



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
全国農業協同組合連合会福島県本部
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



この印刷製品は
環境に配慮した
資材と工場で製造
されています。



おいしいクッキング
第42回

つくってミルク

令和3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

全国各地の
受賞レシピもご紹介

福島県牛乳普及協会



令和3年10月21日 福島市内において、第42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。今年もコロナ禍ではありましたが、感染防止対策の徹底など皆様にご協力いただき無事に開催出来ましたことに改めて御礼申し上げます。

ごあいさつ

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683点ものオリジナルレシピをご応募いただきました。厳選なる書類審査の結果選ばれました本大会出場の6名の方々の作品をご紹介しますので、ぜひご家庭でお試ください。

今後もより多くの皆様に牛乳・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よう努めてまいります。

令和3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塚17

後援 福島県・福島県酪農業者協同組合
全国農業協同組合連合会福島県本部
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



最優秀賞



耶麻高産そば尽くし！ チーズ入り鶏そば団子と そばの実たっぷりミルクスープ



福島県立耶麻農業高等学校
おおやぎ ここみ
大八木 心美さん

Point!

牛乳の風味を活かしつつ、
そばの実でつく野菜にとろみが
ポイントです！
鶏そば団子のチーズも
存在感がありGood♡

材 料 (4人分)

- <鶏そば団子> —
- ・鶏ももひき肉 ……150g
 - ・そば粉 ……大さじ2
 - ・卵 ……大さじ2
 - ・プロセスチーズ ……40g
 - ・酒 ……大さじ1
 - ・塩こしょう ……適量

- ・コンソメスープ ……300ml
- ・牛乳 ……300ml
- ・人参 ……50g
- ・水菜 ……50g
- ・茹でたそばの実 ……100g

作り方

- ① 鶏そば団子を作る。鶏ももひき肉にそば粉、酒、塩こしょう、卵を加えよく練る。真ん中にチーズを入れて成型する。
- ② 鍋にコンソメスープを沸かし、沸騰したところに①の鶏そば団子を入れ加熱する。
- ③ ②にピーラーで薄く切った人参、水菜、茹でたそばの実を加えさらに過熱する。
- ④ 牛乳を加え、沸騰直前に火を止める。



油揚げで簡単！ なんちゃって クリームコロッケ



郡山女子大学附属高等学校
三瓶 莉奈さん

Point!
色彩りの良い野菜を
たくさん使い、
また栄養バランス良く
仕上げました。

- 材 料 (4人分)
- ・油揚げ …………… 4枚
 - ・玉ねぎ …………… 1/2個
 - ・コーン …………… 40g
 - ・薄力粉 …………… 大さじ4
 - ・にんじん …………… 1/4本
 - ・スライスチーズ …… 4枚
 - ・バター …………… 25g
 - ・牛乳 …………… 300ml
 - ・ピーマン …………… 1個
 - ・じゃがいも …………… 1/2個
- A**

 - ・コンソメ …………… 小さじ1/4
 - ・塩 …………… 小さじ1/4
 - ・こしょう …………… 少々
 - ・パセリ …………… 少々

- 作り方
- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、じゃがいもをこまかく切る。
 - ② フライパンにバターを入れて中火で熱し、玉ねぎがあめ色になるまでいため、にんじん、ピーマンの順に入れ炒める。
 - ③ 薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。牛乳を少しずつ加え、よく混ぜる。
 - ④ じゃがいもは茹でてつぶし、マッシュにしてつなぎにする。
 - ⑤ ③にマッシュポテト、コーンとAの調味料を加えて混ぜ、粗熱をとる。
 - ⑥ 油揚げにお湯をかけ油抜きをして、クッキングペーパーで水分をとり、半分に切る。
 - ⑦ 油揚げに⑤を入れスライスチーズを半分にして詰め、口をつまようじで止める。
 - ⑧ ⑦を天板に並べ、焼き色がつき、カリカリするまでトースターで7～8分程度焼く。焼き上がったら、つまようじを外して、皿に盛り付ける。



