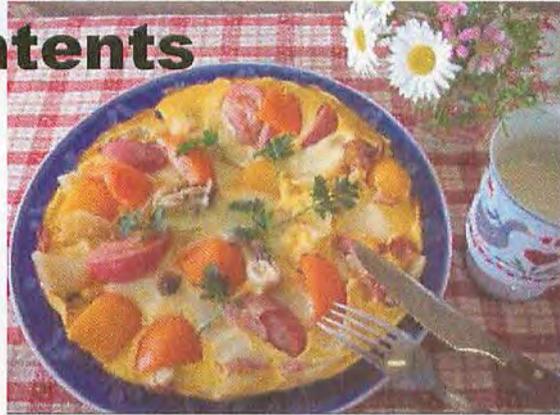


Contents



■ 牛乳を使った料理

- ・牛乳豆腐の作り方 … 1
- ・牛乳豆腐の卵とじ … 2
- ・牛乳豆腐のみそ漬け … 3
- ・五目牛乳豆腐 … 4
- ・牛乳おこわ … 5
- ・山海コラボ鍋 … 6
- ・牛乳チゲ … 7
- ・牛乳もち … 8
- ・マスカルポーネチーズの作り方 … 9
- ・ミルクたっぷりティラミス … 10

■ 魚介&山菜などを使った料理

- ・さんま寿司 … 21
- ・利尻昆布入り
ほっけすり身の揚げギョウザ … 22
- ・利尻昆布入りいもだんご汁 … 23
- ・かぼちゃあん入り昆布もち … 24
- ・流し焼きだんご … 25
- ・ふきのさけすり身&ひき肉詰め … 26
- ・だいこんのはさみ漬け … 27
- ・イタドリの下処理と食べ方 … 28
- ・イタドリの中華風味あえ … 29
- ・うどのかす漬け … 30

■ チーズを使った料理

- ・チーズ入り焼きおにぎり … 11
- ・手作りピザ … 12
- ・油揚げのキムチチーズ詰め … 13
- ・カントリーオムレツ … 14
- ・ほたちー … 15
- ・ミルクかぼちゃの揚げ団子 … 16
- ・チーズ入り白玉団子 … 17
- ・いちごのチーズケーキ … 18
- ・ゴーダチーズ入りアップルパイ … 19

※このレシピ集で使用されている

野菜の重さの目安

○にんじん	中…約150g
○たまねぎ	中…約150g
○かぼちゃ	中…約400g

チーズ入り焼きおにぎり



材 料 (4人分)

ごはん	2合分
かつお節	25g
チーズ	60g
白ごま	大さじ6
みつば	12本
しょうゆ	小さじ2
塩	適量

作り方

- ①みつばは5mmの長さに、チーズは7mmの角切りにする。
- ②ボウルにごはんとみつば、チーズ、白ごま、かつお節、しょうゆをいれてよく混ぜる。
- ③お好みで塩を加え、味を調節する。
- ④③を食べやすい大きさのおにぎりにする。
- ⑤フライパンで両面焼いてできあがり。

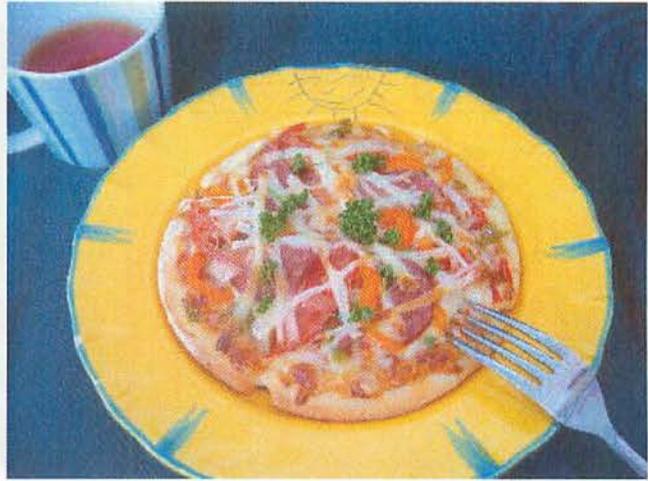
✿ ワンポイント

○焦げやすいので、火加減は弱火で。

○テフロン加工のフライパンやホットプレートで焼く場合、油はひかなくても大丈夫です。

レシピ提供：乳製品加工グループ「モルケライ」(浜頓別町)

