

第31回

おいしいクッキング

つくってミルク

平成22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



健康家族は いつも牛乳



福島県牛乳普及協会

はじめに

本年度も、福島県福島市に於きまして牛乳・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31回目の開催!!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、今回もアイデアあふれるオリジナルレシピをたくさんご応募頂き、434点の作品が集まりました。本当にありがとうございます!

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い料理ばかりですので、ぜひご家庭でお試し下さい!!

今後も、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・乳製品が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22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。

最優秀者は
全国大会に出場
できます。

牛乳・バター・生クリーム・
スキムミルク多使用歓迎!

東京都池袋
武蔵野調理師専門学校

平成22年

11月7日(日)開催



主催 福島県牛乳普及協会

後援

農林水産省・農畜産業振興機構・福島県
(社)日本酪農乳業協会・(財)福島県学校給食会

お問い合わせ / TEL 0243-33-1101

最優秀賞
県知事賞



ミルクーライスバーガー

材料分量 (4人分)

A	・牛乳	300ml
	・白米(福島県産)	280g
	・スキムミルク	20g
	・塩	適量
	・こしょう	適量
	・豚薄切り肉	150g
	・生クリーム	100ml
	・ローズマリー	少々
	・サラダ油	小さじ1~2
	・塩	小さじ2
	・こしょう	適量
	・トマト	小~中玉2個
	・青じその葉	12枚
	・バター	20g
	・スライスチーズ	4枚

作り方

- ① 洗米しく(A)の材料を炊飯器に入れ、水を2.5合のラインに合わせ炊飯する。
- ② 豚肉をすじ切りにし、塩・こしょうをして、サラダ油を熱したフライパンで両面焼く。いったん取り出し、分量の生クリームを煮詰めてローズマリーを加え豚肉を戻して絡める。
- ③ トマトは湯むきし、薄く切っておく。青じそは洗っておく。
- ④ ①のミルクライスが炊きあがったら、8等分にし、平らにつぶしてバターで焼く。
- ⑤ ④に③の青じそを3枚・トマト②の豚肉・チーズをのせてサンドする。

ポイント



牛乳のやさしい香りが、福島のおいしいお米とマッチしたおいしいライスバーガーです。

また、コクのある生クリームとえごま豚を合わせ、青じそでさっぱりと仕上げました。

サククリとした食感もポイントです。

福島県立白河高等学校

すずき りさ
鈴木 梨沙さん





優秀賞



はんがい ゆうか
福島県立郡山商業高等学校 半谷 優香さん



優良賞



むろい つなこ
一般 室井 つな子さん

ミルクたっぷり ももとずんだのふんわりスイーツ



材料分量 (4人分)

A	・枝豆(皮付き)	120g
	・牛乳	80ml
	・生クリーム	80ml
	・ゼラチン	3g
	・メープルシロップ	大さじ2
B	・桃(缶詰)	1個分
	・生クリーム	30ml
	・ゼラチン	3g
	・砂糖	10g
	・牛乳	40ml
	・卵白	1個分
	・ミント	少々

ポイント



福島の名産の桃と枝豆(ずんだ)をたっぷりの牛乳とあわせました。ガラスの器に2層に入れ彩りが美しい、目にも、舌にもおいしいスイーツです。

作り方

<A>

- ① 枝豆と桃を少量飾り用に分けておく。
- ② 枝豆をレンジで加熱して、皮と薄皮をむき、生クリームと一緒にミキサーにかける。
- ③ 牛乳・ゼラチン・メープルシロップをレンジで2~3分温める。

- ④ ②と③を混ぜ、ガラスの器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。

- ⑤ 桃の一部を細かくきざしておく。
- ⑥ 桃と生クリームをミキサーにかける。
- ⑦ 牛乳・ゼラチン・砂糖半量をレンジで2~3分温める。
- ⑧ 卵白に砂糖を加えメレンゲをつくる。

- ⑨ ⑤・⑥・⑦・⑧を混ぜる。

- ⑩ <A>が少し固まってきたら、その上に⑨を流し入れ、冷蔵庫で冷やす。

- ⑪ ミント・桃・枝豆を飾って出来上がり。

ミルクポテトのみのむし風

材料分量 (4人分)

	・じゃが芋	600g
A	・秋鮭	100g
	(焼いてほぐしたもの)	
	・みそ	10g
	・バター	10g
	・練りからし	小さじ1
	・生クリーム	100ml
	・菜種油	適量
	・片栗粉	適量
	・粉山椒	少々
	・牛乳	400ml



