



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



令和元年度牛乳・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

令和元年度 牛乳・乳製品利用料理コンクール

ごあいさつ

令和元年10月9日 福島市内において、第40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700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、ぜひご家庭でお試ください。

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。

令和元年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

お問合せ TEL.0243-33-1101





ふくしま三角油あげバーグの カレーミルクスープ煮

小野高等学校

はしもと

橋本 みなみ さん

材 料

4人分

〈三角油あげハンバーグ〉	〈カレーミルクスープ〉
・卵 …………… 1/2個	・牛乳 …………… 200ml
・鶏ひき肉(胸) …………… 150g	・バター …………… 10g
・牛乳 …………… 大さじ1	・塩 …………… 少々
・ピーマン …………… 1個	・カレールー …………… 1個
・塩こしょう …………… 少々	・玉ねぎ …………… 1個
・玉ねぎ …………… 100g	・小麦粉 …………… 大1/2
・三角油あげ …………… 4個	・おくら …………… 4個
・バター …………… 5g	・水 …………… 400ml
・バターロール …………… 1/2個	・チーズ …………… 20g
	・パプリカ………… 少量

作り方

- ① ボウルに卵、牛乳、細くちぎったバターロール、とかしバター、みじん切りしたピーマンと玉ねぎ、ひき肉を加え、ネバリが出るまで混ぜ、塩こしょうで味を整える。
- ② 三角油あげの一边を切り開き①の種をつめる。
- ③ うす切りにした玉ねぎをバターで炒め、小麦粉を加えてさらに炒める。
- ④ ③に水、カレールーを加え、煮立ったら②とおくらを入れる。
- ⑤ ハンバーグとおくらに火が通ったら牛乳を加え、塩で味を調える。
- ⑥ 器に三角油あげハンバーグを盛り、カレーミルクスープをかけ、おくらとチーズとパプリカを飾る。



三春町名物の三角油あげとピーマンを使用したハンバーグがカレーミルク味とマッチしています。





～福島発～腹くっちー モー モーおこわ

あさか開成高等学校
なか がわ は づき
中川 翔 月 さん



材 料

4人分

・もち米	3合	・しょうが	2g
・牛乳	400ml	・水	大さじ3
・笹の葉	12枚	・溶けるチーズ	20g
・いかにんじん	40g	・えごま	20g
・きゅうり	1本	・みそ	大さじ2
・醤油	小さじ2	・みりん	大さじ2
・みりん	小さじ2	・砂糖	大さじ2
・だし粉	小さじ1		

作り方

- ① もち米をとき、牛乳を入れて炊飯器で炊く(早炊きモード)
- ② きゅうり1/3本を5mm角のさいの目に切り、キッチンペーパーの上にのせ水分をとる。残りのきゅうり2/3本を薄く切り、塩をまぶして水分を出す。塩分を水で流し、水分を絞る。なべに、分量の水、醤油、みりん、だし粉、しょうがのせん切り、きゅうりを入れて、つくだ煮をつくる。
- ③ 小なべにみそ、みりん、砂糖を入れ煮つめ、フライパンで炒ったえごまをすりつぶしておく。
- ④ 炊きあがったおこわを3等分に分け、いかにんじん、チーズ、角切りきゅうりを混ぜる。それを4人分ずつ軽く形を整えわけておく。
- ⑤ きゅうりには、きゅうりのつくだ煮をのせ、チーズには甘みそ、えごまをのせ、笹の葉でまいて完成。



もち米を水ではなく牛乳で炊いて、栄養たっぷり福島県の自慢の特産品でモー腹くっちーです。





野菜たっぷり牛乳の重ね煮

さいとうりか
桜の聖母短期大学 齋藤莉果さん

材 料

4人分

・豚ひき肉 400g
・トマト(大) 400g
・玉ねぎ 500g
・じゃがいも 400g
・ピーマン 1個
・牛乳 450ml
・塩 少々
・こしょう 少々

作り方

- ① トマト、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマンを輪切りにする。
- ② じゃがいもは電子レンジで蒸しておく。
- ③ 鍋にトマト、玉ねぎ、ひき肉、じゃがいもの順で重ねる。
- ④ ひき肉を重ねた後は塩・こしょうで味付けをする。
- ⑤ 次はトマトが一番上になるように重ねる。
- ⑥ 最後に牛乳を入れる。
- ⑦ 弱火で牛乳が吹きこぼれないよう40分ほど煮る。
- ⑧ ピーマンののけて蓋をする。



