

落花生プリン

2010 料理コンテスト



作り方

- 1.ゼラチンを大さじ 1 の水でふやかしておく。
- 2.鍋に豆乳、砂糖、ピーナツバターを入れ、沸騰しないように気をつけながら煮溶かす。
- 3.2 に 1 のゼラチンを入れて溶かし、型に入れる。あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 4.3 のプリンに、生クリーム（好みの甘さにし、8分立てにする）、黒蜜をかける。セルフイーユや落花生などを飾って出来上がり。

材料（2～3人前）

豆乳 : 250ml
粉ゼラチン : 5g
ピーナツバター : 50g
砂糖 : 大さじ1

《トッピング》 お好みで
黒蜜・生クリーム
セルフイーユ・ミント など
落花生・アーモンド など



コメント

冷蔵庫で余りがちなピーナツバターを活用しました。豆乳をベースにしているのがヘルシーで、とても簡単に調理できるので子どもと一緒に楽しく作ることができます。

あじの落花生入り押し寿司

2010 料理コンテスト



作り方

- 1.《下準備》
 - 精白米…研いで炊く
 - アジの干物…焼き網で焼き、熱いうちに皮と骨を取り除いてほぐす
 - 大葉、ショウガ…千切り
 - レタス…一口大にちぎる
 - ニンジン…薄く輪切りにし、型抜きをして茹でる
- 2.《錦糸卵》
 - 1.鶏卵に、《材料B》の砂糖、塩を入れて溶きほぐす。油をひいて熱したフライパンに卵液を流し、薄焼き卵を焼く。冷めたら千切りにする。
- 3.《酢飯》
 - 1.炊き上がったご飯に、《材料A》の合わせ酢をまわしかけ、切るように混ぜ合わせながら扇いで冷ます。
 - 2.1 にアジの干物、大葉、ショウガ、白ゴマ、茹で落花生を入れて、混ぜ合わせる。
- 3.《仕上げ》
 - 1.型（牛乳パックやケーキ型）にラップを敷き、酢飯の半量を敷き詰め、レタスを重ねる。
 - 2.1 の上に残りの酢飯、錦糸卵、ニンジンを飾り、上から押す。
 - 3.型から取り出し、食べやすい大きさに切り分け、皿に盛る。

材料（2人前）

精白米 : 1合
アジの干物 : 1枚
大葉 : 2枚
ショウガ : 1片
白ゴマ : 大さじ1/2
茹で落花生 : 30g
レタス : 1枚
鶏卵 : 1個
サラダ油 : 適量
ニンジン : 3cm

《A》

酢・砂糖 : 各大さじ2
塩 : 小さじ1/4

《B》

砂糖 : 小さじ1
塩 : 1つまみ



コメント

地元の魚・落花生・野菜で南房総のお花畑をイメージしました。

夏野菜のミルフィーユ

2010 料理コンテスト



優秀賞



作り方

1. <下準備>

- 米…<材料A>を入れて炊く
- ★トウモロコシ…茹でて粒をほぐす
- ★干しいたけ…水で戻し、<材料B>と戻し汁で煮て細く切る
- ★オクラ…茹でて荒みじん切りにして<材料C>を和える

- キュウリ…薄切りにして塩をふる
- ミニトマト…薄く輪切りにする
- 鶏ひき肉…<材料D>を加えて炒り、鶏そぼろにする

2. ご飯と野菜★を順に重ね、ミニトマト、鶏そぼろ、キュウリで飾り付ける。

材料(4人前)

米 : 2合
トウモロコシ : 100g
枝豆 : 100g
しいたけ : 干し4~5枚
オクラ : 7~8枚
ミニトマト : 3個
キュウリ : 1/2個
鶏ひき肉 : 80g

<A>

酒 : 大さじ4
薄口しょう油 : 大さじ2

しょう油 : 大さじ2
砂糖・酒 : 各大さじ1

<C>

かつお節・しょう油 : 少々

<D>

しょう油・砂糖 : 各大さじ2
酒 : 少々



コメント

南房総産の米と野菜をカラフルに重ねたお寿司です。

サンガのひとくちライスバーガー

2010 料理コンテスト



優秀賞



作り方

1.<サンガハンバーグ>

- アジ…骨と皮を取り除き、ざく切りにする
- 玉ネギ…あらく刻む
- ショウガ…すりおろす
- ジャガイモ…すりおろす
- ニンジン・ダイコン…細長い千切り

- アジに玉ネギ、ショウガを合わせてたたく。
- 2.1にジャガイモと塩を加え、フードプロセッサーにかける。
- 3.2を直径4cm、厚さ1cmほどの大きさのハンバーグ状にする。
- 4.油をひいて3を焼く。少量の水を入れて蒸し焼きにする。

