

第34回

# つくって ミルク

平成25年度牛乳・乳製品利用料理コンクール  
福島県大会入賞者レシピ集



おいしい  
クッキング



健康家族は いつも牛乳



福島県牛乳普及協会



# はじめに

福島県福島市において牛乳・乳製品利用料理コンクール福島県大会が行われました。

今年で第34回目の開催となりましたが、これまでたくさんの皆様に支えられコンクールが継続出来たことに改めて感謝申し上げます。

そして、今回も皆様のアイデアあふれるオリジナルレシピをご応募頂き、県内各地より366点の作品が集まりました。

その中から厳選なる審査の結果選ばれた10名の方々の作品を今回ご紹介致します。どれも牛乳・乳製品を生かした美味しく優しい味に仕上げた料理ばかりですので、ぜひご家庭でお試し下さい。

今後多くの皆様に牛乳・乳製品に関心を持って頂きたくこのコンクールを続けて参りたいと思っております。そしてこれからも、牛乳・乳製品により皆様の更なる美と健康に一役かってくれることを願っております。

平成26年2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 **後援**

福島県・福島県酪農業協同組合・(公財)福島県学校給食会  
(公社)福島県栄養士会・(一社)福島県調理師会

お問い合わせ / TEL 0243-33-1101



最優秀賞



きのことじゃがいものみそミルク煮



### 材料分量 (4人分)

- ・玉ねぎ ..... 1/2個
- ・じゃがいも ..... 2個
- ・しめじ・エリンギ ..... 各100g
- ・あらびきウインナー ..... 6本
- ・油 ..... 大さじ1
- ・牛乳 ..... 200ml
- ・しょうが(すりおろし) ..... 適量
- ・みそ ..... 大さじ1
- ・粉チーズ ..... 少々
- ・パセリ ..... 少々

### 作り方

- 1 じゃがいもを縦半分になり、それを8等分に切り、水にさらす。
- 2 玉ねぎはくし切りにする。
- 3 エリンギは縦に食べやすい大きさにさく。
- 4 しめじは1本1本バラバラになるようにほぐす。
- 5 ウインナーはななめ切りにする。
- 6 鍋で玉ねぎとしめじ、エリンギを炒める。
- 7 じゃがいも・ウインナー・牛乳を加え、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- 8 じゃがいもが煮えたら、みそとしょうがで味を調える。
- 9 お皿に盛り付け、粉チーズとパセリをお好みでふりかける。



### ポイント



みそと牛乳のまろやかな味にしょうがのアクセントが効いています!!

桜の聖母短期大学

しいね あゆみ  
椎根 愛由美さん





優秀賞



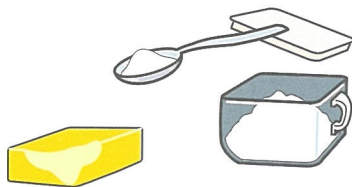
のりパウンドケーキ

### 材料分量 (4人分)

- ・小麦粉 ..... 60g
- ・ベーキングパウダー ..... 小さじ1/4
- ・バター ..... 60g
- ・砂糖 ..... 60g
- ・卵 ..... 1コ
- ・あおさのり ..... 6g

### 作り方

- ① 粉・ベーキングパウダーを合せて1~2回ふるう。砂糖は別にふるう。
- ② ボウルにバターを入れ、泡立て器でなめらかにして、砂糖を加え、白っぽくなるまでよくすり混ぜる。
- ③ 卵を割りほくし、②に少しずつ加えながら分離しないようによく混ぜる。
- ④ ③に細かくちぎったあおさのりを加えて、粉を軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に生地を入れ、150~170℃に温めておいたオーブンの中段で35分焼く。



### ポイント



あおさのりは、出来るだけ細かくちぎった方が食べやすい。

相馬東高等学校

すずき  
鈴木 まりなさん





# アサリのあんかけ茶わん蒸し

優良賞



郡山女子大学 伊藤 遥奈さん

## 材料分量 (4人分)

・牛乳	400ml
・卵	2個
・塩	小さじ1/2
・アサリ	200g
・彩どり野菜	適量
・海苔	適量
・出し汁	200ml
・みりん	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・水溶性片栗粉	適量