より透き通った色の牛乳にするために
酸味のあるトマトを使用する。



ミルクよだれ鶏

おぎのさくら
郡山女子大学付属高校 荻野 桜さん

材 料

4人分

・水 300ml
・酒 大さじ2
・塩 適量
・牛乳 500ml
・鶏胸肉 2枚
・長ねぎ 1本
・にんにく 2かけ
・しょうが 2かけ
・糸とうがらし 適量
・白ごま 適量
・醤油 大さじ2
・砂糖 大さじ2
・ごま油 適量
・ラー油 適量
・豆板醤 小さじ2
・とりがらのもと
・コーンスターチ 大さじ2~3

作り方

- ① 肉にフォークで穴をあけ、鍋に水、酒、塩、牛乳200mlと肉を入れ火を通す。
- ② みじん切りしたにんにくとしょうがとねぎを小鍋で炒め、そこに牛乳300ml、醤油、砂糖、ごま油、ラー油、豆板醤、白ごま、とりがらのもとを入れ、一度沸いたら水で溶いたコーンスターチを回し入れ、とろみをつける。
- ③ 鶏肉を5mmずつくらいに切りわけ、皿にもり、その上から②をかける。
- ④ 仕上げに糸とうがらしと白ごまをかけて完成。



牛乳も混ぜて煮ることで、
くさみ取りややわらかくなります。



きつねのリゾットコロッケ

尚志高等学校 **岡部 美里** さん

材 料

4人分

・オリーブ油……………大さじ2
 ・にんにく……………2片
 ・しめじ……………100g
 ・枝豆……………40g
 ・トマト(大)……………1個+1/2個
 ・バジル……………少々
 ・酒……………大さじ2
 ・みりん……………大さじ2
 ・とろけるチーズ……………90g
 ・鯖の水煮缶……………1缶
 ・醤油……………大さじ1+1/2
 ・ごはん……………260g
 ・油あげ……………12枚
 ・パスタ……………4本
 ・トマトケチャップ……………大さじ3
 ・パセリ……………少々
 ・粗びき胡椒……………少々
 ・牛乳……………200ml

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを入れて加熱し香りを出す。ニンニクを取り出したら、しめじ、トマト、鯖の水煮缶、バジル、枝豆を加え、炒める。
- ② ある程度炒まったら調味料(酒、みりん、醤油)と鯖の水煮缶(液汁)を少量加えて約2分煮る。この時、ソース用に煮汁を別皿へ少し移しておく。
- ③ ごはん、牛乳を加えて約3分煮たらとろけるチーズをのせ、胡椒をふり、アルミで蓋をしてチーズを溶かす。
- ④ 油揚げを半分に切ったものを裏返し、その中に③で出来上がったリゾットと、とろけるチーズを入れて、パスタで閉じる。
- ⑤ ④を170度の油で揚げる。
- ⑥ ②で別皿へ移した煮汁にトマトケチャップを加え、ひと煮立ちさせたら盛りつけた上かけ、パセリを散らして完成。



油あげを裏返して使用することにより、卵やパン粉を付ける必要がなく手間が省ける。油あげの口を閉じる際に、つまようじではなくパスタを使って留めることですべて食べれるようにしている。



ポテトのトマト焼き

相馬農業高等学校 **佐藤 磨音** さん

材 料

4人分

・ポテト……………400g
 ・モッツアレラチーズ……………60g
 ・牛乳……………400ml
 ・塩こしょう……………少々
 ・マヨネーズ……………20g
 ・バター……………20g
 ・ミニトマト……………8個
 ・オリーブオイル……………少々

作り方

- ① ジャがいもを細切りにし、オリーブオイルとバターで炒める。
- ② その後、牛乳を入れポテトに火が通るまで炒め、塩こしょうで味を調える。
- ③ 皿に移し、モッツアレラチーズとマヨネーズとトマトをのせる。
- ④ 皿にバターを付けてオーブンで5分位焼いて出来上がり。



とろけるチーズではなく、食感も伸びも良く、トマトに合うモッツアレラチーズ。



にんじんたっぷりフワフワおからドーナツ

郡山商業高等学校 もん ま ゆ り な 門間 優里奈 さん



夏野菜のミルク豚汁

会津学鳳高等学校 かわ ぐち り こ 川口 莉子 さん

材 料 4人分

・おから 200g
 ・卵 1個
 ・牛乳 150ml
 ・ホットケーキミックス 200g
 ・レモン汁 大さじ2
 ・ゆであずきの缶詰
 ・ホイップクリーム
 ・にんじん 200g
 ・チーズ 45g
 ・プレーンヨーグルト 70g
 ・油 適量
 ・青ばたきなこ
 ・マヨネーズ
 ・ケチャップ

