

平成24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 ブロッコリーのキムチ

材料（5人分）

ブロッコリーの茎	1株
塩	3つまみ
キムチの素	適量



作り方

- ① ブロッコリーの茎の外側の固いところを切り取る。
- ② 長さが5cmくらいになるように半分から3等分に切る。
- ③ スライサーなどを使い、少し厚めの薄切り(1mm程度)にする。歯ごたえを強くしたい場合は1.5mmくらいの厚さにする。
- ④ ブロッコリーに塩をふり、重しを載せ、1晩下漬けする。
- ⑤ ブロッコリーを絞る、余分な水分を抜く。
- ⑥ 好みの量のキムチの素であえ、30分～1晩好みの味になるまで漬ける。

料理の部 最優秀賞 ブロッコリーの伊達巻き

材料

外側の伊達巻き		内側の伊達巻き	
卵	3個	卵	2個
はんぺん	2/3個	はんぺん	1/3個
ブロッコリー	50g	だしの素	少々
マヨネーズ	少々	(砂糖はお好みで)	
だしの素	少々		



作り方

- ① ブロッコリーをゆでて冷ましておく。
- ② 内側の伊達巻き用の卵、1～2cm角に切ったはんぺん、だしの素をミキサーに入れてよく混ぜる。平らで四角い耐熱容器に流し入れ、オーブンで約12分焼く。温かいうちに容器から出し、巻きすで巻き上げる。
- ③ 外側の伊達巻き用の卵、1～2cm角に切ったはんぺん、だしの素と①をミキサーに入れてよく混ぜる。平らで四角い耐熱容器に流し入れ、オーブンで約12分焼く。
- ④ 伊達巻きを花形にするため、巻きすの上に平行に菜箸を5本並べ、その上にまだ温かい③を載せ、さらに②を載せて巻き上げる。
- ⑤ 冷めたら輪切りにして、盛りつける。

料理の部 優秀賞 セロリとシイタケの土佐煮

材料（4人分）

セロリ	5～6本
干しシイタケ	2～3枚
花かつお	1つかみ
しょうゆ	大さじ2
塩	少々
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
トレハロース	大さじ1



作り方

- ① セロリを1cm幅で斜め切り、干しシイタケは水で戻してから細切りにして、花かつお、しょうゆ、塩、酒、みりん、トレハロースとともに鍋に入れ、やわらかくなるまで弱火で煮る。
- ② 火を止めてからそのまましばらくおいて味を染み込ませる。
(セロリは煮るとフキのようになり、食感もやわらかく食べやすくおいしいです)

加工品の部 優秀賞 トマトのヨーグルトムース

材料（5人分）

トマト(果汁用)	2個	生クリーム	100mL
トマト(敷き詰める)	3個	ヨーグルト	200g
レモン汁	レモン1/2個分	蜂蜜	大さじ1
粉ゼラチン	5g	砂糖	60g(好みで調節)
卵白	卵1個分	ミントの葉	適量



作り方

- ① 粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 卵白に砂糖を少しずつ加えながらしっかり泡立ててメレンゲを作る。
- ③ 生クリームを8分立てにする。
- ④ トマト2個を絞って果汁を取り出し、レモン汁を加える。さらにヨーグルト、蜂蜜を混ぜ合わせる。
- ⑤ ①のゼラチンを少量のお湯で溶かし、少しずつ加えて混ぜる。
- ⑥ ③の生クリームを3～4回に分けて加え、全体をしっかり混ぜる。
- ⑦ ②のメレンゲを3～4回に分けて加え、気泡をつぶさないようにやさしく混ぜる。
- ⑧ トマトをさいの目切りにして器の底に敷き詰める。その上に⑦を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑨ ムースが固まったら、ミントの葉、お好みでホイップクリームやフルーツなどを飾る。

料理の部 奨励賞 まるごとみかんのスパゲッティ

材料（2人分）

イタリアンドレッシング		パスタ	200g
オリーブオイル	大さじ3	ベーコン	45g
酢	大さじ2	シメジ	60g
しょうゆ	小さじ1	キャベツ	200g
みりん	小さじ1	オリーブオイル	少々
クレージーソルト	適量	ニンニク	1かけ
おろしニンニク	少々	パセリ	適量
ミカン	1個	塩	適量



