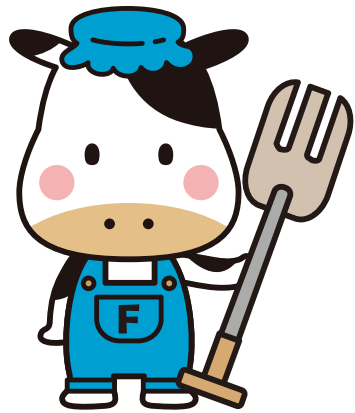


おいしいクッキング

第43回

くっくミルク



令和4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

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





— < ごあいさつ > —

令和4年10月20日福島市内において、第43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・一般の皆様より、アイデア溢れる483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。

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4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

アボカド クリームチーズ 豆腐

最優秀賞
県知事賞



福島県立
あさか開成高等学校
つりまき はるな
釣巻 永奈さん

Point!

ただ、醤油で食べる
のではなく、ジュレを
作って夏っぽくした。



材料(4人分)

- ・クリームチーズ・・・ 200g
- ・アボカド …………… 1個
- ・無調整豆乳 …… 400ml
- ・生クリーム …… 200ml
- ・粉ゼラチン …… 16g
- ・水 …………… 大さじ4
- ・わさび …………… 適量

<ジュレ>

- ・白だし…………… 40cc
- ・レモン酢…………… 10cc
- ・水 …………… 80cc
- ・粉ゼラチン …… 5g

作り方

準備: パッドにラップをひいておく。アボカドの種をとり皮をむく。
クリームチーズを常温に戻す。

- ① 粉ゼラチンに水を加えてふやかす。
- ② ボウルにクリームチーズを入れ、ゴムベラで混ぜほぐし、豆乳を少しずつ入れて混ぜる。
生クリームを加える。
- ③ ②を小鍋に移し、弱火で熱す。沸々してきたら火から下ろし、粗熱をとって①を加える。
- ④ アボカドを切り、パッドに並べる。
- ⑤ ④に③を注ぎ、冷凍庫で冷やす。
- ⑥ 白だし、水、レモン酢、ゼラチンを混ぜ、ジュレを作る。
- ⑦ 冷凍庫から取り出し、切り分け、お皿に盛りつける。わさびと⑥を添えて完成。

湯葉と半熟卵の トロトロオムライス

～3種の濃厚チーズソースがけ～



郡山女子大学附属
高等学校

ながさき くれあ
永崎 紅亜さん

Point!

牛乳たっぷりの半熟卵と濃厚チーズソースが、和風バターライスと良く合い、クリーミーな仕上がりになっています。湯葉が添えてある新食感なおムライスで楽しさも、おいしいです!



材料(4人分)

- ・舞茸…………… 130g
- ・ベーコン…………… 60g
- ・玉ねぎ…………… 140g
- ・米…………… 2合
- ・バター…………… 15g
- ・塩…………… 小さじ1/2
- ・ほんだし…………… 小さじ1/2
- ・醤油…………… 大さじ2
- ・あらびきこしょう…………… 少々
- ・アスパラ…………… 2本

- ・生湯葉…………… 適量
- ・パプリカ(赤・黄)…………… 適量

<(A)卵液>

- ・卵…………… 5個
- ・砂糖…………… 小さじ2
- ・牛乳…………… 150ml

<(B)ソース>

- ・とろけるチーズ…………… 2枚
- ・濃厚クリーミーチーズ…………… 3枚

<クリームチーズ&チェダーチーズ>

- ・牛乳…………… 170ml

作り方

- ① アスパラは塩茹でし、舞茸は飾り用に4つとり、さっと茹でる。パプリカは軽く炒めて、塩こしょうする。
- ② お米をといで、ザルに上げておく。
- ③ 余った舞茸、玉ねぎをみじん切りにし、ベーコンを細めの短冊切りにする。
- ④ 炊飯釜に③と塩、ほんだし、醤油を入れ、②加えて炊く。
- ⑤ (A)卵液調味料を混ぜて、フライパンで半熟になるように焼く。
- ⑥ ボウルにチーズをちぎって入れ、牛乳を加え、レンジで30秒ずつ加熱していく。(600W)
- ⑦ お皿に④、⑤、⑥と生湯葉を盛り付け、①を飾り、あらびきこしょうをかけて完成。



