに半分に切っておく)を挟む。挟んだらフレンチトーストを半分に切る。</p> <p>⑥皿にベビーリーフとプチトマトを飾り、⑤を形良く盛り付ける。
(プチトマトは1個を3枚くらいに輪切りにして飾り付けるとおしゃれに見える)</p> | | | | | | | | | | | | | |



11 東京

渡邊 愛結

1 作品は、どんなきっかけから、生まれましたか？

夏の暑い日などに食べられるスープはないかと考え、冷たい食べるスープが面白く、栄養も取れるのでいいと思った。
見た目はスイーツのようでタベルト料理というギャップがあり、見た目も華やかなものが作りたかった。

2 どんな時 どんな人 におすすめですか？

夏バテをして食欲のない方。
栄養たっぷりなので子供のおやつなどに。
甘いデザートが苦手な方にしょっぱいデザートとして食べてほしい。
エビがたくさん入っており、タウリンを多く摂取できるので、
血圧や血糖値が高い方にオススメです。

3 おいしく作るコツは？ 注意する点は？

ベシャメルソースを焦がさないこと。
エビを切るときに、小さくしすぎないこと。
できるだけ新鮮なローズマリーを使うこと。
作ってから長時間置かないこと。

4 作品の自慢ポイントや、苦労した点、工夫した点は？

3層の味をどのように合わせるのか何種類か試した。
パイ生地に卵黄を塗り、水分を吸わないようにした。
一見スイーツと思うような見た目、食べたときのギャップ。
切ったときにおいしそうに見える層の構成。

| | | | | | | | | | | |
|--|---|--|---------|----|------|----|-------|--|--|--|
| 都道府県 | 東京都 | ふりがな | わたなべ あゆ | 年齢 | 19 歳 | 性別 | 男・(女) | | | |
| | | 氏名 | 渡邊 愛結 | 職業 | 専門学生 | | (1年生) | | | |
| 作品タイトル | <div style="text-align: center;">テルツェット</div> <h2 style="text-align: center;">食べるスープ三重層</h2> <p>このひと切れで一度に三種類のスープが楽しめます。見た目はケーキ、食べると料理、見た目とのギャップも楽しめます。かぼちゃに豊富に含まれる抗酸化ビタミンと、牛乳に含まれるカルシウム。エビの中に含まれるタウリンで、血中コレステロール下げの効果があります。</p> <p>栄養満点の食べるスープです！</p> | | | | | | | | | |
| 材料 4人分 | <div style="text-align: right; margin-bottom: 10px;">牛 乳 (成分無調整) 200 ml</div> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top; width: 33%;"> <タルト台>
 冷凍パイシート(18×18)・・・1枚
 強力粉(打ち粉)・・・15g
 卵黄・・・1個

 <1層目 エビ>
 コンソメキューブ・・・2個
 アガー・・・6g
 水・・・300ml </td> <td style="vertical-align: top; width: 33%;"> <2層目 かぼちゃ>
 アガー・・・4g
 水・・・125ml
 かぼちゃペースト・・・30g

 <飾り>
 茹でエビ・・・90g(10尾)
 (1層目6尾・飾用4尾) </td> <td style="vertical-align: top; width: 33%;"> <3層目 ベシヤメルソース>
 牛乳・・・200ml
 薄力粉・・・20g
 無塩バター・・・30g
 塩・・・1.5g

 <飾り>
 かぼちゃペースト・・・20g
 ローズマリー・・・4本(5cm) </td> </tr> </table> <p>型は直径17.5cm、高さ3.5cmのキッシュ型を使用</p> | | | | | | | <タルト台>
冷凍パイシート(18×18)・・・1枚
強力粉(打ち粉)・・・15g
卵黄・・・1個

<1層目 エビ>
コンソメキューブ・・・2個
アガー・・・6g
水・・・300ml | <2層目 かぼちゃ>
アガー・・・4g
水・・・125ml
かぼちゃペースト・・・30g

<飾り>
茹でエビ・・・90g(10尾)
(1層目6尾・飾用4尾) | <3層目 ベシヤメルソース>
牛乳・・・200ml
薄力粉・・・20g
無塩バター・・・30g
塩・・・1.5g

<飾り>
かぼちゃペースト・・・20g
ローズマリー・・・4本(5cm) |
| <タルト台>
冷凍パイシート(18×18)・・・1枚
強力粉(打ち粉)・・・15g
卵黄・・・1個

<1層目 エビ>
コンソメキューブ・・・2個
アガー・・・6g
水・・・300ml | <2層目 かぼちゃ>
アガー・・・4g
水・・・125ml
かぼちゃペースト・・・30g