手作りピザ



材 料 (4人分)

薄力粉	210g
強力粉	90g
塩	小さじ1
こしょう	少々
ドライイースト	大きじ1弱
砂糖	小さじ2
オリーブオイル	大きじ1
ぬるま湯	170～180ml
ピザソース	160ml
好みのチーズ	300g
玉ネギ、トマト、ピーマン、ツナ、サラミ 等好みの具	

作り方

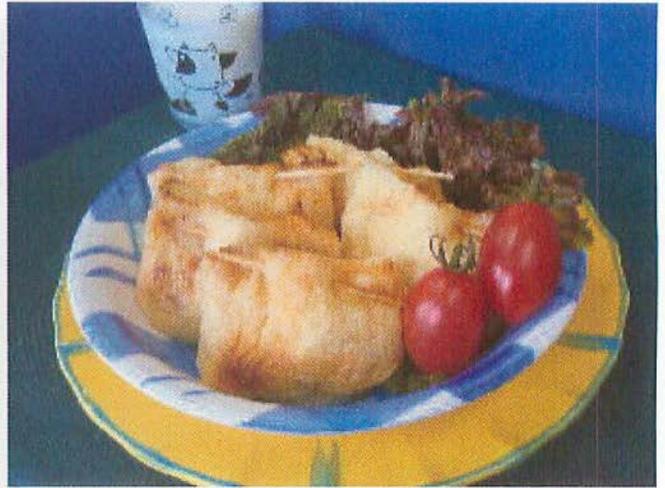
- ①薄力粉、強力粉、塩、こしょうをボウルに入れて混ぜる。
- ②中心にくぼみを作り、ドライイースト、砂糖を置く。
- ③オリーブオイルとぬるま湯を混ぜ、②に加える。
- ④混ぜながらよくこねる。まとまって、表面がなめらかになったら丸め、ラップをかけて温かい場所に置き40～60分発酵させる。
- ⑤2倍程度に膨らみ、生地に指を差し込んでも戻らなくなったら焼きたい枚数分に分けて軽く丸め、ラップをかけて20分2次発酵させる。
- ⑥薄くのばしてから表面にオリーブオイル(分量外)、ピザソースを塗り、チーズと好みの具を載せて200℃のオーブンで10分焼く。

ワンポイント

- チーズはフレッシュタイプと熟成タイプを組み合わせると味に深みができます。
- 魚介など生ものを使うときは、フライパンで火を通してからピザにのせるとよい。
- 生地は具をのせずに半焼きにすれば、冷凍保存が可能です。
- 生地の中に具を挟んでカルツォーネ風にしても楽しめます。

レシピ提供：JA 沼川女性部ビューティフル若妻会（稚内市）

油揚げの キムチチーズ詰め



材 料 (4人分)

チーズ	刻んだもの 1 / 2 カップ
油揚げ	4 枚
キムチ	150 g
白すりごま	大さじ 1
うずら卵 (水煮)	8 個

作り方

- ①油揚げは半分に切って袋状に開き、熱湯をかけて油抜きをする。
- ②チーズは5mm角くらいに、キムチは1cmくらいに切る。
- ③ボウルに②のチーズとキムチ、すりごまを入れて混ぜる。
- ④①の油揚げに③とうずらの卵を入れて口を折り、爪楊枝で留めオーブントースターでこんがり焼けばできあがり。

ワンポイント

- フライパンで焼いてもOKです。
- チーズは、シュレッドチーズを使うと簡単です。

レシピ提供：乳製品加工グループ「モルケライ」(浜頓別町)

カントリーオムレツ



材 料 (4人分)

ベーコン	3枚
じゃがいも	小2個
トマト	1個
しめじ	1/4袋
カラーピーマン (橙・黄)	各1/2個
チーズ	40g
イタリアンパセリ	少々
卵	4個
牛乳	50ml
塩・こしょう	少々
バター	10g
オリーブオイル	大さじ1