作り方

- ① にんじんをすりおろしておく。
- ② おからに卵と牛乳を加えてしっとり滑らかになるまで混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスを②のボウルに入れて混ぜる。
- ④ にんじん、チーズ、プレーンヨーグルト、レモンを入れて混ぜる。
- ⑤ スプーンで形を整えて、熱した油で揚げていく。
- ⑥ あずき、ホイップクリーム、きなこ、オーロラソースをお好みで付けて食べる。

材 料 4人分

・豚バラ肉 150g
 ・玉ねぎ 1/2個
 ・なす 1本
 ・ズッキーニ 1/2本
 ・トマト 1個
 ・人参 1/3本
 ・オクラ 2本
 ・だし汁 500ml
 ・牛乳 400ml
 ・味噌 大さじ5

作り方

- ① 豚バラ肉を2cm幅に切る。
- ② 玉ねぎは薄切りに、トマトは食べやすい大きさに、なす、ズッキーニ、人参はいちょう切りにする。
- ③ オクラは板ずりをしてゆがき、2mm幅に切る。
- ④ 鍋に油をひき、②で下準備をした野菜を入れて軽く炒める。野菜に油がなじんだら、①で下準備をした豚バラ肉を入れ、火が通ったらだし汁を入れて強火で煮る。
- ⑤ 沸騰したらあくをとる。
- ⑥ 野菜に火が通ったらトマトを入れて1～2分煮る。
- ⑦ 味噌を入れて溶かす。
- ⑧ 牛乳を入れて温める。
- ⑨ 器によそってから③のオクラをのせて完成。



ヨーグルトを入れることで、ふわふわしっとりした生地にしたことと、にんじんをすりおろして入れることで、にんじんが苦手な人にも食べやすくなったことです。



⑨で牛乳は沸騰させないように温める。

優良賞



クリームチーズと干し柿の春巻き

あさか開成高等学校 小林 海斗 さん

材 料

4人分

・春巻きの皮 8枚
・クリームチーズ 100g
・干し柿 2個
・サラダ油 適量
・小麦粉 小さじ1
・水 大さじ1

作り方

- ① 干し柿、クリームチーズを短冊切りにする。
- ② 春巻きの皮に干し柿、クリームチーズをならべ、包んで、水溶き小麦粉で留める。全部で8個包む。
- ③ フライパンにサラダ油を多めに入れて中央で熱し、②を並べ、返ししながら揚げ色をつける。
- ④ 油をきって器に盛りつける。



温かなくても、冷めても美味しい。

優良賞



山椒香るホワイト麻婆豆腐

あさか開成高等学校 横山 碧都 さん

材 料

4人分

・絹豆腐 2丁
・粉山椒 大さじ1
・鶏ひき肉 250g
・小ねぎ 少々
・えのき 1パック
・長ねぎ 1/2本
・にんにく 1片
・しょうが 1片
・牛乳 400ml
・豆板醤 小さじ1
・鶏がらスープの素 大さじ1.5
・片栗粉 適量
・水 適量
・白みそ 大さじ1
・ごま油 大さじ1
・ラー油 大さじ1

作り方

- ① 絹豆腐をキッチンペーパーにつつま、電子レンジで800Wで30秒温める。
- ② にんにく、しょうが、長ねぎをみじん切りにする。
- ③ えのきを3cmほどに切る。
- ④ 温めたフライパンにごま油を入れる。
- ⑤ 油が温まったらみじん切りにしたねぎ、にんにく、しょうがを入れ、香りをたたせる。
- ⑥ 香りが出たら鶏ひき肉を入れ、しばらくしたらえのきを入れ炒める。
- ⑦ 豆腐を食べやすい大きさに切り、フライパンに入れる。
- ⑧ そしたら牛乳を入れ、温まったら白みそと鶏がらスープの素と豆板醤を入れる。
- ⑨ 全体にしっかり熱が入ったら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけ、盛りつける。
- ⑩ 最後にラー油と山椒と小ねぎをかけ完成。



白みそを入れることでコクを出す。