



ミルクで広がる おうちごはん

料理考案: 東海林 明子さん
(料理研究家)



ホクレン農業協同組合連合会
北海道牛乳普及協会

〒060-0003 札幌市中央区北3条西7丁目
酪農センター4F TEL(011)222-0233





みそとチーズの
コウマゴはん

ミルフ肉みそと チーズライスのレストラン包み

材 料(4人分)

- 豚ひき肉 150g
- にんにく、しょうが 各1/2かけ
- サラダ油 適量
- みそ 大さじ2 (30g)
- 砂糖 大さじ3/4
- しょうゆ 小さじ1
- 豆板醤 小さじ1/4
- 牛乳 1/2カップ(100ml)
- ご飯 4膳(400~450g)
- プロセスチーズ 40g
- きゅうり 1/2本(50g)
- レタス 1/2玉(75g)

A

作り方

調理時間 25分

- 1 にんにくとしょうがはみじん切りにし、サラダ油で炒めて香りが出てきたら、豚ひき肉も加えて炒める。
- 2 肉の色が変わってきたら合わせたAを加えて炒めてから牛乳を加え、混ぜながらしっかり煮詰める。
- 3 ご飯が熱いうちに、細かく刻んだチーズを混ぜ込み、好みの形で4個握っておく。
- 4 レタスは大きくちぎって少しの間水にさらし、きゅうりはやや太めの千切りにする。
- 5 水気を拭いた4のレタスに3のご飯ときゅうりをのせ、2の肉みそをのせて巻く。



Point

- 牛乳を使うことで、だしもいらず手軽にできます。



ヨーグルトの酸味が
さわやかアクセントが

鶏肉とアスパラガスの 中華風ヨーグルトソース

材 料(4人分)

- プレーンヨーグルト 225g
- 鶏むね肉 125g
- 塩、こしょう 少々
- 酒 大さじ1/2
- アスパラガス 8本
- パプリカ(赤・黄) 各1/6個
- 白練りごま 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1/2
- 塩 少々

A

作り方

調理時間 20分

- 1 ヨーグルトはガーゼ、またはペーパータオルを敷いたざるに入れ、冷蔵庫で2~3時間水切りをしておく。
- 2 鶏むね肉の皮を除き、塩、こしょう、酒をふりかけふんわりラップをかけて、3分ほどレンジで加熱する。十分冷めてから手で細かくさく。
- 3 アスパラガスははかまを除き、塩ゆでしてから斜めに切り、パプリカは種を除いて細切りにする。
- 4 1のヨーグルトにAを加えて良く混ぜる。
- 5 お皿に2と3を盛りつけ、4をかける。



Point

- ヨーグルトの水分を抜くことで濃厚でまろやかなソースになります。
- ヨーグルトの水分(ホエイ)にはタンパク質やビタミン・ミネラルが含まれます。ホエイは捨てずに料理やドリンクへ利用できます。



リコピンたっぷり
真っ赤なトマト

トマトクリームソーススパスタ

材料(3人分)

- ベーコン……………2枚(40g)
- オリーブオイル……………大さじ1
- にんにく……………1/2かけ
- トマトホール缶……………1缶(400g)
- トマト(完熟)……………大1/2個(150g)
- スパゲッティ(1.6mm)……………225g
- 塩……………適量
- ブロッコリー……………1/4株(75g)
- 生クリーム……………1/2カップ(100ml)
- 塩、こしょう……………少々
- 粉チーズ……………大さじ1と1/2(9g)

作り方

調理時間 30分

- 1 ベーコンは1cm幅に切り、フライパンに油をひかずにカリカリになるまで炒め、ペーパータオルなどの上に取り出しておく。
- 2 1のフライパンにオリーブオイルと薄切りのにんにくを入れて火にかけ、にんにくがきつね色になってきたら取り出しておく。
- 3 トマトホール缶はボウルにあげて手で崩し、生のトマトは湯むきして皮と種を除き、ざく切りにして2のフライパンに入れ、中火で15分くらいゆっくり煮込む。
- 4 たっぶりの湯に多めの塩を入れてスパゲッティを表示通りにゆで、ゆで上がる1~2分前に小房に分けたブロッコリーも加えて共にゆでる。
- 5 3に生クリームと1を入れて良く混ぜてから、4も加えてからめ、塩、こしょうで味を調え、皿に盛って粉チーズをふりかける。



Point

- スパゲッティをゆでる時はたっぷりのお湯で、塩は多めにいれましょう。



とろろりチーズを
閉じ込めましたー

チーズ入り和風ハンバーグ

材料(4人分)

