



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



第39回
おいしい
クッキング

つくって
ミルク

平成30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10日 福島市において、第39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521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れませ。

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30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





カフェオレゆべし

材 料

4人分

・白玉粉	200g	・卵	1個
・砂糖	100g	・牛乳	200ml
・酪王カフェオレ	200ml	・バニラエッセンス	少々
・片栗粉	適量	・チョコクランチ	適量
・小麦粉	15g	・いちご	適量
・砂糖	50g	・クリームチーズ	40g

作り方

- ① 小麦粉と砂糖を泡立て器で軽く混ぜ、卵を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ② 牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
- ③ レンジで2分半加熱して1度よく混ぜ、さらに2分加熱してなめらかになるまでよく混ぜる。
- ④ バニラエッセンスを加えて氷水で冷やす。
- ⑤ 白玉粉は固まりをつぶしておく。
- ⑥ 砂糖を加えて軽く混ぜ、少しずつカフェオレを加えながらよく混ぜる。
- ⑦ レンジで1分半加熱して1度よく混ぜ、さらに1分半加熱してよく混ぜる。
- ⑧ 生地を伸ばして8等分に切りわけ。
- ⑨ 切った生地にカスタード・クリームチーズ・いちごをのせて生地 corner に水をつけ、4つの角を合わせるように包む。
- ⑩ 飾りにチョコクランチをふりかける。

福島東稜高等学校
わかばやし か のん
若 林 歌 音 さん



福島の酪王牛乳のカフェオレと
東北発祥のゆべしを
組み合わせました。



チーズたっぷり いかにんじん チヂミ

材料

4人分

・ニラ	200g	<チヂミのタネ>	
・いんにんじん	120g	・玉ねぎ	1個
・とろけるチーズ	160g	・小麦粉	100g
		・片栗粉	80g
		・鶏がらスープの素	小さじ2
		・牛乳	200ml
		・ごま油	大さじ4

作り方

- ① ニラは4cmの長さに切る。
- ② ボウルに玉ねぎをすりおろし、チヂミのタネの材料を入れて、よく混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を入れニラを軽く炒める。
- ④ ニラが少ししんなりしてきたら②のチヂミのタネを薄く広げ、上にとろけるチーズをのせて焼く。
- ⑤ 3分ほどたったら裏に返し、周りにごま油を入れる。
- ⑥ 3分ほど焼き表に返し、食べやすい大きさにきる。
- ⑦ 皿に盛りつける。

あさか開成高等学校
いけだ あやの
池田綾乃さん



福島県名産のいかにんじんを使ったチヂミです。牛乳とチーズという乳製品を使うことによって、子供でも大人でも楽しめるカルシウムup料理にしました。



夏野菜とチーズ入りホワイトカレー肉まん

うめ でら いつき
桜の聖母短期大学 梅 寺 樹 さん

HMだから簡単!! 緑色の肉まんの中に
まろやかなカレーとフレッシュな野菜が隠される!!

材 料

4人分

・トマト(A).....1個
・玉ねぎ(A).....1/4個
・なす(A).....1/4個
・とうもろこし.....1/3個
・ひき肉.....70g
・カレールー(B).....2片
・牛乳(B).....190ml
・とろけるチーズ.....50g
・塩こしょう.....適量
・ホットケーキミックス(皮).....200g
・つるむらさき(皮).....5束
・牛乳(皮).....大さじ4(60ml)
・オリーブオイル.....小さじ1

作り方

- ① 皮:つるむらさきは、塩をいれたお湯で茹でる。
- ② ①をフードプロセッサーで細かくしボウルに皮の材料を入れ、混ぜる。
- ③ 具:(A)を細かく切る。(B)を混ぜておく。
- ④ 具:ひき肉を炒めAを加える。火が通ったらBを加え、塩こしょうで味を整える。
- ⑤ 皮を分け、正方形に広げる。具とチーズをのせ包む。
- ⑥ フライパンに包んだ肉まんと適量の水を入れ蒸す。

リゾフィーユ

ふか ほり ゆう
郡山女子大学付属高校 深 堀 優 さん

リゾットにはないサクッという食感を
しゅうまいの皮で出しました。

材 料

4人分

・ベーコン.....20g
・玉葱.....20g
・人参.....20g
・ほうれん草.....20g
・牛乳.....400ml
・酪王カフェオレ.....50ml
・粉チーズ.....10g
・コンソメ.....2g
・塩.....少々
・大葉.....8枚
・ご飯.....200g
・スライスチーズ.....2枚
・しゅうまいの皮.....16枚
・ミニトマト.....4個
・えのき.....20g
・うずらの卵.....2個
・イタリアンパセリ.....適量
・有塩バター.....10g
・しょうゆ.....5g
・ブラックペッパー.....少々

