



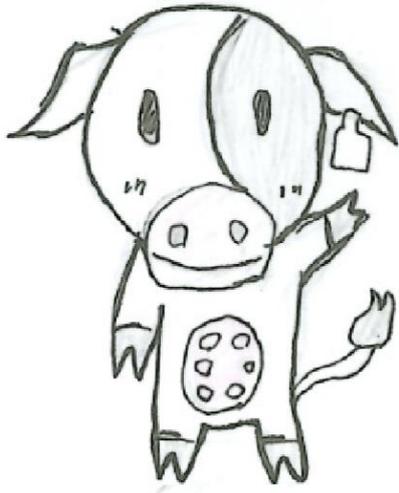
モモ  
桃



豆知音

あり

牛(母)

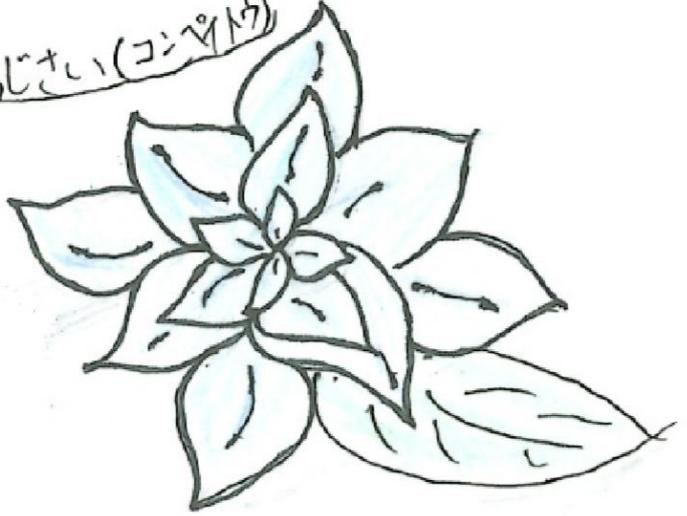


牛(子)

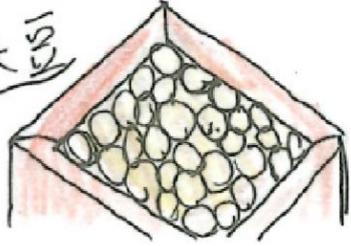


稲

あじさい(コンギク)



大豆



# 目次

**野菜とソーセージのテリーヌ**

**トウモロコシパン**

**サツマイモカップケーキ**

**紫芋のポターージュ**

**手作りミートソース**

**梨とブルーベリーの羊羹**

# 直売で購入できる材料

・野菜とソーセージのテリーヌ:アスパラ、ニンジン、カラーピーマン

・トウモロコシパン:ポップコーン(デントコーンでも可)

ゆきちから(強力粉)

・サツマイモカップケーキ:きぬあずま サツマイモ

・紫芋のスープ:紫芋

・手づくりミートソース…カットトマト缶の代わりに湯剥きしたトマトをさいの目切りして入れてもおいしくなります。にんにく、ナス、ニンジンもミートソースに使用できます。

・梨とブルーベリーの羊羹…梨を使用できます。固めの梨がおすすめです。

# 野菜とソーセージのテリーヌ



**材料:**キャベツ

カラーニンジン

パプリカ

アスパラ

ゼラチン

コンソメ

塩

お好みでソーセージ

**作り方**

- ①キャベツを柔らかくなるまで茹で、型にしきつめる。
- ② 塩を入れ柔らかくなるまで煮て、ソーセージと一緒に型に詰める。
- ③ ゼラチンを溶けるまで茹で、型に流し込む。
- ④冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- ⑤完成