作り方

- ① じゃが芋200g分は、せん切りにして水にさらす。水にさらしたじゃが芋をザルに上げ、水気を切って、片栗粉を少々まぶしておく。

- ② じゃが芋の残り400g分は、ひと口大に切って、牛乳400mlでコトコト煮てマッシュする。すぐにAを混ぜ合わせる。

- ③ ①のじゃが芋を手のひらに広げ、②をひと口大ほどとってのせ、ぎゅっと握ってみのむしの形にする。

- ④ 菜種油をなじませたフライパンで③の全面をきつね色に焼く。

- ⑤ ④に粉山椒をふって出来上がり。

ポイント



ミルクシーな鮭みそポテトの秋らしい揚げないコロッケです。



優良賞



はせがわ のぞみ
一般 長谷川 希さん



優良賞



いまいずみ りな
郡山女子大学附属高等学校 今泉 莉奈さん

じゅうねん入り和風ドリア

材料分量 (4人分)

・ご飯	茶碗4杯分
・鶏もも肉	120g
・ねぎ	100g
・にんにく	2かけ
・サラダ油	少々
合わせ調味料	
・酒	大さじ1
・みそ	大さじ2
・しょうゆ	大さじ1
・三温糖	小さじ1
ホワイトソース	
・バター	40g
・米粉	30g
・牛乳	400g
・じゅうねん	小さじ1
・チーズ	50g
・パセリ	少々

作り方

- ① じゅうねんのホワイトソースを作る。
フライパンにバターを溶かし、米粉とじゅうねんを炒め、牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ② みそチャーハンを作る。
フライパンにサラダ油を熱し、すりおろしたにんにくと一口サイズに切った鶏肉を入れて炒め、ご飯を入れたら最後にみじん切りのねぎと合わせた調味料を加えて仕上げる。
- ③ ドリアに仕上げる。
耐熱皿にみそチャーハンを入れ、その上にじゅうねんのホワイトソースをかける。チーズをのせ、オーブンで焦げ目がつくまで焼いたら、最後にパセリをちらす。

ポイント



米粉の甘味、じゅうねんの香ばしさの効いたホワイトソースは、みそ味のご飯にピッタリです。会津地鶏・米粉・会津味噌・米・じゅうねん・ねぎ・にんにくなど地場産にこだわればより美味しいものが出来ると思います。

ミルクパレード ～ミルクケーキ～

材料分量 (4人分)

・牛乳	400ml
・レモン汁	大さじ2
・ レ モンヨーグルト	100g
・生クリーム	200ml
・粉ゼラチン	10g
・マリービスケット	30g
・バター	20g
・ブルーベリーソース	大さじ4



ポイント



砂糖を使わずに牛乳やヨーグルト、生クリームの美味しさをいかした甘さ控えめのデザートです。ブルーベリーソースをかけると美味しさがさらに増します。

作り方

- ① ビスケットを袋に入れ、細かく砕く。
- ② ①に溶かしたバターを加えて、全体的にしっとりするまで混ぜ、型に敷く。
- ③ 60℃ぐらいに温めた牛乳にレモン汁を加え分離するまで混ぜる。
布巾でこして水気を切る。
- ④ 生クリームを七分立てにする。
- ⑤ ボウルに③・ヨーグルト・ゼラチン(大さじ1と1/2で溶かしたもの)を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に④を加え、さらに混ぜ合わせる。
- ⑦ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑧ ⑦を型からはずし、お皿に盛りつけ、ブルーベリーソースをかける。



優良賞

郡山女子大学附属高等学校 ^{すずき}鈴木 ^{みさ}美砂さん



優良賞

郡山女子大学附属高等学校 ^{さわだ}澤田 ^{かおり}香織さん



桃ミルク豆腐コッタ

材料分量 (4人分)

・桃のシロップ漬け	250g
	(白桃・黄桃)
・牛乳	220ml
・生クリーム	50ml
・絹豆腐	150g
・砂糖	40g
・粉ゼラチン	10g
・水	50ml
	(ゼラチンを溶かす用)
・レモン汁	3ml
付け合わせ	
・小豆	適量

