

第16回牛乳・乳製品を使った料理コンクール開催

3月25日（金）らくのうマザーズ大会議室にて第16回牛乳・乳製品を使った料理コンクールの書類審査が開催されました。

今回は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から書類審査での開催となりましたが、応募資格を全国に広げたこともあり、前回は大幅を超える536作品（うち、ごはん・おかず部門288作品 デザート部門248作品）のご応募をいただきました！

普及性、味覚、独創性、利便性、総合の5項目で審査が行われ、今回もアイデアに富んだ幅広いレシピが多数あり、審査員の方もとても悩んでおられました。ごはん・おかず部門では、2種類のチーズを使った、最上 抄織さん（一般応募）の『Wチーズのサーモン包み焼き』、デザート部門では、阿蘇の名産品“久木野そばのそば粉”を使った、米村 亮真さん（シェフ・パティシエ学院）の『ミルクレープ』

がそれぞれ最優秀賞に選ばれました。

また、今回は女性部役員がお気に入りの作品を選ぶ“役員特別賞”を準備し、家庭で気軽に作れそうなもの、オシャレなもの、野菜たっぷり・栄養たっぷりなものなど、女性部役員で心を込めて作品を見させていただき、役員特別賞に合計24名の方が受賞されました。

このコンクールをきっかけに、牛乳や乳製品を使った料理が、沢山の食卓を彩ることを期待しています。今回の入賞作品についてはレシピを掲載すると共に役員特別賞のレシピは今後の広報誌MOTHER'Sでご紹介させていただきます。

ぜひ、みなさまのご家庭でも挑戦してみてください。



稲田会長挨拶



らくのうマザーズ常務挨拶



審査風景（審査員）



集合写真



審査風景（女性部役員）

ごはん・おかず部門



最優秀賞

料理名

Wチーズの
サーモン包み焼き

もがみさおり
出品者 最上抄織

セールスポイント

スライスチーズとクリームチーズの2種類のチーズを使い、ごちそう感を出しました。マーマレードを添えることで途中で飽きることなく、おいしく召し上がっていただけたと思います。

【材料】

牛乳……………200ml	じゃがいも……………1個
バター……………20g	コンソメ……………小さじ1
クリームチーズ……………24g	小麦粉……………小さじ1
スライスチーズ……………8枚	好みのハーブ……………適量
玉ねぎ……………1/2個	ブラックペッパー……………適量
しめじ……………50g	塩……………適量
春巻きの皮……………8枚	マーマレード……………大さじ4
サーモン(刺身用)……………200g	

✓ 作り方

- ①じゃがいもは皮を剥き、電子レンジにかけて柔らかく潰してマッシュポテトを作る。塩・牛乳大さじ1・バター5gを加えなめらかにする。
- ②玉ねぎはスライス、しめじは細かくほぐし、バター10gで炒める。
- ③玉ねぎが柔らかくなったら小麦粉を振り入れる。
- ④2～3分炒めたら残りの牛乳を少しずつ加えていき、ホワイトソースを作る。コンソメを加えて味をととのえる。
- ⑤サーモンを8等分し、塩とブラックペッパーを強めに振る。
- ⑥春巻きの皮を水で濡らし、電子レンジで柔らかくする(皿に広げて600Wで10秒)
- ⑦⑥にマッシュポテト、サーモン、ホワイトソース、クリームチーズの順にのせて春巻きの要領でくるくると包み(のりの必要はなし)上に、残りのバターとスライスチーズをのせてトースターまたはオーブンを使用し、こんがり焼く。
- ⑧マーマレード、好みのハーブ(ディル・パセリなど)を添えて完成。



優秀賞

料理名

サラダミルクレープ

さかたみゆ
出品者 坂田実優

セールスポイント

- ・見た目が華やかで、パーティーなどにもピッタリ!
- ・簡単に楽しく作ることができて、お子様も大喜び!
- ・一瞬「ケーキ!?!」と誰もが驚くインパクト!
- ・何よりとってもおいしい!

