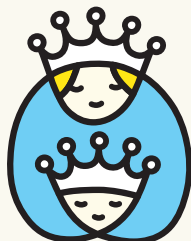


2025年度 第44回
牛乳・乳製品利用料理コンクール



MILK
JAPANTM

健康・カルシウムをあなたに。

岩手県牛乳普及協会

<https://www.iwate-milk.com/>

〒020-0024 盛岡市菜園1-4-10 第二産業会館4F

TEL.019-653-3795

後援／岩手県・岩手県教育委員会・全農岩手県本部

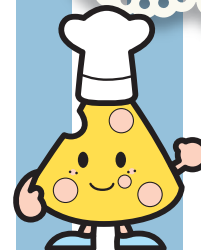


おいしい・たのしい

ミルクアップキング

岩手県大会 | 入賞者作品集

岩手県牛乳普及協会



チーズくん



ミルクちゃん

最優秀賞
岩手県知事賞



藤村 咲楽さん
(盛岡市)



盛岡陽だまりごちそうパイ～鮭とチーズ仕立て～

材料・分量(4人分)

・バター(無塩) ……………	20 g
・生クリーム ……………	100ml
・ミックスチーズ ……………	40 g
・マスカルポーネチーズ ……………	40 g
・冷凍パイシート ……………	4枚
・オレンジ ……………	1/2個
・じゃがいも ……………	1個
・薄力粉 ……………	大さじ1
・塩 ……………	適量
・こしょう ……………	適量
・パジル ……………	適量
・ブラックペッパー ……………	適量
・マヨネーズ ……………	大さじ3
・鮭 ……………	1切れ
・卵黄 ……………	1個
・ベーコン ……………	4枚
・じゃじゃみそ ……………	30 g
・マッシュルーム ……………	4個
・豆苗 ……………	4本
・油 ……………	適量

作り方(所要時間55分)

オーブン予熱10分200°C

- ①パイシートを薄くのぼしてカップの内側にバターを塗りセットする。底にフォークで穴をあける。
- ②じゃがいもを1cmくらいに切ってレンジで3分温めミックスチーズ40gと一緒に練り合わせる。スライスしたマッシュルームとベーコンをパイシートの側面にしきつめる。
- ③鍋にバター20gを入れ中火で溶かす。薄力粉を入れ混ぜる。とろみをつけたら生クリーム100mlを加えて軽く煮る。じゃじゃみそ30gと塩・こしょうを入れ味をととのえる。②に③を入れる。
- ④パイ生地をカップの口に合わせて切りふたをして溶き卵を塗る。200°C15分焼く。
- ⑤マスカルポーネチーズ40g、マヨネーズ大さじ3、塩適量、パジル適量、ブラックペッパー適量を混ぜ合わせる。
- ⑥油をひいて鮭1切れを焼きほぐす。
- ⑦パイを型からはずし表面に溶き卵を塗り予熱したままのオーブンにクッキングシートの上にパイをのせ200°C15分焼く。
- ⑧パイが焼けたら⑤⑥を盛りつける。
- ⑨オレンジの皮を削り、最後に豆苗をちらす。

ポイント

パイの香ばしいサクツとした食感の中に盛岡名物のじゃじゃみそをホワイトソースに加えました。味のメリハリをつけるためにあっさりとしたマスカルポーネチーズの上に鮭をトッピングしました。このパイは岩手山(パイ)雪(マスカルポーネチーズ)が積もり日の光(鮭とオレンジ)が照らしている様子を表現しました。

優秀賞



三上 詩愛さん
(大船渡市)



卵焼き器で作る! 白味噌香るふわふわバームクーヘン

材料・分量(4人分)

・牛乳	75ml
・バター(有塩)	60g
・薄力粉	100g
・ベーキングパウダー	4g
・砂糖	80g
・卵	2個
・白味噌	15g
・油	適量

作り方(所要時間60分)

(事前準備)

・アルミホイルの芯を作る。(バームクーヘンの中心の穴用の棒)
サララップの芯を卵焼き器の横幅に合わせて切り、アルミホイルで巻く。

- ① 電子レンジでバターを溶かす。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーをふるって、溶かしバターに砂糖を溶かし、溶き卵、牛乳、白味噌を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 卵焼き器に薄く油を塗って弱火で温めておく。
- ④ 生地を薄く広げて、表面が乾いてきたらアルミホイルの芯(はり付くのを防ぐため、バターを塗る)をのせて巻いていく。
- ⑤ 生地がなくなるまで上の作業を行う。
- ⑥ アルミホイルの芯を抜き取って4等分に切り分ける。

ポイント

東北地方の寒冷な気候や食文化に合った白味噌を使用しました。
令和4年には文化庁の「100年フード」に認定されており、腸内環境を整える働きがあります。
塩分が控えめで、口当たりが良く、癖のない味が特徴です。
白味噌は甘みとコクがあるため牛乳と相性がよく、塩分が気になる方でも罪悪感なしでいただけます!

