

チーズin なすみそバーグ

2013 料理コンテスト



最優秀賞



作り方

- 1.《下準備》
■ナス…斜め薄切りにし、熱したフライパンに油を少々ひき、両面を焼く
■玉ネギ…みじん切りにする
- 2.《ハンバーグ》
1.玉ネギ、ひき肉、味噌、砂糖、酒、塩・こしょうを入れてこねる。
2.ナスに1とリコッタチーズを乗せて半分に折り、アルミホイルを敷いた天板に油を塗り、200℃のオーブンで8分焼く。
- 3.ハンバーグを盛り付け、トマトと大葉で飾りつける。お好みで甘辛味噌をつけて召し上がれ。

《甘辛味噌》

味噌：大さじ1
砂糖：大さじ1
酒：小さじ1/2
豆板醤：少々



コメント

全て南房総市産の食材を使って食べやすい大きさにしています。ご飯が進むおかずです。

材料（6人前）

《ハンバーグ》
ナス：4本
玉ネギ：1個
豚ひき肉：250g
リコッタチーズ：100g
味噌：大さじ3
砂糖：大さじ3
酒：小さじ2
塩・こしょう：少々

《飾り》

トマト・大葉：適量

牛乳ハンバーグミートソース

2013 料理コンテスト



優秀賞



作り方

- 1.《牛乳ハンバーグ》
カッテージチーズを作る。（牛乳を火にかけ、鍋の周りに泡が出てきたら酢を入れて軽く混ぜる。水分と固形分に分離したら火から下ろし、布巾を敷いたザルでこす。）
出来上がったチーズをハンバーグの形に整えてフライパンで焼く。
- 2.《ミートソース》
1.みじん切りにした玉ネギを炒める。
2.玉ネギが飴色になったら、ひき肉・ピーマン・ナスを入れてさらに炒める。
3.ミニトマト・ケチャップを入れ、塩・こしょうで味を調える。
3. 1のハンバーグに2のソースをかけ、白髪ネギにした長ネギを乗せて出来上がり。

材料（1人前）

《牛乳ハンバーグ（カッテージチーズ）》
牛乳：700ml
酢：100ml

《ミートソース》

ひき肉：30g
玉ネギ：1/4個
ピーマン：1個
ナス：1本
ミニトマト：6個
塩・こしょう：少々
ケチャップ：適量

《飾り》

長ネギ：少々



コメント

お肉を使わない牛乳のハンバーグです。ミートソースにはたくさんの夏野菜が入っています。

5種類の夏野菜のかき揚げ&かますのチーズと大葉のはさみ揚げ

2013 料理コンテスト



作り方

- 1.《5種類の夏野菜のかき揚げ》
野菜とプロセスチーズを1cm角に切る。
(サツマイモとナスは水にさらし灰汁を抜き、水気をよく切る)
- 2.《かますのチーズと大葉のはさみ揚げ》
1.かますを開き内臓と骨を取る。
2.大葉とプロセスチーズを細かく切る。
3.かますに大葉とチーズを挟み、パスタを刺してとめる。
3.天ぷら粉を牛乳と水で溶き、衣を作る。
1と2に衣をつけ、180℃に熱した油で揚げる。

野菜のかき揚げには「塩」を、かますのはさみ揚げには「すだち」を絞って召し上がれ。



コメント

夏野菜をたくさん食べて夏バテ防止！食物繊維と油と一緒に摂ると便秘解消にも効きます。

カッターチーズ入りバジル風味のライスコロッケ

2013 料理コンテスト



作り方

- 1.《カッターチーズ》
沸騰寸前に温めた牛乳に、レモン汁を入れてかき混ぜる。分離したら布巾で水分をこし、冷蔵庫で冷やす。(コロッケのタネと具に使うので半分に分ける)
- 2.《ライスコロッケ》
1.ジャガイモを茹でて潰し、ご飯、炒めたひき肉、玉ネギのみじん切り、1(カッターチーズ)を混ぜ、塩こしょうで味を調える。
2.1に茹でた枝豆、トウモロコシ、粗いみじん切りにしたバジルを入れてさっと混ぜる。
3.2をボール型に丸め、真ん中に1(カッターチーズ)を入れる。
4.小麦粉・卵・パン粉をつけてサラダ油で揚げる。盛り付け用の長唐辛子も素揚げにする。
- 3.《トマトソース》
1.トマトを湯向きし、大きめにざく切りする。
2.1を火にかけて煮詰め、枇杷ジャム、コンソメ、塩で味を調える。

