

広報9月号でお知らせしたレシピコンテストについて、総数33件の応募がありました。応募いただいたレシピはどれも素晴らしいものでしたが、厳正なる審査の結果、次のとおり最優秀賞、優秀賞が決定しました。

最優秀賞、優秀賞に選ばれたレシピを掲載しますので、ぜひ作ってみてください。



別海町応援企画

乳和食 オリジナルレシピ コンテストの 開催結果について

最優秀賞

考案者 ペンネーム ここさん

「サーモンのホエイ漬け丼」

■ここさんのコメント

地元産の鮭と乳製品を使った一品です。このレシピで別海町をPRできればと思い、作りました。料理酒の代わりにホエイを使用しています。

参考 ホエイとカッテージチーズ

材料 *牛乳..... 200ml
*米酢..... 大さじ1

作り方

- 鍋に牛乳を入れて火にかけ、鍋肌にプツプツと泡、湯気が出てきたら弱火にして米酢を回し入れる。
- 火を止めて2分置き、木べらで静かに3回から5回混ぜる。
- 人肌まで冷ましたら、ざるに厚手のクッキングペーパーを敷いて、ボウルの上に置き、②を流し込んでホエイとカッテージチーズに分ける。

※牛乳200mlで約40gのカッテージチーズができます。

材料
2人前

A
*しょうゆ.....大さじ1+1/2
*みりん.....小さじ2
*ホエイ.....大さじ1+1/2
*サーモン(刺身).....約200g
*ホエイごはん.....約400g
*カッテージチーズ.....少量
*大葉(きざみ).....1枚



作り方

(下準備)

ごはんをホエイで炊く。(水をホエイに置き換えて炊く。)

- 漬けダレ(A)をフライパンまたはレンジで加熱し、アルコールを飛ばし、粗熱をとる。
- サーモンを漬けダレに漬け、冷蔵庫で20分程度漬ける。
- ホエイごはんの上に漬けサーモンを乗せ、お好みでカッテージチーズと刻んだ大葉を乗せて完成。

優秀賞

鮭とチーズの大葉巻きハンバーグ



考案者 上西春別中学校

石川こだまさん、大沼滉輝さん、木曾 友仁さん、小牧春翔さん、白鳥 柚妃さん

材料 2人前

*鮭切り身..... 1切れ
*ホエイ.....大さじ4
*玉ネギ.....1/2個
*ニンジン.....1/5本
*木綿豆腐.....1/3丁
*カッテージチーズ..15g
*片栗粉.....小さじ2
*大葉.....2枚
*砂糖.....大さじ1
*しょうゆ...小さじ2

梅ソース

梅肉(大さじ2)に牛乳(小さじ3)を加え、レンジで10秒から20秒程度温めて溶く。

作り方

- 鮭は骨と皮を取り除いた後、ホエイ(大さじ3)に30分程度漬け、包丁でたたきミンチにする。玉ネギとニンジンはみじん切りにし、フライパンを熱し、適量の油で炒めておく。
- ①、豆腐、カッテージチーズ、片栗粉をボウルに入れて混ぜる。(ゆるければ牛乳に浸したパン粉を加えて調整する。)
- フライパンに適量の油をひいて焼き、焼きあがったら大葉を巻く。
- 砂糖、しょうゆ、ホエイ(大さじ1)を混ぜたものを鍋で煮詰め、水溶き片栗粉(分量外)を加えてソースを作り、ハンバーグに添える。

優秀賞

卵不要 de ふんわりジューシーささみカツ



考案者 ペンネーム KCIさん

材料 2人前

- *鶏ささみ・約300g (6本から7本)
- *酒……………大さじ3
- *塩こしょう……………適量
- *小麦粉……………大さじ6
- *牛乳……………大さじ3
- *パン粉……………適量
- *サラダ油……………適量(少なめでOK)
- *キャベツ ……適量(2枚から3枚程度)
- *レモン……………適量(1/4程度)

作り方

- ①ささみの筋を取り、酒をもみこんだ後、10分ほど置いておく。
- ②10分ほど置いたら、キッチンペーパーなどで水分をふき取り、塩こしょうをかける。
- ③小麦粉と牛乳をホットケーキの生地より少しやわらかくするように混ぜる。
- ④ささみを③にくぐらせ、パン粉を付けた後、キツネ色になるまで揚げる。
- ⑤キャベツとレモンと一緒に器に盛り、完成。

優秀賞

生鮭とジャガイモの ホクホク塩こうじバターコーン炒め



考案者 ペンネーム なまけものさん

材料 4人前

- *生鮭……………3切れ
- *塩こうじ……………大さじ2
- *ジャガイモ(中) ……3個
- *バター……………5g
- *冷凍コーン……………30g
- *ホエイ……………大さじ2
- *カッターチーズ ……20g
- *小ネギ……………少々

作り方

- ①生鮭を一口大に切り塩こうじで下味をつける。
- ②ジャガイモを一口大に切り、水に5分さらす。
- ③ジャガイモの水を切り、耐熱皿にのせてラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ④フライパンにバターを溶かし入れて、生鮭を焼く。
- ⑤鮭に焼き色がついたらジャガイモとコーンを入れ、ホエイとカッターチーズを加えて炒める。
- ⑥ジャガイモに竹串がスッと刺されれば、小ネギを盛って完成。

優秀賞

みるく感たっぷり! チーズおかか飯



考案者 ペンネーム 減塩ひろめ隊さん

材料 4人前

- *米……………2合
- *牛乳……………200ml
- *水……………適量
- *めんつゆ
(3倍から4倍濃縮)
……………大さじ2
- *かつお節…小1パック
- *ベビーチーズ…4個

作り方

- ①米をとぎ、30分以上水に浸す。
- ②米の水を切る。
- ③牛乳200mlを入れ、炊飯器の水の2合の線まで水を加える。
- ④めんつゆ大さじ2を加え、全体をかき混ぜる。
- ⑤さらにかつお節半パックをまんべんなく振りかける。
- ⑥ベビーチーズを並べて炊飯する。(スライスチーズ3枚でも代用可。その場合はちぎって入れる。)
- ⑦ご飯が炊けたら、炊飯鍋の底からご飯をかき混ぜる。
- ⑧最後の仕上げに残したかつお節を振りかけて完成。

※おにぎりにしてのりを巻いて食べるのもおすすめです。

優秀賞

トマトとアボカドの白和え



考案者 ペンネーム ゴマさん

材料 4人前

- *ミニトマト……………10個
- *アボカド……………1個
- *大葉……………5枚
- *カッターチーズ……………40g
- *めんつゆ……………小さじ1
- *すりごま……………大さじ1

作り方

- ①ミニトマトは洗って半分に切り、アボカドは1cm角に切る。大葉は千切りにする。
- ②材料を全てボウルに入れ、優しく混ぜ合わせる。

特別賞、入賞者については、賞品の発送をもってお知らせします。
たくさんのご応募、ありがとうございました。

問合せ／農政課 農業政策担当
(内線1412)