優良賞



森 博子さん
(盛岡市)



NEW もっちりっ! 乳! 焼きい餅

材料・分量(4人分)

- ・牛乳 …………… 60ml
- ・溶かしバター(無塩) …………… 10g
- ・バター(無塩) …………… 10g
- ・スキムミルク …………… 30g
- ・粉チーズ …………… 10g
- ・クリームチーズ ……60g (個包装4個)
- ・切り餅(1個を4等分) ……… 2個分
- ・じゃがいも
(茹でてつぶしたもの) ……… 4個分
- ・片栗粉 …………… 大さじ6
- ◎
 - ・みそ …………… 大さじ4
 - ・砂糖 …………… 大さじ4
 - ・牛乳 …………… 大さじ2
- ・刻みくるみ …………… 適量

作り方(所要時間60分)

- ① 茹でてつぶしたじゃがいもに溶かしバターを混ぜ合わせる。
- ② 耐熱ポウルに牛乳と切り餅を入れて600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ③ 加熱が終わったら熱いうちに①とスキムミルク、片栗粉を混ぜ合わせ生地を作る。(様子を見ながら、固さ柔らかさは牛乳または片栗粉(ともに分量外)で調整する。)
- ④ 材料の◎をすべてフライパンに入れ混ぜ、弱火にかけてとろりとなったら刻みくるみを和える。
- ⑤ ③の生地を8等分にして平らな円形にし、なかにクリームチーズと④を包み込みかたちを整える。
- ⑥ フライパンにバターをひいて⑤をならべて片面を焼く。上の面には粉チーズをふる。両面に焼き色がついたら完成。

ポイント

NEW
乳製品をふんだんに使い、生地のもっちり、なかの乳なあんも楽しめます。

優良賞



米澤 友紀さん
(久慈市)



きな粉のシュークリーム

材料・分量(4人分)

- ・牛乳 300ml
- ・バター(無塩) 40g
- ・生クリーム 200ml
- ・水 40g
- ・薄力粉 74g
- ・卵 3個
- ・きび砂糖 100g
- ・きな粉 40g
- ・塩 ひとつまみ

作り方(所要時間60分)

- ① 薄力粉・きな粉をそれぞれふるっておく。卵2個はしっかり溶いておく。天板にクッキングシートを敷く。
- ② バター20g、きび砂糖20g、きな粉20g、薄力粉20gをポリ袋に入れて混ぜ、麺棒で伸ばして冷凍庫へ入れる。このタイミングでオーブンを190°Cに予熱しておく。
- ③ ポウルにバター20gと水と塩を入れ電子レンジで1分半～2分加熱する。
- ④ ふるっておいた薄力粉を入れ、練るように混ぜる。
- ⑤ 30秒～50秒レンジで加熱し、1度取り出し混ぜ、再度30秒くらいレンジで加熱する。
- ⑥ ⑤のポウルに溶いておいた卵を少しずつ加え、その都度混ぜる。
- ⑦ 絞り袋に入れて、天板に生地を絞る。
- ⑧ 冷やしておいたクッキー生地をのせて予熱しておいたオーブンで30分にセットして焼く。生地が膨らんできたら温度を下げる。
- ⑨ 生地を焼いている間にクリームをつくる。ポウルに卵1個を割り、きび砂糖60gを入れ白っぽくなるまで混ぜる。
- ⑩ 薄力粉、牛乳を加えて混ぜたらレンジで2分～2分半加熱する。加熱したら取り出して混ぜ、再度1分～1分半加熱する。ポコッと沸くまで30秒ごとに加熱して混ぜるのを繰り返し、沸いたら冷やす。
- ⑪ 生クリームときび砂糖20gを固めに立て、冷めた⑩と合わせ、きな粉20gを入れ混ぜる。
- ⑫ 焼きあがったシュー生地に⑪のクリームを詰めて完成。

ポイント

国産のきな粉と、コクのある牛乳を使用したシュークリームにしました。きな粉の香ばしい香りと牛乳のおいしさを感じていただけるよう、クッキーシューにしております。また「塩」を入れることで、ほんのりとした塩味がアクセントになっています。

優良賞



齊藤 あかりさん
(盛岡市)



黒豆と里芋のじゃじゃ味噌南部チーズコロッケ

材料・分量(4人分)

