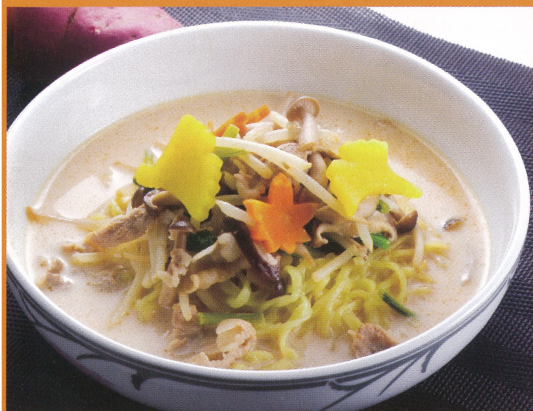




おいしい
クッキング

つくって
ミルク

平成28年度牛乳・乳製品利用料理コンクール
福島県大会料理レシピ集

福島県牛乳普及協会





ごあいさつ

去る10月17日 福島市において、第37回目となる牛乳・乳製品利用料理コンクール福島県大会を開催いたしました。これまでたくさんの皆様に支えられ継続出来たことに改めて感謝申し上げます。

今回も県内各地の高校・短大・大学の皆様より、アイデア溢れる344点ものオリジナルレシピをご応募いただき、厳選なる書類審査の結果選ばれた本大会出場の10名の方々の作品をご紹介しますので、ぜひご家庭でお試くださいませ。

牛乳・乳製品利用の料理は、減塩効果等の観点から「乳和食」として大いに注目され、いよいよ来年28年度は料理コンクールの東北大会も開催される予定です。

今後も多くの皆様に牛乳・乳製品の栄養価と多様性など、十分にその魅力を発信し、おいしく豊かな食生活と健康増進に寄与できることを願っております。

平成28年12月吉日

福島県牛乳普及協会



おいしいお料理法大募集!!

牛乳・乳製品利用料理コンクール

1時間以内でできる簡単な料理・お菓子デザート。

牛乳・バター・生クリーム
スキムミルク多使用歓迎!

主催

福島県牛乳普及協会

〒969-1103 福島県本宮市仁井田字一里壇17

後援

福島県・福島県酪農業協同組合
公益財団法人福島県学校給食会
公益社団法人福島県栄養士会
一般社団法人福島県調理師会

お問合せ

TEL.0243-33-1101



最優秀
賞



野菜たっぷりまるやか みそラーメン



郡山女子大学附属高等学校 上ノ内 暖さん (17歳)

材料

・もやし	250g
・人参	1/3本
・しいたけ	4個
・豚バラ肉	100g
・小松菜	100g
・麺	480g
・塩	少々
・こしょう	少々
・みそ	60g
・だし汁(水500ml・本だし4g)	500ml
・牛乳	250g
・生クリーム	150ml
・オリーブオイル	適量

作り方

- 1 豚バラ肉、小松菜は一口大にし人参、しいたけは薄切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひき豚バラ肉に火を通し、人参、小松菜の茎、しいたけ、もやしの順に入れ炒める。
- 3 牛乳、生クリーム、みそ、塩を入れ軽く炒め、だし汁を入れ煮詰める。
- 4 塩、こしょうで味をととのえる。
- 5 茹でた麺に盛り付ける。

Point ポイント

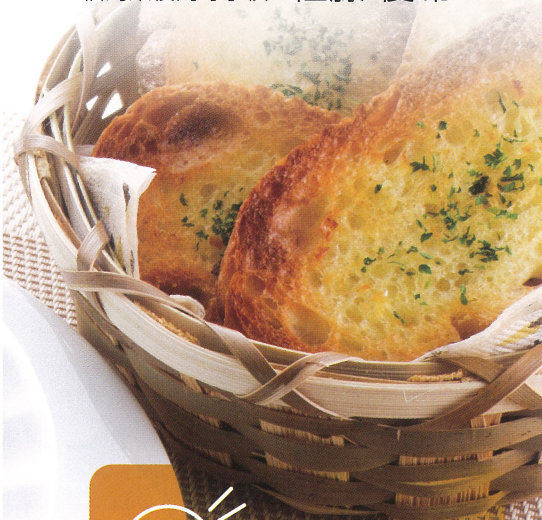
野菜が多くてヘルシーです。
また、コクがありまるやかです。



栄養たっぷり!! 子供も大好き!?