作り方

- ① ベーコン、玉葱、人参、ほうれん草、えのきはみじん切りにし少し炒める。
- ② ①とカフェオレを煮つめる。煮つまったら牛乳とご飯を入れて煮つめる。
- ③ チーズとコンソメ、塩、しょうゆ、ブラックペッパーを入れ味付けする。
- ④ しゅうまいの皮で大葉とスライスチーズをはさむ。オーブントースターで100℃15分焼く。160℃に温度を上げ2～3分焼き、焼き色をつける。
- ⑤ うずらの卵をゆでる。
- ⑥ お皿にセルクルで形を作ったリゾットをのせ、④を上のにのせる工程を2回繰り返す。
- ⑦ 上にトマトとイタリアンパセリと1/2に切ったうずらの卵をのせて完成。



鰯とじゃがいものミルフィーユ

郡山女子大学付属高校 高橋 藍 さん

じゃがいもと鰯のうま味がマッチしている。

材料 4人分

- ・じゃがいも..... 3個
- ・鰯..... 3匹
- ・大葉..... 10枚
- ・こしょう..... 少々
- ・小麦粉..... 40g
- ・パン粉..... 適量
- ・味噌..... 大さじ1
- ・しょうが..... 小さじ1~2
- ・カボチャ(スライス)..... 8枚
- ・牛乳..... 480ml
- ・プレーンヨーグルト..... 320g
- ・スライスチーズ..... 75g
- ・無塩バター..... 40g

作り方

- ① じゃがいも(薄切り)、鰯の下処理(3枚におろし)をする。
- ② 牛乳・ヨーグルトを混ぜて、温める。
- ③ 鍋にバターを入れて溶かし、小麦粉を加えてひとかたまりにする。
- ②を少しずつ加えてホワイトソースを作る。そこにこしょうを加え、味付けをする
- ④ じゃがいもとカボチャをゆでる。
- ⑤ じゃがいもの薄切りを皿に敷く。
- ⑥ 3枚おろしにした鰯をまな板の上でたたき、大葉としょうが・味噌を加えて更にたたく。
- ⑦ ⑤の上に③入れてその上に④のカボチャと⑥を入れる。
- ⑧ ⑦をもう1回繰り返し、チーズ・パン粉の順に入れる。
- ⑨ ⑧をオーブンに入れ250℃で15分間焼く。



焼きクリームパスタ

福島東稜高等学校 虎井 夏梨 さん

チーズといっしょにパン粉をかけることによって、焦げ目がつき食欲をそそる様にしました。

材料 4人分

- ・牛乳..... 650ml
- ・有塩バター..... 80g
- ・薄力粉..... 30g
- ・塩、こしょう、コンソメ..... 少々
- ・スパゲッティ..... 400g
- ・しめじ..... 1/2房
- ・なす(中)..... 3本
- ・たまねぎ(小)..... 1個
- ・鶏肉..... 100g
- ・プチトマト..... 12個
- ・とろけるチーズ..... 120g
- ・オリーブオイル..... 少々
- ・パン粉..... 少々
- ・乾燥パセリ..... 少々

作り方

- ① フライパンにとかしたバターと薄力粉を入れ弱火にかけ、かきまぜながら少しずつ牛乳を入れ、とろみを出し塩、こしょう、コンソメで味を整える。
- ② たまねぎをスライスし、鶏肉を一口大に切りオリーブオイルで炒めて①にまぜる。
- ③ パスタを固めにゆで①にまぜる。
- ④ 茄子としめじを一口大に切り炒める。
- ⑤ 耐熱皿に③を入れ④を飾りつけ、とろけるチーズとパン粉と乾燥パセリを上からかける。
- ⑥ オーブンで8分焼き上げ完成。



福島ライスバーガー

ます うち み さ き
小野高等学校 枡内 美紗紀 さん

福島県産の食材をたくさん使用しているところ!

