

農村輝きネット・あつみ料理コンテスト 平成27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 セロリの葉のチーズケーキ

セロリの葉を使ったキレイな緑色のチーズケーキです♥

材料（18cm型 1個分）

(A)	卵	3個	クリームチーズ	200g
	生クリーム	200ml	レモン汁	少々
	薄力粉	大さじ3	セロリの葉	35g
	グラニュー糖	100g		

*クリームチーズは室温に戻して柔らかくしておく



作り方

- ① セロリの葉を洗い、ざく切りにする。キッチンペーパーでしっかり水気をきる。
- ② (A)の材料を全てミキサーに入れて混ぜる。
- ③ ミキサーに①を加えてさらに混ぜる。
- ④ ③にクリームチーズとレモン汁を加えて混ぜる。
- ⑤ 型に流し入れ、170℃で予熱しておいたオーブンで30～40分焼く。
- ⑥ 冷めたら冷蔵庫に入れて冷やす。

料理の部 最優秀賞 ブロッコリーと生おからのグラタン風マヨネーズ焼き

おからを使ってヘルシーに！

材料（2人分）

ブロッコリー	100g	○ホワイトソース	
ブロッコリーの芯	100g	生おから	大さじ4
マカロニ	50g	バター	20g
しめじ	50g	牛乳	200ml
ささみ	100g	生クリーム	100ml
		コンソメ	1個
トマト	1個	塩、こしょう	適量
マヨネーズ	適量		



作り方

- ① ブロッコリーは小房に切り分ける。芯の部分は皮をむきたんざく切りにする。
- ② ①とマカロニ、しめじはそれぞれ塩ゆでしておく。
- ③ ホワイトソースを作る。フライパンを中火で熱し、生おからをからいりする。
- ④ ③に溶かしバター、牛乳、生クリームを入れて火にかけてながら混ぜる。
- ⑤ ささみを小さく切って④に加え、コンソメも入れて焦がさないよう弱火で混ぜながら煮る。
- ⑥ とろみが出てきたら②を加え、塩こしょうで味を整える。
- ⑦ 小皿にいれ、くし切りにしたトマトを上になべ、マヨネーズをかけてオーブントースターで7～8分焼く。
(焼きすぎに注意)

スイーツの部 優秀賞 ブロッコリーのチーズケーキ

ブロッコリーが苦手な人でも美味しく食べられます！マーマレードがかくし味♥

材料（カップ3個分）

ブロッコリー	80g	マーマレード	適量
クリームチーズ	100g	スポンジケーキ	適量
砂糖	30g	ミント	
生クリーム	100ml		
レモン汁	大さじ1 1/2		
粉ゼラチン	小さじ1 1/2		

*クリームチーズは室温にもどして柔らかくしておく

作り方

- ① ブロッコリーをゆでてミキサーにかける。
- ② ゼラチンに水大さじ1を加えてふやかす。
- ③ ボウルにクリームチーズと砂糖を混ぜる。
- ④ ③に生クリームとレモン汁、①を加えて混ぜる。
- ⑤ ④にレンジで加熱して溶かしたゼラチンを加えてよく混ぜる。（ゼラチンを沸騰させないように溶かす）
- ⑥ スポンジケーキにマーマレードをぬる。型底にあわせて切る。
- ⑦ 型に⑥を敷き、生地を入れて冷蔵庫で冷やす。



料理の部 優秀賞 はんぺんサンドあげ

田原産の大葉、しらす、レタスを使っています！

材料（2人分）

はんぺん	110g×2枚
大葉	4枚
しらす	40g
鶏ひき肉	80g
レタス	60g
片栗粉	小さじ2
塩こしょう	適量
天つゆ（市販）	適量
天ぷら粉	適量
揚げ油	適量



作り方

- ① レタスをみじん切りにする。
- ② ボウルにしらす、鶏ひき肉、①を入れ、片栗粉、塩こしょうを加え混ぜ合わせる。
- ③ はんぺん1枚を厚さが半分になるように切り込みを入れる。（2～3cmはつなげたまま）
- ④ はんぺんの間に大葉と②をはさむ。天ぷら粉を適量の水で溶いた衣をつけてつまようじで止める。
- ⑤ ④を150℃の低温でゆっくり揚げ、それぞれを半分に切ってから盛りつける。
- ⑥ 天つゆをつけていただく。