審査員特別賞

白玉チーズロールサンド



Point!
あんことチーズの
丁度良い甘じょっぱさ

国際ビューティー&フード大学校 きくち ふゆが 菊地 風優香さん

- 材 料 (4人分)
- 卵黄 ……200g
 - 卵白 ……240g
 - グラニュー糖 ……200g
 - クリームチーズ ……260g
 - 薄力粉 ……100g
 - 強力粉 ……100g
 - 生クリーム ……200ml
 - バター ……190g
 - サワークリーム ……60g
 - あんこ ……120g
 - 粉糖 ……20g
 - コンデンスミルク ……15g
 - 白玉粉 ……100g
 - 牛乳 ……90ml
 - きび砂糖 ……34g
 - プロセスチーズ ……3個
 - キウイ ……1個
 - ブルーベリー ……1パック
 - 冷凍ベリー ……150g

- 作り方
- ① 卵白とグラニュー糖でメレンゲをたてる。できたメレンゲに卵黄を入れて混ぜる。
 - ② ふるった薄力粉と強力粉を①に混ぜ、縦に絞って170℃で13分焼成する。
 - ③ クリームチーズにきび砂糖を混ぜ、サワークリームと生クリームを入れてチーズ生クリームを作る。あんことバターを混ぜてあんバターを作る。クリームチーズ、バター、コンデンスミルク、粉糖を混ぜチーズバタークリームを作る。
 - ④ 白玉粉と牛乳を混ぜ、5gに丸めゆでる。
 - ⑤ できた生地クリームチーズ生クリームを塗り、キウイ、あんバター、チーズバターを入れて巻く。



優良賞

桃と鮭の親子を使った冷製パスタ



Point!
福島県特産の桃を使った一風変わった夏らしい料理

福島県立白河旭高等学校 せきね ゆうせい 関根 優聖さん

- 材 料 (4人分)
- 牛乳 ……500ml
 - 生クリーム ……180ml
 - バター ……40g
 - 乾燥パスタ ……320g
 - 水菜 ……180g
 - スモークサーモン ……100g
 - いくら ……80g
 - 塩 ……適量
 - 粗挽きこしょう ……適量
 - 桃 ……1.5個
 - オリーブオイル ……適量

- 作り方
- ① 水菜は3cm、桃はcm角に切っておく。
 - ② フライパンに牛乳、生クリーム、バターを入れ、弱火で熱し、バターが溶けたら火を止め、塩麹、粗挽きこしょうを入れてよく混ぜる。
 - ③ ②に切った水菜を桃と入れて混ぜ、よく冷やしておく。
 - ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(1Lに対して5gが目安)を加え、乾燥パスタを表示時間より1分長めにゆでる。ゆで上がったなら冷水にさらし、水分をよく切り、よく冷えた②とパスタを混ぜる。
 - ⑤ パスタを皿に盛り付け、中心にスモークサーモンといくらを添える。



優良賞

秋鮭とほうれん草 たっぷりの ミルキーキッシュ!!



Point!

生クリームの代わりに
クリームチーズを入れて、
味にコクを出しました。

福島県立あさか開成高等学校
みかや づいづい
深谷 ヴィヴィさん

材 料 (4人分) ・冷凍パイシート…2枚 ・クリームチーズ…30g ・マヨネーズ…30g
 ・ほうれん草…100g ・牛乳…130ml ・オリーブオイル…5g
 ・鮭…一切れ ・卵…1つ ・塩こしょう…少々
 ・オリーブ…25g ・粉チーズ…30g

- 作り方
- ① フライパンにオリーブオイルをひき、鮭を入れて八分通り火を通したら、ほうれん草も加えて塩こしょうで味付けをする。
 - ② 鮭をひと口大にほぐす。
 - ③ 冷凍パイシートを解凍させておき、柔らかくなったら型の上にかぶせ形を整える。
 - ④ フォークでパイシートの底に穴をあける。
 - ⑤ 形にしたパイシートの中に、小さくほぐしたクリームチーズを入れる。
 - ⑥ ⑤に焼いた鮭とほうれん草を入れる。
 - ⑦ ボウルに卵、粉チーズ、マヨネーズ、牛乳、塩こしょうを入れてよく混ぜる。
 - ⑧ ⑦を型に静かに入れる。
 - ⑨ バランスよくオリーブを乗せる。
 - ⑩ 200℃に予熱したオーブンで25分焼く。



優良賞

お楽しみ.じゃがボール. ほんのり香る くりーむチーズ



Point!