<飾り>
茹でエビ・・・90g(10尾)
(1層目6尾・飾用4尾) | <3層目 ベシヤメルソース>
牛乳・・・200ml
薄力粉・・・20g
無塩バター・・・30g
塩・・・1.5g

<飾り>
かぼちゃペースト・・・20g
ローズマリー・・・4本(5cm) | | | | | | | | |
| 作り方 | <ol style="list-style-type: none"> ① 型にセパレを吹き付け、強力粉で打ち粉をし、パイシートを伸ばし型に入れ、周りを切り、ピケをする。オーブンシートをのせ、重石を置いて220℃で10分焼く。10分焼いたら卵黄を塗り、220℃5分焼く。 ② 焼いている間にエビ6尾を5～7mm角に切っておく。乾いた鍋を2つ用意し、1つ目にアガー6gとコンソメキューブ2個入れ混ぜる。2つ目にアガー4gを入れておく。
⑤で使う薄力粉を、だまにならないよう、ふるっておく。 ③ 生地が焼けたら冷凍庫に入れ、冷やす。その間に1つ目の鍋に水300mlを入れ、沸騰させ1分したら火を消し、切ったエビを入れ生地に流し、冷凍庫で冷やす。(流す前に熱を取っておく。) ④ 2つ目の鍋に水125mlとかぼちゃペースト30g入れ混ぜ沸騰させ1分したら、先程流した上にゴムベラにそってそっと流す。穴をあけないように。冷凍庫で冷やす。(流す前に熱を取っておく。) ⑤ 鍋にバターを入れ溶かす。薄力粉を入れ木べらで混ぜる。 ⑥ 牛乳を4～5回に分けて入れベシヤメルソースを作る。塩で味を整える。
出来たら、熱いうちに一面に広がるように流し、残りにかぼちゃペースト20gを入れ混ぜ星口金8-8を付けた絞り袋に入れ平らに薄くし、冷凍する。 ⑦ タルト本体も冷凍する。洗い物をする。 ⑧ 絞り袋の中が冷えたら周りにシエル絞りを20個し、その内側にローズ絞りを4個絞る。
その上に切っていないエビをのせ、ローズマリーをのせ、1/4カットしたら完成。 | | | | | | | | | |



1 作品は、どんなきっかけから、生まれましたか？

意外性の組み合わせを考えた時に、中華料理と牛乳を合わせたら、
どんな一品ができるのか気になり、天津飯のあんを牛乳あんかけにして
食べてみたくなったからです。

2 どんな時 どんな人 におすすめですか？

育ち盛りの子供や、家族全員で食事を摂る時に食べてほしいです。
この天津飯で一人215mlの牛乳を摂ることができるからです。

3 おいしく作るコツは？ 注意する点は？

簡単なので難しいところはないです。
かに玉は、とろとろに仕上げたほうが美味しくいただけます。
あんかけのあんは、とろみをつけすぎないのが注意点です。

4 作品の自慢ポイントや、苦労した点、工夫した点は？

中華と牛乳の意外の組み合わせが工夫した点です。
見た目の美味しさまで追求することができ、食欲がない夏場でも、
ごはんが進む味つけにできたことが自慢ポイントです。

| | | | | | | | | | | |
|--|---|--|----------------|----------|------------|---------|-------|--|--|--|
| 都道府県 | 東京都 | ふりがな
氏名 | こはら まお
小原茉桜 | 年齢
職業 | 19
専門学生 | 性別
女 | (2年生) | | | |
| 作品タイトル | <div>てん しん はん</div> <h1>牛乳たっぷり！天津飯</h1> <p>天津飯に牛乳あんかけ？！牛乳と中華という意外性のある組み合わせがマッチした一品です。
ふわふわの卵にとろとろのあんがよく合い、ごはんとの相性も抜群です。
見た目も色とりどりで“見た目の美味しさ”も抜群です。</p> | | | | | | | | | |
| 材料 4人分 | <div>牛 乳 (成分無調整)860 ml</div> <table><tr><td>ごはん……………800g
小ねぎ……………適量

(しいたけ炒め用)
バター……………8g
淡口醤油……………大さじ1</td><td>〈かに玉〉
カニカマ……………12本
しいたけ……………8枚
卵……………8個
牛乳……………大さじ4(60ml)
淡口醤油……………小さじ4
オイスターソース…小さじ4
ごま油 ……………大さじ4</td><td><あんかけ>
牛乳……………800ml
塩・胡椒……………適量
鶏ガラスープの素…小さじ4
水溶き片栗粉……………大さじ8
水……………400ml</td></tr></table> | | | | | | | ごはん……………800g
小ねぎ……………適量