ゴーヤポタージュ

さとう ゆうき
福島東稜高等学校 佐藤 優希 さん (18歳)



Point ポイント

子供が嫌いな食べ物でよくあげられるゴーヤ。でもゴーヤは野菜の中で唯一熱に強いビタミンCや食物繊維など栄養がたっぷり。子供でも食べられるよう塩、砂糖で苦みをなるべく取り、飲みやすいポタージュにしました。わたしはコレステロール値を下げる効果もあるので今回は捨てずに使いました。

材料 (4人分)

- ・ゴーヤ 140g
- ・バター 40g
- ・小麦粉 40g
- ・牛乳 800ml
- ・生クリーム 大さじ4
- ・固形ブイヨン 2個
- ・パプリカ 少々(赤・黄)
- ・塩 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ2
- ・パセリ 少々

作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切り、種を取り除く(わたしは残しておく)5mm程度に切ったら苦みとりのために塩、砂糖をいれて軽くもんだら10分程度置き、水分がでてきたら熱湯でさっと茹でる。
- 2 ①をミキサーにかけてペースト状にする。
- 3 鍋を熱しバターと小麦粉を練ってよい香りがしてきたら牛乳を少しずつ加えていく。
- 4 ③に②を入れて軽く混ぜたらこし器でこして鍋に戻す。
- 5 ④に固形ブイヨン、塩、胡椒で味をととのえたらお皿に盛る。
- 6 パプリカはみじん切り、パセリも細かくみじん切りにしたら⑤に盛り付けて周りに生クリームをたらす。



和風クリームチーズソースで食べる ミルフィーユかつ

たかはし じゅり

桜の聖母短期大学 高橋 樹里 さん (18歳)



材 料

・豚肉(しょうが焼き用)	12枚
・アボカド	1個
・トマト	1個
・クリームチーズ	100g
・醤油	小さじ2
・わさび	大さじ1
・卵	1個
・小麦粉	適量
・パン粉	適量
・塩	適量
・こしょう	適量



ポイント

クリームチーズはレンジで温めるなど
して柔らかくしておくと調理しやすい。

作り方

- 1 豚肉に塩、こしょうをまぶして下味をつける。
- 2 アボカドは半分に分けて種、皮を除き薄くスライスし、トマトは皮を湯むきして半月切りにする。
- 3 豚肉→アボカド→豚肉→トマト→豚肉の順に重ねて小麦粉、卵、パン粉をつける。
- 4 170℃～180℃に熱した油(分量外)できつね色になるまで揚げる。
- 5 柔らかくしたクリームチーズに醤油、わさびを加えてよく混ぜ、ソースを作る。
- 6 揚げたかつを適当な大きさに切り、ソースと盛り付けて完成。

優良賞



油揚げで本物そっくりシューアイス

いのうえ えりか

郡山女子大学短期大学部 井上 絵里香 さん (20歳)



材 料

- ・油揚げ 4枚
- ・生クリーム 100ml~150ml
- ・牛乳 300ml
- ・はちみつ 30g
- ・氷 適量
- ・塩 適量
- ・バニラエッセンス 5~6滴

作り方

[アイスクリーム]

- 1 ジップロックに生クリーム、牛乳、はちみつ、バニラエッセンスを入れてしっかり口を閉じる。
- 2 ①のジップロックよりも大きめのものに氷と塩を入れ、①のジップロックも入れて固まるくらいまで10~15分程度もみ込む。

[外側の皮]

- 1 油揚げを油抜きし、キッチンペーパーで水気と油分をふきとる。
- 2 冷めたら半分に切り、袋状にしアイスを入れる。
- 3 形を整え約30分冷凍庫で固める。



ポイント

油揚げの水気をしっかり切ること。
砂糖ではなくはちみつを使うこと。

優良賞



ミルクチョコ餃子

さいとう かすみ

福島県立相馬農業高等学校 齊藤 香純 さん (16歳)



