



**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  
公益社団法人福島県栄養士会  
一般社団法人福島県調理師会  
公益財団法人福島県学校給食会



平成29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

第38回 おいしいクッキング  
つくってミルク

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38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・専門学校の皆様より、アイデア溢れる453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、ぜひご家庭でお試しくださいます。

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ております。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29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  
公益社団法人福島県栄養士会  
一般社団法人福島県調理師会  
公益財団法人福島県学校給食会

お問合せ TEL.0243-33-1101





# エビチリシュー

さとう みな  
桜の聖母短期大学 佐藤 三奈 さん

## 材料

・水	62g	・薄力粉	40g
・卵	1個	・えび	8匹
・有塩バター	35g	・キャベツ	3~4枚
・サラダ油	4g	・とろけるチーズ	2枚

### <下味>

・酒	大さじ1
・サラダ油	大さじ1
・豆板醤	小さじ1~2
・酒	小さじ2
・ごま油	少々
・生姜汁、おろしにんにく、塩	少々
・にんにくみじんぎり	1かけ
・ねぎみじんぎり	少々

### <合わせ調味料>

・砂糖	大さじ1
・片栗粉	大さじ1/2
・ケチャップ	大さじ2
・醤油	大さじ1
・塩	少々
・水	大さじ2

## 作り方

- ① オープンを190度で予熱し、薄力粉をふるいにかけ卵はムラにならないように溶く。
- ② 下味の材料をすべて合わせ、えびの背中に切込みを入れて下味を付ける。
- ③ 鍋に水、バター、サラダ油を入れる(強火)、沸騰したら火からおろし、薄力粉を一度に加えて木ベラで良く混ぜる。
- ④ もう一度10~20秒ほど弱火にかけて、生地を温める。
- ⑤ 溶いておいた卵をすべて入れ、しっかりと粘りがでるまで混ぜる。(ゆるくなったら熱を加える)
- ⑥ 指に水をつけ生地の上を軽く押さえて平らにし、霧吹きで水をふりかける。
- ⑦ 予熱していたオープンで20分焼く。
- ⑧ キャベツをせん切りにして水に浸けておく。
- ⑨ フライパンにサラダ油をひき、②とにんにくを炒める。
- ⑩ エビに火が通ってきたら、豆板醤、酒、合わせ調味料を加え、最後にごま油をまわし入れる。
- ⑪ シュー生地を190度で20分焼いた後、温度を180度に下げて10~15分焼く。
- ⑫ キャベツの水を切り、とろけるチーズを4等分に切り分ける。
- ⑬ シュー生地が焼けたら横二つに切り、せん切りにしておいたキャベツ、エビチリ、とろけるチーズの順にのせ、レンジで10~20秒温めて完成。



**P**oint  
ポイント

「シュー生地=クリーム」という発想を変えて、ピリ辛のエビチリを合わせてみました。シュー生地は温めすぎず、トロトロ過ぎず、火加減に注意。



## 魚介とチーズの コラボ手まり寿司

えんどう はるな  
郡山女子大学短期大学部 遠藤 陽奈 さん

### 材料

・ご飯	400g
・ほんだし	5g
・クリームチーズ	40g
・しらす干し	10g
・きゅうり	35g
・青じそ	3枚
・梅肉	10g
・スライスチーズ	2枚
・スモークサーモンの薄切り	40g
・帆立貝柱(刺身)	40g
・万能ネギの小口切り	10g

### 作り方

- ① クリームチーズは5mm角に切り、ご飯、ほんだしと切るように混ぜ合わせる。
- ② きゅうりはピーラーで7~8cm長さの薄切りで8枚切る。  
しそは2枚をみじん切りにし、1枚は4等分に切る。  
スライスチーズは好みの形に型抜きし、帆立はそぎ切りにする。
- ③ しらすは飾り用に少量取り分けておく。①のご飯1/3量に残りのしらすを混ぜ、4等分にして丸める。
- ④ ③のご飯に②のきゅうりを2枚ずつ巻き、ラップで包み、丸く形を整える。  
ラップをはずして、飾り用のしらすをのせる。
- ⑤ ①のご飯1/3量を4等分して丸め、皿に②のしそのみじん切りを広げ、丸めたご飯を転がして、しそをまぶす。
- ⑥ ラップを広げ、②のスライスチーズ、サーモン、しそをまぶしたご飯の順にのせ、ラップを絞って丸く形を整え、ラップをはずして万能ネギを飾る。
- ⑦ ①のご飯1/3量を4等分にして丸める。ラップを広げ、②の帆立、4等分に切ったしそ、丸めたご飯の順にのせラップを絞って丸く形を整え、ラップをはずして梅肉を飾る。
- ⑧ 器に3種類の手まり寿司を盛りつけて完成。