(しいたけ炒め用)
バター……………8g
淡口醤油……………大さじ1 | 〈かに玉〉
カニカマ……………12本
しいたけ……………8枚
卵……………8個
牛乳……………大さじ4(60ml)
淡口醤油……………小さじ4
オイスターソース…小さじ4
ごま油 ……………大さじ4 | <あんかけ>
牛乳……………800ml
塩・胡椒……………適量
鶏ガラスープの素…小さじ4
水溶き片栗粉……………大さじ8
水……………400ml |
| ごはん……………800g
小ねぎ……………適量

(しいたけ炒め用)
バター……………8g
淡口醤油……………大さじ1 | 〈かに玉〉
カニカマ……………12本
しいたけ……………8枚
卵……………8個
牛乳……………大さじ4(60ml)
淡口醤油……………小さじ4
オイスターソース…小さじ4
ごま油 ……………大さじ4 | <あんかけ>
牛乳……………800ml
塩・胡椒……………適量
鶏ガラスープの素…小さじ4
水溶き片栗粉……………大さじ8
水……………400ml | | | | | | | | |
| 作り方 | <p>①しいたけの軸を切り落とし、薄切りにします。バター、淡口醤油で炒めます。</p> <p>②カニカマは手でほぐします。</p> <p>③あんかけ用のスープをつくります。
鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて中火にかけ、沸騰したら牛乳を入れて弱火にします。</p> <p>④カニ玉をつくります。
ボウルに、①、②、牛乳、卵、他の調味料を入れて混ぜ合わせます。</p> <p>⑤中火で熱したフライパンにごま油をひき、④を流し入れ菜箸で大きく混ぜながら中火が焼き、半熟状態で火から下ろします。</p> <p>⑥③に水溶き片栗粉を回し入れとろみがついたら、塩・胡椒で味を整えて火から下ろします。</p> <p>⑦ごはんを盛り付けた皿に⑤をのせ、⑥をかけ、小口切りにした小ねぎを 散らして完成です。</p> | | | | | | | | | |



1 作品は、どんなきっかけから、生まれましたか？

牛乳をそのまま飲むのが苦手なので、いつも工夫して料理に使っています。

チーズが好きなので、手作りのカッテージチーズを作って料理に使おうと思いました。主人が畑でなすを作っているの、山梨の旬のナスをグリルで皮ごと焼いてオイルやしょうゆをかけて、生姜を添えて食べていましたが、カッテージチーズと一緒に食べたら最高に美味しかったので、洋風の味で作ってみようと思いました。

作り方も工夫し、忙しい時でもすぐに出来るように、レンジで簡単に蒸しなすを作ってみました。味がマイルドになり、子供や孫たちも喜んで食べたので、我が家の人気のサラダになりました。

牛乳さえあれば、すぐにチーズが出来るので、コロナ禍で買い物に行かなくても家にあるもので調理できるのも気に入っています。家にいながら外国に行った気分になれます。

2 どんな時 どんな人 におすすめですか？

子供達や孫と一緒にの食事や、お酒を飲む時など、ホームパーティーの時に作りたいです。カルシウム不足になりがちな、私達夫婦の健康維持にも良いです。また牛乳が苦手な方がいるので、その方にもおすすめしたいです。

3 おいしく作るコツは？ 注意する点は？

なすとクリーミーチーズの分量を量ってから調味料を加えると、何時もおいしく出来ます。なすの種類や水分量などで味の調整は必要です。サーモンなど、愛称の良い食材と合わせると、美味しさも倍増します。

4 作品の自慢ポイントや、苦労した点、工夫した点は？

牛乳を余す事なく全部使えるので、体にも優しく、地球にも優しい料理です。残ったホエーはスープにも使います。

カッテージチーズをクリーミーに仕上げるのに工夫しました。水の中でふり洗いして、適度な水分にしたり、塩を少々加えると、とても美味しくなりました。

ナスのサラダは、サンドイッチや、オープンサンドのフィリングやディップにも使えておいしいです。

| 都道府県 | 山梨県 | ふりがな | ひらしましよこ | 年齢 | 70 | 性別 | 女 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|----------------------|---------|----|----|----|---|--|-------------|--------|-----------------|-----|-----------------|--------------|-------------------|----------------|-------------|--------------|-----------------|----------|---------------------|---------------|--|---------------|-----------------|-------------------|----------------------|----------------------|-------------------|--------------|--|--|----------------|--------------------|--|---------------|--------------------|--|--|---------------|
| | | 氏名 | 平嶋相子 | 職業 | 主婦 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 作品タイトル | ヤツガタケ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 八ヶ岳のクリーミーなすのサラダ（サンドイッチとホエーの美肌ドリンク添え）

