

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44回
おいしいクッキング

つくってミルク

令和5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





ごあいさつ

令和5年10月19日 福島市内において、第44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。新型コロナウイルス感染症が第5類に分類されましたが、引き続き感染防止対策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。

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475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9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5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



ふくしま桃の クリームチーズ モンブラン大福

最優秀賞
県知事賞



Point!

クリームチーズが主役に、ふくしまのおいしい桃を意識して、和と洋を組み合わせました。

あさか開成高等学校
かも ころ
加茂 心結さん



■ 材料(4人分)

- | | |
|-------------------------------------|----------------------|
| ・白玉粉 …………… 60g | ・粉糖 …………… 6g |
| ・砂糖 …………… 20g | ・桃のコンポート(伊達産) …… 50g |
| ・スキムミルク(練乳) …… 5g | ・生クリーム …………… 15ml |
| ・白餡 …………… 40g | ・水 …………… 75g |
| ・クリームチーズ …… 64g
(kiriクリームチーズ 4個) | ・片栗粉 …………… 適量 |

■ 作り方

- ① 常温のクリームチーズ64gを全てなめらかにしたら、30gを別容器にとって、34gに桃ジャムを33g混ぜる。
- ② 生クリームと粉糖3gを①に混ぜラップに4等分に包んで冷凍庫に入れる。
- ③ 別容器のクリームチーズに白餡40gを混ぜ、絞り袋に入れて冷蔵庫へ入れる。
- ④ 白玉粉、砂糖、水を混ぜ、練乳を入れたら600wで1分30秒ラップをして加熱する。
- ⑤ 一度全体を混ぜ、600wで1分20秒加熱する。
- ⑥ 片栗粉をひいたところに⑤を取り出し4等分する。
- ⑦ ラップに4等分したものを広げたら桃ジャムを少しぬって②を包んで冷凍庫で3～5分冷やす。
- ⑧ 冷凍庫から取り出し、皿に乗せたら③のクリームを上に乗せる。
- ⑨ 桃ジャムを少し上に乗せる。
- ⑩ 粉糖をふるったら完成。

生ハム巻き

蘇 (古代の乳製品)

優秀賞

国際ビューティー&
フード大学校

おかだ ゆうか
岡田 悠花さん



Point!

蘇をよく練ることで甘みが増し、臭さが消えて美味しく食べられます。

材料(4人分)

- ・生ハム 4枚
- ・人参 1/2本
- ・きゅうり 1/2本
- ・牛乳(よつ葉) 600ml
- ・食用菊(飾り用) 1つ
- ・ささの葉(飾り用) 1枚
- ・氷(冷やす用) 適量
- ・塩 適量
- ・スプラウト 1本
- ・マイクロハーブ 1本

作り方

- ① 牛乳600mlを300mlずつ分けて、平大皿に入れ600wで10分加熱する。これを2回。その間に、人参、きゅうりをスライスし、塩をふっておく。
- ② フライパンに入れて練るように水分をとばし、固まったらアルミホイルに移して成形する。氷で冷やす。
- ③ 蘇が冷えたら、生ハム→人参→きゅうり→蘇→スプラウト・マイクロハーブの順に乗せて巻き、一口大に切って出来上がり。

栄養満点！ サバの ミルクスープ

会長特別賞
優良賞



Point!

サバの水煮缶をそのまま使うので栄養満点！冷やして食べても美味しい！

郡山女子大学
にった はるな
新田 陽菜さん



■ 材料（4人分）

- ・水 400ml
 - ・牛乳 400ml
 - ・みそ 大さじ2
 - ・バター 20g
 - ・サバの水煮缶 2缶
 - ・玉ねぎ 1/2個
 - ・小ねぎ 適量
- ※小ねぎがない場合は、
ブロッコリースプラウトで代用する