・スキムミルク	40g
・チーズ	70g
・里芋	500g
・蒸し黒豆	120g
・豚ひき肉	150g
・玉ねぎ	1個
・薄力粉	適量
・パン粉	適量
・サラダ油	適量
・卵	2個
・トマト	4個
・パセリ	適量
・南部せんべい	4枚
・揚げ油	適量
・砂糖	大さじ2
・味噌	大さじ4
・めんつゆ	大さじ2
(A) ・酒	大さじ2
・にんにく	適量
・しょうが	適量
・水	70g

作り方(所要時間50分)

最初に(A)を混ぜ合わせておく

①じゃじゃ味噌を作る。

玉ねぎをみじん切りにし、フライパンに油を入れあめ色になるまで炒める。あめ色になったら豚ひき肉、(A)を入れ汁気がなくなるまで炒める。

②里芋をやわらかくなるまでレンジにかける。(生=5~6分、冷凍=1~2分)やわらかくなったら黒豆を入れフォークで潰す。

③②のポウルに炒めたじゃじゃ味噌、スキムミルクを入れ混ぜる。

④小判型に成形し、中央にチーズを入れる。

⑤パン粉に砕いた南部せんべいを混ぜ、薄力粉→卵→パン粉の順に衣をつける。

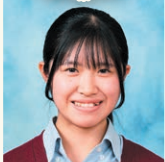
⑥180℃できつお色になるまで揚げる。

⑦コロッケを皿に盛り、トマト・パセリをそえる。

ポイント

黒豆と里芋を使用し、じゃがいものコロッケとは違うねっとりとした食感にチーズが入ったところがポイントです。衣に南部せんべいが入っているのでざくざく食感も楽しんで下さい。

優良賞



佐々木 輝梨さん
(盛岡市)



南部せんべいとりんごのチーズタルト

材料・分量(4人分)

- ・バター(無塩) ……………40g
- ・ヨーグルト ……………60g
- ・クリームチーズ ……………60g
- ・ナッツ入り南部せんべい ……………2枚
- ・りんご ……………1/2個
- ・グラニュー糖 ……………55g
- ・レモン汁 ……………10g
- ・黒こしょう ……………適量
- ・水 ……………70cc
- ・ゼラチン ……………10g

作り方(所要時間60分)

〈下準備〉

ゼラチンを水でふやかしておく。

- ①せんべいを砕く。溶かしたバターと混ぜて型に敷きつめる。
- ②りんごは皮をむき、皮は取っておく。りんごを1cmの角切りにする。鍋に切ったりんごとレモン汁、グラニュー糖30g、水50ccを入れ、水分が無くなるまで火にかける。
- ③ポウルにやわらかくしたクリームチーズ、ヨーグルト、グラニュー糖10g、黒こしょう、②を入れ混ぜる。
- ④ゼラチンを電子レンジで10秒温めて、③に少しずつ入れ混ぜて、型に流す。冷蔵庫で冷やす。
- ⑤とっておいなりんごの皮を細く切る。鍋に水20cc、グラニュー糖15g、りんごの皮を入れ、水分がなくなるまで煮る。
- ⑥③を型からはずし、上に⑤のをせて完成。

ポイント

南部せんべいをタルトの生地にする所やりんごの甘さとヨーグルトの酸味、黒こしょうの香ばしさを楽しんでもらいたいです。

優良賞



觸澤 彩さん
(紫波町)



スイートポテトプリン〜くるみとみそのクリームチーズソース〜

材料・分量(4人分)

- ・牛乳……………240ml
- ・クリームチーズ……………100g
- ・さつまいも……………1本(400g程度)
- ・砂糖……………40g
- ・卵……………2個
- ・みそ……………6〜8g
- ・くるみ……………20g

作り方(所要時間60分)

スイートポテトプリン

- ①さつまいもを角切りにし、耐熱容器にさつまいもと水100gを入れ、ラップをし電子レンジ600Wで8分加熱する。
- ②卵、牛乳、砂糖、さつまいもをフードプロセッサーにかける。
- ③ココットなどの耐熱容器に②を入れ、天板に並べお湯を張る。
- ④160°Cに予熱したオーブンで30分焼く。

くるみとみそのクリームチーズソース

- ①クリームチーズを混ぜてやわらかくする。
 - ②みそをクリームチーズに少しずつ加えながら味を調整する。
 - ③くるみを粗くたき、②に混ぜる。
 - ④器にソースを入れ、プリンに添える。
- ※プリンとソースを一緒に合わせて食べて下さい。

ポイント

さつまいもの甘味とクリームチーズの酸味を合わせました。また、さつまいものほくほく感とくるみのカリッとした食感の違いを楽しんで下さい。

優良賞



藤原 彩桜奈さん
(花巻市)