- 鶏ひき肉……………125g
- 豚ひき肉……………125g
- A ●しょうゆ、酒……………各大さじ1/2
- みりん……………小さじ1/2
- B ●長ねぎ(みじん切り)……………13g
- しょうが(みじん切り)……………1/2かけ
- 卵……………1/2個
- パン粉……………大さじ1と1/2
- チーズ(ゴーダ)……………40g
- サラダ油……………適量
- C ●しょうゆ、みりん……………各大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- D ●生クリーム……………大さじ1と1/2
- バター……………7g
- サラダ菜……………4枚
- 【ミルクご飯】
- 米……………1.5合(225g)
- 水……………150ml
- 牛乳……………150ml
- 昆布茶……………小さじ1

作り方

調理時間 30分

- 1 鶏と豚のひき肉をボウルに入れて良く混ぜ合わせ、AとBを加えてさらによく練り、つなぎに溶き卵とパン粉も加える。
- 2 1を人数分に分け、角切りにしたチーズを入れてハンバーグの形に整え、フライパンにサラダ油を熱して焼く。
- 3 焼き上がったら、フライパンの余分な油をペーパータオルなどでふきとり、Cを入れてからめ、Dも加える。バターが溶けてソースに少しとろみがついたら火を止める。
- 4 3を皿に盛りつけ、サラダ菜を添える。

【ミルクご飯】

- 1 米は洗って分量の水につけておく。
- 2 牛乳を加えて炊く。
- 3 炊きあがったら昆布茶を入れて混ぜる。



Point

- 硬質チーズを詰める時と溶け出さず、きれいに仕上がります。
- 米の浸漬は水で、炊くときに牛乳を加えます。



クリーミーな
ごちそうサラダ

チーズとじゃがいもの ミルクサラダ

材料(6人分)

- じゃがいも……………4個(600g)
- 牛乳……………1と1/2カップ(300ml)
- A [●塩、こしょう……………少々
- バター……………10g
- プロセスチーズ……………80g
- きゅうり……………1本(100g)
- みかん(缶詰)……………170g
- B [●マヨネーズ……………大さじ2
- 塩、こしょう……………少々

作り方

調理時間 20分

- 1 じゃがいもは皮をむいて小さめに切り、一度水洗いをしてから、牛乳でやわらかくなるまで煮る。汁気が無くなったら、Aを加えて潰し、粗熱をとっておく。
- 2 チーズときゅうりは7~8mmの角切りにし、みかんの水気は切っておく。
- 3 ボウルに1と2を入れ、Bで和える。



Point

●じゃがいもを牛乳で煮ると焦げやすいので、時々下から混ぜてください。



からだにやさしい
あったかスープ

鮭と白菜のミルクスープ

材料(4人分)

- 紅鮭……………3切れ(80g×3)
- 小麦粉、サラダ油……………適量
- 白菜……………2枚
- 長ねぎ……………1/4本(25g)
- サラダ油……………適量
- 小麦粉……………大さじ3
- 水……………1カップ(200ml)
- 固形スープの素……………1/2個
- 牛乳……………2カップ(400ml)
- 生クリーム……………大さじ1と1/2
- 塩……………ひとつまみ
- こしょう……………少々

作り方

調理時間 20分

- 1 鮭は一口大にそぎ切りにし、薄く小麦粉をつけてサラダ油で両面焼いておく。
- 2 白菜は葉と茎に分け、茎の部分は繊維に沿ってやや太めの千切りにし、葉はざく切りにする。
- 3 煮込み用鍋にサラダ油を入れ、斜め薄切りにした長ねぎと2の白菜の茎の部分を入れて焦がさないように炒め、小麦粉(大さじ3)をふり入れて軽く炒めて、水と固形スープの素を加える。
- 4 煮立ってとろみがついてきたら、牛乳を加え、温まってきたら1の鮭と2の白菜の葉の部分を入れて火を通し、最後に生クリームと塩、こしょうで味を調える。



Point

- 小麦粉は焦がさず白く仕上げます。
- 白菜の茎のしゃきしゃき感がおいしいです。



手ひらきおせいで
腸げんきー

りんごのヨーグルトケーキ

材料(18cmスクエア型)

- りんご……………1/2個(125g)
- 卵……………1個
- レモン汁……………小さじ1
- プレーンヨーグルト……………100g
- バター……………50g
- ホットケーキミックス……………200g
- グラニュー糖……………30g

作り方

調理時間 **20分**

準備 型にクッキングシートを敷いておく。

- 1 りんごは皮をつけたまま7~8mmの角切りにし、レモン汁をかけておく。
- 2 ボウルにバターを入れてやわらかく練り、グラニュー糖を少しずつ加えてよく混ぜ、白っぽくなったら溶き卵も加えて混ぜる。
- 3 2にヨーグルトとホットケーキミックスも加えて混ぜ、1も加えて混ぜ合わせる。
- 4 型に3を流し入れ、180°Cに予熱したオーブンで20分くらい焼く。



Point

- 材料を入れる都度よく混ぜると、しっとり仕上がります。



いちごとミルクの
ナイスコンビ

練乳いちごの寒天寄せ

材料(4人分)

