

平成23年度 地元農産物を活用した 加工品・料理コンテスト入選レシピ

加工品の部 最優秀賞

ブロッコリーレアチーズケーキ



材料(18cmケーキ型)

クリームチーズ	200g
バター	50g
砂糖	60g
ビスケット	70g
生クリーム	200mL
牛乳	50mL
レモン汁	大さじ3
ブロッコリー	1/2個
粉ゼラチン	8g
水	50mL

下準備

- 1 バター、クリームチーズを室温に戻す。
- 2 粉ゼラチンを水50mLに入れてふやかす。
- 3 ブロッコリーをゆでる。ミキサーに生クリーム100mL、牛乳50mL、ゆでたブロッコリーを入れてペーストを作る。
- 4 型から出るようにラップを敷く。

台を作る

- 1 ビスケットをビニール袋に入れてすりこぎ棒で細かく砕き、溶かしバターを入れて混ぜ合わせる。
- 2 ラップを敷いた型の底に敷き詰め、表面を平らにならし冷蔵庫で冷やす。

生地を作る

- 1 ボウルにクリームチーズを入れて木べらでよく練り、滑らかになったら砂糖を加え泡立て器で混ぜる。
- 2 生クリーム100mL、レモン汁の順に加え、その都度よく混ぜる。
- 3 ふやかしたゼラチンを電子レンジで20~30秒加熱して溶かし、1/2を加えて混ぜる。

ブロッコリー生地を作る

ペーストにしたブロッコリーに、残りのふやかしたゼラチン1/2を加えて混ぜる。

冷やして固める

作っておいた台に生地を流し、その上にブロッコリー生地を流して冷蔵庫に3時間入れ、冷やし固める。

料理の部 最優秀賞 キャベコロ



材料(4人分)

キャベツ	1/2玉
豚挽肉	100 g
玉ネギ	1/2個
サラダ油	適量
塩・こしょう	少々
カレー粉	小さじ1/2~1
小麦粉	大さじ3
牛乳	大さじ1
衣(小麦粉・溶き卵・牛乳・パン粉)	適量
揚げ油	適量

作り方

- 1 みじん切りにした玉ネギをサラダ油で炒め、軽く塩・こしょうする。
- 2 キャベツを千切りにし、サラダ油で少ししんなりするくらいに炒め、水分を絞る。
- 3 1と2の粗熱が取れたら、豚肉、塩、こしょう、カレー粉を混ぜ、つなぎの小麦粉を加えて俵型にまとめる。
- 4 衣をつけ、180℃の油できつね色にからっと揚げる。

加工品の部 優秀賞 たはらの恵シュー

材料(10個分)

基本生地

水	100mL	薄力粉	70 g
牛乳	100mL	強力粉	50 g
バター	100 g	卵	4個

アレンジ生地

ブロッコリー：基本生地にブロッコリー20 gを加える。

トマト：水と牛乳の代わりにトマトジュース200mL。

ミカン：基本生地を使用。

基本クリーム

生クリーム	300mL
カスタードクリーム	150mL

アレンジクリーム

ブロッコリー	10 g + 砂糖30 g
トマトジャム	50mL + 砂糖20 g
甘夏マーマレード	50mL + 砂糖40 g



作り方

- 1 水、牛乳、マーガリンを鍋に入れて火にかけ、沸騰したら火を止める。
- 2 1に粉類をすべて入れて手早く混ぜる。なじんだら火にかけ、鍋底に幕ができたなら火を止める。
- 3 2に溶いた卵を半分入れて手早く混ぜる。なじんだら残りの卵を少しずつ入れていく。
- 4 絞り袋に入れ、直径5 cmぐらいで絞り出す。
- 5 予熱したオーブンで、200℃で約35分間焼く。
- 6 冷めたら生クリームとカスタードクリームを混ぜた物を入れて完成。

料理の部 優秀賞 キャベツの太巻きずし

材料(4人分)

酢飯	3合
のり	6枚
キャベツ	1/4玉
人参	1/2本
卵	2個
ハム、ちくわ、かにかま	適量



作り方

- 1 酢飯を作る。
- 2 キャベツ、人参は、太めの千切りにして軽く塩を振ってしんなりさせ、水分を切る。
- 3 卵1個は厚めの卵焼きにして、太巻きの芯になるように切る。もう1個の卵は薄焼き卵にする。
- 4 のりの上に酢飯をのせ、芯にキャベツ、人参を並べ、さらに切ったハム、ちくわ、かにかま、厚焼き卵、薄焼き卵を彩りが良くなるようにのせて巻く。
- 5 食べやすい大きさに切り分けて盛りつける。