## 作り方

- 1 牛乳・卵・塩で卵液を作り、容器に注いで蒸し器にのせ、弱火で約10～12分蒸す。
- 2 アサリは砂抜きをして殻をこすり洗いし、火にかける。口が開いたら身を取り出し蒸し汁はペーパーでこす。
- 3 鍋に出し汁・蒸し汁・みりん・しょうゆを加え、火にかけ、アサリと海苔を加えて水溶性片栗粉で濃いめにとろみをつける。
- 4 蒸し上がったら、あんをのせ、彩どり野菜をのせる。



## ポイント



牛乳が苦手な方にオススメです。



# 白い麻婆豆腐

優良賞



郡山女子大学短期大学部 <sup>すずき</sup> 鈴木 <sup>るな</sup> 瑠奈さん

## 材料分量 (4人分)

- ・豚ひき肉 ..... 70g
- ・ピーマン ..... 2個
- ・干しいたけ ..... 2枚
- ・牛乳 ..... 200ml
- ・おろしにんにく ..... 大さじ1
- ・木綿豆腐 ..... 1丁
- ・パプリカ ..... 2個
- ・干しいたけ戻し汁 ..... 100cc
- ・鶏がらスープの素 ..... 大さじ1
- ・ごま油 ..... 大さじ1
- ・水溶き片栗粉  
片栗粉 ..... 大さじ1  
水 ..... 大さじ1
- ・塩 ..... 少々
- ・こしょう ..... 少々
- ・山椒 ..... お好みで

## 作り方

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切り、軽く水切りしておく。干しいたけは水100ccで戻しておく。干しいたけ・ピーマン・パプリカは粗みじん切りにしておく。
- ② フライパンにごま油・おろしにんにく・おろししょうがを加えて香りが出てくるまで炒める。豚ひき肉を加え、軽く火が通ったらピーマン・パプリカ・干しいたけを加えて、更に炒める。
- ③ 火が通ったら、干しいたけの戻し汁と鶏がらスープの素を加え、少し煮立ったら豆腐・牛乳を加える。
- ④ 再び、煮立ってきたら火を止め、水溶き片栗粉を回し入れ、軽く火を通す。塩・こしょうで味を調え、器に盛り付けたあと、お好みで山椒を加える。



牛乳を加えることで、クリーミーで子どもでも食べやすい麻婆豆腐に仕上げました。スパイシーさがほしい方のためにお好みで山椒を使って頂くことで、幅広い年齢層の方にも食べてもらえるように工夫しました。

# グラタンハンバーグ

優良賞



郡山女子大学附属高等学校 <sup>しばや</sup> 渋谷 <sup>なな</sup> 奈那さん

## 材料分量 (4人分)

小麦粉	40g
牛乳	1000ml
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	80g
白菜	200g
れんこん	60g
乾麩	12g
人参	60g
クワイ	4粒
パプリカ(赤・黄色)	適量
パルメザンチーズ	適量
パセリ	適量
パン粉	適量
プロセスチーズ	40g
無塩バター	100g
粉末コンソメ	少々
塩	少々
こしょう	少々
生クリーム	80ml
卵	1個

## 作り方

- ① 鍋にバター・小麦粉を入れ、弱火にかけながらルウを作る。そこに温めた牛乳を入れてホワイトソースを作る。塩・こしょうで味を調える。
- ② 豚ひき肉に玉ねぎと人参のみじん切り・くだいた麩・卵をいれてこね、塩・こしょうで味を調べてから一口大に丸める。ラップに包んで電子レンジで加熱する。
- ③ 白菜の茎は薄切りにし、葉は一口大に切る。れんこんは半月の薄切りにする。飾りのパプリカは星型に抜く。
- ④ グラタン皿にバターを塗り、白菜・れんこんを敷く。肉団子を並べ、上からホワイトソースをかける。
- ⑤ 焼き色をつけるために、アルパイク(生クリームと卵黄 同量を混ぜたもの)を上からかける。
- ⑥ パルメザンチーズ・パセリのみじん切り・パン粉を混ぜ、グラタンの上にかける。上に小さく切ったバターをのせる。
- ⑦ 200℃のオーブンで約10分加熱する。飾りのパプリカをのせる。

