



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

☒ @fukushimamilk

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。



第45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



令和6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



ごあいさつ

令和6年10月24日 福島市内において、第45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。皆様にご協力いただき無事に開催出来たことに改めて御礼申し上げます。

今回も県内各地の高校・短大・大学・専門学校の皆様より、個性的でアイデア溢れる447点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、本大会に出場された7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。

今後より多くの皆様に牛乳・乳製品の栄養価や多様性など、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6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!

お問合せ TEL.0243-33-1101

主催 福島県牛乳普及協会

後援

- 福島県・福島県酪農協同組合
- 一般社団法人福島県調理師会
- 全国農業協同組合連合会福島県本部
- 公益財団法人福島県学校給食会
- 公益社団法人福島県栄養士会

〒969-1103 福島県本宮市仁井田字一里壇17





# 福島

# 味噌ミルク

# 春巻き

最優秀賞  
県知事賞



福島県立あさか開成高等学校  
かも ころろ  
加茂 心結さん



## Point!

福島県産の味噌と大葉を使い、牛乳とチーズが生える味にしたところです。

### 材料 (4人分)

- |          |       |       |              |
|----------|-------|-------|--------------|
| ・牛乳      | 400ml | ・味噌   | 大さじ2<br>小さじ2 |
| ・砂糖      | 大さじ3  | ・くるみ  | 60g          |
| ・片栗粉     | 大さじ6  | ・はちみつ | 小さじ2         |
| ・スライスチーズ | 2枚    | ・からし  | 少々           |
| ・春巻きの皮   | 8枚    | ・油    | 適量           |
| ・細切りチーズ  | 80g   |       |              |

### 作り方

- ① 牛乳、砂糖、片栗粉、スライスチーズを火にかけ、まとまるまで混ぜる。
- ② まとまったら、ラップに包み氷水で冷やしておく。
- ③ くるみ(40g)を細かくして、味噌(小さじ2)と混ぜる。
- ④ ②が固まったら8等分する。
- ⑤ 春巻きの皮に大葉、④の1つ、チーズ、③のくるみをのせて包む。
- ⑥ 油で春巻きを焼く。
- ⑦ 味噌(大さじ2)とはちみつ、からしを混ぜたタレをかけ、くるみをのせる。





### Point!

福島県の桃と日本酒の酒粕を使い、美味しく仕上げました。

# 酒粕香る桃の バイクドチーズケーキ



国際ビューティー&  
フード大学校  
とちもと ゆみ  
栃元 友美さん

### 材料 (4人分)

- ・クリームチーズ…… 100g
- ・グラニュー糖…… 50g
- ・酒粕…… 適量(お好みで)
- ・35%生クリーム…… 100ml
- ① 全卵…… 1個
- ② レモン汁…… 大さじ2/3
- ・ビスケット…… 50g(砕く)
- ③ 溶かしバター…… 15g
- ・紅茶葉…… 2g
- ④ 桃(1.5cm角にカット)…… 1個  
※季節柄、生が入手できない時は、コンポートで
- ⑤ 薄力粉…… 大さじ1+大さじ1/2

### 作り方

- ① 直径12cmの丸形ジェノワ缶にDを敷き詰め、固める。
  - ② 大きめボウルにAをすり合わせ、Bを少しずつ加え乳化させ、CとFを加え混ぜる。
  - ③ ジェノワ缶に1/2量そそぎ、Eを加え、残り全量をそそぎ、170℃のオーブンで45～50分焼く。
  - ④ 取り出し、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やして完成。
- ※今回はカップケーキ型で焼くため、焼き時間と冷やし時間が短くなります。

### Point!

焼鮭の香ばしさと塩味がアクセントのミルクスープです。里芋で優しいとろみができるように仕上げました。

# 里芋の ミルクスープ



福島県立  
福島西高等学校  
いしわた  
石渡 あかりさん

### 材料 (4人分)

- ・里芋…… 300g
- ・水…… 300ml
- ・しめじ…… 1袋
- ・中華スープ…… 小さじ1
- ・玉ねぎ…… 1/2個
- ・牛乳…… 400ml
- ・塩鮭…… 2切
- ・味噌…… 大さじ1
- ・バター…… 20g
- ・パセリ…… 少々

### 作り方

- ① 里芋は皮むき済を使用。食べやすい大きさに切る。
- ② しめじは石突を落とし小分けする。
- ③ 玉ねぎは薄くスライスする。
- ④ 鮭はオーブントースターで10分焼く。焼き上がったら皮と小骨を丁寧に取り除く。
- ⑤ 鍋にバターを溶かし玉ねぎを弱火でしんなりするまで炒める。
- ⑥ 里芋としめじを入れてさらに炒め、水と中華スープの素を加えて10分くらい煮る。
- ⑦ 鮭を入れ少し煮たら牛乳を加える。最後に味噌を入れる。
- ⑧ 器に盛り付けて、パセリを添えて完成。



### Point!

甘じょっぱくして料理でもデザートでも食べられるようにした事。

### Point!

自家製のトマトと県産野菜を使った。

## 肉味噌

## チーズいももち

### ～ヨーグルトソース添え～

#### 材料(4人分)

- ・じゃがいも …… 中3個
- ・片栗粉 …… 大さじ7
- ・牛乳 …… 150ml
- ・チーズ …… 40g
- ・ヨーグルト …… 180g
- ・マジックソルト …… 少々
- ・はちみつ …… お好み
- ・塩胡椒 …… 少々
- ・ひき肉 …… 150g
- ・砂糖 …… 大さじ1.5
- ・しょうゆ …… 大さじ1.5
- ・味噌 …… 大さじ1
- ・ガーリックパウダー …… お好み
- ・ミニトマト …… 4個
- ・ドライパセリ …… 少々