手作りのカッテージチーズはクリーミーに仕上げます。新鮮な山梨のなすと相性抜群！
サンドイッチのフィリングにもぴったり。しかも甲州ワインのおつまみにも、大人も子供も楽しめます。
残ったホエーにはちみつレモンとハーブを加えてさっぱり美肌ドリンク。丸ごと牛乳を味わいます。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 材料 4人分 | <table><thead><tr><th></th><th>牛 乳 (成分無調整)</th><th>530 ml</th></tr></thead><tbody><tr><td><クリーミーカッテージチーズ></td><td>(A)</td><td>食パン10枚切りミミなし・2枚</td></tr><tr><td>牛乳……………500ml</td><td>牛乳……………大さじ2(30ml)</td><td>辛子バター……………小さじ2</td></tr><tr><td>米酢……………25cc</td><td>ホエー……………大さじ1</td><td>スモークサーモン……………3枚</td></tr><tr><td>塩……………1g</td><td>エクストラ・シンオリ・オイル・大さじ3</td><td>フリルレタス……………2枚</td></tr><tr><td></td><td>レモン汁……………大さじ1</td><td>赤ピーマン(小)……………1個</td></tr><tr><td>なす(サラダ用)…………… 中4個</td><td>にんにく(すりおろし)……………小さじ1</td><td>ハーブ(ホーリーバジル等)……………適量</td></tr><tr><td>なす(焼きなす用)……………中1個</td><td>塩……………小さじ1/3</td><td></td></tr><tr><td></td><td>粗挽きこしょう……………少々</td><td>ドリンク用ホエー……………200cc</td></tr><tr><td></td><td>コリアンダー……………少々</td><td>ドリンク用はちみつ……………大さじ2</td></tr><tr><td></td><td></td><td>レモン汁……………大さじ1</td></tr></tbody></table> | | | | | | | | 牛 乳 (成分無調整) | 530 ml | <クリーミーカッテージチーズ> | (A) | 食パン10枚切りミミなし・2枚 | 牛乳……………500ml | 牛乳……………大さじ2(30ml) | 辛子バター……………小さじ2 | 米酢……………25cc | ホエー……………大さじ1 | スモークサーモン……………3枚 | 塩……………1g | エクストラ・シンオリ・オイル・大さじ3 | フリルレタス……………2枚 | | レモン汁……………大さじ1 | 赤ピーマン(小)……………1個 | なす(サラダ用)…………… 中4個 | にんにく(すりおろし)……………小さじ1 | ハーブ(ホーリーバジル等)……………適量 | なす(焼きなす用)……………中1個 | 塩……………小さじ1/3 | | | 粗挽きこしょう……………少々 | ドリンク用ホエー……………200cc | | コリアンダー……………少々 | ドリンク用はちみつ……………大さじ2 | | | レモン汁……………大さじ1 |
| | 牛 乳 (成分無調整) | 530 ml | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <クリーミーカッテージチーズ> | (A) | 食パン10枚切りミミなし・2枚 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳……………500ml | 牛乳……………大さじ2(30ml) | 辛子バター……………小さじ2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 米酢……………25cc | ホエー……………大さじ1 | スモークサーモン……………3枚 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 塩……………1g | エクストラ・シンオリ・オイル・大さじ3 | フリルレタス……………2枚 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | レモン汁……………大さじ1 | 赤ピーマン(小)……………1個 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| なす(サラダ用)…………… 中4個 | にんにく(すりおろし)……………小さじ1 | ハーブ(ホーリーバジル等)……………適量 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| なす(焼きなす用)……………中1個 | 塩……………小さじ1/3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 粗挽きこしょう……………少々 | ドリンク用ホエー……………200cc | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | コリアンダー……………少々 | ドリンク用はちみつ……………大さじ2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | レモン汁……………大さじ1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 作り方 | <p>①クリーミーカッテージチーズを作る。牛乳を60℃に温め米酢を加えて軽く混ぜて分離するまで待つ。</p> <p>②ザルに濾し布をしき①を流して濾す。ボールに水を入れて濾し布の手元を絞って振り洗いする。</p> <p>③しっとりする位に絞りボールに入れて塩を加えて混ぜる。クリーミーカッテージチーズが約100g出来る。</p> <p>④なす4本は洗って、竹串で数か所、穴をあけてラップに包む。
レンジになす2本を入れて600Wで2分加熱する。裏がえして1分加熱する(かたい場合は適宜調節)。
同様にあと2本も加熱する。</p> <p>⑤ラップをはずして、なすの粗熱をとり、縦に二つに切りスプーンで身をすくい出す。約200g計る。</p> <p>⑥⑤にAを加えて良く混ぜ合わせる。なすのクリーミーサラダの出来上がり。
皿にレタスをしき、アイスクリームディッシャーで盛り付ける。</p> <p>⑦なす1本(焼きなす用)は1cm厚さの輪切りにして、オリーブオイルで両面を焼く。</p> <p>⑧サンドイッチを作る。食パン2枚に辛子バターを塗りレタスを3枚重ねる。
その上に焼きなすをのせ、なすのサラダをのせる。さらに焼きなすを重ね、レタスをのせてパンを重ねる。
ラップをして落ち着かせてから4つに切り分ける。</p> <p>⑨残りのサラダでオードブルを作る。焼きなすの上になすのサラダ、スモークサーモンを盛り付ける。
なすの皮や赤ピーマン、ハーブを飾る。上にオリーブオイルをかける。</p> <p>⑩ホエーにはちみつとレモンを加えて混ぜ合せ、グラスに注いでハーブを浮かせる。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