作り方

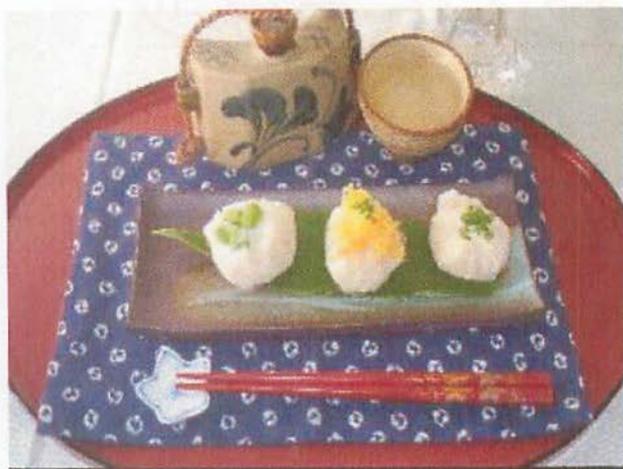
- ①具材は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルとバターを入れて火にかけて、具材を炒め、軽く塩こしょうする。
- ③ボウルに卵をほぐし、牛乳、塩・こしょうを加えて軽く混ぜ、1/3量を流し入れて手早くかき混ぜ、具を均等にする。
- ④残りの卵を全体に回し入れ、フタをして弱火にする。
- ⑤卵のふちが固まってきたら、イタリアンパセリとチーズを加えてフタをして火を止め、余熱でチーズが溶けたらできあがり。

ワンポイント

- 卵と牛乳は焼く直前に混ぜ合わせて。
- 2回目の卵を入れてからはかき混ぜすぎず、ふわっと仕上げるのがコツです。

レシピ提供：宗谷農業改良普及センター

ほたちー



材 料 (12個分)

冷凍ほたて (生食用)	400 g
チーズ	50 g
塩	小さじ1弱 (ほたて重量の約1%)
水	50~60 ml (飾り用)
錦糸卵・枝豆・あさつき	適量

作り方

- ①ほたては半解凍の状態で半分に、チーズは5 mm 角に切る。
- ②ほたてに塩と水を加え、フードプロセッサーなどで良くすりつぶす。
- ③なめらかにすりあがったら (ムース状) ラップにのせ、中心にチーズを入れて丸める。
- ④冷蔵庫で1時間ねかせた後、ラップをしたまま沸騰したお湯で約5分ゆでる。
- ⑤冷水にとって粗熱が取れたら、錦糸卵や枝豆、あさつきなどで飾ってできあがり。

ワンポイント

- ほたて100%のかまぼこです。
- ほたては生のものより、冷凍を使い、短時間で練り上げるのがポイントです。
- フードプロセッサーは回し続けず、30秒ごとに30秒休ませるとよいです。

レシピ提供：宗谷農業改良普及センター

ミルクかぼちゃの 揚げ団子



材 料 (12個分)

かぼちゃ	中1 / 2個
牛乳	200 ml
片栗粉	100 g
チーズ	60 g
揚げ油	適量

作り方

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、くし形にして5 mm くらいの薄切りにし、チーズは1 cm × 4 cm に切る。
- ②鍋にかぼちゃと牛乳を入れ、弱火で煮る。
- ③煮えたら木べらで混ぜながらかぼちゃをつぶし、水気をとばして火を止める。
- ④熱いうちに片栗粉を加えてよくこねてまとめる。
- ⑤12等分して中にチーズを入れ、俵型に形を整え、油で揚げればできあがり。

ワンポイント

- 生地をまとめる時は、熱いのでヤケドに注意してください。
- チーズの代わりにあんこを入れたり、ごまを練り込んでもよいです。
- 何も入れずに、ごましょうゆだれやごまと砂糖などにつけても美味しいです。
- 生地は棒状にまとめてラップに包めば、冷凍保存できます。

レシピ提供：阿部 あや子（浜頓別町）

チーズ入り白玉団子



材 料 (12個分)

チーズ	40 g
白玉粉	80 g
絹ごし豆腐	1/2丁
ごまだれ	
{ 練りごま (黒)	大さじ1
{ 砂糖	小さじ2
きなこ	
{ きなこ	大さじ1
{ 砂糖	・ 大さじ1
{ 塩	小さじ1/3