■ 作り方

- ① 玉ねぎをうす切り、小ねぎを小口切りにする。
- ② 鍋にバターを入れて弱火で溶かし、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ 水を入れ、沸騰してきたらサバを入れて軽くほぐす。
- ④ ある程度サバがほぐれてきたら、火を止めてみそを入れる。
- ⑤ よくかき混ぜて牛乳を入れる。
- ⑥ 様子を見ながら、弱火で沸騰寸前まで煮込む。
- ⑦ お皿に盛り付ける。
- ⑧ 小ねぎを適量のせて完成。

**Point!**

肉巻きご飯にトマトソースをからめることでさっぱり食べられます。

■ 材料(4人分)**トマトソース**

- ・トマト(調味料)・・・ 中2個
- ・酒・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・オリーブオイル・・・ 大さじ1
- ・にんにくチューブ・・・ 1cm
- ・コンソメ(固形)・・・ 1/2個
- ・塩・・・・・・・・・・ 少々
- ・砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ1

肉巻きご飯

- ・ご飯・・・・・・・・・・ 240g
- ・さけるチーズ・・・ 2本(50g)
- ・豚バラ肉・・・ 4枚(約100g)
- ・塩こしょう・・・・・・・・ 適量
- ・油・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・竹ぐし・・・・・・・・・・ 4本

■ 作り方

- ① トマトソースをつくる。トマトに十文字の切れ目を入れ、湯むきをする。トマトを小さく刻み、強火で形がなくなるまで煮込み、調味料を入れてとろみがつくまで煮込む。
- ② さけるチーズを半分の長さに切り竹ぐしをさす。
- ③ ラップにご飯をのせて四角く広げ、中心に②のチーズをのせてご飯をしっかり巻く。
- ④ 豚バラ肉に塩こしょうをふり、③に巻きつける。
- ⑤ フライパンに油を入れ、肉に焼き色がつくまでしっかり焼く。
- ⑥ 皿に盛りつけ、トマトソースを添える。トマトソースをからめて食べる。

福島西高等学校
まつかわ みか
松川 美翔さん



かぼちゃ 豆乳クリームチーズ 蒸しパン

■ 材料(4人分)

- ・カボチャ・・・・・・・・ 320g
- ・豆乳・・・・・・・・・・ 200ml
- ・牛乳・・・・・・・・・・ 200ml
- ・砂糖・・・・・・・・・・ 120g
- ・米粉・・・・・・・・・・ 180g
- ・薄力粉・・・・・・・・・・ 180g
- ・ベーキングパウダー・・・ 16g
- ・油・・・・・・・・・・ 大さじ4
- ・クリームチーズ・・・・ 150g

■ 作り方

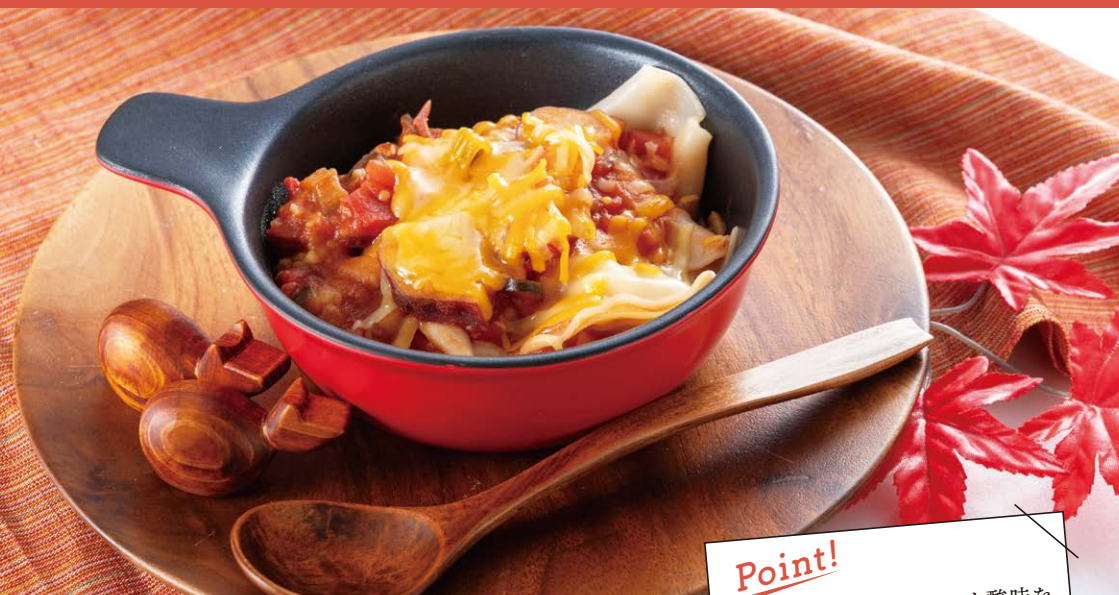
- ① 茹でたカボチャをこし器でこす。
- ② こしたカボチャと砂糖と豆乳を加えて混ぜる。
- ③ ボウルに米粉とベーキングパウダーを入れてかたまりをとり②と混ぜ合わせる。
- ④ クリームチーズと茹でたカボチャを7mm角に切り、カップに生地を流しいれ、その中に切ったものを入れる。
- ⑤ 最初は中火で6分、次は強火で5分蒸して完成。