材 料

・小麦粉	200g
・お湯(40℃)	100ml
・牛乳	420ml
・板チョコ	40g
・バナナ	50g

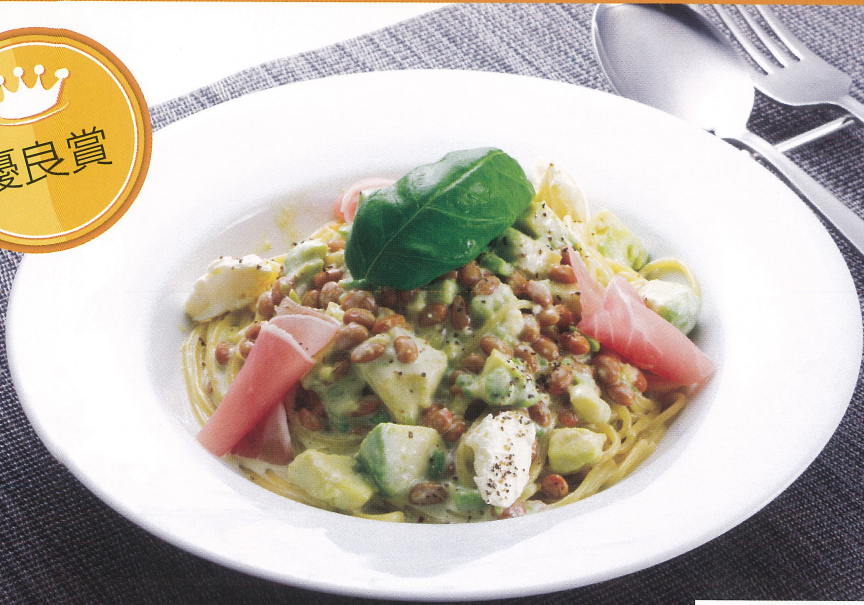
作り方

- 1 お湯と小麦粉と牛乳を混ぜ、手でコネまとめラップをして約30分冷蔵庫で休ませる。
- 2 ①を30分後にもう一度粘りが出るまでよくこねる。(つるつとまとまればOK)
- 3 餃子の皮の生地を4分割して細長く(15cmくらい)のばす。
- 4 包丁で1本の生地を5等分に切る。
- 5 餃子の皮の断面を上にして手のひらで円形に潰す。
- 6 打ち粉をしながら麺棒で餃子の皮を直径7~8cmくらいまでのばす。
- 7 周りをすりこぎでのばし、10cmくらいの円形を作る。
- 8 ⑦に溶かしたチョコと1/4に切ったバナナをのせ、まいたら出来上がり。
(餃子の皮は具をのせる前に焼く。)

Point

ポイント

売っている餃子の皮を使うのではなく、自分で最初から作ったところ。



納豆とアボカドの 生ハムのせクリームパスタ

たきぐち きょうか

福島県立郡山商業高等学校 滝口 京佳 さん (16歳)



材 料

・パスタ	320g
・生クリーム	200ml
・納豆	2パック
・アボカド(レモン汁小さじ4)	2個
・生ハム	8枚
・マヨネーズ	大さじ1と1/2
・めんつゆ	大さじ9
・ブラックペッパー	適量
・クリームチーズ	120g
・バジル	適量

作り方

- 1 パスタを茹でる。
- 2 アボカドを食べやすい大きさに切り、レモン汁をかける。
- 3 パスタを茹でている間に納豆、生クリーム、めんつゆ、マヨネーズ、クリームチーズ30gをボウルに入れ、混ぜる。
- 4 ③のボウルに茹でたパスタを入れ、絡める。
- 5 パスタを皿に盛り、生ハム、クリームチーズ、ブラックペッパー、バジルをのせる。

Point

ポイント

生クリームと納豆、アボカドという意外な組み合わせにしたこと。



福島県牛乳普及協会

主催

〒969-1103 福島県本宮市仁井田字一里壇17
TEL.0243-33-1101

後援

福島県・福島県酪農業協同組合
公益財団法人福島県学校給食会
公益社団法人福島県栄養士会
一般社団法人福島県調理師会