1 作品は、どんなきっかけから、生まれましたか？

今年は新型コロナウイルスの影響で自炊が増えたため、食材のストックを多くしている家庭が多いと思います。しかし全てのストック食材を使いこなせず処分することになっては勿体ないです。冷凍庫などに眠っている食材を栄養価高く食べられて、簡単に作れる料理を作りたいと思い考えた一品です。

牛乳で不足しがちなカルシウムやたんぱく質で栄養アップ、そして大切な食糧を無駄なく使いきる、どちらも当たり前のようですが、意外と難しいことです。

「余った食材+牛乳」でシンプルだけど、いつもと少し違う料理で楽しんでもらえると嬉しいです。

2 どんな時 どんな人 におすすめですか？

牛乳が苦手な方、魚介類が苦手な方に食べて頂きたいです。

牛乳が苦手な方へは、魚介類やにんにくのうまみで牛乳が食べやすくなっています。

魚介類が苦手な方へは、魚介類の臭みを牛乳が消してマイルドな味わいになっています。

調理工程が簡単なので、料理が苦手な方や料理初心者の方にも作っていただきたいです。

材料を豪華にすればパーティーのメイン料理としても華やかでよいと思います。

3 おいしく作るコツは？ 注意する点は？

冷凍シーフードミックスの解凍は真水より塩水で解凍すると、加熱した際にふっくら仕上がります。

魚介類は加熱しすぎると固くなります。また、牛乳も過熱しすぎると分離するので加熱しすぎに注意です。

4 作品の自慢ポイントや、苦労した点、工夫した点は？

自慢ポイントは様々な食材で応用できる点です。

今回は鯛と冷凍庫に入っていることの多いシーフードミックスを使用しましたが、旬の魚介類や野菜を使うことができます。冷凍餃子やコーンの缶詰などもおいしくできます。

また、残りのスープにペンネを入れましたが、味噌をといてご飯を入れる、豆板醤をといて中華麺を入れる、など使いかけの Pasta や、冷凍ごはんなど余りものでおいしくできます。