**Point**  
ポイント  
スライスチーズの大きさは  
タテヨコ1cmくらいで  
型抜きする。



### バター香る 味噌とミルクの煮込みハンバーグ

ごとう  
桜の聖母短期大学 後藤 ひなた さん

#### 材料

- <ハンバーグ>
- ・鳥胸ひき肉 ..... 300g
  - ・豆腐 ..... 200g
  - ・卵黄 ..... 1個
  - ・みそ ..... 10g
  - ・みりん ..... 15g
  - ・アボガド ..... 1/2個
  - ・サラダ油 ..... 小さじ2
  - ・塩コショウ ..... 少々
- <ソース>
- ・牛乳 ..... 200ml
  - ・バター ..... 20g
  - ・みそ ..... 10g
  - ・塩コショウ ..... 適量
  - ・バジル ..... 適量
  - ・片栗粉 ..... 適量
  - ・水 ..... 適量

#### 作り方

- ① 豆腐をキッチンペーパーで水切りし、アボガドは皮をむいてペースト状にする。
- ② ひき肉にみそ、塩、コショウ、みりん、卵黄を加え手でこねる。  
ねばりが出たら豆腐とアボガドを入れて続けてこねる。
- ③ ②の生地を冷蔵庫で15分くらい寝かせる。
- ④ ③を4等分し形を整える。フライパンに小さじ2杯分の油を熱し、ハンバーグを蒸し焼きにする。
- ⑤ 両面に焼き色がついたらハンバーグを取り出し、バターを入れる。
- ⑥ バターが溶けたら、みそを加え、少し焦げるまで炒める。
- ⑦ ⑥に牛乳を加え、塩、コショウで味付けし、中火で軽く沸騰するまで煮る。
- ⑧ ⑦が軽く沸騰してきたら再びハンバーグを入れ、弱火で2～5分蒸す。  
(この間にパプリカのソテーをつくる)
- ⑨ ⑧の様子を見てハンバーグを取り出し、火を止めてソースを漉す。
- ⑩ ⑨に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑪ 再び火を入れ(強火)、煮たたせてソースの完成。
- ⑫ 皿にソテーしたパプリカとハンバーグをのせ、ソースをかけ、乾燥バジルをふりかけ完成。



見立目は全体的にやわらかい白色で、バターと牛乳のほんのり甘い優しい香りのソースにみその「和」の風味がアクセントになっている。ごはんにも相性もバッチリ。



### ミルクたっぷり！ シーフードオムリゾット～チーズソース～

しろいし みか  
国際ビューティファッション・製菓大学校 白石 実花 さん

#### 材料

- ・油 ..... 適量
- ・ベーコン ..... 4枚
- ・エビ・アサリ・イカ ..... 150g
- ・アスパラ ..... 2本
- ・生米 ..... 2合
- ・水 ..... 200ml
- ・牛乳 ..... 1000ml
- ・顆粒コンソメ ..... 15g
- ・塩コショウ ..... 適量
- ・卵 ..... 8個
- ・とろけるチーズ ..... 100g
- ・クリームチーズ ..... 100g
- ・無塩バター ..... 200g
- ・スキムミルク ..... 100g
- ・ヨーグルト ..... 200g
- ・パセリ ..... 適量

#### 作り方

- リゾット**  
フライパンに油を引いてベーコンとシーフード、アスパラを炒めてある程度火が通ったら、生米を洗わずに加えて半分白っぽくなるまで中火で炒める。  
次に、水、牛乳、コンソメを入れ煮込む。少し芯が残るくらいになったら火を止める。
- ふわとろ卵**  
卵、チーズ、塩コショウを少量入れ、混ぜて半熟になるまで火にかける。
- ソース**  
クリームチーズ、スキムミルク、牛乳を鍋に入れ少し火を加えとろみがでるまで混ぜる。
- ※リゾット/リゾットが出来あがったらバターを加え少しバラツとさせる。  
※ソース/ソースが出来あがったらヨーグルトを加えてさらっとさせる。



