

平成22年度（第30回）牛乳・乳製品利用料理コンクール島根県大会開催

当協会は、平成22年10月10日（日）、松江市 島根県立大学短期大学部松江キャンパスにおいて、平成22年度（第30回）牛乳・乳製品利用料理コンクール島根県大会を開催いたしました。

応募者53名からレシピの書類審査にて選考した10名が出場し、腕前を競いました。

審査の結果、最優秀賞は“あごクリームコロッケのライスバーガー”を作られた汐入すみれさんが受賞されました。

汐入さんは、平成22年11月7日（日）、東京都において開催される全国大会へ出場されます。

奥野審査委員長から、「実力伯仲で僅差であった。最優秀賞を受賞された汐入さんは準備万般整えて全国大会へ臨まれたい。」旨講評をいただきました。

なお、島根県は、過去全国大会において優秀な成績を残しており、全国制覇も遂げております。

審査員および審査基準

審 査 員

審査委員長 島根県立大学短期大学部 教 授 奥野元子
審査委員 料理 研 究 家 小早川洋子
審査委員 島根県教育委員会 学校栄養教諭指導員 谷川恵子
審査委員 山陰中央新報社 生活文化部部長 田中達朗

審 査 基 準

項 目	細 目	内 容	配点
独 創 性	アイデアの斬新さ	料理内容に新規性、創意工夫がある	20
味 覚	美味しさ	味・舌触り・色合い・食べやすさ 飽きない味・なじみ易い	20
普 及 性	材料の入手易 料理のしやすさ アレンジができる	全国どこでも簡単に入手できる 手軽に作れる、時間がかからない いろいろと対応ができる 使用する道具・器具が一般的	30
利 用 性	牛乳・乳製品の使用	調理特性を良く活かしている 適量※(使用基準)を使用している	20
総合評価	全体的	栄養バランス・安全性・適量性・楽しさ	10

※印の使用基準…牛乳・乳製品を使ったオリジナル料理で、下記の材料のうち4人分を使用し、材料費が2,400円以内、調理時間が1時間以内にできるもの。

〈牛乳・バター・生クリーム・スキムミルクのうち1品のみ使用する場合〉

材 料 品 目	分 量 (4人あたり)
牛 乳	200cc以上
バ タ ー	20g 以上
生 ク リ ー ム	60ml以上
ス キ ム ミ ル ク	20g 以上

これらの中から 2品使用する場合、上記分量の1/2以上
3品使用する場合、上記分量の1/3以上
4品使用する場合、上記分量の1/4以上 を目安にすること。

大会結果

等 位	氏 名	料理名	学校名 ・職業	競技 番号
最優秀賞	<small>しおいり</small> 汐入すみれ	あごクリームコロッケのライスバーガー	学生	4
優 秀 賞	<small>みしまちえ</small> 三島千絵	野菜とベーコンのスフレ風グラタン	開星高校	3
優 良 賞	<small>いなたみゆき</small> 稲田美由紀	カルシウムたっぷり、まるやかカレー＋ナン	開星高校	1
	<small>そたなつみ</small> 祖田夏実	ホワイトソース寒天のそばパスタ	開星高校	2
	<small>かわかみひろこ</small> 川上弘子	秋いっぱいかぼちゃクリームぞえ	主婦	5
	<small>わだともみ</small> 和田智美	焼き茄子クリーム de 和ドリア	主婦	6
	<small>ときわみきこ</small> 常盤美紀子	骨太サンド焼き	主婦	7
	<small>さとうひでえ</small> 佐藤秀江	甘とうがらしの海老詰めミルクソース	主婦	8
	<small>たけうちようこ</small> 竹内陽子	しじみ入り、かぼちゃサラダのミルクゼリー寄せ	主婦	9
	<small>おおのりこ</small> 大野紀子	洋風揚げ巻き	会社員	10

注)優良賞の掲載は競技名簿搭載順であり、優良賞における順位ではありません。

記念撮影



コンクールの風景





料理の写真およびレシピ



4

あごクリームコロッケのライスバーガー

汐入 すみれ

材料・分量 (4人分)

牛乳	200cc	レタス	4枚
バター	20g	卵	1個
小麦粉	20g	小麦粉	適量
コンソメの粉末	小さじ1	パン粉	適量
塩	少々	ごはん	800g
コショウ	少々	サラダ油	適量
玉ねぎ	50g	しょうゆ	適量
とび魚のすり身	100g	マヨネーズ	適量
スライスチーズ	4枚		