おうち時間が増えた家庭も多いので、我が家のオリジナルミルクアクアパッツアを家族で考えるのも楽しいと思います。可能性は無限大です。

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------|----------|----|------------|----|----------------|---------------|--------------|-----------------------------------|------------|------------------|------------------------|--------------|------------------|--------------|----------------|--------|----------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------------|-------------|--|-------------|-------------------|--|----------------|-------------|--|--|
| 都道府県 | 山梨県 | ふりがな | こしいし まりこ | 年齢 | 36 | 性別 | 女 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 氏名 | 輿石 真理子 | 職業 | 専門学生 (1年生) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 作品タイトル | フードロス削減 ミルクアクアパッツァ
今年は新型コロナウイルスの影響で自炊が増え、食料のストックも増えた家庭が多いです。食料のストックの中には冷凍庫の奥底に眠ったままで忘れ去られているものもあり、気付いたところには処分対象に。そんなことにならないよう牛乳とストック食材を使って簡単にできて栄養価の高い料理を考えました。牛乳と魚介類で不足しがちなたんぱく質やカルシウムををたっぷりとって、ウイルスに負けない体にしましょう。魚介類も野菜も家にあるものや旬のもので代用できます。今回は残りのスープにペンネを入れましたが、中華麺やご飯など主食を変えて楽しむことができます。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 材料 4人分 | <div>牛 乳 (成分無調整) 500 ml</div> <table><tr><td>鯛(切り身).....4切れ</td><td>白ワイン.....50ml</td><td>ペンネ.....200g</td></tr><tr><td>冷凍シーフードミックス・100g
(えび・いか・あさり入り)</td><td>水.....50ml</td><td>塩(ペンネを茹でる用)・・・適量</td></tr><tr><td>塩(鯛の下処理、シーフード解凍用)・・・適量</td><td>牛乳.....500ml</td><td>湯(ペンネを茹でる用)・・・適量</td></tr><tr><td>ミニトマト.....6個</td><td>生クリーム.....50ml</td><td><仕上げ用></td></tr><tr><td>マッシュルーム.....6個</td><td>コンソメ.....10g</td><td>パセリ.....5g</td></tr><tr><td>アスパラ.....2本</td><td>ローリエ.....1枚</td><td>黒胡椒.....5g</td></tr><tr><td>じゃが芋.....1個(約150g)</td><td>パセリ.....10g</td><td></td></tr><tr><td>にんにく.....1片</td><td>塩(アクアパッツァ)・・・大さじ1</td><td></td></tr><tr><td>オリーブオイル.....適量</td><td>白胡椒.....10g</td><td></td></tr></table> | | | | | | 鯛(切り身).....4切れ | 白ワイン.....50ml | ペンネ.....200g | 冷凍シーフードミックス・100g
(えび・いか・あさり入り) | 水.....50ml | 塩(ペンネを茹でる用)・・・適量 | 塩(鯛の下処理、シーフード解凍用)・・・適量 | 牛乳.....500ml | 湯(ペンネを茹でる用)・・・適量 | ミニトマト.....6個 | 生クリーム.....50ml | <仕上げ用> | マッシュルーム.....6個 | コンソメ.....10g | パセリ.....5g | アスパラ.....2本 | ローリエ.....1枚 | 黒胡椒.....5g | じゃが芋.....1個(約150g) | パセリ.....10g | | にんにく.....1片 | 塩(アクアパッツァ)・・・大さじ1 | | オリーブオイル.....適量 | 白胡椒.....10g | | |
| 鯛(切り身).....4切れ | 白ワイン.....50ml | ペンネ.....200g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 冷凍シーフードミックス・100g
(えび・いか・あさり入り) | 水.....50ml | 塩(ペンネを茹でる用)・・・適量 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 塩(鯛の下処理、シーフード解凍用)・・・適量 | 牛乳.....500ml | 湯(ペンネを茹でる用)・・・適量 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ミニトマト.....6個 | 生クリーム.....50ml | <仕上げ用> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| マッシュルーム.....6個 | コンソメ.....10g | パセリ.....5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| アスパラ.....2本 | ローリエ.....1枚 | 黒胡椒.....5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| じゃが芋.....1個(約150g) | パセリ.....10g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんにく.....1片 | 塩(アクアパッツァ)・・・大さじ1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| オリーブオイル.....適量 | 白胡椒.....10g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 作り方 | <p>①鯛に塩をかけて5分置く。5分後ドリップを洗い流してペーパーで拭く。
(魚の臭みや余分な水分を抜くため)。シーフードミックスを塩水につけて解凍する。</p> <p>②ミニトマトとマッシュルームは半分、アスパラは3cm幅に切る。
じゃが芋は皮をむき2cm角のさいの目切りにし耐熱容器に入れ電子レンジ600wで1分加熱する。
にんにく・パセリはみじん切りにする。</p> <p>③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れよく混ぜてから弱火にかける。
にんにくの香りが出たら鯛を皮目から焼く。焼き色がついたらひっくり返す。
鯛の身が崩れないように極力動かさない。</p> <p>④③にシーフードミックス・ミニトマト・マッシュルーム・アスパラ・じゃが芋を入れて、
白ワインを入れる。中火で加熱しアルコールを飛ばす。水を入れて灰汁があればをとる。</p> <p>⑤牛乳・生クリーム・コンソメ・ローリエを入れて沸騰直前で弱火にして1分煮込む。</p> <p>⑥ローリエを抜き、塩・白胡椒を入れる。皿に盛り、パセリをかける。
(スープは全て盛らずに半分は残しておく)</p> <p>⑦ペンネを所定の茹で時間で時間より1分半前に湯から出す。アクアパッツァの残りのスープに入れて
1分煮込む。皿に盛り、黒胡椒とパセリをかける。</p> <p>今回はペンネを使用したが、ご飯・スパゲティ・中華麺にもあう。ご飯やパスタには粉チーズがあう。
中華麺はスープに豆板醤と味噌を入れると担々麺のような仕上がりになる。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



1 作品は、どんなきっかけから、生まれましたか？

みんな大好きで毎日飲んでいる牛乳。 みんな大好きで毎日食べても飽きないご飯。
この大好きな2つを合体したら、どんな料理ができるのかな？？
と考えていたら、“ミルクご飯”が生まれました。 何度も作り、家族に大好評です。

