

平成26年度 地元農産物を活用した 加工品・料理コンテスト入選レシピ

加工品の部 最優秀賞 田原キャベツのモンブラン

さっぱりした甘みのキャベツクリームが後を引きます♥

材料（4個分）

| | | | |
|------------|----------|------------|--|
| ○スポンジ | | ○キャベツクリーム | |
| 卵黄 110g | キャベツ 30g | さつまいも 100g | |
| グラニュー糖 30g | 牛乳 大さじ3 | 牛乳 大さじ1 | |
| 卵白 130g | | バター 15g | |
| グラニュー糖 60g | | 砂糖 22g | |
| 薄力粉 60g | | キャベツ 20g | |
| バター 15g | | | |

*生クリーム、砂糖、みかん(缶詰)、チョコレートソース(市販)



作り方

- ① スポンジケーキを作る。卵黄とグラニュー糖30gをハンドミキサーの高速で2～3分泡立てる。
- ② 卵白を泡立て、グラニュー糖60gを3回に分けて加えしっかりしたメレンゲを作る。
- ③ ①に②の半量を加えて混ぜ合わせる。予めふるっておいた薄力粉を加え、ブルンとするまで混ぜる。残りのメレンゲも加え混ぜる。
- ④ キャベツと牛乳をミキサーにかけ、溶かしバターと共に③に加えて混ぜる。
- ⑤ 天板にオーブンシートを敷いて生地をならし、180℃で予熱しておいたオーブンで13分焼く。
- ⑥ キャベツクリームを作る。さつまいもをゆでて裏ごしする。キャベツと牛乳をミキサーにかける。
- ⑦ 鍋に⑥とバター、砂糖を加える。弱火にかけしぼりやすい堅さになるまで練る。
- ⑧ 生クリーム50mlに砂糖小さじ1を加え泡立てる。
- ⑨ スポンジケーキを丸型で抜いて、真ん中に⑧を1/4量絞り⑦で覆うように絞る。
- ⑩ チョコレートソース、みかん、粉砂糖で飾り付けをする。

料理の部 最優秀賞 キャベつくね

キャベツたっぷりつくね。子供から大人までみんなが好きな味！

材料（2人分）

| | | |
|-----------|---------------|------------|
| キャベツ 3枚 | 溶き卵 1/2コ | ○たれ |
| 鶏ひき肉 150g | 牛乳 大さじ2 | 砂糖 大さじ1 |
| 細ねぎ 2本 | パン粉(生) 1/3カップ | しょう油、酒、だし汁 |

作り方

各大きじ2

- ① キャベツは千切りする。塩少々をふって手でもみしんなりしたら水けをしっかり絞る。ねぎも千切り。
- ② パン粉に牛乳をかけて湿らせる。
- ③ ボウルにひき肉、溶き卵、パン粉と塩こしょう少々入れて、粘りが出るまで練り混ぜる。
- ④ ①を加えてさっと混ぜ、8等分して円形にする。
- ⑤ フライパンを中火にかけ油大さじ1をしいて両面を2～3分ずつ焼き色が付くまで焼く。
- ⑥ ふたをして弱火で3～4分焼く。
- ⑦ ふたをとって余分な油をペーパータオルで拭き、合わせておいたたれを回し入れて全体にからめ、汁気がほとんどなくなるまで煮詰める。
- ⑧ 器に盛り、好みでさんしょう、ゆずこしょうをそえる。



加工品の部 優秀賞 キャベツのケーキ サレ

キャベツ入りでボリューム満点のおかずケーキ！朝食にピッタリ！

材料（18×8×6cmの型）

| | | | | |
|-----|------------|-------|--------|------|
| (A) | ホットケーキミックス | 200g | 玉ねぎ | 1/2コ |
| | 卵 | 1コ | ベーコン | 3枚 |
| | 牛乳 | 100mL | ピザ用チーズ | 50g |
| | オリーブオイル | 大さじ3 | | |
| | キャベツ | 3～5枚 | | |

*オーブンを180℃に温めておく



作り方

- ① 玉ねぎはスライスし、キャベツとベーコンは粗みじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを少量ひき、①を炒める。
- ③ ボウルに(A)をすべて入れて軽く混ぜ、②とピザ用チーズを入れて混ぜる。
- ④ パウンド型に③を流し込み、型を持ち上げて落として空気抜きし、オーブンで40分ほど焼く。

料理の部 優秀賞 キャベ度120%!