牛乳たっぷりのリゾットとさっぱり濃厚なチーズソース



### サクサククリームシチュー

ふかほり ゆう  
郡山女子大学付属高校 深堀 優 さん

#### 材料

- ・牛乳 ..... 500ml
- ・バター ..... 35g
- ・塩 ..... ひとつまみ
- ・ミニトマト ..... 12個
- ・薄力粉 ..... 30g
- ・人参 ..... 1本
- ・砂糖 ..... 大1
- ・じゃがいも ..... 3個
- ・粉チーズ ..... 30g
- ・豚肉 ..... 50g
- ・パセリ ..... 適量
- ・ほうれん草 ..... 半分
- ・春巻きの皮 ..... 10枚
- ・コーン ..... 適量
- ・ご飯 ..... 800g
- ・いんげん ..... 8本
- ・マヨネーズ ..... 少々
- ・かぼちゃ ..... 1/2個

#### 作り方

- ① じゃがいも、人参、かぼちゃ、豚肉、ほうれん草、コーンの順で入れ煮る。
- ② 牛乳、バター、粉チーズ、塩、砂糖、薄力粉、マヨネーズを入れ、ベシャメルソースを作る。
- ③ ①②を入れ混ぜる。
- ④ ご飯にパセリと粉チーズを混ぜたら、春巻きの皮で包む。
- ⑤ 春巻きを揚げ、お皿に盛りつけて、横にゆでたいんげんを飾る。
- ⑥ 最後に湯むきしたミニトマトをかざって完成。



ご飯を春巻きで包んでパリパリの食感に仕上げました。



### 牛乳たっぷり豆腐シチュー

やぶき ゆうか  
郡山商業高校 矢吹 友香 さん

#### 材料

- ・玉ねぎ ..... 大1個
- ・人参 ..... 1本
- ・小松菜 ..... 3束
- ・ウィンナー ..... 8本
- ・鶏肉 ..... 120g
- ・豆腐 ..... 1丁
- ・小麦粉 ..... 大さじ1と1/2
- ・しめじ ..... 50g
- ・バター ..... 18g
- ・塩 ..... 小さじ1
- ・コンソメ ..... 9g
- ・牛乳 ..... 600ml
- ・砂糖 ..... 小さじ2

#### 作り方

- ① 材料を切る。
- ② 鍋を温め、バターを加える。溶けたら玉ねぎと小麦粉を入れトロトロになるまで炒める。
- ③ 玉ねぎがトロトロになったら人参と小松菜の茎、ウィンナー、鶏肉を入れて、人参がやわらかくなるまで炒める。
- ④ 豆腐を手で潰しながら入れ、混ぜる。
- ⑤ 牛乳を2~3回に分けて加える。
- ⑥ 小松菜の葉の部分を入れて混ぜ、煮込む。
- ⑦ 塩、砂糖、コンソメを加えて混ぜれば完成。



玉ねぎをトロトロになるまで炒め、甘みをだす。



## しっとり甘いヨーグルトバナナマフィン

みうら あやの  
福島東稜高校 三浦 彩乃 さん

### 材料

・プレーンヨーグルト ..... 70g  
 ・牛乳 ..... 133g  
 ・バター ..... 20g  
 ・バナナ ..... 1本  
 ・薄力粉 ..... 110g  
 ・ベーキングパウダー ..... 小さじ1  
 ・グラニュー糖 ..... 30g  
 ・卵 ..... 1個  
 ・レモン汁 ..... 大さじ1  
 ・バニラエッセンス ..... 2~3滴

### 作り方

- ① バナナは8枚飾り用として切り、レモン汁をかけておく。残りは細かく切って牛乳に浸しておく。
- ② ボウルにバター、グラニュー糖を入れ、良く混ぜ、卵は泡立て器で良く混ぜ、3回に分けて入れる。
- ③ ②に牛乳に浸したバナナ、ヨーグルトを加え混ぜ合わせる。
- ④ ③に薄力粉、ベーキングパウダーを入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ 180°に予熱したオーブンに、生地を流し飾り用のバナナをのせたカップを入れ約30分焼く。



バナナをマイルドにしたかったので、牛乳に浸してから生地に入れました。



## 魚のみそ漬けグラタン

むなかた さやか  
磐城農業高校 宗像 沙也加 さん

### 材料

・魚のみそ漬け ..... 4切れ  
 (今回は自家製のまぐろの西京みそ漬けを使用しましたが市販のものでも大丈夫です)  
 ・アスパラ ..... 3本  
 ・パプリカ ..... 1/4個  
 ・ピザ用チーズ ..... 30g