2 どんな時 どんな人 におすすめですか？

ぴざ台は、作り置き冷凍が可能なので、ママがお留守でパパと子供だけのお食事タイムや夜食に。BBQやキャンプなどアウトドアでのにぎやかな時にもおすすめします。

牛乳は良質なタンパク源、カルシウム源でミネラルやビタミンもたくさん。
我が家は三世代6人家族なので、育ち盛りの孫たちや、あまり牛乳を飲まなくなった息子夫婦や、生活習慣病が気になり始めた夫と私に。家族全員におすすめのメニューです。

3 おいしく作るコツは？ 注意する点は？

米粉を牛乳で溶いて加熱するだけの和風ホワイトソースは、半つぶしのご飯に混ぜ込めば、つなぎにもなり、もちっとまとまります。
この時に、ミルクご飯をていねいにまとめ上げ、均等に丸くのばしていく作業と、持ち上げて食べやすいように、ぴざ台をカリッと両面焼きつけておくのが注意点です。
そして「美味しくなあれ、美味しくなあれ！」と気持ちを込めて調理するのがコツです。

4 作品の自慢ポイントや、苦労した点、工夫した点は？

特に高価な食材はいりません。
ミルクご飯のぴざ台は、牛乳臭さが全く残らないので、むしろ牛乳のコクと旨味が口いっぱいに広がり、食べ応えのあるメニューになりました。
最後にトッピングする手作りのカッテージチーズは、さっぱりとした口当たりで、しらすと干桜えびにもよく合います。焼き上がりに散らすだけで、おいしさが倍増します。
ビタミンたっぷりのフルーツと季節の野菜たっぷりのお味噌汁を添えれば、しっかりとした一回のお食事になります。

| | | | | | | | |
|--------|---|------------|-----------------|----------|-----------|----|---|
| 都道府県 | 静岡県 | ふりがな
氏名 | ますだみちよ
増田美千代 | 年齢
職業 | 60
自営業 | 性別 | 女 |
| 作品タイトル | ミルクご飯びざ
ミルクマジックがいくつも起こる和風で食べ応えのあるご飯のびざです。
牛乳のコクと旨味がたっぷりのびざ台は作り置き冷凍が可能。
上にのせる具は冷蔵庫にある品なら何でもOK。とろけるチーズだけでも合いました。 | | | | | | |
| 材料 4人分 | <div>牛乳 (成分無調整)400 ml</div> <div><div><div><びざ台>
牛乳……………200ml
米粉……………大さじ5
ご飯……………400g

<カッテージチーズ>
牛乳……………200ml
酢……………大さじ1</div><div><ソース>
ピザソース……………60g
甘糍……………大さじ1</div><div><トッピング>
玉ねぎ……………中1個(100g)
ピーマン ……中1個(20g)
釜揚げしらす……………30g
干桜えび……………15g
ミニトマト ……8こ
とろけるチーズ……………100g</div></div></div> | | | | | | |
| 作り方 | <div>①鍋に牛乳200mlと米粉を入れ、もったりとひとまとまりになるまでヘラでよく練り、硬めのホワイトソースを作る。</div> <div>②びざ台を作る。
ご飯をレンジで温め半つぶしにし、①とよく混ぜまとめる(ベタベタがすごいので手水をつけながら手早くまとめる)
“フライパン用ホイル”の上で丸くのばし、2つ作る。フライパンで両面がカリッとなるまで焼く。</div> <div>③カッテージチーズを作る。
牛乳200mlを85℃に温め酢を加えゆっくり混ぜ火を止める。分離してくるので人肌くらいまで冷まし厚手のペーパータオルを敷いたザルでこし、清乳とチーズに分ける。</div> <div>④ピザソースに甘糍を混ぜ②のびざ台にぬる。</div> <div>⑤④に、うす切玉ねぎ→しらす→干桜えび→3つにスライスのミニトマト→とろけるチーズ→輪切りピーマンをのせる。</div> <div>⑥トースターまたはオーブンで、チーズが溶けきつね色になるまで こんがり焼く。
(機具の性能により〇分とは言えないので、こがさないように焼け具合を見ながら取り出す)</div> <div>⑦カッテージチーズを散らして出来上がり。</div> | | | | | | |



1 作品は、どんなきっかけから、生まれましたか？

フレンチトーストが好きで、いかにカロリーを抑えて作れるか、まず考えました。
パンの代用食材を探して、水分を吸収する高野豆腐はどうか、と試してみました。
低カロリー低脂肪で、たんぱく質が豊富なホエイとカッテージチーズを利用して、
美味しく作りたいと工夫を重ねました。