M(ミルフィーユ)M(みそ)K(カツ丼)

カツ丼だけどさっぱりと食べられます！

材料（2人分）

| | | | |
|-----------|------|----------|--------|
| 豚バラ肉 | 120g | ごはん | どんぶり2杯 |
| キャベツ（千切り） | 2枚 | 揚げ油 | 適量 |
| 溶き卵 | 適量 | みそだれ（市販） | 適量 |
| 小麦粉 | 適量 | | |
| パン粉 | 適量 | | |
| キャベツ（千切り） | 適量 | | |
| 大葉（千切り） | 3枚 | | |

*好みのドレッシング、ミニトマト



作り方

- ① 千切りしたキャベツと大葉は、少し水にさらし、ざるにあげて水を切っておく。
- ② 塩こしょうした豚バラ肉2枚を広げ、千切りキャベツをのせ、その上に肉、キャベツ、肉をのせ小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ揚げ油でからりと揚げる。
- ③ どんぶりに温かいご飯を盛り、半分のみそだれをかける。
- ④ ③に①のキャベツと大葉をのせ、みそだれをかけていない方に好みのドレッシングをかける。
- ⑤ ②のカツを④にのせる。
- ⑥ みそだれをかけて、ミニトマトをのせる。あればレモンを飾る。

加工品の部 奨励賞 カレー風味のパリパリキャベツパイ

キャベツがシャキ！総菜風のパイ。熱々のうちにほおぼるのがオススメ！

材料（3個分）

| | |
|---------|------|
| 冷凍パイシート | 1枚 |
| キャベツ | 3～4枚 |
| にんじん | 5g |
| 玉ねぎ | 5g |
| ベーコン | 2枚 |
| 卵黄 | 1コ分 |
| カレー粉 | 適量 |

*オーブンを230℃で予熱する。



作り方

- ① 冷凍パイシートは6等分に切り、うち3枚は真ん中に切れ目を入れて解凍しておく。
- ② キャベツは太めの千切り、にんじんは千切り、玉ねぎはうす切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ フライパンに油をしきベーコンを炒める。玉ねぎ、キャベツ、にんじんの順に加え、最後にカレー粉で味付けする。
- ④ パイの切れ込みを入れていない方の上に③をのせ、切れ込みを入れたパイ生地をかぶせる。パイの端はフォークで押さえてつなぎあわせる。
- ⑤ 卵黄を溶いて、はけでパイの表面に塗る。
- ⑥ 230℃に温めたオーブンで3分。その後180℃に下げて10分焼く。

料理の部 奨励賞 ヘルシー肉巻き

豆腐入りでヘルシー！絶妙な組み合わせ。

材料（4個分）

| | |
|----------|---------------|
| 豚ばら肉 | 200g |
| キャベツ | 4枚 |
| 木綿豆腐 | 2/3丁（水切りしておく） |
| しょう油 | 適量 |
| かつおぶし | 適量 |
| (A) めんつゆ | 大さじ2 |
| [みりん] | 大さじ1 |

作り方

- ① 豚肉にしょう油で下味を付けておく。
- ② キャベツの色が変わるまでゆでる。
- ③ 水切りした豆腐とかつおぶしを混ぜ、しょう油で味をつける。
- ④ ①のキャベツを広げて③をのせ、ロールキャベツのように巻く。
- ⑤ ①を④に巻き付けて、フライパンで肉に火がとおるまで焼き、(A)で味をつける。



加工品の部 奨励賞 キャベプリン

グリーンが美しいキャベツソース

材料（5個分）

| | | | |
|----------|-------|-------------------|------|
| イナアガーL | 5g | キャベツ（ゆでてミキサーにかける） | 40ml |
| 砂糖 | 50g | | |
| 牛乳 | 300ml | | |
| 卵黄 | 1個分 | ○キャベツソース | |
| 生クリーム | 100ml | キャベツ（ゆでてミキサーにかける） | 45ml |
| バニラエッセンス | 少々 | 砂糖 | 大さじ3 |



作り方

- ① ボウルに卵黄を入れて泡立て器でほぐし牛乳を加えて混ぜ合わせ、ザルでこす。
- ② 鍋にイナアガーLと砂糖を入れ泡立て器でよく混ぜ、①を少しずつ加えながら混ぜる。
- ③ 弱火にかけて軽く沸騰するまでゆっくり煮溶かす。
- ④ 火を止めて生クリームとバニラエッセンスとミキサーにかけたキャベツを加えて混ぜ合わせ、型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固めます。
- ⑤ キャベツソースを作る。耐熱容器にミキサーにかけたキャベツと砂糖を混ぜ合わせる。電子レンジで軽く温めて砂糖を溶かし冷ましておく。
- ⑥ 器にプリンを出し、⑤のソースを上にかける。

料理の部 奨励賞 キャベツとしらすのかき揚げ

これぞ渾美のかき揚げ！

材料（3人分）

| | |
|---------|-------|
| キャベツ | 大3～4枚 |
| ちりめんじゃこ | 50g |
| 干しエビ | 20g |
| 天ぷら粉 | 130g |
| 水 | 100ml |
| 揚げ油 | 適量 |



作り方

- ① キャベツは千切りする。
- ② ボウルに天ぷら粉を入れ水で溶き、①、ちりめんじゃこ、干しエビを加えて混ぜる。
- ③ 180℃に熱した油の中に、お玉ですくった②の生地をいれ、両面からりとなるまで揚げる。

○発行：田原市農業改良推進協議会

○主催：農村輝きネット・あつみ

○後援：田原市、愛知みなみ農業協同組合、愛知県農業経営士協会東三河支部田原分会
田原市農業改良推進協議会

○開催日：平成26年12月8日(月) ○応募点数：加工品29点、料理150点、計179点

○問い合わせ先：愛知県東三河農林水産事務所田原農業改良普及課 電話 0531-22-0381