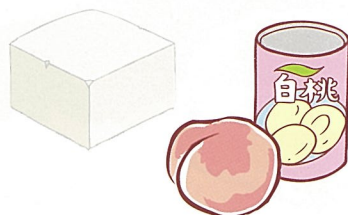
ポイント



福島的美味い桃を牛乳と豆腐で固めた手軽なヘルシーデザートです。

作り方

- 1 桃をさいの目切りにし、レモン汁をふりかけておく。
- 2 粉末ゼラチンを水に溶かしておく。豆腐は軽く温め、裏ごしする。
- 3 鍋に牛乳・②の豆腐と砂糖を加えて50～60℃位まで軽く温め、ふやかしておいたゼラチンを加える。
- 4 ゼラチンが溶けたら流し箱に入れて冷やし固める。
- 5 一口大に切った豆腐コッタを器に盛りつける。
- 6 ⑤に小豆を適量添えて出来上がり。



和風みそっとグラタン

材料分量 (4人分)

・御前人参	1本
・曲がりねぎ	1本
・ごぼう	1/2本
・しめじ	100g
・とろけるチーズ	100g
・ごま油	大さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々
・牛乳	600ml
・生クリーム	100ml
・みそ	大さじ1
・しょうがのしほり汁	大さじ2
・コンソメ(顆粒)	5g
・小麦粉	30g
・塩	小さじ1/3
・こしょう	少々
・パセリ	少々
・バター	40g
・鶏のささみ肉	50g

作り方

- 1 ホワイトソースを作る。塩・こしょう・溶いたみそ・しょうがのしほり汁を加えて味をととのえる。
- 2 人参・ねぎ・ごぼう・しめじを切り、人参とごぼうを茹でる。
- 3 人参とねぎ・ごぼう・しめじと鶏のささみ肉をごま油で炒め、塩・こしょうで味をととのえる。
- 4 ホワイトソースと炒めた野菜・コンソメを加える。
- 5 グラタン皿に、バターをぬり、④を入れ、チーズとパン粉をのせる。
- 6 生クリームと卵黄でアパレイユをかける。
- 7 200℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。
- 8 パセリをちらす。

ポイント



しょうがが入っているので牛乳の臭みがなくなって体をポカポカにします!みそ味のグラタンは、季節の野菜をオリジナルで使うことが出来ます。小さな子どもから大人の方まで美味しく頂ける一品です。



優良賞



桜の聖母短期大学 あかさか 赤坂 ゆうこ 裕子さん



優良賞



福島県立いわき総合高等学校 おの 小野 あやか 純香さん

スイーツ風モモグラタン

材料分量 (4人分)

- ・桃 2個
- ・砂糖 50g
- ・水 100ml
- ・白ワイン 100ml
- ・バニラビーンズ 少々
- ・バナナ 1本
- ・レモン汁 少々
- ・バター 60g
- ・小麦粉(薄力粉) 大さじ4
- ・牛乳 400ml
- ・砂糖 大さじ4
- ・白玉粉 50g
- ・チーズ 60g
- ・キルシュワッサー 大さじ1
(他の洋酒でもOK)

ポイント



ホワイトソースに桃の風味があります。

作り方

- ① 桃の1つは、半分に切って皮をむき、水・砂糖・バニラビーンズ・白ワインを入れ、紙フタをして、10分程煮る。火からおろし、冷めたらいちょう切りにする。
- ② バナナは1cm幅の輪切りにし、レモン汁をまぶしておく。白玉は水を加えて耳たぶ位の硬さに練りたっぷりの熱湯で茹でる。もう1つの桃はさいの目切りにしておく。
- ③ 牛乳に砂糖を加え温めておく。鍋に分量のバターを溶かし、さいの目切りにした桃を加えて、小麦粉を一気に加え、そこへ牛乳を少しずつ加えてクリームソースを作り、最後にキルシュワッサーを加える。
- ④ グラタン皿にバター(記載外)を薄くぬり②のバナナと白玉を敷き詰め、上から③と①をのせてチーズをちらし200℃のオーブンで35分程焼く。



かっぱケーキ

材料分量 (4人分)

- ・クリームチーズ 250g
- ・生クリーム 100ml
- ・グラニュー糖 40g+20g
(甘煮用)
- ・粉ゼラチン 3g
- ・スキムミルク 大さじ1
- ・マミービスケット 9枚
- ・きゅうり 50g
- ・自家製みそ 少々
- ・コーヒー 大さじ1+水大さじ3~4
- ・抹茶 小さじ1/4+水50ml
- ・重曹 1g