2 どんな時 どんな人 におすすめですか？

グルテンフリーや糖質を気にする健康志向の方や、プロテインを意識して摂取している方、
小麦アレルギーを持つ方の、軽食、おやつにおすすめです。

3 おいしく作るコツは？ 注意する点は？

- ・カッテージチーズとホエイを作る時は、牛乳を沸かし過ぎない
- ・卵液を高野豆腐にしっかりと染み込ませてもどすために、
電子レンジで温める。深めの容器を使って長時間浸す。

4 作品の自慢ポイントや、苦労した点、工夫した点は？

- ・パンを使うのではなく高野豆腐にすることで、ヘルシーに仕上げました。パンとはまた違う
食感を楽しめます。
- ・時短を意識して電子レンジを活用しました。
- ・高野豆腐の味が強かったので、コクや甘味を出すために、砂糖の量を調整し、
生クリームを加えるなど、工夫しました。

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--|-------------------|----------|------------|-------------|-------|---|---|--|
| 都道府県 | 静岡県 | ふりがな
氏名 | もちづき せいら
望月 聖羅 | 年齢
職業 | 17歳
高校生 | 性別
(3年生) | 男・(女) | | | |
| 作品タイトル | フレンチドウフのカッテージクリーム添え
高野豆腐を使ってヘルシーに仕上げているので、小麦アレルギーの方や糖質を気にする方におすすめです。
卵液にホエイを加えて電子レンジで温めることで染み込みやすくしています。
カッテージクリームと合わせると、さっぱりと食べやすくなります。 | | | | | | | | | |
| 材料 4人分 | <div>牛 乳 (成分無調整) 550 ml</div> <table><tr><td><カッテージチーズ・ホエイ>
牛乳……………500ml
レモン汁……………大さじ2</td><td><フレンチドウフ>
高野豆腐……………4個(18g)
卵……………3個
生クリーム……………50ml
牛乳……………50ml
ホエイ……………100ml
砂糖……………大さじ4
バニラエッセンス……………適量
有塩バター……………20g
アボカド……………1個</td><td><カッテージクリーム>
生クリーム……………60ml
砂糖……………大さじ1と1/2
カッテージチーズ……………100g

<飾り>
ブルーベリー……………60g
粉糖……………適量
ミントの葉……………適量</td></tr></table> | | | | | | | <カッテージチーズ・ホエイ>
牛乳……………500ml
レモン汁……………大さじ2 | <フレンチドウフ>
高野豆腐……………4個(18g)
卵……………3個
生クリーム……………50ml
牛乳……………50ml
ホエイ……………100ml
砂糖……………大さじ4
バニラエッセンス……………適量
有塩バター……………20g
アボカド……………1個 | <カッテージクリーム>
生クリーム……………60ml
砂糖……………大さじ1と1/2
カッテージチーズ……………100g

<飾り>
ブルーベリー……………60g
粉糖……………適量
ミントの葉……………適量 |
| <カッテージチーズ・ホエイ>
牛乳……………500ml
レモン汁……………大さじ2 | <フレンチドウフ>
高野豆腐……………4個(18g)
卵……………3個
生クリーム……………50ml
牛乳……………50ml
ホエイ……………100ml
砂糖……………大さじ4
バニラエッセンス……………適量
有塩バター……………20g
アボカド……………1個 | <カッテージクリーム>
生クリーム……………60ml
砂糖……………大さじ1と1/2
カッテージチーズ……………100g

<飾り>
ブルーベリー……………60g
粉糖……………適量
ミントの葉……………適量 | | | | | | | | |
| 作り方 | <p>①鍋に牛乳500mLを入れて火にかけ人肌程度に温めたら火から下ろし、熱いうちにレモン汁大さじ2を加えて混ぜる。分離したらボウルにざる、キッチンペーパーをのせ漉す。軽く絞りカッテージチーズとホエイを作る。</p> <p>②耐熱容器に卵3個、牛乳50mL、ホエイ100mL、砂糖大さじ4、バニラエッセンス2を振りを入れてよく混ぜ、高野豆腐を浸す。
電子レンジ500Wで2分加熱、高野豆腐を裏返してさらに2分加熱する。
高野豆腐を半分に切り、さらに約15分浸しておく。</p> <p>③フライパンを熱し有塩バター10gを入れ溶けたら②を入れふたをして、弱火で約4分焼く。
焼き目がついたら裏返し、残りの有塩バターを入れ、ふたをしてさらに弱火で4分ほど焼く。</p> <p>④生クリーム60mLに砂糖大さじ1と1/2を入れて角が立つまで泡立てたら、カッテージチーズ100gを加えて混ぜる。</p> <p>⑤皿にフレンチドウフとスライスしたアボカドを交互に挟んで置き、その脇に④を添えてブルーベリーをのせる。茶こしで粉糖を振りかけ、ミントを飾って完成。</p> | | | | | | | | | |