準備

- ① ミカンをしっかり洗いアルミホイルで包み、オーブントースターで約7分焼く。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩、オリーブオイルを入れ、パスタをゆでる。

イタリアンドレッシング

- ① オリーブオイル、酢、しょうゆ、みりん、クレージーソルト、おろしニンニクを入れて混ぜる。
- ② 焼いたミカンの皮と薄皮を取り除いて、果肉を切って入れる。
- ③ 取り除いたミカンの皮の内側の白いわたをスプーンでできる限り取り除き、細く切っておく。

パスタ

- ① フライパンを中火で熱し、オリーブオイルとスライスしたニンニクを入れ、短冊切りしたベーコンを炒め、シメジと短冊切りしたキャベツを加えて炒める。
- ② パスタのゆで汁を適量入れて少し煮詰める。
- ③ お湯から上げたパスタをからめながら炒める。
- ④ イタリアンドレッシングを適量加えて味付けする。

仕上げ

- ① 皿に盛り付け、細く切ったミカンの皮、パセリを上に乗せる。

加工品の部 奨励賞 ひんやりトマトゼリー

材料（4人分）

トマト	1個(200g)	レモン汁	大さじ1
ゼラチン	5g	オレンジジュース	100mL
水	大さじ1	缶詰のミカン	8粒
砂糖	30g	ミントの葉	4枚
塩	1つまみ	生クリーム	(お好みで)

作り方

- ① ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 湯むきしたトマトをミキサーにかけてから、ざるでこす。
- ③ 鍋に②、オレンジジュース、レモン汁、砂糖、塩を入れて温め、湯せんで溶かした①を加えて混ぜ、器に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 上にミカン、ミントの葉、好みに生クリームを泡立てて飾る。



加工品の部 奨励賞 大葉ラスク

材料

パン生地		トッピング	
強力粉	200g	マーガリン	25g
砂糖	2g	グラニュー糖	25g
塩	2g	大葉	10枚
イースト	2g		
水	140mL		
大葉	10枚		



作り方

- ① 強力粉はふるいにかけて、砂糖、塩、イースト、水を加えて約4分間混ぜる。
- ② みじん切りした大葉を加えて約4分混ぜてから、27～28℃で90分間発酵させる。
- ③ 生地を2つに分け、丸めて約10分間ベンチタイムをとる。
- ④ 棒状に成形し、ぬれふきんをかけ、40分間2次発酵させる。
- ⑤ 200℃のオーブンで15～20分焼く。
- ⑥ 冷めたら6～7mmの厚さに切り、140～150℃のオーブンで20分焼く。
- ⑦ やわらかくしたマーガリンにグラニュー糖とみじん切りした大葉を加えて混ぜる。
- ⑧ ⑦をスライスしたパンに薄く塗り、140℃のオーブンで20～25分焼く。
- ⑨ 冷めたら出来上がり。

料理の部 奨励賞 トマト小籠包

材料 (10～12個分)

ミニトマト	10個	餃子の皮	10～12枚
キャベツ	30g	トマトスープゼリー	
豚ひき肉	50g	トマトピューレ	100g
塩、こしょう	少々	塩、こしょう	少々
ナツメグ	少々	ゼラチン	5g
チーズ	20g	水	大さじ1
卵	10g	コンソメスープの素	5g



作り方

- ① トマトピューレに、塩、こしょう、粉末にしたコンソメスープの素、水にふやかしてから湯せんで溶かしたゼラチンを混ぜ、冷蔵庫で冷やして固める。
- ② 湯むきしたミニトマト、ゆでたキャベツ、チーズを細かく刻み、豚ひき肉と卵を混ぜ、塩、こしょう、ナツメグをふる。
- ③ 餃子の皮に①、②の順に載せて包み、7分間強火で蒸す。

○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24年12月10日(月) ○応募点数：加工品62点、料理72点、計134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