作り方

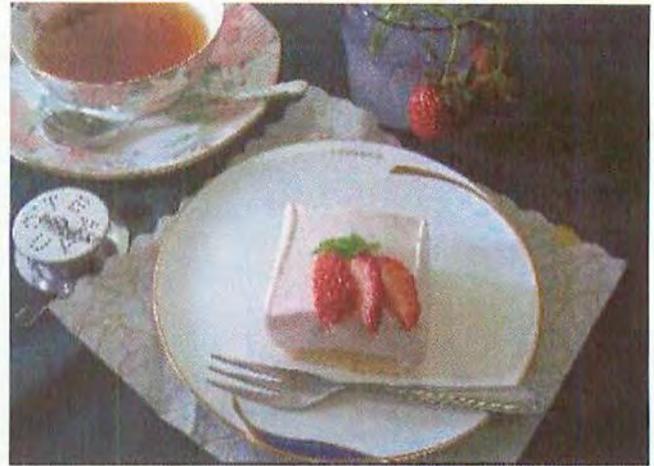
- ①チーズは5mm角くらいに切る。
- ②白玉粉に豆腐を崩しながら加え、耳たぶ程度になるまで良くこねる。
- ③②の生地を12等分し、中心にチーズをおき、包んで丸める。
- ④鍋に湯を沸かし③の団子を入れ、浮き上がってから3～5分ゆでて冷水にとる
- ⑤お好みで④の団子にごまだれやきなこをかからめてできあがり。

✿ワンポイント

- 白玉粉の量は生地の固さを見て調節してください。
- 生地に砂糖を使っていないので、つけだれは甘めがよいと思います。

レシピ提供：乳製品加工グループ「モルケライ」(浜頓別町)

いちごのチーズケーキ



材 料 (21×21×5cmの角型1個分)

<フィリング>

いちご	360g
クリームチーズ	400g
A { 生クリーム	300ml
砂糖	50g
B { ゼラチン	16g
水	160ml
砂糖	160g

<生地>

バター	70g
砂糖	80g
卵	1個
ブランデー	少々
薄力粉	80g
アーモンドプードル	40g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
塩	小さじ1/5

作り方

(前準備)

- ・バター、卵は室温に戻す。
- ・ゼラチンは水でふやかす。
- ・オーブンを180℃に熱しておく。
- ・ケーキ型にクッキングシートをしく。

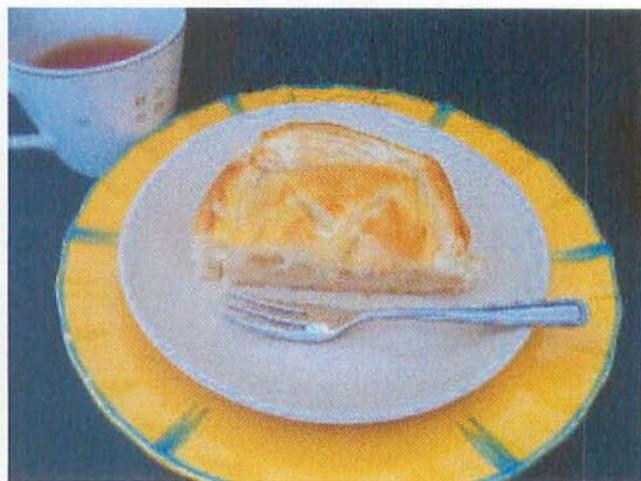
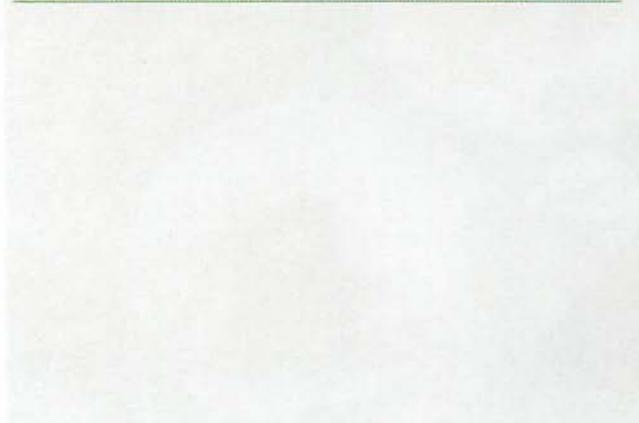
- ①生地を材料を上から順にボウルに加えながら、泡立て器で混ぜていく。
(バター、砂糖、卵、ブランデー、薄力粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダー、塩の順)
- ②型に流し入れ、オーブンで約20分焼く。
焼けたら型のまま冷ましておく。
- ③生クリームに砂糖を加え、7分立てる。
- ④ゼラチンと分量の水、砂糖を鍋に入れ、火にかけて溶かす。
- ⑤いちご、クリームチーズ、④のゼラチンの順にフードプロセッサーにかけペースト状にする。
- ⑥⑤に③の生クリームを加え、手早く混ぜる。
- ⑦②の生地の上に流し入れ、冷蔵庫で2～3時間冷やし固めてできあがり。