生地クリームチーズが
入っていて、少し甘酸っぱい
ところがおいしいです。
4つの味が楽しめます。

福島県立あさか開成高等学校
ふじはし かりん
藤橋 果凜さん

材 料 (4人分) ・じゃがいも…6コ ・クリームチーズ…60g ・米粉…120g
 ・アボカド…1コ ・さけるチーズ…2本(50g) ・塩…10g
 ・生ハム…4枚 ・あんこ…大さじ4杯 ・砂糖…20g
 ・豚バラ…4枚 ・牛乳…50ml

- 作り方
- ① ジャガイモの皮をむいて、いちょう切りに切り、水に10分間さらしておく。
 - ② 豚バラは、5mmの幅に切り、フライパンで焼いて塩こしょうで味をつけ、冷やしておく。
 - ③ 水切りをしたじゃがいもを耐熱のボウルに入れ、ラップをし電子レンジで6分(600w)加熱する。
 - ④ 電子レンジからじゃがいもを出し裏ごしして、砂糖・塩・クリームチーズを加え混ざったら、米粉を加え、牛乳を少しずつ入れ1つにまとめ、4cm直径くらいの棒状にのびし16等分に切る。
 - ⑤ 具になる、焼肉とあんこは4つに分け、さけるチーズは4等分にカットし、1cm角に切ったアボカドとクリームチーズは生ハムで巻いておく。
 - ⑥ 1つずつ丸く広げて、4種類の具を4個ずつはみ出さないように丸めて170℃の油で揚げる。きつね色になったら取り出す。
- ※ お好みでケチャップをつけてもおいしい。

全国各地の受賞レシピをご紹介します

山口県

広島県

簡単!ぶっかけ冷や汁そうめん



宇部フロンティア大学付属香川高等学校

福重 絢女さん

Point! 食欲のない時でも食べられるように、そうめんと冷や汁を合わせました。野菜がたっぷりですが、牛乳やチーズを入れることによって、誰でも美味しく食べられるよう工夫しました。

材料(4人分)

A
 <カッターチーズ>
 ・牛乳 ……500ml
 ・酢 ……大さじ3

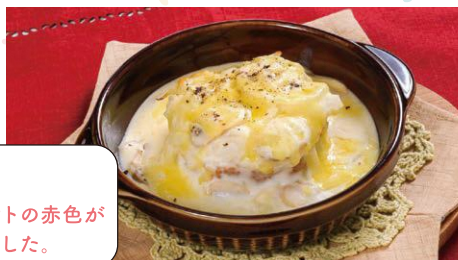
B
 ・練りごま ……100g
 ・牛乳 ……300ml
 ・めんつゆ ……150ml
 ・鶏ゆで汁 ……適量

・そうめん ……3束
 ・山芋 ……100g
 ・ねぎ ……3本
 ・きゅうり ……1/2本
 ・オクラ ……4本
 ・みょうが ……1個
 ・鶏ささみ ……60g
 ・しょうが ……1片
 ・すりごま ……20g
 ・糸唐辛子 ……適量

作り方

- ① Aの牛乳を沸騰直前まで温め、火を止めて酢を入れ再度沸騰させる。
- ② ザルにさらしを置き、①を流し入れ冷えたら絞る。
- ③ オクラを塩茹でし斜めに切り、みょうがは薄く斜め切りにする。
- ④ 山芋をサイコロ状に、ねぎは小口切り、きゅうりは薄く輪切りにする。
- ⑤ 生姜と鶏ささみを茹で、手で細くさく。
- ⑥ ボールにBを入れてよく混ぜ冷やす。
- ⑦ そうめんを茹でてザルに上げ冷やす。
- ⑧ ⑥に②の半量と④を入れてよく混ぜ、⑤を加える。
- ⑨ ⑦を器に盛り、上から⑧をかける。
- ⑩ 仕上げに③と②の半量を飾り、すりごまをかけ糸唐辛子を乗せる。

紅白サンドリア



山口県立厚狭高等学校

増田 葵衣さん

Point! 牛乳の白色に、トマトの赤色が映えるよう工夫しました。

材料(4人分)