2.<ご飯パンズ>

- ※サンガハンバーグの倍の数を作る。
- ご飯を半殺しにし、薄く広げてハンバーグよりも少し大きいサイズにする。半殺し…おはぎのようにご飯の粒が残るようにつぶすこと。
 - 2.1の表面を焼く。(テフロン加工のフライパン又は焼きアミで軽く焦げ目がつくまで炙る)

3.<タレ>

サンガハンバーグを焼いたフライパンに<材料A>を入れて火にかける。

4.<仕上げ>

タレをからめたハンバーグと野菜をご飯のパンズで挟んで出来上がり。

材料(10~12個分)

<サンガラライスバーガー>

ご飯 : 適量
アジ : 約150g (中又は小4~6匹分)
玉ネギ : 50g
おろしショウガ : 大さじ1
ジャガイモ : 中1/2個
塩 : 少々
野菜 : お好みで
(レタス・ニンジン・ダイコンなど)

<A:タレ>

バター : 15g
しょう油 : 大さじ1
みりん : 小さじ1
酒または水 : 少々



コメント

郷土料理のさんが焼きをライスバーガーで挟みました。小さいので、バーガー自体をレタスに包んだり、カナッペ風にしても食べやすいです。

2010 料理コンテスト
豚（とん）とん拍子のにぎやかちらし
 審査員特別賞



材料（3～4人前）

米：3合
 合わせ酢（酢飯用）：適量
 豚ひき肉：50g
 豚肩ロース：6～8枚
 干ひじき：20g
 ニンジン：1本
 れんこん：小1本
 枝豆：30g
 卵：1個

《調味料》
 しょう油・砂糖・みりん：各適量

《飾りつけ》
 大葉：適量
 紅ショウガ：適量

作り方

- 《下準備》
 - 米（酢飯）…酢飯用の水加減（固め）で炊き、合わせ酢を混ぜてから人肌に冷ます
 - ★ひじき…水で戻し、ひき肉、しょう油、砂糖、みりん、を入れて煮る
 - ★ニンジン…5mm角に切り、砂糖を入れ、柔らかくなりすぎない程度に煮る
 - ★れんこん…2mmの色紙切りにし、湯がいてから甘酢に漬ける
 - 豚肩ロース…一口大に切り、しょう油、砂糖、みりんを入れて煮る
 - 卵…薄焼き卵にして、千切りにして金糸卵を作る
 - 大葉…千切りにする
- 酢飯に具（★）を混ぜ、器に盛り付け、味付けをした豚肉、錦糸卵、大葉の千切り、紅ショウガを乗せる。

コメント

ちらし寿しと豚肉の組合せで子どもから大人まで楽しめます。



2010 料理コンテスト
さざえとさつまいもの炊きこみおこわ
 審査員特別賞



材料（3～4人前）

もち米：2カップ
 サザエ：6個
 サツマイモ：1/2個
 銀杏（又は枝豆）：20粒
 きのこ（しめじ・しいたけ等）：お好みで
 酒：50cc
 塩：小さじ1
 しょう油：大さじ1
 だし汁：2カップ弱

作り方

- 《下準備》
 - もち米…1時間前に研ぎ、水に浸しておく
 - サザエ…細切りにする
 - サツマイモ…いちょう切り
 - 銀杏…殻を剥く
 - きのこ類…適当な大きさに切る
- 米を炊飯器に入れ、だし汁1カップを注ぎ、塩、しょう油、酒を加え混ぜる。
 ※炊飯器の目盛りよりやや少なくなるようにだし汁を調整する。
- 2にサザエ、サツマイモ、きのこ類を入れて炊き上げる。炊き上がったら、さっくり混ぜて器に盛って出来上がり。

コメント

南房総産のさざえと秋の食材を炊きこみました。



粒々（つぶつぶ）とろとろ

2010 料理コンテスト



審査員特別賞



作り方

1. <下準備>

- 大和イモ…すりおろす
- トウモロコシ…塩茹でして粒をほぐす
- 枝豆…塩茹でしてサヤから出す
- トマト…角切りにする

2.大和イモとてんぷら粉を混ぜて衣を作る。

衣に具（トウモロコシ、枝豆、トマト）をそれぞれ和えて素揚げにして出来上がり。天つゆや抹茶塩で召し上がれ。

材料（2人前）

大和イモ : 200g
トウモロコシ : 50g
枝豆 : 50g
トマト : 1/2 個
てんぷら粉 : 適量
油 : 適量
塩（天つゆ、抹茶塩など） : 適量