【材料】

(クレープ生地)	(卵サラダ)
牛乳……………300ml	卵……………2つ
ホットケーキミックス……………150g	マヨネーズ……………大さじ2
卵……………2つ	ハム……………1パック
オリーブオイル……………10g	きゅうり……………1本
塩……………ひとつまみ	トマト……………1つ
	フリルレタス……………1袋
	プチトマト……………2つ

✓ 作り方

- ～下ごしらえ～
- (卵サラダを作る)
- ・卵2つを固ゆでのゆで卵にする。
 - ・マヨネーズを入れ、フォークで崩し、塩コショウで味をととのえる。
- (野菜を切る)
- ・きゅうりを2ミリ幅、トマトを4ミリ幅に薄くスライスする。
 - ・プチトマトは4等分にくし切り。
 - ・フリルレタスを洗って水気をよく切り食べやすい大きさにちぎる。
- ～クレープ作り…仕上げ～
- ①ボウルに卵を割り入れ、よく溶きほぐす。
 - ②①にオリーブオイル・塩・ホットケーキミックスの順に加え、その都度よく混ぜる。
 - ③②に牛乳を少しずつ加え、ダマにならないようによく混ぜる。
 - ④中火に熱したフライパンに薄く油(分量外)をひき、③をお玉1杯分入れ、直径約18cmに広げる。
 - ⑤周りが乾いてきたら、ひっくり返す。
 - ⑥④から⑤を繰り返す。
 - ⑦クレープ具材を好きなように重ねて最後にプチトマトをトッピングして完成。



優良賞

料理名

THE乳RISOTTO

～トマトチーズリゾットの
ポテト包み焼き～

出品者

いけだゆきみ かなびきあんな たけうちみく
池田幸実・金挺安奈・武内美紅

セールスポイント

リゾットの新しい食べ方を考えました。チーズたっぷりで濃厚な味わいとポテトのカリッとした食感が美味しい！みんなで切り分けて食べる“乳 (NEW)”なりゾットです。じゃがいもを使って包むので、小麦製品を使うよりも軽く食べられるのもポイントです！

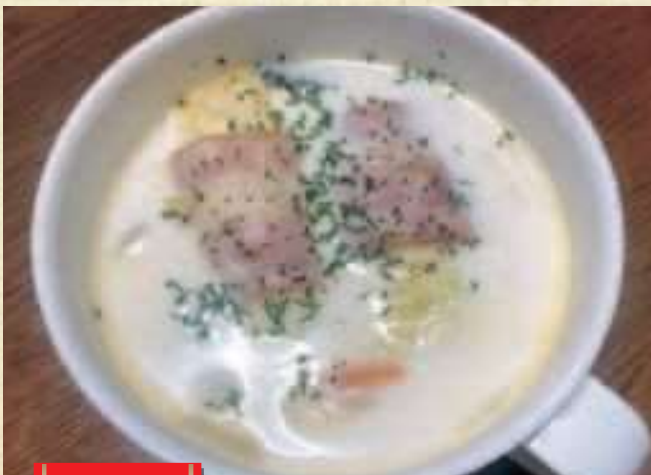
【材料】

牛乳……………400ml	水……………400ml
バター……………30g	トマトピューレ……………150g
粉チーズ……………30g	むきえび……………150g
シュレッドチーズ……………100g	酒……………20g
じゃがいも……………大1個	塩……………適量
にんにく……………1片	コショウ……………適量
玉ねぎ……………60g	生パセリ……………5g
米……………260g	パン粉……………大さじ1
コンソメキューブ……………2個	

✓ 作り方

(下準備)

- ・鍋に牛乳・水・コンソメキューブを入れ温めておく (A)
- ・オーブンを200℃に予熱する
- ①じゃがいもは皮をむかずにスライサーで円形になるようにスライスする。
- ②18cmの底が外せるケーキ型かセルクルに①のじゃがいもを敷き詰めていく。
- 側面から型に貼り付けるようにして少し重なるように並べる。底は、外側から側面に重なるように敷き込み、中心に向かって並べる (セルクルの場合は天板にオープンシートを敷いた上で敷き込む。)。オリーブオイル (分量外) をハケでまんべんなく塗り、200℃のオーブンを10～15分焼く (側面のじゃがいもがカリカリになればOK)。
- ③にんにく・玉ねぎはみじん切りにする。
- ④鍋にバターを溶かし③を炒める。
- ⑤玉ねぎがしんなりしたら、米を入れ色が透き通るまで炒める。
- ⑥Aを⑤の米がひたひたになるくらいに入れ、トマトピューレを加えて煮詰める。焦がさないように混ぜながら、少しずつAを足していく。
- ⑦⑥を炊き上げる前にえびに火を通す。えびが大きい場合は一口大に切る。小鍋にえびと酒を入れ、中火～強火で一気に火を通す。⑥の米の芯が少し残るくらいの固さになったら、えび・粉チーズ・みじん切りのパセリを加え、塩こしょうで味をととのえる。ずっしりと重めの粘度に仕上げる。
- ⑧②にリゾットを敷き詰め、上に残りの①を並べる。シュレッドチーズをまんべんなくのせ、パン粉とみじん切りのパセリ少々をかける。200℃で10～15分焦げ目がつくまで焼く。