<トマトソース>
 ・A [合びき肉 ……150g
 塩 ……小さじ1/4
 黒こしょう ……少々
 にんにく ……8g
 玉ねぎ ……120g
 オリーブオイル ……小さじ2
 水 ……80ml
 ・ご飯 ……400g
 ・とろけるチーズ ……100g
 ・トマトピューレ ……200g
 ・コンソメ ……小さじ1/2
 ・砂糖 ……小さじ1
 ・塩 ……少々
 ・黒こしょう ……少々

<ホワイトソース>
 ・牛乳 ……800ml
 ・バター ……40g
 ・小麦粉 ……40g
 ・マッシュルーム ……60g
 ・玉ねぎ ……80g
 ・コンソメ ……少々
 ・塩 ……少々
 ・こしょう ……少々
 ・バター ……適量

作り方

- <トマトソースを作る>
- ① にんにく・玉ねぎをみじん切りにする。
 - ② Aを混ぜ合わせる。
 - ③ フライパンにオリーブオイルと①のみにくを入れ、香りがするまで弱火で加熱し、玉ねぎ・塩を加え焦がさないように炒める。
 - ④ ③を端に寄せ、②を入れ塊のまましばらく焼く。
 - ⑤ ④を荒くほぐし、トマトピューレ・水・コンソメ・砂糖・塩・こしょうを加えて煮て、沸騰したら中火で5分煮込む。
- <ホワイトソースを作る>
- ⑥ 玉ねぎ・マッシュルームを薄切りにする。
 - ⑦ フライパンにバターをひき⑥を炒めて火を止め、小麦粉を加えてよく混ぜてから牛乳を入れ、中火でとろみがつくまでよく混ぜる。
 - ⑧ ⑦にコンソメ・塩・こしょうを加えて味を調える。
 - ⑨ 耐熱容器にご飯を少量のせ、⑤をかける。これをもう一度繰り返す、その上に⑧をかけチーズをのせる。
 - ⑩ オーブントースターで260℃、約5分焼く。

カッターチーズキンパ (おにぎらず)



尾道商業高等学校

江後和 佳奈さん

Point! 牛乳やチーズが苦手な人も食べやすい。カッターチーズを作り使用した。巻きのキンパではなく、おにぎらずにすることで手軽に作れるようにした。おにぎらず1個で沢山の栄養を摂ることが出来る。

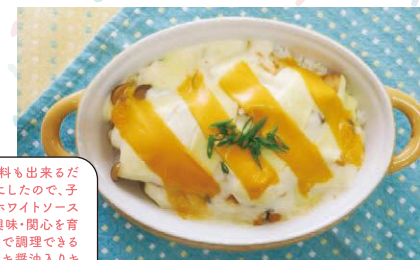
材料(4人分)

・牛乳 ……1,000ml
 ・生クリーム ……30ml
 ・レモン汁 ……60ml
 ・ごま油 ……大さじ4
 ・焼肉のたれ ……大さじ4
 ・コチュジャン ……大さじ3~4
 ・ガーリックパウダー(あらびき) ……小さじ2
 ・ほうれん草 ……4束
 ・たくあん ……40g
 ・にんじん ……40g
 ・牛肉 ……80g
 ・焼きのり ……4枚
 ・ホエーで炊いたご飯 ……茶碗4
 ・塩 ……少々

作り方

- ① 鍋に牛乳と生クリームを入れ、60℃になるまで温める。
- ② 温めた①にレモン汁を入れゴムベラで混ぜ分離するまで静かにおく。
- ③ 分離したら、布巾を引いたぎらに②を移す。
- ④ 布巾で濾した後、軽く絞る。(カッターチーズ)
- ⑤ ホエーで炊いたご飯にコチュジャンとごま油(大さじ1)を混ぜ合わせる。
- ⑥ たくあん・にんじんは細切りにする。
- ⑦ にんじんは、ごま油で軽く炒める。
- ⑧ ほうれん草は③で出来たホエーに少々の塩を入れてゆがき1口大に切る。
- ⑨ フライパンにごま油を入れ、牛肉にガーリックパウダーをふりかけ炒め、たれをからめる。
- ⑩ 具材準備ができたなら、ラップの上に焼きのりを置き、ごはん・具材をそれぞれ配置しゆで軽く巻く。ラップを閉じて、しばらく置く。
- ⑪ 最後にラップごと半分に切り完成。