コメント

大和芋と地元野菜を使った、簡単・きれい・スタミナアップの3拍子。

お花畑のヘルシーハンバーグ

2010 料理コンテスト



審査員特別賞



作り方

1. <下準備>

- タケノコ…5mmの角切りにする
- 玉ネギ…みじん切りにしてニンニクと一緒に油で炒める
- ハンバーグ…パン粉に牛乳を浸し、ひき肉（豚・鶏）、タケノコ、炒めた玉ネギ、塩・こしょう、米粉を加えてよく練る。

2.1を2等分にし、小判型にまとめて油をひいたフライパンで両面がきつね色になるまで焼く。ウスターソースとケチャップ、少量の水を加えてハンバーグを煮込む。

3.<つけ合せ>

- ナバナ…茹でて水切りをし、2~3cmに切り、<ドレッシング>で味を調える
- ミニトマト…縦半分に切る
- サツマイモ…1cm角に切り、水にさらし、砂糖と牛乳で煮る
- 冷凍トウモロコシ…少し焦げ目がつくまで炒める

4.ハンバーグの周りにお花畑のように3を綺麗に盛りつける。

材料（2人前）

<ハンバーグ>
豚ひき肉 : 60g
鶏ひき肉 : 30g
タケノコ水煮 : 40g
玉ネギ : 40g
ニンニク : 少々
パン粉 : 1/4カップ
牛乳 : 大さじ2
米粉 : 小さじ1/2
卵 : 小1個
ウスターソース・ケチャップ : 各大さじ3
塩・こしょう : 少々
サラダ油 : 適量

<つけ合せ>

サツマイモ : 小1個
砂糖 : 大さじ1
牛乳 : 1/3カップ
冷凍トウモロコシ : 粒15g
ナバナ : 4本
ミニトマト : 6個

<ドレッシング>

オリーブ油・酢 : 各大さじ1
塩・こしょう・しょう油 : 少々
大葉 : 2枚
カリカリ梅 : 大1個
ニンニク・ローズマリー : 少々



コメント

野菜がたっぷりとりれる我が家自慢の元気印ハンバーグです。

アジのなめろうミルフィーユ仕立て

2010 料理コンテスト



審査員特別賞



材料（4人前）

《なめろう》

アジ：中4匹

大葉：4枚

ショウガ：1片

味噌：小さじ1…A

片栗粉：小さじ1

白菜：4枚

ニンジン：1/4本

だし汁：500cc

味噌：大さじ2…B

楊枝

作り方

1. 《なめろう》

1.アジを3枚におろし、皮と骨をとる。

2.1をぶつ切りにし、みじん切りにしたショウガと大葉、《味噌A》を加え、包丁でたたくように細かく切る。

3.2に片栗粉を加え混ぜる。

2. 《ミルフィーユ》

■白菜…4等分に切る

■ニンジン…白菜と同じ大きさに切る

白菜→なめろう→白菜→なめろう→ニンジン→なめろう→ニンジンの順に重ね、楊枝でとめる。

3.鍋にだし汁をはり、2を煮る。白菜やニンジンに火が通ったら、《味噌B》を加える。

皿に盛り付けて完成。



アピール

魚の嫌いな方や子供でも美味しく食べられます。イカのすり身を加えると食感がアップします。

アジと季節の野菜の春巻き

2010 料理コンテスト



審査員特別賞



作り方

1.《餡》

■アジ…3枚におろして皮と骨を取り、身をぶつ切りにする。みじん切りにしたショウガと大葉、味噌を加え、包丁でたたくように細かく切る。

■春雨…戻す

■しいたけ…みじん切り

フライパンを熱し、サラダ油をひく。しいたけ、アジ、春雨の順に加えながら炒め、塩・こしょう、酒、オイスターソースを加える。最後に水溶性片栗粉でとろみをつけ、冷ましておく。

2.《仕上げ》

餡を春巻きの皮に包み、キツネ色になるまで揚げて完成。

材料（4人前）

アジ：中4匹

ショウガ：1片

大葉：4枚

味噌：小さじ1

春雨：50g

しいたけ：6枚

塩・こしょう：少々

酒：大さじ3

オイスターソース：大さじ1

春巻きの皮：10枚

水溶性片栗粉：少々

サラダ油：大さじ1



アピール

地魚と旬の野菜を巻き込んだ南房総ならではの春巻きです。