免疫力UP!? みそヨーグルトのミルクライスパイ

材料・分量(4人分)

- ・牛乳 …………… 150ml
- ・ヨーグルト …………… 小さじ2
- ・チーズ …………… 20g
- ・ごはん …………… 150g
- ・サーモン(さし身用) …………… 8切れ
- ・ほうれんそう …………… 1株
- ・えのきだけ …………… 40g
- ・みそ …………… 小さじ2
- ・パイシート …………… 2枚
- ・とうもろこし(缶詰) …………… 約24粒
- ・塩 …………… 少々
- ・油 …………… 少々
- ・パセリ …………… 少々
- ・ブラックペッパー …………… 少々
- ・玉ねぎ …………… 10g

作り方(所要時間50分)

- ①ヨーグルトの水切りをする。
- ②ほうれんそうをゆでる。
- ③ほうれんそう、えのき、サーモンを一口大に切る。
- ④油をしき、サーモン、えのきだけ、ほうれんそう、とうもろこしの順に炒めて、塩、ブラックペッパーを加える。
- ⑤④に火が通ったら、ごはんを加える。
- ⑥⑤に牛乳を加え、5～10分煮込む。
- ⑦みそとヨーグルトを混ぜて、ソースを作る。
- ⑧オーブンを180℃に予熱する。
- ⑨パイシートをカットし、のぼし、マフィン型にのせる。
- ⑩⑨の中に⑥を入れて、⑦のソース、チーズ、玉ねぎをのせる。
- ⑪180℃のオーブンで15分焼く。
- ⑫焼き上がったらパセリをのせて、完成。

ポイント

発酵食品で免疫力UP! カルシウムがたっぷり含まれているので子どもから大人まで手軽にカルシウムをとり入れることができます。カップのようになっているので見た目も良くパーティーなどにぴったりです。

優良賞



濱田 蒼暎さん
(花巻市)



里芋のホワイトキッシュ

材料・分量(4人分)

・牛乳	200ml
・バター(有塩)	15g
・ピザ用チーズ	20g
・たまねぎ	1/2個
・パイシート	3枚
・ベーコン	20g
・里芋	40g
・マカロニ	30g
・薄力粉	大さじ2
・コショウ	適量
・粉末パセリ	適量
・南部せんべい	適量
・コンソメ	1個
・油	適量

作り方(所要時間60分)

- ①オーブンを200°Cで予熱しておく。
- ②マカロニは沸騰した湯で時間通りゆでておく。
- ③里芋は皮をおき、さいの目切りにする。塩(分量外)でもんで洗う。たまねぎは薄切りにする。ベーコンは2cm幅に切る。
- ④少量の油を入れたフライパンに③を入れ、しんなりするまで炒める。
- ⑤ガラスボールにバターと薄力粉を入れ500Wの電子レンジで30秒加熱し、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。牛乳を加えて1分加熱し、こしょう、砕いたコンソメ(または粉末)を入れたあと、さらに1分加熱し、混ぜる。
- ⑥④に、マカロニと⑤のソースを加えて火にかけ、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- ⑦パイシートを18cmのパイ型に敷き、その中に⑥を入れる。ピザ用チーズをのせる。
- ⑧くだった南部せんべいを振りかける。
- ⑨⑧の上に、細く切ったパイシートを網目状にのせる。
- ⑩200°Cで20分焼き、仕上げに粉末パセリを振る。

ポイント

濃厚なホワイトソースと里芋を合わせ、サクサクなパイ生地を合わせた料理です。

優良賞



酒井 詠さん
(奥州市)



甘麴プリン 醤油麴のみたらしソースがけ

材料・分量(4人分)

- ・牛乳 400ml
- ・甘麴 80g
- ・砂糖(てんさい糖) 25g
- 〔 ・ゼラチン 10g
- ・水 大さじ4
- ・醤油麴 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・グラニュー糖 大さじ1

作り方(所要時間60分)

プリン

- ①ゼラチンに水を入れ、ふやかす。
- ②なべに牛乳、甘麴、砂糖を入れ、火にかけて煮溶かす。
- ③火を止め②にゼラチンを入れて氷水で冷やしながらかろっとするまで混ぜ合わせる。
- ④③を容器に入れる。
- ⑤冷蔵庫で30分以上冷やす。

ソース

- ④を小なべに入れ焦げないように温める。
☆プリンにソースをかけて完成!!

ポイント

砂糖を控えてもほんのりとした甘みとコクがあり、なめらかな口あたりが特徴です。発酵食品である麴を使うことで健康を意識した新しいプリンに仕上がりました。