<ホワイトソース>  
 ・牛乳 ..... 400ml  
 ・バター ..... 30g  
 ・小麦粉 ..... 30g

### 作り方

- ① ホワイトソースを作る(小麦粉とバターを耐熱容器に入れて、バターが溶けるまでレンジで温めてよく混ぜる。次に牛乳を加えて一度混ぜ、レンジで再度温めドロットとするまで混ぜる。)
- ② 魚のみそ漬けを焼く  
 (焦げないようにみそは洗ってペーパーで水けをふく)
- ③ アスパラは適当な長さ、パプリカはうす切りにする
- ④ ③を炒める。
- ⑤ グラタン皿にスライスした魚のみそ漬けを並べ、その上にアスパラ、パプリカをのせ、ホワイトソースとピザ用チーズをかけてグリルで焼く。  
 焼き目がついたら出来上がり。(焼き時間は具合を見ながら調整してください。)



みそと乳製品の相性がおいしいです。



## 大根ラザニア

こんの けん  
相馬農業高校 紺野 健 さん

### 材料

- ・大根 ..... 24cm
- <ミートソース>
- ・ひき肉 ..... 300g
- ・玉ねぎ(みじん切り) ..... 1/3個
- ・にんにく ..... 1個
- ・トマトケチャップ ..... 大さじ6
- ・酒 ..... 大さじ2
- ・塩こしょう ..... 少々
- <ホワイトソース>
- ・玉ねぎ(みじん切り) ..... 1/2個
- ・バター ..... 60g
- ・小麦粉 ..... 大さじ6
- ・牛乳 ..... 1カップ(200ml)
- ・塩 ..... 小さじ1/2
- ・こしょう ..... 少々
- ・とろけるチーズ ..... 120g

### 作り方

- ① 大根の皮をむき、薄めの輪切りにして塩をかけふんわりラップがけてレンジで6分温めたら水気を拭いておく。
- ② フライパンにミートソースの材料をすべて入れ、中火で6分炒める。
- ③ 別のフライパンで玉ねぎのみじん切りを透き通るまでバターで炒めたら、小麦粉を加えてさらに炒める。
- ④ 牛乳を少しずつ加え、とろりとするまで煮詰め、塩、コショウをふる。
- ⑤ オープンを温め、大根、ミートソース、ホワイトソースの順に2回重ね、チーズをのせて20分焼いて完成。



パスタの代わりに大根がついてみた。



## 薬膳ミルク粥 & ミルクリゾット

なかむら みちよ  
一般応募 中村 三千代 さん

### 材料

- ・牛乳 ..... 400cc
- ・コンソメスープ ..... 500cc
- ・米 ..... 1合
- ・おたねにんじん ..... 1本
- ・会津地鶏 ..... 200g
- ・塩 ..... 少々
- ・コショウ ..... 少々
- ・アスパラガス、オクラ ..... 各8本
- ・パプリカ(赤、黄) ..... 各1/4個
- ・長イモ ..... 100g
- ・桜エビ ..... 大2
- ・クコの実、松の実 ..... 各20粒
- ・パルメジャーノチーズ ..... 大1
- ・パセリ ..... 少々

### 作り方

- ① コンソメスープにおたねにんじん(ヒゲは除く)の輪切りと、細かくきざんだ会津地鶏を入れ、15分位静かに煮る。
- ② 洗って乾かした米を①に加え、フタをして弱火で15分炊く。
- ③ アスパラガスとオクラは塩ゆでして輪切り、長イモ、パプリカは角切りにしておく。
- ④ おたねにんじんのヒゲと桜エビでかき揚げを作る。
- ⑤ ②に牛乳を入れ5分位煮て塩コショウで味を整え、③を混ぜる。
- ⑥ ⑤の半量を皿に入れ、④をトッピングしてお粥の出来上がり。
- ⑦ ⑤の半量にパルメジャーノチーズを混ぜ、パセリを散らしてリゾットの完成。



会津の特産品であるおたねにんじんと会津地鶏、そしてアスパラガスを使い牛乳と合わせて栄養価の高いお粥&リゾットです。夏バテで食欲のない時に、飲みすぎてしまった翌朝に、勉強をがんばっている夜食に...と、老若男女全ての人に親しまれる一鍋で二度おいしい一品です。