

しいたけは軸の部分も使いゴミを減らしました。“福ねぎ”という下関産のねぎを使用しており、彩りや味のバランスを取りました。また、下関では「ふく」「うに」「鯨」「あんこう」「いか」を水産物5大ブランドとしており、水産物と乳製品を使ってキッシュを作ると面白いし、美味しいのでは?と思いいレシピにしました。



牛乳・乳製品使用量

- ・バター…8g
- ・生クリーム…60ml
- ・ナチュラルチーズ…30g

材料(4名分)

- ・鯨ベーコン…40g
- ・玉ねぎ…80g
- ・しいたけ(軸付き)…50g
- ・バター…8g
- ・白だし…大さじ1
- ・生クリーム…60ml
- ・ナチュラルチーズ…30g
- ・福ねぎ…8本
- ・サンドイッチ用パン…12枚
- ・卵…4個
- ・サニーレタス…2枚
- ・ミニトマト…8個

※8cm×5cm、アルミ製
パウンドケーキ型を使用

Point!



鯨の和風キッシュ

安田 かおり

作り方

- (1) 玉ねぎは縦に3等分し薄切りする。しいたけのかさの部分は2等分し薄切りし、軸は粗めのみじん切りにする。鯨ベーコンは細切りし、福ねぎは小口切りにする。
- (2) フライパンを弱火～中火に熱しバターを溶かし、玉ねぎを色が透き通るまで炒め、鯨ベーコンを入れて軽く炒め、白だしを加えて火を止める。皿に移して粗熱を取る。
- (3) アルミ型に、パンを器になるように1枚と1/2を使い、すき間なくひく。
- (4) 卵をボウルに割り、(2)を入れて混ぜ、生クリームを加えて混ぜる。
- (5) (3)に(4)を流し入れ、福ねぎ・ナチュラルチーズを上からのせる。
- (6) 180℃に予熱したオーブンで、20～25分焼く。
- (7) 型から出し皿に盛り、ちぎったレタス・ミニトマトを飾る。

Milk Cooking

みるく♡
しっきんぐ



2023 牛乳・乳製品利用
入賞作品特集
料理コンクール(山口県大会)

パイに包んで焼いたので、食べる時、パイを崩すワクワク感があります。



Point!



牛乳・乳製品使用量

- ・バター…60g
- ・牛乳…400ml
- ・チーズ…50g

材料(4名分)

- ・キャベツ…40g
- ・じゃがいも…40g
- ・玉ねぎ…40g
- ・人参…40g
- ・大根…40g
- ・鶏肉…40g
- ・ほうれん草…20g
- ・しめじ…20g
- ・ブロッコリー…20g
- ・コーン…20g
- ・枝豆…20g
- ・バター…20g
- ・チーズ…50g
- ・水…200ml
- ・塩こしょう…適量
- ・コンソメ…8g
- ・パイシート…4枚
- ・卵…1個
- ☆ホワイトソース
 - ┌ 小麦粉…40g
 - A ．バター…40g
 - └ 牛乳…400ml

たっぷり 10種の野菜 クラムチャウダー・ホットパイ

福重 絢女

作り方

- (1) じゃがいも・玉ねぎ・人参・大根の皮をむき、1cmの角切りにする。
- (2) キャベツ・ほうれん草・しめじ・ブロッコリー・鶏肉も同じ大きさに切る。
- (3) 鍋にバターを入れ加熱し溶けたら、鶏肉を入れて表面に色がつくまで炒める。
- (4) (3)に、(1)・しめじ・キャベツを入れ炒める。
- (5) (4)に、水・コンソメを入れ沸騰したら、コーン・枝豆を加えて、柔らかくなるまで煮る。
- (6) Aでホワイトソースを作る。
- (7) (6)を少しずつ入れ、塩こしょうで味付けをし、ほうれん草とチーズの半量を入れ混ぜる。
- (8) 器に(7)を入れ、ブロッコリーをのせ、残りのチーズをかける。
- (9) (8)に伸ばしたパイシートを被せ、残ったパイシートを星形にくり抜き、卵白を塗り貼り付ける。
- (10) 表面に卵黄を薄く塗り、200℃のオーブン上段で10分焼く。

審査員



富士商(株)
元ソルボニエンテ総料理長
湯城 明彦



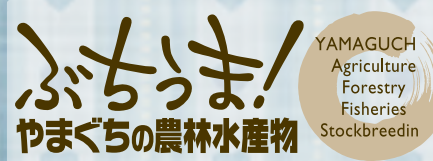
酪農家 管理栄養士
「榎本牧場チーズ工房」
榎本 富貴子



山口県農林総合技術センター
経営高度化研究室 室長
白石 一剛



牛乳・乳製品利用料理コンクール
山口県大会/中国地区大会予選



やまぐちの農林水産物
需要拡大協議会

牛乳が日本を元気にする。

山口県酪農乳業協会
山口県下関市菊川町久野10556-3
TEL.083-287-2301

山口県酪農乳業協会

やまぐちの農林水産物
需要拡大協議会

中国生乳販売
農業協同組合連合会