優良賞

料理名

クリーミー ロールベーコン

やまなかり こ
出品者 山中理紅

セールスポイント

…ロールキャベツは手間がかかるので、ベーコンで巻くことで短くなるよう意識しました。爪楊枝の代わりにスパゲッティを使用したこともポイントです。また、キャベツより白菜の方が牛乳に合うイメージだったので、白菜を使用しました。バターを入れることで、より深みのある味に仕上げました。彩りと栄養バランスを考えた、冬にぴったりな温まるスープです。

【材料】

牛乳……………400ml	人参……………40g
バター……………20g	スパゲッティ……………4本
ベーコン……………70g	水……………250ml
さつまいも……………120g	コンソメキューブ……………1個
白菜……………200g	塩コショウ……………0.4g
玉ねぎ……………80g	乾燥パセリ……………0.4g
しめじ……………20g	

✓ 作り方

- ①白菜は縦半分に切り、芯の部分と葉の部分に切り分ける。
- ②芯の部分は縦1センチ幅、横2センチ幅に切る。
- ③さつまいもは皮をむかず、厚さ1センチのいちょう切り、玉ねぎは薄切り、人参は短冊切り、しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。
- ④鍋に水を入れ、さつまいも・人参・しめじを入れて煮込む。
- ⑤①の葉の部分に②の芯の部分に乗せて巻き、さらにベーコンを巻き、巻き終わりを4センチ幅に折ったスパゲッティで止める。
- ⑥さつまいもに火が通ったら玉ねぎ、⑤を入れる。
- ⑦牛乳・コンソメキューブ・バターを入れる。
- ⑧塩コショウで味をととのえる。
- ⑨皿に盛り付け、パセリをかけて完成。

デザート部門



最優秀賞

料理名 ミルクレープ

よねむりょうま
出品者 米村亮真

セールスポイント

僕の地元である南阿蘇村久木野の名産品「久木野そば」のそば粉を生地に入れ、地元ならではのミルクレープを作りました。

【材料】

(生地)	(カスタード)
牛乳……………380ml	卵黄……………6個分
無塩バター……………40g	牛乳……………600ml
全卵……………3個	砂糖……………100g
砂糖……………45g	薄力粉……………20g
薄力粉……………60g	コーンスターチ……………20g
そば粉……………60g	無塩バター……………大さじ1
塩……………ひとつまみ	バニラエッセンス……………少々
バニラエッセンス……………少々	ラム酒……………少々
	粉糖……………少々
	ミント……………お好み

✓ 作り方

(生地づくり)

- ①全卵→砂糖→薄力粉→そば粉→バニラエッセンスの順で、ボウルに入れて混ぜる。
- ②バターをフライパンで少し焦がし、焦がしたバターを①に入れ、牛乳を入れて混ぜる。
- ③出来た生地をザルでこし、常温で20分やすませる。
- ④フライパンを温めて、油ならしをする。
- ⑤油を薄くひいて「生地を入れ、火が通ったら裏返す」を繰り返す。

(カスタードづくり)

- ①ボウルに卵黄→砂糖→小麦粉→コーンスターチを入れて混ぜる。
- ②鍋に牛乳・バニラエッセンスを入れて温め、①を合わせる。
- ③ザルでこして、また火にかけ固まってきたら火を消してバターを入れる。
- ④できたカスタードを冷やしてラム酒を入れる。

(仕上げ)

- ①出来た生地にカスタードを塗って、生地を重ねて、を繰り返して完成。



優秀賞

料理名 ~Apple trifle~

かなせまりん
出品者 金瀬真鈴

セールスポイント

カスタードクリーム、ホイップクリームの両方にバニラの香りを効かせました。クリームやスポンジ、フルーツなどを重ねるトライフルは層の美しさもポイントです。

【材料】

牛乳……………400ml	ミント……………4枚
生クリーム……………200ml	①薄力粉……………大さじ3
りんご……………300g	②グラニュー糖……………大さじ3
グラニュー糖……………大さじ2	③コーンスターチ……………大さじ1
レモン汁……………小さじ1/2	卵黄……………1個
バニラビーンズ……………1本	グラニュー糖……………大さじ2
カステラ(厚さ2cm)……………3枚	