作り方 (時間: 60分)

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、バター20gで炒める。
次に小麦粉を入れ、牛乳とコンソメの粉末、塩・コショウを加えてかためのホワイトソースを作る。
- ② ①をバットにとり、冷凍庫に入れ冷ましている間に、ごはん100gを平らにしたものを8個作り、上にしょうゆを塗って、フライパンで焦げ目がつくまで焼く。
- ③ ①が冷めたら、とび魚のすり身と混ぜて、ハンバーガー状にし、小麦粉→卵→パン粉をつけて揚げる。
- ④ ③が揚がったら、②のライスバーガーのパンの部分ではさんで、スライスチーズとレタスをはさみ、マヨネーズを添えて出来上がり。



セールスポイント

島根県の特産品であるとび魚(あご)を使い、乳製品がたくさんとれるクリームコロッケを作りました。

(注) 料理の写真およびレシピが使われる場合には作者の承諾が必要です。



3 野菜とベーコンのスフレ風グラタン

三島 千絵

材料・分量 (4人分)

- | | | |
|--|---------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー…………… 大1個 人参…………… 1/2本 じゃがいも…………… 2個 ベーコン…………… 2枚 チーズ(ピザ用)…………… 80g | A | <ul style="list-style-type: none"> 卵黄、卵白…………… 各2個分 マヨネーズ…………… 大さじ4 粉チーズ…………… 大さじ4 塩…………… 小さじ1/4 こしょう…………… 少々 バター…………… 適量 |
| <ul style="list-style-type: none"> バター…………… 大さじ3 小麦粉…………… 大さじ3 生クリーム…………… 200cc 牛乳…………… 250cc 塩…………… 少々 こしょう…………… 少々 | ホワイトソース | |

作り方 (時間: 60分)

- (ホワイトソース)
- バター・小麦粉を鍋に入れ混ぜる。生クリーム・牛乳を少しずつ加え、塩こしょうを加え煮る。
 - ① ブロッコリーは、小さく切り分け、塩ゆで。人参・じゃがいもは乱切りにし、やわらかくなるまでゆでる。ベーコンは1cm幅に切る。
 - ② ゆで上げた野菜とベーコンをホワイトソースと混ぜ、バターを薄く塗った耐熱皿に盛る。
 - ③ ボールに卵黄とAを入れ混ぜる。
 - ④ 別のボールに卵白を入れ、角が立つまでしっかりと泡立てる。③に加え混ぜる。
 - ⑤ ②の上にピザ用チーズをのせ④をかけ、180℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。

セールスポイント

上にかけてメレンゲのふわふわな食感がくせになります。

(注) 料理の写真およびレシピが使われる場合には作者の承諾が必要です。



1

カルシウムたっぷり、まるやかカレー+ナン

稲田 美由紀

材料・分量 (4人分)

薄力粉……………	300 g	大豆、レンズ豆……………	100 g
B.P……………	10 g	えだ豆……………	30 g
砂糖……………	30 g	カレールウ……………	60 g
塩……………	小1/3	スキムミルク……………	60 g
スキムミルク……………	50 g	水……………	300 ml
水……………	150 ml	サラダ油……………	適量
酢……………	5 cc	白葱の白い部分……………	10 g
オリーブオイル……………	適量	ペペーリーフ……………	5 g
ひき肉……………	120 g	ミニトマト……………	8個
玉ねぎ……………	150 g	卵……………	1個

作り方 (時間: 60分)

〈ナン〉

- ① ボールに薄力粉・B.P・砂糖・塩・スキムミルクを入れ混ぜ合わせ、水と酢を加え混ぜ、こねる。8等分にし、めん棒で薄くのばし成型する。
- ② 生地にオリーブオイルを塗って、フライパンで焼き色が付くまで焼き、もう片面にもオリーブオイルを塗り、焼きあげる。

〈カレー〉

- ① 鍋にサラダ油を熱し、ひき肉、みじん切りにした玉ねぎを加えて炒める。水を加え沸騰したら弱火にし煮込む。(煮汁をとってスキムミルクを溶かしておく)
カレールウと、煮汁でといたスキムミルクを加え、さらに煮込む。
- ② 豆類も加え、混ぜる。

お皿に、白葱・ペペーリーフ・ミニトマト・ゆでた卵とともに別々に盛って完成!!

