

農村輝きネット・あつみ料理コンテスト

平成28年度入選レシピ集

地元農産物を
大活用！

スイーツの部 最優秀賞 キャベツとリンゴのチーズケーキ チーズケーキの中にキャベツがいっぱい♥

材料（15cm型1個分）

・ビスケット 90g	・無塩バター 55g	・キャベツ 150g
・マーガリン 20g	・卵 2個	・レモン汁 適量
・クリームチーズ 180g	・生クリーム 180g	・グラニュー糖 60g
・薄力粉 50g	・リンゴ 1個	・砂糖 大さじ4

作り方

- ① オープンペーパーを型の形に丸く切る。
- ② ビスケットを細かくし、溶かしたバター（40g）と混ぜたものを型の底に敷きちつめる。
- ③ キャベツを茹で、マーガリンとミキサーにかける。
- ④ ボウルにクリームチーズ、割りほぐした卵、薄力粉、生クリーム、グラニュー糖を入れて混ぜて、③を混ぜ、レモン汁を入れる。
- ⑤ オープン170度で予熱し、④を型に入れ、約50分焼く。
- ⑥ 鍋に5mmに切ったリンゴ、バター（15g）、砂糖を入れ煮からめる。
- ⑦ ⑤の生地の上に⑥のをせ170度で10分くらい焼く。



料理の部 最優秀賞 肉巻キャベツのミルク煮

ほっこりミルク味を楽しんで！

材料（2人分）

・みかわポーク薄切り 8枚	A	・どうまい牛乳 200ml
・キャベツ 170g		・水 100ml
・しめじ 60g		・赤味噌 小さじ1
・にんじん 15g		・コンソメキューブ 1個
・小麦粉 適量		
・白すりゴマ 大さじ1		
・塩 少々		
・コショウ 少々		



作り方

- ① キャベツとにんじんは千切りにする。
- ② しめじは石づきをとってほぐしておく。
- ③ 豚肉に塩、コショウをし、千切りにしたキャベツをギュッとにぎり、豚肉の上においてしっかりと巻く。
- ④ ③の豚肉に小麦粉をまぶし、弱火で焼き色がつかないように気をつけながら焼く。
- ⑤ ④のフライパンにしめじを入れ、合わせておいたAを入れて、中火で5分煮る。
- ⑥ ⑤に千切りにした、にんじんと白すりごまを入れて、沸騰させないように注意しながら弱火で3分位煮る。

スイーツの部 優秀賞 キャベツのミルフィーユ

サクサク甘いパイとカスタードの中にほんのり甘みのあるキャベツをはさんで♥

材料 (18cm×7cm) 1個分

- [パイ] ・冷凍パイシート 1枚 ・粉砂糖 適量
[クリーム]
{ ・卵黄 1個 ・グラニュー糖 14g ・薄力粉 7g
{ ・牛乳 80ml ・グラニュー糖 7g
{ ・バニラエッセンス 少々
{ ・生クリーム 17g ・グラニュー糖 4g
・キャベツの葉 2枚 ・無塩バター 4g



作り方 [パイ]

- ① パイシートを伸ばして3等分し、200度のオーブンで7分約。
- ② ひっくり返して、膨らみを防ぐために重しに天板などを乗せて200度のオーブンで10分焼く。
- ③ 茶こして粉砂糖をふり、230度で5分焼き、キャラメリゼする。
- ④ パイの端を切り、形を整える。

[クリーム]

- ⑤ ボウルに卵黄とグラニュー糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜ、薄力粉を加え混ぜる。
- ⑥ 鍋に牛乳、グラニュー糖、バニラエッセンスを入れ、沸々したら⑤のボウルに少しずつ加え混ぜる。
- ⑦ ⑥を鍋に戻して加熱し、とろみがついたら火を切りバターを加え、冷ます。
- ⑧ 生クリームを8分立てにし、⑦と混ぜ冷やす。
- ⑨ キャベツの芯を除き、茹でてミキサーにかけ、その3/4を⑧と混ぜる。
- ⑩ パイ→クリーム→パイ→クリーム→ミキサーにかけたキャベツの1/4→パイと重ねる。

料理の部 優秀賞 さつまいも肉巻コロケ、梅肉入りタルタルソース添え

抗菌作用のある梅肉のタルタルソースを添えました！

材料 (4人分)

- | | | | |
|------------|------|---------|------|
| ・さつまいも | 300g | ・ポークミンチ | 100g |
| ・ポークもも肉薄切り | 8枚 | ・大葉 | 4枚 |
| ・レタス又はキャベツ | 適宜 | ・トマト | 1個 |
| ・パン粉 | 適宜 | ・卵 | 1個 |
| ・小麦粉 | 大さじ1 | | |
| ・塩、コショウ、油 | 適宜 | | |
- タルタルソース用**
- | | | | |
|---------|------|------|------|
| ・卵 | 1個 | ・玉ねぎ | 1/4個 |
| ・マヨネーズ大 | 4～5 | ・梅肉 | 2個分 |
| ・大葉 | 1～2枚 | ・砂糖 | 少々 |