#### 作り方

- ① ひき肉を炒め、砂糖、しょうゆ、味噌、塩胡椒で味をつける。
- ② じゃがいもはきれいに洗い、皮をむいて小さく切って茹でる。お湯を切ってマッシャーで潰す。
- ③ ②のじゃがいもに牛乳、片栗粉、塩胡椒を混ぜ合わせる。
- ④ ③を4等分にして中心に①とチーズを入れて丸くして平たくする。
- ⑤ 油をしいて表面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ ヨーグルトを水切りしたものに、マジックソルト、塩胡椒、ガーリックパウダーを入れ、ヨーグルトソースを作る。
- ⑦ いももちにヨーグルトソースとはちみつをかけたら完成。



福島東稜高等学校  
こばやし あいみ  
小林 愛実さん

## 野菜たっぷり

## 餃子の皮でミニキッシュ

#### 材料(4人分)

- ・餃子の皮 …… 12枚
- ・玉ねぎ …… 1/2個
- ・ほうれん草 …… 1株
- ・ミニトマト …… 6個
- ・ジャガイモ …… 1個
- ・ピーマン …… 1個
- ・なす …… 1/2個
- ・ウィンナー …… 2本
- ・卵 …… 3個
- ・塩胡椒 …… 少々
- ・牛乳 …… 50ml
- ・生クリーム …… 200ml
- ・チーズ …… 90g

#### 作り方

- ① オーブンを200℃に温めておく。
- ② 玉ねぎを薄くスライスし、ほうれん草は4等分位、ジャガイモは粗い千切り、なすは粗いみじん切り、ミニトマトは4等分、ウィンナーは輪切りにする。
- ③ ピーマンを細切りにして、トマト以外の野菜とウィンナーと一緒に炒める。
- ④ ボウルに卵液の材料(生クリーム、卵、塩胡椒・チーズ)を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ マフィン型に餃子の皮を入れる。
- ⑥ 卵液を半分まで入れ、具材を入れてトマトも入れる。
- ⑦ 200℃のオーブンで、30～40分焼いて完成。  
(焼き色が付きすぎるときは、途中でアルミホイルをかぶせる)



福島東稜高等学校  
もぎ かりな  
茂木 香莉愛さん



### Point!

中に入れるクリームは、いちごパウダーで「ももいろ」にして、桃をたくさん入れる!



## ふくしま ももいろ ミルクレープ



福島県立  
あさか開成高等学校  
むらた かな  
村田 佳奈さん

### 材料 (4人分)

- 桃(缶詰でも可) ..... 3個
- 薄力粉 ..... 200g
- 食紅 ..... ひとつまみ
- 砂糖 ..... 25g
- 牛乳 ..... 400ml
- 卵 ..... 2個
- 生クリーム ..... 400ml
- 砂糖 ..... 24g
- いちごパウダー ..... 12g
- サラダ油 ..... 適量

### 作り方

- 薄力粉と砂糖を合わせ、牛乳を入れる。
- 卵を2回に分けて入れる。
- 水に溶いた食紅を入れ、よく混ぜたら、フライパンに油をひいて生地を焼く。
- クレープの生地ができたなら、いちごパウダーと砂糖を入れてホイップした生クリームと桃をのせる。
- それを繰り返して、重ねていく。
- 残ったクレープを3センチ幅に切り、巻いてお花を作り飾る。
- 冷やして完成。

### Point!

和のイメージである油揚げの巾着煮と洋のイメージであるバターや乳との組み合わせで、今までにない新しい食感や味になるように工夫しました。



## 洋風

## クリーム巾着煮



郡山女子大学短期大学部  
えんどう のぞみ  
遠藤 希美さん

### 材料 (4人分)

- 人参 ..... 50g
- 玉ねぎ ..... 小1個
- にんにく ..... 2片
- バター ..... 30g
- 片栗粉 ..... 大さじ3
- 牛乳 ..... 500ml
- しめじ ..... 80g
- 生クリーム ..... 少々
- 油揚げ ..... 4枚
- 水 ..... 300ml
- コンソメ(顆粒) ..... 小さじ2
- 塩、こしょう ..... 少々
- モッツアレラチーズ ..... 60g (プロセスチーズ)
- プロセスチーズ ..... 4枚 (スライス)
- ひき肉 ..... 40g
- 白だし ..... 適量
- 青じそ ..... 2枚

### 作り方

- 鍋にAを入れ、沸かす。
- 人参、玉ねぎを切り、しめじを小房に分け、にんにくをみじん切りにする。油をひき、切った材料を炒める。ある程度炒めたらバターを入れる。
- 油揚げで巾着を作っていく。油揚げはさっと湯通しをし、半分に切る。中にモッツアレラチーズとひき肉を入れ、その上からスライスチーズをかぶせ、爪楊枝でとじ、白だしで煮込む。
- ②に牛乳を加えてのぼし、片栗粉を入れ、かためにとろみをつける。
- Aの出汁を入れ、③で加熱した巾着を入れ煮込み、最後に青じそ、生クリームを加えたら完成。