火も包丁も使わない! レンジで簡単 チーズタッカルビ風ドリア



高陽高等学校

渡邊 詩海さん

Point! ①レンジだけで作れ、材料も出来るだけ手にはいりやすいものにしたので、子供でも簡単に作れます。ホワイトソースの糊化も見ることが出来るので、料理への興味・関心を育成につなげたい。②調理ばさみやビニール袋で調理できるので災害食に活用できる。③広島県産の「カキ醤油入りキムチ」や「オイスターソース」で辛味にこくと旨味をプラスし地産地消も取り入れながらSDGsを進めていきたい。

材料(4人分)

A
 ・ご飯 ……600g
 ・鶏がらスープの素 ……小さじ1
 ・塩 ……小さじ1/2
 ・オリーブオイル ……小さじ2

B
 ・サラダチキン ……240g
 ・しめじ ……100g
 ・カキ醤油入りキムチ ……40g
 ・醤油 ……大さじ1
 ・焼肉のたれ ……大さじ1
 ・オイスターソース ……小さじ2
 ・砂糖 ……小さじ2
 ・味噌 ……小さじ2

・牛乳 ……480ml
 ・バター ……48g
 ・とろけるチーズ ……4枚
 ・小麦粉 ……35g
 ・塩 ……少々
 ・こしょう ……少々
 ・顆粒コンソメ ……小さじ1
 ・青ねぎ ……10g
 ・糸唐辛子 ……適宜

作り方

- ① 【A】をすべて混ぜ合わせる。
- ② 【B】をすべて混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに小麦粉とバターを入れ500wで30秒加熱する。
- ④ ③を牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
- ⑤ ④を500wで3分間加熱し、よく混ぜる。
- ⑥ ⑤を表面がポコポコするまで(500wで約1分半)加熱し、塩・こしょう・コンソメを加えて混ぜる。
- ⑦ ①をグラタン皿に等分に入れ、②をのせて⑥をかけ、チーズをのせて500w3分間加熱する。
- ⑧ ⑦に切ったねぎをのせ完成。

全国各地の受賞レシピをご紹介します

静岡県

プリン風 ミルク茶わん蒸し



静岡県立
静岡城北高等学校

北風 鈴佳さん

Point! 牛乳や卵が苦手な人でも食べることができる茶わん蒸しを作りました。牛乳の甘味とキャラメル風ソースの塩味がマッチして、美味しく食べることができます！小さい子どもからお年寄りの方まで、みんなに食べてもらいたい1品です。

材料(4人分)

・牛乳……400ml

<ミルク茶わん蒸し>

- ・卵 ……2個
- ・鶏肉 ……100g
- ・だし汁(かつお) ……小1
- ・枝豆 ……20粒
- ・かまぼこ ……1/5個
- ・しいたけ ……4枚
- ・えび ……8尾

<キャラメル風ソース(和風あんかけ)>

- ・だし汁(かつお) ……150ml
- ・塩 ……少々
- ・みりん ……小1
- ・片栗粉 ……少々
- ・しょうゆ ……小2

作り方

- ① 牛乳100mlにかつおだしを入れ、電子レンジで温める。
- ② ①に牛乳の残り(300ml)を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に卵を入れて混ぜる。
- ④ ガラスの容器に、一口に切った鶏肉、かまぼこ、えび、しいたけ、枝豆2粒ずつ入れ、③をこしながら入れる。
- ⑤ ④を蒸し器の中に、約20分間入れる。
- ⑥ キャラメル風ソースを作る。鍋にだし汁、みりん、しょうゆ、塩を入れ火にかける。
- ⑦ ⑥が沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ ⑤の茶わん蒸しが冷めたら、⑦のソースをかけ、枝豆を3粒入れて完成。

ミルクとおからの すこやかベジケーキ



一般

池原 綾子さん

Point! ナスの紫色の色どりを良く上げるために、ナスを炒める時は、きつね色になる前に火を止めます。カッターチーズはキッチンペーパーで包み、半日位ざるにのせて水気を切る方が、チーズが細くなり、絞りがやすくなります。