ワンポイント

○いちごは冷凍でもOK。

レシピ提供：JA 沼川女性部ビューティフル若妻会（稚内市）

チーズ入りアップルパイ



材 料 (直径20cmのパイ皿1個分)

<パイ生地>

薄力粉	150 g
強力粉	50 g
加塩バター	150 g
卵白	1個分
A { 卵黄	1個分
冷水	70~80 ml
打ち粉(強力粉)	適量
ピザ用チーズ	適量

<ドリール>

卵黄	1個分
水	小さじ1

<りんごの甘煮>

りんご	3個
砂糖	70 g
加塩バター	20 g
レモン汁	大さじ1
シナモン	少々
コーンスターチ	小さじ2
水	小さじ2
ラム酒	小さじ1



作り方

<アップルパイ>

- ①薄力粉と強力粉はあわせてふるい、冷えたバターを7 mmに切る。
- ②ふるった小麦粉に切ったバターを加えて軽く混ぜ、Aを加えて練らないように長方形にまとめる。
- ③バターの形がまだ残っている状態のまま、ラップに包んで冷蔵庫で1～2時間ねかせる。
(ねかせている間に、りんごの甘煮を作るとよい)
- ④打ち粉をした台に取り、麺棒で縦約35 cm、横約15 cmにのばす。最初はバターがムラに見える。
- ⑤生地を三つ折にする。
(途中、生地が温まってべとつく場合は冷蔵庫で30分休ませる。)
- ⑥三つ折にした生地の方向を90度かえ、麺棒でのばす。④、⑤をあと5回繰り返す。
- ⑦⑥の生地の上にラップをして冷蔵庫で1時間休ませる。
- ⑧生地をのばして厚さ5 mm、長さ35 cm、幅2 cmのひもを2本取る。
残りの生地で23 cm四方の正方形を2枚取る。
- ⑨バターを塗ったパイ皿に正方形の生地をのせ、密着させる。余分な生地は切り落とす。
- ⑩底にフォークでまんべんなく空気穴を開ける。
- ⑪⑩にりんごの甘煮とチーズを乗せ、パイのふちに卵白を塗る。
- ⑫⑪の上にもうひとつの正方形の生地を乗せ、余分な生地は切り落とす。
- ⑬ふちに卵白を塗り、⑧で取ったふち飾り用のひもを押さえながら重ねる。
フォークの背でぎゅっと押さえつけて密着させるとよい。
- ⑭包丁の先で放射状の切込みを入れ、ラップをして冷蔵庫で20分休ませる。
- ⑮⑭にドリールを塗り、残った生地で上を飾りドリールを塗る。
- ⑯200℃に予熱したオーブンで40分焼けばできあがり。

<りんごの甘煮>

- ①りんごは皮をむき、厚めのいちょう切りにし、コーンスターチは水で溶く。
- ②りんご、砂糖、バター、レモン汁を鍋に入れひと混ぜしてから中火にかける。
- ③グツグツしてきたら火を弱め、りんごが透き通るまで煮る。
- ④シナモンを振り、水溶きコーンスターチを入れ、ひと煮立ちさせてから火を止める。
- ⑤冷めてからラム酒を加える。

ワンポイント

- アップルパイの形ができて冷蔵庫で休ませている間にオーブンを温めるとよい。
- りんごの甘煮はまとめて作って冷凍保存しておき、ホットケーキなどに入れても美味しいです。

レシピ提供：片桐 紀子（猿払村）