酒粕香る♪ とろ～りチーズ グラタン



Point!
いつものグラタンに
酒粕を加え、甘みや
コクを出しました。

国際ビューティー&
フード大学校
さかい はるか
酒井 遥さん



梨の レアチーズケーキ



Point!
レアチーズケーキに
秋が旬で、福島県
の特産品である梨を
プラスしました。

国際ビューティー&
フード大学校
はが りく
芳賀 陸空さん

材料(4人分)

- ・マカロニ …… 100g
- ・なす …… 3本
- ・玉ねぎ …… 1/2個
- ・しめじ …… 1パック
- ・ベーコン …… 2枚
- ・酒粕 …… 50g
- ・薄力粉 …… 50g
- ・ゆず …… 1/2個
- ・チキンコンソメ …… 少量
- ・塩こしょう …… 適量
- ・牛乳 …… 600ml
- ・ナチュラルチーズ …… 50g
(ピザ用チーズ)
- ・パルメザンチーズ …… 20g

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、しめじは根元を切り、手でさく。ベーコンは1cm幅に切る。なすは角切りと薄切りにし、水にさらしておく。
- ② ボウルに牛乳、酒粕、塩を入れ混ぜておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、マカロニをゆでたらザルにあげておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルをひき、ベーコンを入れて中火で2分ほど炒める。玉ねぎ、しめじを加えて玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ⑤ 水気を切ったなす(角切り)を加えて炒め、薄力粉を加えて全体になじませる。人肌にあたためた②を数回に分けて入れる。チキンコンソメや塩こしょうを入れ、とろみがついたらマカロニを加えて混ぜる。
- ⑥ 耐熱皿にわけ、なす(薄切り)とチーズを乗せる。オーブンで10分ほど加熱したら取り出し、バーナーで表面をあぶる。
- ⑦ ゆずの皮のすりおろしをかけて完成。

材料(4人分)

- <梨のコンポート>
- ・梨 …… 1個
- ・砂糖 …… 87g
- ・水 …… 300cc
- <タルト生地>
- ・ビスケット …… 50g
- ・無塩バター …… 25g
- <レアチーズ生地>
- ・クリームチーズ …… 200g
- ・生クリーム …… 100cc
- ・レモン汁 …… 大さじ1
- ・砂糖 …… 大さじ3
- ・ゼラチン …… 10g
- <上生地>
- ・コンポート煮汁 …… 150cc
- ・ゼラチン …… 5g

作り方

- <梨のコンポート>
- ① 梨は皮をむき、スライサーで5mm程の薄切りにする。
- ② 鍋に梨、砂糖60g、水を加え混ぜながら中火で加熱。
- ③ 沸騰したらアクをとり、弱火にし、煮汁が半分くらいになるまで煮詰め、冷ます。
- ④ レモン汁大さじ1を加えて、果肉と煮汁に分ける。
- <底生地>
- ① 袋にビスケットを入れ、細かく砕く。
- ② 溶かしバターを加え、もみこみ、型にしきつめて、10分程冷やす。
- <レアチーズ生地>
- ① ボウルにクリームチーズを入れ、やわらかくなるまでまぜる。
- ② 砂糖大さじ3、生クリーム、コンポートの煮汁大さじ2、溶かしたゼラチン、レモン汁大さじ1を順に加えて混ぜる。
- ③ 底生地の上に流し入れ、20分程冷やす。
- <ゼリー液>
- ① コンポートの煮汁に溶かしたゼラチンを入れまぜる。
- ② チーズ生地の上に梨のコンポートをのせ、ゼリー液を流し入れ、冷やして完成。



優良賞

ライ麦パンとエビの クリームソース 福島の実りを添えて



郡山女子大学
あべ ゆきか
阿部 雪花さん

Point!
ベシャメルソースを
だまなく、焦がさない
ように混ぜること。

材料(4人分)

- ライ麦パン …… 4コ
- 冷凍エビ …… 200g
- マッシュルーム …… 12コ
- 玉ねぎ …… 1/2コ
- 生クリーム …… 200ml
- 牛乳 …… 500ml
- バター …… 30g
- 白ぶどう酒 …… 100ml
- 小麦粉 …… 25g
- 塩コショウ …… 適量
- サラダ油 …… 適量
- 季節の果物(福島産)