✓ 作り方

- ①りんごはくし形に切ってから5ミリの厚さに切り、耐熱ボウルにグラニュー糖・レモン汁を入れる。ラップをし、電子レンジ(600W)で3分間加熱して、そのまま冷ます。
- ②バニラビーンズは縦に切り目を入れ、しごくようにして中の種子を出す。カステラは2センチ角に切る。
- ③片手鍋に①を入れ、泡立て器でよく混ぜ、冷たいままの牛乳を注いで溶かし、強めの中火にかける。木べらで混ぜながら、湯気が立つまで煮て中火にし、ふつふつと煮立ってから約5分間、鍋底が見えるほどろみがつくまで煮る。卵黄と②のバニラビーンズの半量を入れ、手早く混ぜ火を止め、バットなどに広げ、表面にラップを密着させて冷ます。
- ④生クリームにグラニュー糖と②のバニラビーンズの残りを入れ八分立てにする。
- ⑤器にりんごとカステラを入れ、③→④の順に重ね入れ、冷蔵庫で冷ます。
- ⑥ミントを飾って完成。



料理名 **りんごぎゅう牛
チーズクレープ**
出品者 **倉岡綾**

セールスポイント

旬のりんごとクリームチーズを使ったとても美味しい最高の組み合わせの逸品です。もちもち食感のクレープ生地がたまらなく美味しいです。りんごをキャラメリゼするのもポイントです。

【材料】

牛乳……………100ml 砂糖……………35g
 バター……………20g グラニュー糖……………15g
 生クリーム……………120ml りんご……………1個
 クリームチーズ……………60g 卵……………1個
 薄力粉……………50g

✓ 作り方

(りんごのキャラメリゼを作る)

- ①りんごの皮をむき、1センチ角に切る。
- ②フライパンにグラニュー糖とバター(5g)を入れて火にかけ、キャラメル色になったら①を入れ、しんなりするまで中火で加熱する。→冷ます。

(クレープ生地を4枚焼く)

- ①バター(15g)を耐熱容器に入れレンジで20秒ほど温める。
- ②ボウルに薄力粉と砂糖(5g)を入れ、泡立て器で混ぜ、さらに卵と牛乳を入れて混ぜる。
- ③①に②を入れて、混ぜる。
- ④油をひき、熱したフライパンに③を薄く広げて焼く。同様にあと3枚焼く。→冷ます。

(チーズクリームを作る)

- ①ボウルに、常温に戻しておいたクリームチーズと砂糖(30g)を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ②①に生クリームを入れ、ハンドミキサーで角が立つまで泡立てる。

(仕上げ)

- ①クレープ生地でりんごのキャラメリゼを包み、チーズクリームを盛り付ける。



料理名 **牛乳カッテージと米粉の
クリーミー抹茶ムース**
出品者 **新井香奈**

セールスポイント

意外と簡単にできる手作りカッテージチーズを使ったレシピです。牛乳をたっぷり使用するので、カルシウムが豊富！米粉と発酵食品の麹甘酒を加えて、体に優しいデザートに仕上げました。クリーミーな口当たりに抹茶の風味とカッテージチーズの爽やかな後味がとても美味しいです。

【材料】

牛乳……………600ml はちみつ……………大さじ1
 酢……………大さじ2 抹茶パウダー……………小さじ2/5
 米粉……………60g 湯……………大さじ1
 麹甘酒(濃縮タイプ)……………100g 抹茶パウダー……………少々

✓ 作り方

カッテージチーズ作り

- ①鍋に牛乳400mlを入れて中火にかける。沸騰させず、ふつふつとしてきたら火を止める。
- ②酢を加えて軽く混ぜ、牛乳が分離してきたら、5分ほど放置する。
- ③キッチンペーパーを敷いたザルに②を流し入れて濾し、液体(ホエー)とカッテージチーズに分ける。カッテージチーズは出来上がり80gになるよう水気を切る。
- ④湯に抹茶パウダー小さじ2/5を加え、よく混ぜて溶かしておく。
- ⑤ボウルに牛乳200ml、④、麹甘酒を入れて泡だて器でよく混ぜたら、米粉を加え、さらによく混ぜる。
- ⑥⑤を鍋に移し、中火にかけて耐熱性のゴムベラで混ぜながら、とろみがつくまで加熱する。
- ⑦しっかりとろみがついたら、火を止めボウルに移し、③のカッテージチーズとはちみつを加え、ゴムベラで滑らかになるまで混ぜる。
- ⑧アイスクリームディッシャーまたは、大きいスプーンですくって器に盛り、冷蔵庫で30分以上冷やす。
- ⑨しっかりと冷えたら冷蔵庫から取り出して抹茶パウダーを茶こしで振りかけて出来上がり。