セールスポイント

カレーにスキムミルクを入れることにより、まるやかになり、辛いのが苦手な子どもでも、辛さがまるやかになるので、おいしく食べられると思います。それに、子どもと一緒にナンを作ると楽しいと思います。形も、ナンらしくない形をたくさん楽しみながら作って欲しいです。

(注) 料理の写真およびレシピが使われる場合には作者の承諾が必要です。



2

ホワイトソース寒天のそばパスタ

祖田 夏実

材料・分量 (4人分)

かぼちゃ…………… 100 g	寒天+牛乳…………… 1g+20 cc
パプリカ…………… 1個 (90g)	トマト…………… 130 g
ピーマン…………… 1個 (90g)	片栗粉…………… 小さじ1/4
玉葱…………… 50 g	味噌…………… 小さじ1
ベーコン…………… 3枚 (65g)	水…………… 100 cc
水…………… 200 cc	そば…………… 200 g
昆布…………… 3 cm	青のり…………… 少々
コンソメ…………… 5 g	塩、こしょう…………… 少々
牛乳…………… 150 cc	オリーブオイル…………… 適量
生クリーム…………… 50 cc	米粉…………… 適量

作り方 (時間:60分)

〈寒天ソース〉

- ① 鍋に水200cc、昆布を入れかぼちゃを加熱 (中火)。
- ② パプリカ・玉葱・ピーマン・ベーコンを加え、あくを取る。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、コンソメを入れ混ぜ、牛乳と生クリームを加える。
- ④ 寒天のふやかしておいたものを入れる。こしょうを少々加え、冷蔵庫で20分冷ます。

〈付け合わせ〉

- かぼちゃ… ①薄切りにして、オリーブオイルをしき加熱。
- トマト… ①1cmの厚さに切り、種を取る。ペーパーで水気をふき取り、塩こしょう。
②米粉をつけ、オリーブオイルをしき加熱。

〈そば〉

- ① 湯を沸かして、3分ゆで、水洗いする。
 - ② フライパンにオリーブオイルをしき、そばを炒める。
 - ③ 調味料を混ぜる。(トマトの種も混ぜる)
- 皿にトマト→そば→寒天ソース→青のり→かぼちゃの順に入れ、出来上がり。

セールスポイント

和と洋のコラボで、野菜をたっぷり使った寒天ソースとそばを混ぜるとおいしく頂けます。

(注) 料理の写真およびレシピが使われる場合には作者の承諾が必要です。



5

秋いっぱいかぼちゃクリームぞえ

川上 弘子

材料・分量 (4人分)

A	アジ干物……………	1枚	B	酢……………	大さじ1
	トマト……………	1/2個		らっきょう酢……………	大さじ2
	ブロッコリー……………	1/4個		オリーブオイル……………	少々
	きゅうり……………	1/4本		塩、コショウ……………	少々
	いちじく……………	1~1+1/2個			
プロセスチーズ……………	30g	C	冷凍かぼちゃ……………	300g	
黒ごま……………	少々		卵黄……………	1個	
			バター……………	20g	
			生クリーム……………	100cc	

作り方 (時間:30~40分)

- ① アジの干物を焼き、粗くほぐしておく。
- ② Aの干物を除いた野菜を粗めのみじん切りにして、Bを合わせた調味料に混ぜ合わせておく。
- ③ 冷凍かぼちゃは自然解凍をして、裏ごしをする。その中に卵黄・バター・生クリームを入れて火にかけてさましておく。
- ④ AとBを混ぜ合わせたものを皿に盛り、Cのかぼちゃをしぼり袋に入れて、具の上のせて出来上がり。

セールスポイント

地域食材だけを使用した料理です。見た目がお菓子のような、おしゃれな一品に仕上がりました。デザートでしか食べないいちじくと魚、野菜を混ぜ合わせた、意外にもあう一品です。かぼちゃのクリームを合わせることで、一段とクリーミーさが増し、口の中が秋いっぱいになります。

(注) 料理の写真およびレシピが使われる場合には作者の承諾が必要です。



6 **焼き茄子クリームde和ドリア**
和田 智美

材料・分量 (4人分)

茄子…………… 2本	えび(無頭)…………… 8尾
白飯…………… 400g	牛乳…………… 400cc
絹豆腐…………… 60g	味噌…………… 大さじ2
たらこ…………… 30g	いりこだしの素…………… 小さじ1
マヨネーズ…………… 大さじ2	バター…………… 10g
人参…………… 50g	じゃがいも(皮なし)…………… 60g
れんこん…………… 80g	とろけるチーズ…………… 80g
しめじ…………… 80g	パン粉…………… 大さじ4
油揚げ…………… 20g(大1枚)	大葉…………… 8枚