## ポイント



寒い冬にチーズハンバーグとホワイトソースを組み合わせた温かい料理で、短時間で乳製品を多く摂取できるように工夫した料理。



# 鮭のピリ辛クリーム煮

優良賞



大沼高等学校 <sup>に</sup>くくに <sup>たい</sup>む <sup>む</sup> **新国** **大夢**さん

## 材料分量 (4人分)

- ・鮭 ..... 4切れ
- ・ベーコン ..... 60g
- ・生しいたけ ..... 4枚
- ・玉ねぎ ..... 1/2個
- ・白ワイン(辛口) ..... 30ml
- ・トマト ..... 4個
- ・アスパラ ..... 1本
- ・牛乳 ..... 200ml
- ・バター ..... 20g
- ・レモン汁 ..... 大さじ1/2
- ・タイム ..... 適量
- ・カレー粉 ..... 小さじ1
- ・塩 ..... 少々
- ・こしょう ..... 少々
- ・チキンスープ ..... 1・1/2カップ

## 作り方

- ① 鮭は塩少々で下味をつける。ベーコンは1cm幅に切る。しいたけは軸を除いて1cm幅のそぎ切り、トマトは十字の切り目を入れ、熱湯にくぐらせ皮がめくれてきたら冷水につけてむき、大きめの粗みじん切りにする。アスパラは5cmの長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにバターを入れ、鮭を中火で焼き、皿に取り出す。
- ③ ベーコン・玉ねぎ・アスパラ・しいたけを透き通るまで炒める。
- ④ 白ワイン・牛乳・カレー粉を加え、強火で煮汁が半分になるまで煮る。チキンスープ・トマトを加え、一度沸騰させ、アクをとる。②の鮭を加える。
- ⑤ ②に火が通ったら、味をみて塩・こしょうを加え、レモン汁を加え、器に盛りタイムを飾る。

ポイント



鮭とカレー粉の組み合わせ

# イタリアンロールキャベツ

優良賞



この ちか  
 福島東稜高等学校 紺野 智香さん

## 材料分量 (4人分)

・キャベツ	8枚
・ひき肉	250g
・人参	1/2本
・玉ねぎ	1/2個
・モッツアレラチーズ	50g
A { ・牛乳	10ml
{ ・パン粉	10g
・ミニトマト	8個
・水	適量
・小麦粉	60g
・バター	60g
・牛乳	990ml
・コンソメキューブ	1.5個
・塩	少々
・こしょう	少々
<飾り>	
・パセリ	適量
・カリカリベーコン	2枚

## 作り方

- ① キャベツの葉の芯を取り除き、塩の入ったお湯で柔らかくなるまで湯がく。
- ② 玉ねぎ・人参をみじん切りにし、塩・こしょうで味をつけて炒める。
- ③ ポウルにひき肉・②で炒めたもの・牛乳に浸したパン粉(A)を入れてよく練る。モッツアレラチーズは約3mm角に切り、練ったものに加えてさっと混ぜる。
- ④ ミニトマトを③で包み俵型にしたら、①のキャベツで包む。
- ⑤ ロールキャベツが浸る位に水とブイヨンキューブを加え、煮込む。
- ⑥ 鍋にバター・小麦粉を入れ、素早く混ぜ合わせる。まともってきたら牛乳を少しずつ入れ、ホワイトソースを作り、⑤に加え約10分煮込む。
- ⑦ 器に盛り、ベーコンとパセリを散らす。

## ポイント



煮込むことで中のトマトとモッツアレラチーズが柔らかくなり食感が楽しめる。



# とろりん雪ん子ケーキ

優良賞



おうち  
福島東稜高等学校 大内 鈴香さん

## 材料分量 (4人分)

・卵	3個
・砂糖	45g
・薄力粉	60g
・サラダ油	30g
<トッピング用>	
・生クリーム	150g
・季節の果物	適量
・チョコソース	適量
・砂糖	10g

## 作り方

- 1 卵を割りほぐし、砂糖を少しずつ混ぜる。
- 2 人肌になるまで湯煎にかけながらハンドミキサーで泡立てる。
- 3 生地が白っぽくもったりしたら粉をふるいながら2回に分けて加え、ゴムベラで練らないように混ぜ、混ぜたら一部を取り、サラダ油を入れる。
- 4 分けた生地を、混ぜたら③に戻し、混ぜてから鉄板に流し空気を抜く。
- 5 180℃のオーブンで10～12分焼き、焼き上がったら熱を逃し、冷ましてから好きな形にカットする。
- 6 生クリームに砂糖を少しずつ加え、好みの固さまでホイップする。
- 7 ⑤を器に盛り、⑥をかけ、フルーツ等をきれいに飾る。

