

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なるように混ぜる。
- 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)