材 料

4人分

- ・米 400g
- ・水 600ml
- ・青じそ 3枚
- ・とろけるチーズ 100g
- ・鶏むね肉 200g
- ・長いも 100g
- ・トマト 2個
- ・レタス 2枚
- ・梅干し 2個
- ・白だし 30ml
- ・ごま油 大さじ2
- ・塩、こしょう 適量

作り方

- ① 米に水を加えて炊く。
- ② 青じそを千切りにする。
- ③ トマトを5mmの輪切りにする。
- ④ 梅干しを細かく切る。
- ⑤ レタスを一口大にちぎる。
- ⑥ 鶏むね肉にフォークで穴をあける。
- ⑦ ⑥に塩・こしょうをつけておく。
- ⑧ 長いもをすりおろし④と白だしを加える。
- ⑨ ご飯に②とチーズを加えてあえる。
- ⑩ ごま油をひいたフライパンで⑨を焼く。
- ⑪ ⑦を焼き、焼けたらそぎ切りをする。
- ⑫ ⑩に①と③と⑤をはさむ。
- ⑬ ⑫に⑧をかけて完成



牛乳しみしみ、高野豆腐の焼き料理

いけ だ ひなた
磐城農業高等学校 池田 陽 さん

高野豆腐に合わなそうな牛乳をあわせたこと

材 料

4人分

- ・高野豆腐 32個
(小さくなっているもの)
- ・牛乳 400ml
- ・みそ 小さじ4
- ・ツナ缶 2缶
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・タマネギ 1個
- ・パプリカ 1個
- ・パン粉 大さじ4
- ・パルメザンチーズ 大さじ2(30g)
- ・パセリ、塩、黒コショウ 適量
- ・ほうれん草(冷凍) 120g
- ・とろけるチーズ 200g

作り方

- ① タマネギをみじん切りにして、ツナ缶と合わせます。
- ② 高野豆腐は軽く水に浸しておきます。鍋に牛乳を入れみそを溶かします。高野豆腐を入れて弱火～中火で5分程度煮て柔らかくして、耐熱皿に入れます。
- ③ 高野豆腐の上にツナをのせて、パン粉とパルメザンチーズを散らします。
- ④ さらにその上に、冷凍のほうれん草をのせ、とろけるチーズ、千切りしたパプリカをのせて、オーブントースターで10分焼きます。
- ⑤ 仕上げに塩と黒コショウを少々、パセリをふったら完成です。



南郷トマトのひんやりデザート



会津学鳳高等学校 わた なべ れい
渡部 黎 さん

- ①水切りしたヨーグルトを使用するので、低カロリーでクリームチーズのような食感を味わえる。
②完熟した南郷トマトをジャムにすることでトマトの苦手な人も美味しく食べられる。

材料 4人分

・ヨーグルト…………… 800g
・コンデンスミルク…………… 大さじ2
・ジャム 南郷トマト(大)…………… 1個
ハチミツ…………… 大さじ2
レモン汁
・レモン汁…………… 大さじ2
・お湯(80℃)…………… 50ml
・粉ゼラチン…………… 5g
・水…………… 100ml
・ミントの葉

作り方

- ① ヨーグルトを水切りする。
- ② ジャムを作る。
(トマトの皮を湯むきする。タネを取り除きざく切りにする。鍋にトマト・ハチミツ・レモン汁を入れ煮詰め、冷蔵庫で冷やす。)
- ③ レモンゼリーを作る。
(80℃のお湯に粉ゼラチンを入れよく溶かし、さらに水とレモン汁を入れよくかき混ぜる。パットに入れ冷蔵庫で冷やす。)
- ④ ①のヨーグルトにコンデンスミルクを入れよくかき混ぜる。
- ⑤ デザートカップに④を入れ②のトマトジャム、③のレモンゼリーをのせミントの葉を飾る。

須賀川特産きゅうりの爽やか冷製スープ



あさか開成高等学校 しら いわ ゆう な
白岩 結菜 さん

- 牛乳を多めに入れて、
きゅうりの青くさをまろやかに仕上げる。

材料 4人分

・きゅうり…………… 2本
・じゃがいも…………… 1個
・牛乳…………… 400ml
・顆粒コンソメ…………… 小さじ1 1/2
・塩…………… 小さじ1
・こしょう…………… 少々
・水…………… 1カップ
・生クリーム…………… 小さじ4(20ml)
・ホールコーン缶詰…………… 60g
・きゅうり(トッピング用)…………… 適量

作り方

- ① じゃがいもを1cmくらいの厚さでいちょう切りにし、水にさらし水気をきる。
- ② ①と水、コンソメを鍋に入れやわらかく10分位煮て冷ます。
- ③ きゅうりに塩をふり板ずりし、水洗いして水気をふきとり1mmの厚さの輪切りにする。
- ④ ミキサーに②を煮汁ごと入れ③、分量のうち100mlの牛乳を加えてピューレにする。
- ⑤ ④をボウルにあけて、残りの牛乳を加え、塩、こしょうで味をととのえ冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 器に注ぎきゅうりの輪切り、ホールコーンをトッピングし、生クリームを回しかける。