材料(4人分)

A ・酢 ……60cc

B ・おから ……100g
・ベキングパウダー ……小さじ2

C ・ナス ……60g
・トマト ……60g
・おくら ……2本
・コーン缶 ……50g

・牛乳 ……600ml
・卵 ……2個
・プロセスチーズ ……100g
・粉チーズ ……大さじ4
・バター ……85g
・塩吹昆布 ……8g

作り方

- ① 前日に牛乳を鍋に入れ、加熱して80℃位になったら(A)の酢を加え、カッターチーズを作る。この時にホエーは大きじ6、カッターチーズは100gを各々器に入れる。残りはドリンクやサラダとしていただきます。
- ② 当日(C)のナス・トマト。おからは刻み、プロセスチーズは角切りにする。刻んだナスは水に浸し、炒める直前にざるにあげ、ナスをぎゅっと絞り、水気を除く。計量した塩吹昆布は、器に入れた状態で料理バサミを使い、粗く切る。
- ③ フライパンに②のナスとコーン缶を分量内のバター大さじ1でさっと炒める。火を止めたら、そのままフライパンの余熱を使い、残りのバターを加えてバターが溶けた状態にしておく。
- ④ ボウルに(B)と①のホエー・カッターチーズをよく混ぜ、③の炒めたナス・コーン缶・溶けたバターを加え、トマト・おくら・卵・プロセスチーズ・粉チーズ・塩吹昆布と混ぜていく。
- ⑤ ラップを敷いたバウンド型に④を流し入れ、レンジで10分位チンをして出来上がり。あつあつ状態もおいしいですが、出来上がったら網の上ののせ、あら熱がとれたらスライスして、やや冷めた状態でいただくのもおすすめ！

チーズの歴史

“偶然”から生まれたチーズ

人間がいつチーズを食べるようになったかははっきりとはわかりませんが、紀元前2000年頃のアラビアの民話にはこんな記述が。「砂漠に行く隊商が、羊の胃袋でつくった水筒に乳を入れ、ラクダの背にくくりつけて旅に出ました。旅の終わりに乳を飲もうとすると、出てくるのは水っぽい液体と白いかたまり。食べてみると、それはおいしくて何ともいえない味でした」。こんな偶然の出来事がチーズの誕生になったのだとか。

日本では・・・

- 645年…… 孝徳天皇が牛乳と酪や酥などの乳製品を献上される
- 1727年…… 牛乳を煮詰めて乾燥させて団子状に丸めた「白牛酪」が製造される
- 1875年…… 北海道でチーズの試作がはじまる
- 1933年…… 北海道のチーズ専門工場で本格的にチーズが製造される

チーズの種類

チーズは大きく分けて ナチュラルチーズとプロセスチーズの2つ

ナチュラルチーズとは？

乳を乳酸菌や凝乳酵素で固め、発酵・熟成させたチーズ。乳酸菌が生きていて、熟成すると風味も変わります。乳の種類、製造方法、使用される微生物、生産地の風土などにより、形も風味も大きく変わり、種類は1000以上とも。ナチュラルチーズのタイプは7種類に分類できます。

- フレッシュタイプ** カッタージ、モッツアレラなど熟成させないチーズ。
- 白カビタイプ** 表面に白カビを植えて熟成。カマンベールなど。
- ウォッシュタイプ** 表面を塩水などで洗う。匂いが強烈なものが多い。
- シェブルタイプ** 山羊乳でつくり、熟成が進むと香りも味も濃くなる。
- 青カビタイプ** ピリッとした鋭い刺激性のある風味が特徴。ブルーチーズとも。
- セミハードタイプ** 水分量が少なく保存しやすい。味はマイルド。
- ハードタイプ** 水分量がとても少なくかたい。深い味わいとコクがある。

プロセスチーズとは？

1種類または数種類のナチュラルチーズに乳化剤などを加えて加熱して溶かし、成型したもの。加熱により発酵熟成が止まるので、風味が一定し、保存性が高くなるのがメリット。

Point!

- ① 風味が安定していて、長期保存に便利
- ② スライス、三角、丸…いろんな形状にできる
- ③ 香辛料やほかの食材を加えて、風味も変えられる