スイーツの部 奨励賞 ブロッコパイ

ブロッコリーとマーマレードのフィリングがあとを引く！

材料（8個分）

冷凍パイシート（市販）	2枚
ブロッコリー	1個
マーマレード	小さじ6
卵黄	1個

*オーブンを210℃で予熱する



作り方

- ① フィリング（中身）をつくる。ブロッコリーをゆでて細かく刻み、キッチンペーパーで水分をとりマーマレードと混ぜる。
- ② まな板の上に小麦粉をふり、そこに冷凍パイシートをのせて解凍する。
- ③ ②をたてよこ4つに切り、①をのせて半分に折り縁をフォークで押さえてくっつける。
- ④ 卵黄を少量の水で溶いて、はけでパイの表面に塗る。
- ⑤ 210℃に温めたオーブンで10～15分焼く。その後170℃に下げてさらに10～15分焼く。

料理の部 奨励賞 ブロゲッティ

地元野菜の力！ブロッコリーとほうれん草の緑色が目にも鮮やかです！

材料（1人分）

パスタ	100g	マッシュルーム	1個
ほうれん草	25g	えび	1匹
ブロッコリー	40g	オリーブオイル	適量
牛乳	60g	飾りのブロッコリー	
生クリーム	10g		
バター	大さじ1/2		
コンソメ	少々		
塩こしょう	少々		



作り方

- ① ほうれん草、ブロッコリー、えびをゆでる。
- ② ①のほうれん草とブロッコリー、牛乳をミキサーにかける。鍋にうつして火にかける。
- ③ ②に生クリーム、コンソメ、バターを加えて混ぜる。塩こしょうで味を整える。
- ④ フライパンを火にかけ、オリーブオイルでマッシュルームを炒めたところに③を加える。
- ⑤ ゆでたパスタに④のソースをからめて皿に盛り、えびやブロッコリを飾る。

スイーツの部 奨励賞 レタスDEシュークリーム

レタス入りクリームをシューにつめました！

材料（4～5個分）

○生地		○クリーム	
薄力粉	20g	レタス	1枚
バター	20g	薄力粉	7.5g
卵	1個	牛乳	100ml
水	40ml	卵	1/2個
		砂糖	25g
		バニラエッセンス	適量

*卵は室温にもどす。薄力粉はふるっておく。

作り方

[生地作り]

- ① 耐熱容器に水、バター、薄力粉ひとつまみを入れて混ぜる。電子レンジ600W 1分加熱する。
- ② 取り出して混ぜ、600W40秒加熱する。混ぜてからさらに1分加熱する。
- ③ 沸いたら残りの薄力粉を全部入れて混ぜる。ひとまとまりにする。
- ④ レンジ600Wで50秒加熱する。溶き卵を加えて混ぜる。
- ⑤ 生地を絞り袋に入れ、天板に間隔をあけて絞り出す。オーブントースター220Wで15分焼き、冷ます。

[クリーム作り]

- ⑥ レタスは刻んで、耐熱容器に他の材料すべてとともにに入れて混ぜる。
- ⑦ レンジ600Wで2分加熱する。取りだして混ぜる。
- ⑧ 追加で2分加熱し冷ましておく。

[仕上げ]

- ⑨ ⑤のシュー皮に切れ目を入れ、⑧のクリームを詰める。



料理の部 奨励賞 セロリとレタスの羽根つき餃子

野菜が苦手な子どもでも食べられる！皮がパリパリで美味しい！

材料（20個分）

豚ひき肉	200g	○羽根	
にら	50g	(B) 薄力粉	小さじ11/2
レタス	200g	水	1/2カップ
セロリ	50g	餃子の皮（市販）	
(A) 塩	小さじ1/3	ごま油	適量
こしょう	少々		
しょう油	小さじ1		
ごま油	大さじ1/2		

作り方

- ① 豚ひき肉、みじん切りにしたにら、レタス、セロリをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ② ①に(A)を加えてさらに混ぜる。
- ③ 餃子の皮で②を包む。
- ④ フライパンにごま油を引き餃子を並べて強火で焼く。少し焼き色がついてきたら混ぜ合わせた(B)を回し入れ、ふたをして中～弱火にして蒸し焼きする。
- ⑤ 水分が少なくなってきたらふたをとり強火でパリッとさせるまで焼く。



○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27年12月7日(月) ○応募点数：スイーツ38点、料理84点、計122点