**レシピ考案者：野菜経営学科 1 年須藤、須田**



# 炊飯器で作る トウモロコシ粉入りパン

水田科で栽培している準強力粉「ゆきちから」とポップコーンを使いトウモロコシパンを作りました。ポップコーン特有の硬い粒で歯ごたえある食感です。

## 材料

強力粉及び準強力粉（ゆきちから）	200g～300g
ポップコーン	200g～300g
ドライイースト	1パック
食塩	10g
ぬるま湯	マグカップ一杯

準備物：炊飯器(ベーカリ機能付きが望ましい) 計量カップ ボウル大

粉末用ミキサー(普通のミキサーでも可)

## 作り方

① 大きめのボウルに準強力粉とぬるま湯、塩、ドライイーストを混ぜ込む。

⇒生地を捏ねやすくするため、ぬるま湯は少しずつ入れる。

② ポップコーンの粒をミキサーで 30 分ほど碎き、粉末状になったところで先ほどの生地に混ぜ込んで捏ねてゆく。



③ 生地がまとまったら手のひら位の形にちぎって丸める。

④ 丸めた生地を炊飯器窯に 5 つ位に並べて炊飯器で 50 分温め発酵させる。

⑤ 50 分経った後膨らんだ生地をガス抜きして再び捏ねた後、③の手順を繰り返す

⑥ 再度発酵して膨らんだのを確認したら、炊飯器の炊飯ボタンを押して加熱、全体が焼きあがったのを確認したら完成。

⑦ 出来上がったパンにチョコソース、ピーナッツバターなどをつけて頂きましょう。



補足：コーンはポップコーンだけでなく同じ硬質デンプン種のデントコーンでも作れます。作る手順は一緒です。

↓水分を飛ばしたデントコーン



レシピ考案者：水田系学科 2 年菅波

# サツマイモのカップケーキ

## ～材料～

・サツマイモ	<u>1本</u>
・牛乳	<u>70g</u>
・バター（食塩不使用）	<u>120g</u>
・砂糖	<u>100g</u>
・砂糖	<u>6g (小さじ2杯)</u>
・ベーキングパウダー	<u>8g</u>
・小麦粉	<u>250g</u>
・卵	<u>2個</u>



## ～作り方～

- ①サツマイモを1センチ角に切る。  
耐熱容器にサツマイモを入れる。上から砂糖を小さじ2杯程度かけラップをかけ600w3分温める。
- ②ボウルにバターを入れ、クリーム状になるまで混ぜ砂糖100gを加えて、白っぽくなるまで混ぜる。 ※泡だて器よりゴムベラの方がいい
- ③「②」に溶き卵を3回に分け加える。その都度しっかりと空気を含ませるように混ぜる。
- ④小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、ふるった粉の半量を加え、サクッと混ぜ、牛乳も半量加えて混ぜる。
- ⑤残りの粉と牛乳を混ぜ合わせて「①」のサツマイモ2/3を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥天板にアルミカップ（オーブン対応）を並べ「⑤」の生地を8分目まで入れ、上にサツマイモを乗せる。
- ⑦あらかじめ180℃に予熱したオーブンで25分加熱し、竹串を刺して生地がつかなければ完成。

# 紫芋のポタージュ

## ～材料～

- ・紫芋 1本
- ・牛乳 400ml
- ・水 250ml
- ・バター 20g
- ・コンソメ 適量
- ・塩 適量
- ・砂糖 適量



## ～道具～

- ・包丁、まな板
- ・鍋
- ・菜箸
- ・おたま
- ・計量カップ
- ・ミキサー
- ・こしき

見た目はまずそうな色ですが味的には美味しいです。

3人で試行錯誤しました。  
牛乳の代わりに生クリームを使ってもおいしいかも、、、

## ～作り方～

- ①紫芋は1センチ幅にいちよう切りにして、水にさらす
- ②鍋にバターを入れ水を切った紫芋を1～3分炒める
- ③水とコンソメを加えて10～15分、紫芋が柔らかくなるまで煮る  
(アクが出たら除く)
- ④紫芋が柔らかくなったらミキサーにかけて滑らかにする
- ⑤こしながら鍋に戻して牛乳を少量ずつ加えながら、弱火でよく混ぜる
- ⑥味を見ながら塩・砂糖・コンソメでお好みの味に調節