ポイント



かくし味にみそを入れました。

作り方

- ① きゅうりを細かく切り、(さいの目切り)重曹を入れたお湯でゆでる。
- ② ①を水洗いし、グラニュー糖と水を入れ、煮詰める(水分を切る)。
- ③ 抹茶をお湯でとく。
- ④ コーヒーとスキムミルクをお湯で溶き、ビスケットをひたす。
- ⑤ クリームチーズを柔らかくする。
- ⑥ 鍋に生クリーム・グラニュー糖・③・自家製みそを入れ、湯気がたつまで加熱し、ゼラチンを溶かす。
- ⑦ ⑤に⑥を少しずつ加え、攪拌し、②を混ぜる。
- ⑧ 型に④をひき、⑦を流し入れ、固めて完成。





優良賞

福島県立あさか開成高等学校 ^{なか い} 中井 ^{はる か} 遥香さん

ミルクレープのデコレーションケーキ

材料分量 (4人分)

・薄力粉	90g
・砂糖	70g
・塩	少々
・卵	2個
・牛乳	230ml
・無塩バター	20g
・生クリーム	400ml
・サラダ油	適量
・チョコペン	1本
・ミカン缶	1缶
・ミント	少量

作り方

- ① 薄力粉・砂糖(20g)・塩を合わせてふるい、卵とまぜる。
- ② 牛乳を少しずつ加え、だまが出来ないように混ぜ、溶かしバターを加え混ぜる。
- ③ 温めたフライパンに油をなじませ、余分な油をふきとる。
- ④ フライパンに生地を入れ、全体に薄く広げ、両面、焼き色を付ける(竹串で裏返す)。出来上がったクレープは皿に重ね、ラップをして冷やしておく。
- ⑤ クレープを冷やしている間に生クリームに砂糖(50g)を入れ、泡立て、ホイップを作る。
- ⑥ クレープの間に⑤をぬり、クレープとクリームを交互に重ねる。ケーキの高さになったら、チョコペンでデコレーションし、クリーム・ミカン・ミントを添える。



ポイント



クレープの大きさを均等にし、間にはさむ
クリームは少し甘めに作る。

これならつづく!牛乳・乳製品でかんたん健康法。

スリー・ア・デイ

「3-A-Day」って?



牛乳

それは、1日3回、または3品、牛乳、ヨーグルト、チーズを取り入れるだけで栄養バランスのよい食生活へと改善できる食習慣。



ヨーグルト

手軽に取り入れられて、楽しみながら健康に美しくなれる習慣を、



チーズ

ご家族で始めてみませんか。

ご存じですか?牛乳、ヨーグルト、チーズのすごいパワー!

牛乳、ヨーグルト、チーズには、ほとんどの栄養素が含まれています。これらを今の食事メニューにプラスすることで、1日に必要な栄養をバランスよく補充できるのです。そのうえ、美容や健康のためのすごいパワーもたっぷり入っているんです。

●優れた栄養で身体をつくる!

骨粗鬆症を予防するカルシウムやリン、身体をつくる良質なたんぱく質・アミノ酸、ビタミンA、ビタミンB₂など、多くの主要栄養素が摂取できます。抵抗力や免疫機能を高める成分も含まれており、成長期や高齢者に欠かせない食品です。

●生活習慣病から身体を守る!

血圧を調節してくれるペプチドや、高血圧の要因のひとつであるナトリウムを排泄してくれるカリウムやカルシウムが摂取できます。高血圧が引き金となるさまざまな生活習慣病の予防にも注目されています。

●整腸機能で身体を改善する!

乳糖オリゴ糖は、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整え、便秘や肌あれを改善。また、ビタミンAやビタミンB₂、肌や髪を健康に保ってくれます。

毎日3回
からだにいいコト



©やなせたかし

3-A-Day

スリー・ア・デイ

1日に必要な栄養素をバランス良く補充する

スリー・ア・デイ

「3-A-Day」の取り入れ方

組合せは自由。たとえば、こんなパターンで!



3品目の摂取目安量

	牛乳	200ml(コップ1杯または牛乳ビン1本程度)
	ヨーグルト	100g(市販のカップヨーグルトの小サイズ1個程度)
	チーズ	20g(6Pタイプ1個程度)

ホームページアドレス <http://3aday.jp>



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：農林水産省・農畜産業振興機構・福島県・社団法人日本酪農乳業協会
財団法人福島県学校給食会