レタスを敷いた皿の上にコロッケと長唐辛子を盛り付け、ソースをかけて出来上がり。



コメント

使用したほとんどの食材が南房総市産です。カッターチーズは手作りで、トマトソースには隠し味でびわジャムを加えています。小さいので、パ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。

材料(2人前)

《5種類の夏野菜のかき揚げ》

ピーマン : 1個
サツマイモ : 1/2本
トウモロコシ : 1/2本
ナス : 1本
かぼちゃ : 1/6個
塩 : 少々

《かますのチーズと大葉のはさみ揚げ》

かます : 2匹
プロセスチーズ : 4個
大葉 : 2枚
乾燥パスタ : 2本
すだち : 1個

《天ぷら衣》

天ぷら粉 : 100g
牛乳 : 100cc
水 : 100cc

材料(3人前)

《カッターチーズ》
牛乳 : 500cc
レモン汁 : 大きじ2

《ライスコロッケ》
白飯 : 1合分
ジャガイモ : 1個
玉ネギ : 1/2個
豚ひき肉 : 100g
枝豆 : 大きじ2
トウモロコシ : 大きじ2
バジル : 8枚

小麦粉 : 適量
卵 : 1個
パン粉 : 適量
サラダ油 : 適量

《トマトソース》
トマト : 2個
枇杷ジャム : 大きじ1
コンソメキューブ : 1/2個
塩・こしょう : 少々

《飾り》

長唐辛子(又はしし唐) : 6本
レタス : 適量

南房総フラワー

2013 料理コンテスト



審査員特別賞



材料（1人前）

トマト（ジュースにしたもの）： 大さじ2
牛乳： 200cc
レモン汁： 小さじ2
米粉： 70g
オクラ： 1本
塩： 少々
バター： 適量

作り方

- 1.《カッターチーズ》
1.トマトを湯剥きして搾り、トマトジュースを作る。
2.沸騰させた牛乳にトマトジュースとレモン汁を入れ、固体（カッターチーズ）と水分（ホエー）に分ける。カッターチーズが冷めたら塩を少々振る。