Point!

米粉と豆乳を使ってヘルシーに仕上げました。

福島東稜高等学校
こばやし あいみ
小林 愛実さん



**Point!**

砂糖を入れることで苦みと酸味をおさえコクを出す。

チーズin水餃子の トマトソース煮込み

あさか開成高等学校
こくぶん ゆうり
國分 優李さん

**材料(4人分)**

ひき肉	150g	オリーブ油	少々
餃子の皮	25枚入	ぶなしめじ	1/2個
玉ねぎ	1個	塩こしょう	適量
片栗粉	大さじ1	砂糖	適量
トマトソース缶	1個	ウスターソース	適量
さつまいも	1/2本	さけるチーズ	80g
ナス	1本	チーズ(とろける)	40g (トッピング用細切り)
ピーマン	1個		

作り方

- ① ボールにひき肉、玉ねぎ(みじん切り)、片栗粉、塩こしょう、さけるチーズ(8mm角)を入れこねる。
- ② 具材を包み、沸騰した鍋で10分ゆでる。ゆであがったら、ざるに上げる。
- ③ さつまいも、ナスを一口サイズに切る(いちょう切り)。ピーマン(細切り)、ぶなしめじをオリーブ油で炒める。
- ④ 炒めた所に水切りした餃子、トマトソース缶を入れ約10分煮る。
- ⑤ 砂糖、ウスターソースで味を整える。お皿に盛りつけとろけるチーズをかけた後完成。

材料(4人分)

牛乳	140ml	ベーキングパウダー	8g
ヨーグルト	280g	オリーブオイル	24g
チーズ	100g	油	大さじ1
鶏もも肉	600g	豆腐(絹)	180g
玉ねぎ	160g	片栗粉(まぶす用)	大さじ2
ぶなしめじ	100g		
かいわれ大根	適量		
マーマレード	大さじ3		
そば粉	200g		
片栗粉	40g		
砂糖	4g		
塩	適量		

A

醤油	大さじ4
みりん	大さじ4
酢	大さじ8
はちみつ	大さじ2
酒	大さじ2

作り方

- ① そば粉、片栗粉、砂糖、塩、ベーキングパウダーをボウルに入れて混ぜる。そこへ牛乳とオリーブオイルを混ぜたものを加えて、ゴムベラでよく混ぜる。オーブンを220℃に予熱する。
- ② フライパンに油をひいて片栗粉をまぶした鶏もも肉を皮から焼く。調理用はさみで肉をひと口大に切る。玉ねぎを0.8cm幅に切ったものとぶなしめじをばらしたものをに入れて炒める。
- ③ ②にAの調味料を加えて煮詰める。
- ④ 鉄板にクッキングシートをひき、①をのせオリーブオイルを塗りながらスプーンで広げていく。
- ⑤ ④に③をのせ、チーズをちらして、オーブンに入れて220℃で10分焼く。
- ⑥ 水切りしたヨーグルトとマーマレード、かいわれ大根を⑤にのせて完成。

Point!