料理の部 奨励賞 みかん味ごはん

材料(4人分)

米	3合
ミカンの搾り汁	540mL
バター	15g
トマトのみじん切り	大きじ2
パセリのみじん切り	少々
ミカンの皮の千切り	少々



作り方

- 1 米をとぎ、水を切って炊飯器に入れる。
- 2 水の代わりにミカンの搾り汁を入れ、バターも加えて炊く。
- 3 盛りつけ時に、トマトのみじん切り、パセリのみじん切り、ミカンの皮の千切りを飾る。

加工品の部 奨励賞 トマトとバジルクッキー

材料(2人分)

トマト	1/4個	バター	40g
砂糖	30g	卵	1個
小麦粉	100g	バジル	少々
生クリーム	少々	ミント	少々



作り方

- 1 バターに砂糖、卵を加えて混ぜる。小麦粉をふるい入れて切るように混ぜる。
- 2 トマトを湯むきして水分を取って生地に入れる。バジルを加えて、丸めて形を作る。
- 3 170℃のオーブンで10分間焼く。
- 3 焼き上がったら、皿にのせ、生クリームとミントを添える。

加工品の部 奨励賞 トマトジャムのロールケーキ

材料(1本分)

トマトジャム トマト 大6個、砂糖 大さじ2、
蜂蜜 大さじ2、レモン汁 小さじ1
スポンジ 小麦粉 70g、砂糖 60g、卵黄 M4個、
卵白 M4個、コンスターチ 小さじ1、ぬるま湯 50mL
生クリーム 生クリーム 1パック、砂糖 大さじ1

作り方

トマトジャム

トマトを湯むきして角切りにし、煮る。半量になったら、砂糖、蜂蜜を入れる。汁気がなくなったら、レモン汁を入れて5分ほど煮る。

スポンジ

卵白に砂糖、コンスターチを入れて混ぜ、つのが立ったら卵黄を入れて軽く混ぜる。小麦粉を入れてゴムべらで切るように混ぜ、ぬるま湯を流し入れて混ぜる。天板に流し入れ、180℃のオーブンで12~13分焼く。

巻く

スポンジに生クリームをのせる。巻き始めに生クリームを多くのせると良い。ジャムものせる。巻き初めをぎゅっと押しながらかきながら巻くときれいに巻ける。冷蔵庫で冷やしてから切る。



料理の部 奨励賞 トマト肉じゃが

材料(2人分)

トマト	2個	しょうゆ	大さじ2
ジャガイモ	中2個	コンソメ	固形1/4
玉ネギ	1個	砂糖	大さじ1/2
人参	中1本	みりん	大さじ1
牛肉	200g	ニンニク	1片
糸コンニャク	半分	油、バジル	適量
ケチャップ	大さじ1	水	1カップ
ソース	大さじ2		

作り方

- 1 トマトは湯むきしてざく切りにする。糸コンニャクは下ゆでする。ニンニクはみじん切りにする。牛肉とその他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に油を敷き、ニンニクを香りが出るまで炒める。牛肉を炒め、玉ネギ、ジャガイモ、人参を炒める。玉ネギがしんなりしてきたら、トマトと糸コンニャクを入れてさっと炒める。
- 3 水を入れて沸騰したらあくを取り、調味料をすべて入れ、ジャガイモがやわらかくなるまで煮詰める。
- 4 最後にしょうゆ(分量外)で味を調える。バジルをかけて出来上がり。



○発行：田原市農業改良推進協議会

○主催：農村輝きネット・あつみ

○後援：田原市、愛知みなみ農業協同組合、愛知県農業経営士協会東三河支部田原分会
田原市農業改良推進協議会、愛知県東三河農林水産事務所田原農業改良普及課

○開催日：平成23年12月12日(月) ○応募点数：加工品30点、料理46点、計76点

○問い合わせ先：愛知県東三河農林水産事務所田原農業改良普及課 電話 0531-22-0381