

第17回牛乳・乳製品を使った料理コンクール開催！

2月4日(土) 熊本市中央公民館で、第17回牛乳・乳製品を使った料理コンクールの実技審査が開催されました。県内の高校・大学・一般から157点の応募の中から、1次審査を通過した7名による実技審査が行われ、緊張感につつまれた会場では、自慢の料理が作り上げられていました。普及性、味覚、独創性、利便性、総合の5項目で審査が行われ、今回は独創的なアイデアが盛り込まれた作品が多く見受けられました。また、牛乳をはじめとする乳製品を多く消費できるレシピが多くあり、レベルの高いコンクールとなりました。

審査の結果、ごはん・おかず部門では、牛乳がたっぷり使用され、子供さんが大好きなカレーとチーズをコラボした金子亮子さんの「チーズフォンデュ風ミルクパエリア」、デザート部門では、白玉粉を使用してモチモチ新食感が好評であった野村奈々さんの「白玉もちもちチーズパン」がそれぞれ最優秀賞に選ばれました。

また、料理家の細川亜衣氏による「牛乳をはじめとする乳製品を普段の料理に活かすアイデア」と題した講演会を開催しました。講師の細川さんは、書籍・雑誌をはじめとしたメディアで活躍され、素材をしっかり味わうことができるレシピを多く考案されておられます。講演会では、モッツァレラチーズとたこを合わせた料理やシンプルな味付けで素材の美味しさを存分に引き出す調味料や調理法等をご紹介いただき、参加者の方からも「早速今晚の晩ごはんに作ってみます！」と言った意見を多くいただきました。多くの熊本の食材の魅力をお話いただき、参加者の皆様にとってレシピを考えるための素敵なヒントになったことと思います。

今回の出品料理についてもレシピを掲載していますので、是非、皆様のご家庭でも挑戦してください！次のコンクールでもたくさんのご応募をお待ちしています。



審査風景

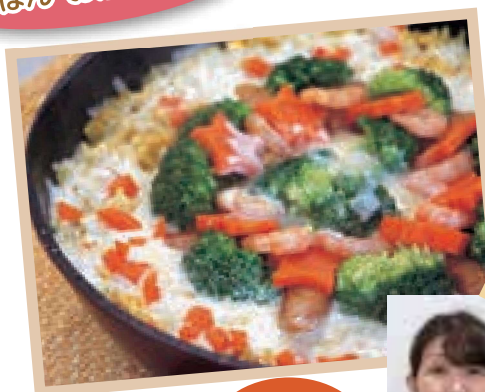


講演風景
講師：細川亜衣氏



最優秀賞受賞!!
金子さん(左)、野村さん(右)

ごはん・おかず部門



出品者
カネコ リョウコ
金子 亮子



【材料名】4人分

牛乳…………… 350ml	ホールコーン… 60g
バター………… 20g	ブロッコリー… 100g
生クリーム… 100ml	人参…………… 50g
チーズ (ミックス) … 150g	カレー粉………… 8g
米…………… 300g	コンソメ顆粒… 10g
タマネギ…… 1/2個	ターメリック… 2g
ウインナー…… 4本	
シーフードミックス… 180g	

料理名

チーズフォンデュ風ミルクパエリア



【料理のセールスポイント】

子供が好きなカレーとチーズのコラボです。
牛乳でまろやかさを出し、チーズに合うように米を洗って仕上げています。
子供と一緒に作れるパーティーメニュー！

【作り方】

- 米を洗い5分ほど水につけておく。
- (1) タマネギ・ウインナーを1cm角に切る。
 - (2) フライパンにバターを熱し、タマネギ・ウインナーを炒める。タマネギがしんなりしたら米とカレー粉を入れ香りを出す。(米が透き通るくらいしっかり炒める)
 - (3) シーフードミックス・ホールコーンを入れる。
 - (4) 別鍋に牛乳・コンソメを沸騰直前まで温める。
(ふきこぼれに注意)
 - (5) 温めた材料(3)に、牛乳とコンソメ(4)を一気に入れ、米を平らにして蓋をする。
 - (6) IHクッキングヒーターで約20分(弱火)
(8分加熱して底を混ぜ、さらに弱火で10分加熱する)
 - (7) 米を炊いているときに、ブロッコリー・人参をカットしてボイルする。
 - (8) 米に火が通ったら、ブロッコリー・人参を並べ、チーズと生クリームを入れて弱火で8分ほど温める。
 - (9) チーズが溶けたら完成。



出品者
ムラナカ ホノカ
村中 萌花



【材料名】4人分

牛乳…………… 200ml	薄力粉………… 16g
バター………… 20g	鶏卵…………… 52g
チーズ (巻く用) … 120g	パン粉………… 20g
チーズ (ソース用) … 40g	れんこん…… 36g
鶏ささみ…… 260g	ブロッコリー… 80g
じゃがいも…… 40g	薄力粉………… 20g
人参…………… 40g	食塩…………… 2.4g
ほうれん草…… 80g	こしょう…… 0.24g