レシピ考案者:野菜経営学科1年石川、水田経営学科1年鈴木



#### 材料(2人分)

- ・豚ひき肉…200g
- ・ニンジン…2分の1本
- ・タマネギ…1個
- ・ニンニク…1かけ
- ・オリーブオイル…大さじ2
  - ・カットトマト缶…1缶
  - ・野菜ジュース (濃いめのもの)…200ml
  - ・赤ワイン…100ml
  - ・水…200ml
- A
  - ・ケチャップ…大さじ2
  - ・ウスターソース…大さじ1
- B
  - ・バター…10g
  - ・塩…適量
  - ・砂糖…適量

#### 作り方

- 1、ニンジン、タマネギ、ニンニクはみじん切りにします。
- 2、オリーブオイルを入れた鍋に1を入れ、塩を一つまみ加えてあめ色になるまで炒めます。  
※ここでだいぶ時間がかかります。
- 3、2を皿に取り出し、豚ひき肉を加え、そばろ状なるまで炒めます。
- 4、2とAを加え、灰汁をとりながらポタっとするまで煮込みます。
- 5、Bを加えて塩と砂糖で味を調えます。
- 6、最後にバターを入れて完成!

#### MEMO

- ・大量に作って保存容器に入れて冷凍保存しておくとなかなか便利です。
- ・解凍の際には流水解凍すると直ぐに解けます。
- ・パスタはもちろん、ホットサンドや、水を加えてキーマカレーにするなど、いろいろアレンジしてお楽しみください!



おすすめトッピングはナス!

簡単！手作りおやつ！

# すっきりとした甘さ！ 梨とブルーベリーの羊羹

## 材料(作りやすい分量)

### ○梨のコンポート

- ・梨…1個
- ・レモン汁…大さじ1
- A
  - ・水200ml
  - ・砂糖…50g
  - ・キルシュ…大さじ2

### ○ブルーベリー羊羹

- ・こしあん…400g
- ・ブルーベリージャム  
(糖度45%のもの)…200g
- ・レモン汁…大さじ1

- B
  - ・水…300ml
  - ・砂糖30g
  - ・粉寒天…4g

### ○盛り付け用

- ・生クリーム…適量

## 作り方

### ○梨のコンポート作り

- 1、梨の皮をむき、一口大の大きさに切ります。
- 2、鍋にAを入れ、中火で沸騰させてアルコールを飛ばします。
- 3、梨とレモン汁を加え、弱火で10分ほど煮ます。
- 4、耐熱容器に入れ、粗熱をとっておきます。

### ○ブルーベリー羊羹作り

- 1、鍋にBを入れ、中火で沸騰してから2分沸かし続けます。※ここで沸騰時間が足りないと固りにくくなります
- 2、弱火にし、こしあんを加えてこげないようによく混ぜたら、ブルーベリージャムとレモン汁を加えます。
- 4、全体が混ざったら火を止めて、そのままとろみが出るまで混ぜます。
- 5、よく濡らしたプリンカップなどに羊羹液を5mmほど入れ、少し固まらせ、梨のコンポートを3~4切れ入れて、梨が浸るまで残りの液を入れます。  
※濡れていない容器に液を入れると容器から羊羹がはがれなくなってしまいます。
- 7、よく冷やしてから、皿に盛り、生クリームと梨のコンポートを添えて完成！