作り方 (時間: 50分)

- ① 茄子は焼き茄子にして皮をむき、あらかじめじん切りにする。
- ② 絹豆腐は水切りし、たらこ・マヨネーズと混ぜ合わせ、ペースト状にして白飯と混ぜ合わせる。
- ③ 人参・れんこんは薄くちょう切り、油揚げ・しめじ・えび(皮をむく)は、一口大にざく切りにする。
- ④ フライパンにバターを入れ③を炒め、牛乳・味噌・だしの素を加えたら煮立たせ、焼き茄子・すりおろしたじゃがいもでとろっとなるまで加熱する。
- ⑤ 耐熱皿に②と④を盛り、とろけるチーズ・パン粉をのせてトースターかオーブンで230℃、10～15分焼き色がつくまで焼き、せん切りにした大葉をトッピングする。

セールスポイント

茄子を焼き茄子にすることで甘味を出して、牛乳と味噌を合わせてホワイトソースを作りました。小麦粉の変わりにすりおろしたじゃがいもでとろみをつけました。油揚げ、れんこんの食感とご飯が入っているのでボリューム満点!! 子供から大人まで楽しめる味に仕上げました。

(注) 料理の写真およびレシピを使われる場合には作者の承諾が必要です。



7 **骨太サンド焼き**
常盤 美紀子

材料・分量 (4人分)

A	— スキムミルク…………… 30 g	ごはん…………… 1合分
	— 卵…………… 1個	大葉…………… 4枚
	— いらりゴマ…………… 10 g	ねり梅…………… 10 g
	— しょうゆ…………… 大さじ1	スライスチーズ…………… 4枚
		ゴマ油…………… 少量
		ちりめんジャコ…………… 16 g

作り方 (時間:30分)

- ① ボールにAすべてを入れよく混ぜ合わせる。
- ② ①の中にごはんを入れ混ぜ、16等分しておく。
- ③ ホットプレートに間隔をあけてジャコを8ヶ所に置き焼く。
- ④ ③のジャコの上に、②のごはんを丸く平たくのばして焼く。
焼けたらひっくり返し、わり梅を少量塗る。
- ⑤ ④のごはんの上にスライスチーズ1枚を1/4にしたものをのせ、焼いているうちの4個に半分に切った大葉をのせる。
- ⑥ 大葉がのっていないごはんをチーズが内側になるように⑤の大葉がのっているごはんの方へのせサンドする。
- ⑦ 残りの材料も③～⑥と同じように焼く。

セールスポイント

スキムミルク、ジャコ、チーズ、ゴマとカルシウムたっぷりの食材が入っている。味は、梅のおいしさ、大葉の香り、ゴマのプチプチした食感が、チーズのまろやかな味ととても合っていておいしいです。ホットプレートで作るので、親子クッキングして楽しめます。冷めてもおいしい。

(注) 料理の写真およびレシピが使われる場合には作者の承諾が必要です。



8 甘とうがらしの海老詰めミルクソース
佐藤 秀江

材料・分量 (4人分)

甘とうがらし…………… 6本	牛乳…………… 200cc
海老…………… 10～12匹	練りゴマ…………… 大さじ1
モッツアレラチーズ…………… 30g	味噌…………… 大さじ1
バター…………… 10g	酒…………… 大さじ1
	砂糖…………… 小さじ1
	コンソメスープの素…………… 1個
	水…………… 100cc
	塩、コショウ…………… 少々
飾り用	ソース
オクラ…………… 2本	
ミニトマト…………… 6個	
長芋…………… 50g	
柚子の皮…………… 1個分	

作り方 (時間: 60分)

- ① とうがらしはヘタと種を取り、レンジに50秒～1分かかけやわらかくしておく。
- ② 海老は背わたと殻を取り、包丁でミンチ状にたたいておく。
- ③ ②をボールに入れ、塩・コショウ・酒を加えよく混ぜ、6等分する。
- ④ ①のとうがらしに③の海老、モッツアレラチーズ・海老を順に詰める。
- ⑤ ソテーパンにバターを熱し、④を入れ軽く焼く。
- ⑥ 練りゴマ・味噌・酒・砂糖・水を合わせ⑤に入れ、少しやわらかくなったら、コンソメスープの素・牛乳を加えて少し煮つめる。
- ⑦ ⑥のとうがらしを取り出し縦半分に切り、器にソースを入れとうがらしを盛る。
- ⑧ サッと湯通しをしたオクラ・ミニトマトの薄切り・長芋のあられ切りを飾り、柚子の皮のすりおろしたものを散らす。