料理名

チーズづくしのチキンカツ



【料理のセールスポイント】

チキンカツの中にたっぷりのチーズを入れました。鶏肉や野菜が薄いので、チーズをドンと感じることができます。さらにパリパリのチーズを上に乗せたことで、様々な食感のチーズを楽しむことができます。ソースはホワイトソースで、牛乳やバターを使っていますので、たくさんの乳製品を摂取できます。

【作り方】

- (下ごしらえ)
・材料を計量・洗浄する。 ・調味料を計量する。
・鶏ささみは筋を取っておく。
- (1) れんこんを輪切りにする。
 - (2) ほうれん草を1分間茹でる。
 - (3) じゃがいも・人参は4分間茹でる。
 - (4) ブロッコリーは3分間茹でる。
 - (5) 鶏ささみを広げ、茹でた人参・じゃがいも・ほうれん草・チーズ(30g)を乗せて巻く。4つ作る。
 - (6) 薄力粉をまぶし、卵液に浸し、パン粉をまぶす。
 - (7) 油を160度に熱し、れんこんを素揚げにする。
 - (8) 油を170度に熱し、鶏ささみを揚げる。
 - (9) クッキングシートを広げた皿にチーズを乗せて、電子レンジ500Wで1分30秒加熱する。
 - (10) バターと薄力粉を混ぜ、電子レンジ500Wで40秒加熱する。
 - (11) 牛乳を40gずつ加えて混ぜる。全て混ぜたら電子レンジで2分間加熱する。よく混ぜて再び電子レンジで3分間加熱する。
 - (12) 食塩・こしょうを加え、混ぜる。
 - (13) 器に盛り付けて完成。



出品者
ムラカミ エリ
村上 絵理



料理名

大葉のクリームパスタ



【料理のセールスポイント】

クリーミーなホワイトソースにさっぱりとした大葉の風味が加わり、さらになんにくが良いアクセントになって、とても美味しいです。

【作り方】

〈ソース〉

- (1) 大葉・にんにく・オリーブオイルをミキサーにかけ塩で味を調える。
- (2) 鍋にバターを溶かし、薄力粉を炒める。
- (3) 牛乳を少しずつ入れてのばす。
- (4) (3) のホワイトソースに (1) の大葉ソースを混ぜておく。

〈パスタ〉

- (1) ブロッコリー・パスタを茹でておく。
- (2) 鍋に油を熱し、タマネギとベーコンを炒める。
- (3) 作っておいたソースを加え、生クリームとパスタのゆで汁を入れ固さを調整し、塩こしょうで味を調える。
- (4) パスタとブロッコリーを入れて和える。
- (5) 皿に盛り、細く切った大葉（仕上げ用）を乗せて完成。

【材料名】4人分

牛乳……………400ml	パスタ……………400g
バター……………40g	ブロッコリー…100g
生クリーム…150ml	薄力粉……………40g
大葉……………40枚	大葉（仕上げ用）…1枚
にんにく………1/2片	パスタのゆで汁…150ml
オリーブオイル…40ml	塩……………適量
タマネギ………1/2個	塩こしょう………適量
ベーコン……………80g	



出品者
ナカネ ケイコ
中根 恵子



料理名

ごはんのおとも



【料理のセールスポイント】

- ・牛乳の変身！カッターチーズホエーに挑戦！
- ・カッターチーズは肉味噌あんかけに…
- ・ホエーはとろろ昆布利用の汁物に…
- ・特産品のもち米味噌・生姜・ゆず利用
- ・肉はマザーズのクイーンビーフを利用

【作り方】

- (1) カッターチーズ作り（ゆずの絞り汁利用）
鍋に牛乳を入れ沸騰したら酢とゆず汁を加え、分離したところでこし布を利用してカッターチーズとホエーに分ける。
- (2) (1) が固まるのを待つ間に、肉味噌だれ作りをする。
- (3) 生姜はみじん切りにし、水溶き片栗粉を準備。
（生姜は、少しを仕上げ用に分けておく）
- (4) 鍋にバターを入れ、ミンチ肉・もち米味噌・砂糖・酒・生姜を入れて、火を通す。
- (5) 水溶き片栗粉を加える。
- (6) (1) で出来たカッターチーズを等分して器に盛り、出来た肉味噌だれと生姜のみじん切り、ごまを乗せて、完成。

【汁物】

- (7) ホエーを火にかけてどんぶりの素を加え温まったら器に移す。
- (8) とろろ昆布を加え、ゆずの皮でできた松葉を乗せて完成。

【材料名】4人分

牛乳……………600ml	ごま……………大さじ1
バター……………8g	とろろ昆布…2g×4
ミンチ肉………100g	ゆず皮の松葉…4個
砂糖……………大さじ1	どんぶりの素…大さじ2
酒……………大さじ1	カッターチーズ用酢…50cc
生姜……………50g	
もち米味噌………50g	
水溶き片栗粉…50cc	