## MEMO

- ・糖度45%以上のジャムを使う際には砂糖の量や、ジャムの量を調節してください。
- ・ほかの種類ジャムで作る際には白あんを使うと見た目がよくなると思います！

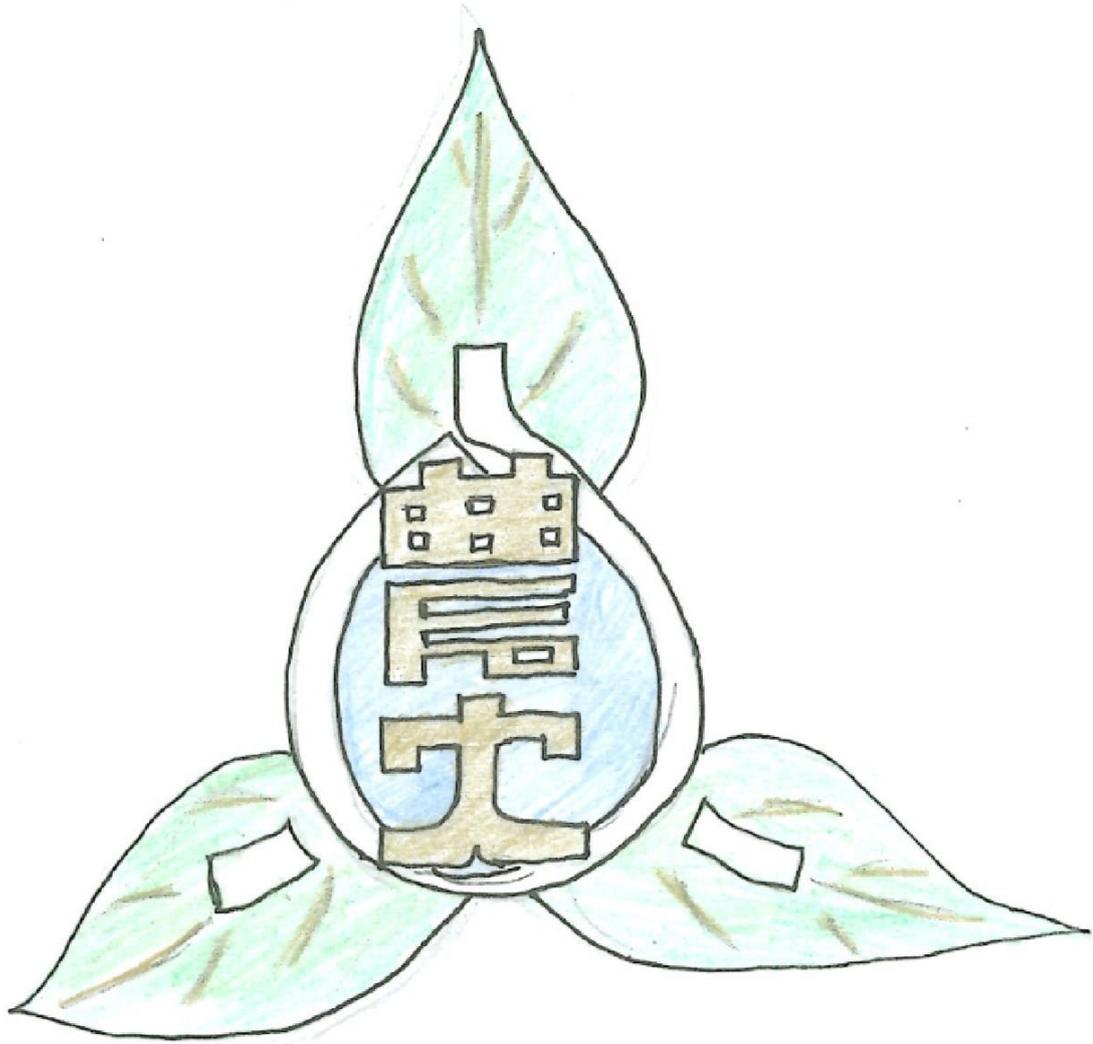
弁当用の蓋つき容器に入れば作り置きも楽に！



令和3年度榊隆祭:レシピ本製作委員会

企画、制作担当:水田経営学科1年 菅波大祥

編集:野菜系学科2年 佐藤雅彦



**MEMO**