作り方

- 玉ねぎをみじん切りし、白ぶどう酒と煮つめる。煮詰まったら、生クリームを入れ、ひと煮立ちしたら火からおろす。
- ベシャメルソースを作る。フライパンにバター20g溶かし、ふるった小麦粉を加え、弱火で焦がさないように炒めて、ベシャメルソースを作る。パサパサからタラッとゆるんだ触感になったら火から下ろし、冷たい牛乳を一度に加えて泡立て器でよく攪拌する。
- ①と②を混ぜ合わせ、塩コショウで味をととのえ、ひと煮立ちさせる。
- エビ、マッシュルームを食べやすい大きさに切り、バターとともに炒め、③と混ぜる。
- パンの上を切り、中身をくり抜いた所にクリームソースを入れ、季節の果物を添える。



優良賞

ごま油香る! もぐもぐ 豆チー肉巻き



福島東稜高等学校
ささき くるみ
佐々木 胡桃さん

Point!
枝豆、豆腐、ベーコンの
様々な食感を楽しみながら、
チーズを味わうことの
できるところ。

材料(4人分)

- 木綿豆腐 …… 2丁
- ベーコン …… 16枚
- 万能ねぎ …… 2本
- ミックスチーズ …… 60g
- 粉チーズ …… 5g
- 枝豆 …… 40粒
- ごま油 …… 小さじ2
- 塩 …… 小さじ1
- 胡椒 …… 小さじ1/2
- 油 …… 適量
- 片栗粉 …… 大さじ2

<付け合わせ>

- ミニトマト …… 8個
- 大葉 …… 4枚

作り方

- 木綿豆腐を水切りする。
- 万能ねぎを小口切りにし、ごま油と合わせておく。
- 枝豆を粗く刻む。
- ①、③、塩、胡椒、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ④を適量取り、平らにし、中央にチーズを乗せて包む。
- 2枚のベーコンを⑤に巻く。巻いたらベーコンを2本のつまようじでとめておく。
- フライパンに油をひき、⑥の豆腐の面を下にして中火で焼く。
- 焼き目がついてきたらひっくり返す。
- また焼き目がついてきたらベーコンの面を焼く。その後つまようじを取る。
- 全体に焼き目がついたら、皿に乗せ、上に②と粉チーズを乗せたら完成。



会津小菊南瓜風味の チーズin ハンバーグ



福島県立
会津農林高等学校
ささき はな
佐々木 華さん

Point!
会津産の
伝統野菜を
使ったこと。



和洋mix チーズケーキ



福島県立
あさか開成高等学校
あらかわ りほ
荒川 莉穂さん

Point!
餡を牛乳と一緒に
入れて、ミルク餡に
しました。季節のフルーツや
ジャムをサンドしても
おいしいです。

- 材料(4人分)**
- ・小菊南瓜 …… 1玉
 - ・牛挽肉 …… 320g
 - ・卵 …… 1個
 - ・パン粉 …… 大さじ3
 - ・塩・こしょう …… 適量
 - ・牛乳 …… 400ml
 - ・バター …… 40g
 - ・溶けるスライスチーズ… 4枚
 - ・コンソメ …… 1個
 - ・玉ねぎ …… 1/2個
 - ・すりおろしにんにく… 適量
 - ・薄力粉 …… 大さじ2

- 作り方**
- ① 南瓜を一口大に切り、レンジで加熱する。
 - ② 玉ねぎをみじん切りにする。
 - ③ みじん切りにした玉ねぎをこがね色になるまで焼く。
 - ④ ボウルに挽肉、卵、パン粉、塩・こしょう、すりおろしにんにく、玉ねぎを入れ混ぜる。
 - ⑤ 混ぜたものを丸くし、中にチーズを入れ形を整える。
 - ⑥ 整えたらフライパンに入れ、中火でふたをし焼く。
 - ⑦ フライパンにバターと薄力粉を入れてよく混ぜる。
 - ⑧ よく混ぜたら牛乳を少しずつ入れる。
 - ⑨ コンソメを加える。
 - ⑩ 加熱した南瓜をすりおろし器ですりおろす。
 - ⑪ すり終わったら、⑨に入れる。
 - ⑫ ハンバーグが焼けたら、その上にホワイトソースをかけて完成。