セールスポイント

島根産の甘とうがらしに海老とチーズを詰め、彩りを考えました。
バター、味噌、練りごま、牛乳の風味を楽しめます。

(注) 料理の写真およびレシピが使われる場合には作者の承諾が必要です。



9

しじみ入り、かぼちゃサラダのミルクゼリー寄せ

竹内 陽子

材料・分量 (4人分)

しじみ……………	400 g	日本酒……………	大きじ3
かぼちゃ……………	300 g	牛乳……………	150 cc
玉ねぎ……………	150 g	粉寒天……………	2 g
ブロッコリー……………	1/3株	コンソメスープの素……………	1個
ミニトマト……………	50 g	しじみのむし汁+水……………	150 cc
バター……………	15 g	塩……………	少々
グリーンピース……………	1缶(小)	白コショウ……………	少々
マヨネーズ……………	大きじ3	サラダ菜……………	8枚

作り方 (時間: 50分)

- しじみ …… 酒むしにして身を取り出す (汁を切る)
 - かぼちゃ …… 皮と種をとりレンジで5分加熱
 - ブロッコリー …… 小房に分けレンジで2分
 - 玉ねぎ …… すりおろす
- ① バターで玉ねぎを炒め、しじみを加え、塩・コショウをする。
 - ② かぼちゃをつぶし①とマヨネーズを加えよく混ぜ、更にグリーンピースを加え味をととのえる。
 - ③ ②を4等分にしてラップで丸く型を整えケースの中央におく。
 - ④ 鍋に水と粉寒天を入れよく混ぜながら弱火で2分沸騰させる。
よく砕いたスープの素を加えよく混ぜる。
 - ⑤ ④に牛乳を加え味をととのえる。
 - ⑥ ③に⑤を注ぎ、冷やし固める。
 - ⑦ 半皿にケースから出したサラダゼリーを並べ、サラダ菜・ブロッコリー・ミニトマトを添える。

セールスポイント

旬の食材と安全な食材にこだわりながら、ヘルシーな一品にしました。
世代や予算に応じた食材にすると雰囲気も変わり、バラエティーに富んだ楽しい一品になります。

(注) 料理の写真およびレシピを使われる場合には作者の承諾が必要です。



10

洋風揚げ巻き

大野 紀子

材料・分量 (4人分)

ウスアゲ…………… 3枚	スライスチーズ…………… 3枚
玉ねぎ…………… 1/4個	のり…………… 3枚
パプリカ…………… 1/2個	しそ…………… 6枚
蜆…………… 300g	塩、こしょう…………… 少々
ごはん…………… 茶碗軽く2杯	酒…………… 少々
とろけるチーズ…………… 大さじ2	マヨネーズ…………… 少々
味噌…………… 大さじ2	小麦粉…………… 大さじ3
砂糖…………… 大さじ1	牛乳…………… 250cc
にんにくのすりおろし… 小さじ1	バター…………… 60g

作り方 (時間:55分)

- ① ウスアゲの油抜きをしてヘリをおとし、水気をきっておく。
- ② 蜆を酒蒸しする。
- ③ 玉ねぎをみじん切り、パプリカを細長く切る。パプリカはレンジで蒸す。
- ④ フライパンにバター大さじ1を入れ、ニンニク・蜆・玉ねぎ・ウスアゲのヘリを入れ、味噌・砂糖で味付けする。とろけるチーズを入れる。
- ⑤ ホワイトソースをつくり、その中へごはんを入れ混ぜ合わせる。しじみのゆで汁を使う。
- ⑥ ウスアゲを巻きすの上へ開き、チーズ・のり・⑤をその上へ敷き、その上へ④でできたチーズ味噌としそ、パプリカをのせてくるくと巻く。
- ⑦ しばらく置いて、その後オーブントースターで4分焼く。
- ⑧ ウスアゲ巻きをカットし、お好みでマヨネーズと牛乳を合わせたソースをかける。

セールスポイント

皆が好きなのり巻きを乳製品を使ってより美味しく、ウスアゲを使ってパリパリ感を出してより美味しくなりました。

子供がパクパク喜んで食べてくれました。パーティメニューにどうぞ!

(注) 料理の写真およびレシピが使われる場合には作者の承諾が必要です。