※ホエーは使用するので取っておく。

- 2.米粉に1のホエーを入れて混ぜる米粉が扱いやすい固さ（ひとかたまり）になるよう様子をみながら量を調節する。

- 3.2を7つに分けて花びらの形（市章）にし、バターで焼く。カッターチーズと茹でたオクラを添えて、レモン汁をかけて出来上がり。



コメント

南房総のシンボルマークを作りました。牛乳からチーズを作るのに色々な材料で試してみて「トマト」が適していることが分かりました。

南房総食材のケーキサレ

2013 料理コンテスト



審査員特別賞



作り方

- 1.オーブンを180℃に予熱し、具の準備をする。

■かぼちゃ…サイコロ状に切り、レンジで加熱し、塩・こしょうをする

■枝豆…塩茹でにする

■アジの干物…焼いてほぐしておく

- 2.ボールに小麦粉とベーキングパウダーをふるい、卵、粉チーズ、牛乳、サラダ油、マヨネーズの順に加える。（そのつどダメにならないように泡立て器で混ぜる。）

- 3.クッキングペーパーを敷いた型に、2の生地を半分入れ、1の具を散らし、残りの生地を入れて表面をならす。

- 4.オーブンで30分焼いて完成。冷めたら型から出して切り分ける。

材料（2～3人前）

《生地》

小麦粉： 75g
粉チーズ： 30g
ベーキングパウダー： 3g
砂糖・塩： 各小さじ1/2
牛乳： 75cc
サラダ油： 8g
マヨネーズ： 5g

《具》

かぼちゃ： 80g
枝豆（実）： 40g
アジの干物： 1枚
塩・こしょう： 少々



コメント

夏が旬の「かぼちゃ・枝豆・アジ」を使っています。

新里芋のふわふわ団子

2013 料理コンテスト



審査員特別賞



材料（4人前）

新里芋：中4個（約400g）
牛乳：50ml
塩：小さじ1
焼き海苔：適量

作り方

1. 里芋を洗い、皮付きのまま電子レンジで加熱し（500wで10分）、10分程冷ましてから皮を剥く。

2.1 を粘りが出るまで潰し、塩を加えて練る。牛乳を3～4回に分けて入れ、更に練る。

3.2 を一口大の団子にして、焼き海苔を巻く。お醤油やわさび醤油で召し上がれ。

コメント

夏から少しずつ出始める新里芋を使いました。味は想像しにくいですが、作ってみると「とにかく簡単、とにかく美味しい！」そのままでも食べられますが、お正油をつけていただくと味ははっきりします。わさび正油にするとおつまみにもいけます。



バーニャ・フォンデュ

2013 料理コンテスト



審査員特別賞



作り方

1. 具の準備をする。火が通っていない具は加熱し、一口サイズに切って食べやすいように楊枝をさしておく。

2. 《フォンデュソース》

1. 鍋にオリーブ油を入れ、中弱火でニンニクを炒める。

2. 香りが立ったらペースト状にしたアンチョビフィレ、酒、牛乳を入れる。

3. 軽く煮立ったらチーズ、片栗粉を入れ、滑らかなソースになるよう混ぜる。

3.1 で準備した具を、2 の温かいソースにつけながら食べる。

材料（2人前）

《フォンデュソース》
牛乳：200cc
チーズ：150g
ニンニク：20g
アンチョビフィレ：3枚
オリーブ油：大さじ2
酒：小さじ1
片栗粉：小さじ1

《具》 お好きな具をどうぞ
ブロッコリー
いんげん
かぼちゃ
エビ
ミニトマト
うずらの卵
フランスパン など

コメント

ソースにとろみがつくようにチーズを加えて、食べやすいように楊枝をさしました。



牛乳 なす あじ のしょうがしょうゆあえ

2013 料理コンテスト



審査員特別賞



作り方

1.《カッターチーズ》
鍋に牛乳を入れて火にかけ、沸騰直前に火を消し、酢を入れてかき混ぜる。しばらく置いてから布巾でこして冷ます。

2《具の準備》

- ナス…輪切りにして両面を焼いて冷ます。
- アジ…3枚におろして食べやすい大きさに切る。

3.《タレ》

小ネギを小口切りにし、おろしショウガ、醤油、みりん、塩と混ぜ合わせる。

4.1 のカッターチーズと 2 の具を器に盛り、3 のタレを和えて完成。



コメント

牛乳を豆腐のようにして苦手な人でも食べやすくしました。生姜が効いているのでさっぱりしています。

材料（3人前）

《カッターチーズ》

牛乳 : 500cc

酢 : 40cc

《具》

アジの刺身 : 6匹分

ナス : 2本

《タレ》

おろしショウガ : 1かけ分

小ネギ : 3本

醤油 : 大さじ1

みりん : 大さじ1

塩 : 少々

まるごとカボチャグラタン

2013 料理コンテスト



審査員特別賞



作り方

1.《器》

かぼちゃを蒸して中をくり抜く。

2.《具》

切った具を炒める。

- 玉ネギ…くし型
- ズッキーニ…輪切り
- 鶏肉…一口大

3.クリームソースを火にかけ牛乳で伸ばし、炒めた具を入れる。

4.かぼちゃの器に 3 を入れ、ミニトマトとチーズを乗せてオーブンで焼く。

材料（5人前）

かぼちゃ : 5個

ズッキーニ（黄・緑） : 各1/2本

玉ネギ : 1/2個

鶏肉 : 100g

ミニトマト : 5個

クリームソース缶 : 1缶

牛乳 : 100cc

チーズ : 適量



コメント

カボチャをくりぬいた器にグラタンを入れました。カボチャの皮にはたくさんの栄養が含まれていると聞き、丸ごと食べられるようにしました。