- 材料(4人分)**
- ・クリームチーズ …… 100g
 - ・ヨーグルト …… 200g
 - ・生クリーム …… 100ml
 - ・レモン汁 …… 大さじ1
 - ・砂糖 …… 70g
 - ・ゼラチン …… 14g
 - ・餡 …… 150g
 - ・牛乳 …… 200ml
 - ・ビスケット …… 70g
 - ・バター …… 20g
 - ・季節のフルーツ …… 40g (柿)

- 作り方**
- ① ビスケットと溶かしたバターを袋に入れ砕き、容器の下に敷く。
 - ② 餡と牛乳を鍋に入れ、沸騰しない程度に熱し、そこにゼラチンを入れよく混ぜ、出来たら餡を半分①の容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
 - ③ ボウルにクリームチーズ、砂糖を入れよく混ぜ、ヨーグルト、生クリーム、レモン汁、溶かしたゼラチンを入れ、再度よく混ぜる。
 - ④ ③を①、②が入った容器に入れ、再度冷やす。
 - ⑤ 固まったら②の余りを上にかけて冷やす。



米粉と桃のオムレット

Point!
生地をもちもちにしたかったので米粉を使い、旬の桃をトッピングしました。



福島県立
福島西高等学校
きくた ももか
菊田 百花さん



チーズ風味のSOBAニョッキ

Point!
小麦粉の代わりにそば粉を入れることで、通常のホワイトソースよりもとろみが増します。味噌でコクもアップ!



福島県立
耶麻農業高等学校
さとう まりな
佐藤 まりなさん

～味噌がポイント!濃厚ホワイトソースを添えて～

- 材料(4人分)**
- ・米粉 …………… 100g
 - ・砂糖 …………… 24g
 - ・牛乳 …………… 200ml
 - ・卵 …………… 2個
 - ・ベーキングパウダー … 10g
 - ・生クリーム …… 200ml
 - ・生クリーム用の砂糖 … 14g
 - ・桃(コンポート) … 1/2個
 - ・粉糖 …………… 適量
 - ・油(焼き用) …… 適量

- 作り方**
- ① ボウルに米粉、砂糖、牛乳、卵、ベーキングパウダーを入れてハンドミキサーで全体を混ぜる。
 - ② フライパンに油をひき、中火で3分ほど両面を焼く。
 - ③ 生クリームに砂糖を加えて、つのが立つまで泡立てる。
 - ④ 生地を生クリームをはさみ、桃をデコレーションする。
 - ⑤ 皿に盛り付けをし、粉糖をかける。

- 材料(4人分)**
- <そばニョッキ>
- ・そば粉 …………… 200g
 - ・熱湯 …………… 200ml
 - ・粉チーズ …………… 60g
 - ・人参 …………… 50g
- <ホワイトソース>
- ・バター …………… 30g
 - ・そば粉 …………… 30g
 - ・牛乳 …………… 400ml
 - ・鶏むね肉 …… 200g
 - ・白菜 …………… 160g
 - ・ねぎ …………… 80g
 - ・味噌 …………… 小さじ2
 - ・塩、こしょう
- <盛り付け>
- ・小口ねぎ
 - ・一味唐辛子

- 作り方**
- ① そばニョッキを作る。ボウルにそば粉を入れ、そこに熱湯を注ぎ菜箸で混ぜる。かたまりになってきたら、粉チーズを加え、手でこねる。5mmの厚さに伸ばし、型抜きをして成型する。
 - ② 白菜は5mm幅、ねぎは斜め薄切りにする。鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
 - ③ フライパンにバターを熱しねぎを炒める。しんなり焼いたら鶏むね肉を入れさらに炒める。白菜を加えてさらに炒める。
 - ④ ③にそば粉をふり入れ、さらに炒める。そば粉に火が通ったら、少しずつ牛乳を加えて伸ばしていく。とろみがつくまで煮詰めたら、味噌を加えて味を調える。足りなければ、塩、こしょうをする。
 - ⑤ 沸騰した湯に①を加え、浮き上がってきたらざるにとる。型抜きした人参はニョッキの前にゆでる。
 - ⑥ 器にそばニョッキと人参を盛り、ホワイトソースをかけ、小口ねぎ、一味唐辛子を添える。