## ポイント

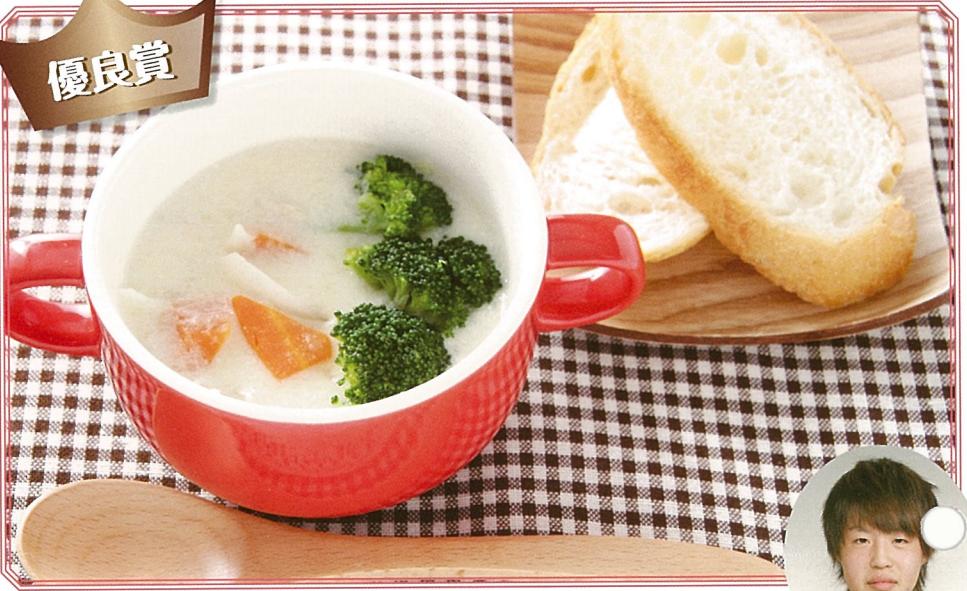


生クリームの固さによって違った味わいが楽しめる。



# じゃがいものすりおろしシチュー

優良賞



田島高等学校 <sup>むろい</sup> 室井 <sup>あのん</sup> 我穂さん

## 材料分量 (4人分)

・鶏ササミ	300g
・人参	1本
・玉ねぎ	1個
・じゃがいも	2個
・ブロッコリー	1株
・牛乳	400ml
・バター	20g
・塩	少々
・こしょう	少々
・生クリーム	10ml
・コンソメ	1・1/2個



## 作り方

- ① 鶏肉は一口サイズに切り、塩・こしょうをする。
- ② 人参は乱切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ③ 鍋にバターを入れ、火にかけ、①・②の順に入れて炒める。
- ④ 鶏肉が白っぽくなったら、水400mlを入れ火が通るまで煮る。具に火が通ったら、牛乳400mlを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ じゃがいもはすりおろしながら④に加え、中火でとろみがつくまで混ぜながら煮る。最後に生クリーム10mlを加える。
- ⑥ ブロッコリーは食べやすい大きさに分け、塩を加えた湯でゆで、器に盛り付ける。



具材を同じ大きさに切り、同じように火が通るようにする。



# 豚キムチの韓国風ピザ

優良賞



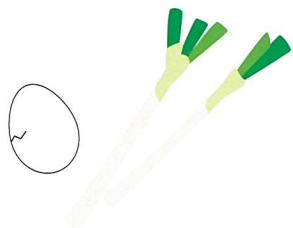
ながやま りさ  
磐城農業高等学校 永山 理沙さん

## 材料分量 (4人分)

- ・ピザ生地 ..... 2枚
- ・バター ..... 20g
- ・豚バラ肉 ..... 100g
- ・白菜キムチ ..... 200g
- ・ねぎ ..... 50g
- ・エリンギ ..... 50g
- ・半熟卵 ..... 2個
- ・ピザ用チーズ ..... 100g
- ・オイスターソース ..... 小さじ2

## 作り方

- ① 豚バラ肉・白菜キムチは一口大に切り、オイスターソースで下味をつける。
- ② オーブンシートに生地をのせ、直径20cmほどにのばす。
- ③ ①にピザ用チーズを混ぜ合わせて生地にのせる。
- ④ 200℃のオーブンで10分ほど焼く。
- ⑤ 仕上げに半熟卵をのせる。



## ポイント



上にのせた、半熟卵です。



## 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 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