作り方

- ① さつまいもの皮をむき、水に漬けてあく抜きし、茹でて潰す。
- ② ポークミンチを炒め、①に入れ混ぜ合わせる (8等分にして俵型に成形する)。
- ③ 薄切りもも肉に塩、コショウをし、②に巻きつける。
- ④ 卵を溶き、小麦粉を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ ③を④にくぐらせ、パン粉をつけ180度の油で揚げる。
- ⑥ タルタルソースを作る。
 - ①玉ねぎをみじん切りにし、塩を少々かけ水分を取る。
 - ②梅肉は細かく切る。
 - ③大葉はみじん切りにする。
 - ④卵は茹でてみじん切りにする。
 - ⑤材料を全て混ぜ合わせる。

スイーツの部 奨励賞 キャベツと豆腐のチョコケーキ

キャベツと豆腐を入れてヘルシーなスイーツに！

材料（16cm型1個分）

・豆腐	100g	・キャベツ	35g
・牛乳	大さじ3	・卵	1個
・小麦粉	30g	・片栗粉	10g
・チョコレート	50g	・砂糖	65g
・ココアパウダー	10g	・バター	20g



作り方

- ① 豆腐をクリーム状に混ぜ、卵と砂糖を加える。
- ② 鍋にチョコレートと牛乳、バターを合わせて火にかける。
- ③ キャベツをゆでて裏ごししてペースト状にし、②に加える。
- ④ ②に粉類（小麦粉、ココアパウダー、片栗粉）と塩を加えて混ぜる。
- ⑤ ④を型に流し入れ180度に温めたオーブンで40分焼く。
- ⑥ 型のまま冷やし、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。

料理の部 奨励賞 切ってビックリ野菜のミルフィーユ巻フライ

肉と一緒に野菜も食べられ、切った時の断面が美しい！

材料（1人分）

・豚肉（薄切り）	60g	・フレッシュ	1個
・バター	5～10g	・ほうれん草	25g
・かぼちゃ	25g	・じゃがいも	25g
・卵	1個	・ミニトマト	1個
・パン粉	適量	・小麦粉	適量
・塩、コショウ	適量		
付け合せ			
・キャベツ	2枚		
タレ			
・ミソ	大1	・中濃ソース	大1
・ケチャップ	大1	・砂糖	大1/4
・白ごま	適量		



作り方

- ① ほうれん草を塩ゆでする。（少し固めが良い）
- ② 肉に塩、コショウをしてほうれん草をはさみ、ミルフィーユ状にし、巻いて衣をつけて180度の油で揚げる。
- ③ じゃがいもを茹でてこし、バター、塩、コショウ、フレッシュを入れ加熱する。冷ました後、ミニトマトをマッシュポテトの中に包み、衣をつけ180度の油で揚げる（しっかり包まないと揚げた時に破裂する）。
- ④ かぼちゃを茹でてこし、肉にぬり、ミルフィーユ状にし、巻いて衣をつけて180度の油で揚げる。
- ⑤ 付け合せはコールスローサラダや大根おろしなどにしても良い。

スイーツの部 奨励賞 渥美のシフォンケーキ ブロッコリーの花蕾をたくさん使ったので、きれいな緑色になりました！

材料（18cm型1個分）

・卵黄	3個	・卵白	3個
・薄力粉	75g	・砂糖	40g
・サラダ油	30g	・ブロッコリー	50g
・ヨーグルト	50g	・キャベツ	50g
・砂糖	30g	・牛乳	大さじ3



作り方

- ① 薄力粉を一度ふるいにかけておく。
- ② 卵黄の中に砂糖、油、ヨーグルトを入れ泡立て器で攪拌する。
- ③ ブロッコリーとキャベツを下茹でし、牛乳を入れミキサーで混ぜ、②に混ぜる。
- ④ 別のボウルに卵白と砂糖を入れて泡立ててしっかりとしたメレンゲを作る。
- ⑤ ③に薄力粉を入れ、サクッと混ぜる。④のメレンゲを2～3回に分けて混ぜる。
- ⑥ 型に生地を入れ、160度に温めたオーブンで30～35分焼く。

料理の部 奨励賞 ブロッコリーハンバーグ ～ブロッコリーペースト添え～

今まで見たことも食べたこともないハンバーグです！

材料（1人分）

・牛豚合挽き肉	100g	・玉ねぎ	1/2個
・ブロッコリー	1/2個	・牛乳	100ml
・レタス	2枚	・ミニトマト	2個
・コンソメ	小さじ1	・サラダ油	適宜
・塩、コショウ	適宜		



作り方

ハンバーグ

- ① 玉ねぎとブロッコリーの茎をみじん切りにしてサラダ油を熱したフライパンで炒める。
- ② 玉ねぎとブロッコリーが冷めたらひき肉、塩、コショウを合わせこねる。
- ③ ハンバーグの形を作り、フライパンに油を熱し、強火で両面に焼き色を付ける。
- ④ 両面焼けたら、200度に予熱したオーブンで10分間加熱し、中まで火を通す。

ソース

- ① ハンバーグに使う部分以外のブロッコリーを適当な大きさに、玉ねぎも適当な大きさに切り、耐熱皿のセラップをして、レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ② ミキサーに①と牛乳を入れてスイッチオン。それを鍋に入れて、コンソメと塩、コショウで味を整える。
- ③ お皿にレタス、ミニトマトをのせ、ハンバーグを盛り付け、ブロッコリーソースをたっぷりかけて完成。

○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（問い合わせ先：田原農業改良普及課 電話 0531-22-0381）

○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

○開催日：平成28年12月8日（木） ○応募点数：スイーツ49点、料理82点、計131点