デザート部門



出品者
ノムラ ナナ
野村 奈々



【材料名】4人分

牛乳…………… 200ml	薄力粉…………… 25g
スキムミルク… 20g	水…………… 40ml
粉チーズ…60~80g	パン粉…………… 40g
白玉粉…………… 200g	油…………… 30g
オリーブオイルまたは サラダ油…………… 20g	(好みの味)
塩…………… 少々	ローズマリー…………… 少々
～揚げあんパン用～	サラミまたはカルパス… 少々
粒あん…………… 80g	黒こしょう…………… 少々
	カレー粉…………… 少々

料理名

白玉もちもちチーズパン

【料理のセールスポイント】

牛乳嫌いな子どもでも食べられるおやつです。
子どもと一緒に作れて、いろんな形や味のアレンジも楽しめます。
発酵なしのパンなので簡単です。

【作り方】

- ・白玉粉は粒があるのですり鉢やミキサーでさらさらにする
 - ・オーブンは予熱190度にしておく
- (1) 白玉粉・粉チーズ・スキムミルク・塩を入れて全体を混ぜておく。
 - (2) 牛乳を加えて団子を作るようにこねる。
※耳たぶくらいの固さ。
 - (3) 油を入れて、生地になじませる。
 - (4) 30分くらい寝かせた方が全体的にしっとりするが省略でも良い。
 - (5) 好きな形に丸めて鉄板に並べ、オーブンで10～15分焼いたら完成。

～揚げあんパン～

- (1) あんこは10g×2個にわけておく。
- (2) 薄力粉・水を合わせのり状にしておく。
- (3) もちもちチーズパンの生地にあん玉を包む
- (4) (2) の薄力粉のりをはけ筆で塗り、パン粉を付けて揚げる。



出品者
マツモト ナギミ
松本 和



【材料名】4人分

牛乳…………… 400ml	ミックスベリー(冷凍)… 80g
クリームチーズ… 80g	粉糖…………… 10g
卵黄…………… 3個	
上白糖…………… 70g	
薄力粉…………… 40g	
バニラエッセンス・4～5滴	
イチゴ…………… 120g	

料理名

ベリークラフティ

【料理のセールスポイント】

クリームチーズのカスタードクリームはコクがあって、ベリーの酸味との相性はバツグン！です。
アツアツのうちに食べても、冷やして食べても美味しい一品です。

【作り方】

- (下ごしらえ)
- ・クリームチーズ 常温に戻して柔らかくしておく。
 - ・牛乳 沸騰直前まで温める。
 - ・イチゴ 洗浄後、ヘタを取って1/2にカットする。
 - ・ミックスベリー 流水解凍後、水気をとっておく。
- (1) クリームチーズと上白糖をボウルに入れ、なめらかになるまですり混ぜ、卵黄を加えてよく混ぜる。
 - (2) 薄力粉を加えて軽く混ぜ、温めた牛乳を少しずつ加えバニラエッセンスを加える。そして、茶こしなどでこして鍋に移す。
 - (3) 鍋を中火にかけて絶えず木ベラで混ぜ、とろみを付けてクリームを作る。
 - (4) 粗熱を取る。
 - (5) イチゴとミックスベリーの2/3の量を耐熱皿に並べて (4) を流し入れる。
 - (6) 残りのベリーを上飾り、220度で予熱したオーブンで5～10分焼く。
 - (7) 粉糖をかけて完成。

POINT

- ・薄力粉は混ぜすぎない(粘りが出してしまうため)
- ・クリームは表面にツヤが出て、粉っぽさがなくなれば火からおろす！





出品者
キタガワ カノン
北川 華暖



料理名

レアチーズケーキミニパフェ



【料理のセールスポイント】

ゼラチン不使用で混ぜるだけのチーズケーキなので固める時間も省けて、とても簡単に作れる。
好みに合わせてトッピングするものを変えたりアレンジもしやすい。

【作り方】

〈レアチーズケーキ〉

- (1) クリームチーズとグラニュー糖を柔らかくなるまで練り牛乳を少しずつ加えてなめらかに溶きのばす。
- (2) 生クリームを加え空気を含ませるように泡立てる。
※羽を立ち上げても落ちなくなるまでしっかり。
- (3) レモン汁を加えて全体に混ぜ合わせる。

〈生クリーム〉

- (4) 生クリームにグラニュー糖を加え空気を含ませるように泡立てる。
※ツノが立つくらいの8分立て。

〈盛り付け〉

- (5) カップに砕いたビスケットを敷き、カップの面に沿って切ったイチゴを並べる。
- (6) レアチーズケーキを乗せその上からまた砕いたビスケットを敷く。
- (7) 生クリームを絞りイチゴと半分にしたオレオを乗せる。

【材料名】4人分

牛乳…………… 20ml	(生クリーム)
生クリーム…… 120ml	生クリーム……… 80ml
クリームチーズ… 80g	グラニュー糖……… 5g
グラニュー糖…… 30g	
レモン汁………… 1g	
ビスケット… 8～12枚	
イチゴ…………… 適量	
オレオ…………… 2枚	