地元田村市産のそば粉と牛乳をかけ合わせたピザで、てりやきチキンにヨーグルトの酸味がとてもマッチしています!



〜そば粉香る〜 てりやきチキン& 柑橘ヨーグルトの牛乳ピザ

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!**

カッターチーズの水気を切る際に、さらし布を使用することでなめらかに仕上がる。

牛乳だけで作れる 桃のチーズケーキ

材料(4人分)

- ・牛乳…………… 1,000ml
- ・レモン汁…………… 大さじ3
- ・卵…………… 1個
- ・ラカント又はグラニュー糖… 40g
- ・粉末寒天…………… 8g
- ・桃ジュース…………… 300ml
- ・桃果肉…………… 二つ割1個分
- ・ダイスアーモンド…………… 適量
- ・ミント…………… 適量

作り方 ※オーブンを180℃に予熱しておく**A. カッターチーズを作る**

- ① 牛乳を鍋に入れ沸騰するまで加熱する。
- ② 火を止めてレモン汁を加え軽く混ぜる。
- ③ 目の細かいザルにさらしをしき②を包み水気を切る。

B. 生地を作る

- ① ボールに卵を入れハンドミキサーで混ぜる。
- ② ①にラカント又はグラニュー糖を入れさらに混ぜる。
- ③ ②にAのカッターチーズを加え、なめらかになるまで混ぜ、牛乳と片栗粉を加えて混ぜる。
- ④ パウンド型に流し入れ20分～30分焼く。

C. 桃寒天を作る

- ① 鍋に粉末寒天と桃ジュースを入れ中火で煮溶かし、沸騰するまで加熱する。
- ② 桃をスライスする。

D. 桃のチーズケーキを作る

- ① Bに桃のをせ寒天液を流し入れ、冷蔵庫で固める。
- ② 冷やし固まったら型から取り出し、4等分にカットし盛り付ける。
- ③ ダイスアーモンドとミントを飾り完成。

郡山女子大学附属
高等学校
こばり はるか
小針 遙香さん



フレッシュトマトの グラタン

材料(4人分)

- ・トマト…………… 2個
- ・玉ねぎ…………… 1個
- ・マッシュルーム…………… 90g
- ・ベーコン…………… 4枚
- ・バター…………… 40g
- ・薄力粉…………… 大さじ3
- ・牛乳…………… 40ml
- ・塩コショウ…………… 小さじ1/2
- ・クリームチーズ…………… 100g
- ・ピザ用チーズ…………… 75g
- ・コンソメ(顆粒)…………… 45g
- ・オリーブオイル…………… 大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎをスライスし、ベーコンを幅1cmに切る。トマトを一口大にカットする。
- ② フライパンに玉ねぎを入れて炒める。そこにベーコンとマッシュルームを加えて炒める。
- ③ フライパンにバター、薄力粉を入れて弱火で熱しヘラでひとまとまりになるまで2分ほど炒める。
- ④ ③に牛乳を少量ずつ加えて、混ぜながらとろみがつくまで弱火で加熱する。コンソメを加え味をととのえたら火からおろす。
- ⑤ ホワイトソースと炒めた具材を合わせ、耐熱容器にうつす。その上にピザ用チーズをのせる。
- ⑥ 200℃のオーブンで10分焼く。
- ⑦ クリームチーズをスプーンで適当な大きさに取る。そこにカットしておいたトマトを合わせる。
- ⑧ 焼きあがったグラタンの上に、トマトとクリームチーズをのせて完成。

Point!

焼いたグラタンの上にトマトとクリームチーズをのせることでフレッシュなトマトとクリームチーズのコクも味わえる。



相馬農業高等学校
やべ ゆうき
矢部 優輝さん