- いちご……………150g
- 生クリーム……………25ml
- 練乳……………38g
- 【仕上げ用】
- レモン汁……………小さじ1(5ml)
- イチゴジャム……………大さじ1と1/2
- 水……………1/2カップ(100ml)
- 水……………大さじ1
- 牛乳……………1/2カップ(100ml)
- いちご……………2粒
- 砂糖……………30g
- 粉寒天……………2g
- ミントの葉……………適量

作り方

調理時間 **15分**

- 1 いちごはさっと洗ってへたを除き、ボウルに入れて練乳とレモン汁をかけながらフォークの背で粗くつぶす。
- 2 鍋に水100mlと牛乳、粉寒天を合わせて火にかけ、沸騰後火を弱めて2分くらい煮詰め、砂糖も加えて溶けるまで火にかけておろす。
- 3 2の粗熱を軽く取ってから1と合わせ、さらに生クリームを加えて型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 仕上げに、水で薄めたジャムと薄切りのいちご、ミントの葉を飾る。



Point

- しっかり煮詰める事が大事です。
- 型はプリン型で。無ければマグカップや湯のみ、紙コップでもOK。

牛乳の安全性

殺菌

「生乳」を安心して飲める「牛乳」にするためには、熱を加えて有害な細菌を死滅させなくてはなりません。殺菌処理は、温度・時間の違いにより様々な方法があります。日本の市販牛乳のほとんどはUHT法（超高温瞬間殺菌）です。栄養はどれも同じなので、お好みで選んでください。

温度	加熱時間	殺菌方法名称
63~65℃	30分	低温保持殺菌 LTLT (Low Temperature Long Time)
72℃以上	15秒以上	高温短時間殺菌 HTST (High Temperature Short Time)
120~150℃	1~3秒	超高温瞬間殺菌 UHT (Ultra High Temperature)

賞味期限と消費期限

牛乳の期限表示は2通りを使い分けています。それぞれの意味を覚えておきましょう。

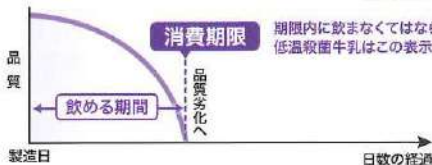
賞味期限 (best before)

主に高温殺菌牛乳に使用。おいしく飲める期限の目安。期限を過ぎてすぐに劣化するわけではありません。

消費期限 (use by)

主に低温殺菌牛乳に使用。劣化に伴う衛生上の危害が発生する恐れがないと認められる期限。期限内に飲むようにしましょう。

期限表示のイメージ



期限表示が有効なのは、両方とも、未開封で、10℃以下で冷蔵保存してあった場合だけです。



牛乳で料理をもっとおいしく!



いつもの料理が牛乳で大変身! 意外に様々な場面で役に立つ牛乳。調理特性を生かして、毎日の料理にもっとプラスしましょう。

コクを加えよう

牛乳が加わると調味料の味を引き出し、より濃厚感が出ます。みそ汁に牛乳をプラスすることで、みその分量を減らして塩分を控えることができます。



焼き色や香ばしさをプラス

ホットケーキやフレンチトーストに牛乳を使うと、砂糖が少なくてもきれいなキツネ色に焼け、香ばしい甘い香りになります。



素材の味を引き出そう

じゃがいも、さつまいも、かぼちゃなどを牛乳で煮ると、煮くずれしにくく、ホクホク感が出て甘みも増し、素材の味を引き立ちます。



肉や魚の下味に

青魚やレバーを調理する前に牛乳に浸して臭み抜きに。鶏肉や豚肉は牛乳に浸してから焼いたり、衣で揚げると、縮みが少なく、硬くなりません。



まろやかにしよう

卵料理に牛乳を加えると、なめらかでクリーミーな仕上がりに。コーヒーや紅茶の苦みや渋みもマイルドにしてくれます。



味を調えよう

最後に味見をして辛すぎたり、甘すぎたりしたら、牛乳をプラス。丸みのある、やさしい味になります。



★牛乳は吹きこぼれやすいので、沸騰したら火加減は控えめに!



乳製品をつかっておいしさアップ!!

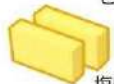
ヨーグルト

ドレッシングや飲み物に使うと、さっぱりした味わいに。



チーズ

塩味とうま味を生かして、他の調味料の量を控えることができます。



バター

加熱すると、他の油には無い特有の芳醇な香りが出ます。



生クリーム

料理の味をマイルドにし、なめらかさとコクをアップします。



スキムミルク

料理の味を薄めず、手軽に様々な料理に使えます。



たのしく つくろう まぜまぜミルク

🍋 レモンラッシー



材料 (2杯分)

- 牛乳..... 400ml
- レモン果汁..... 大さじ3
- オリゴ糖..... 大さじ3

作り方

すべての材料をカップに入れ混ぜ合わせる。

Point 時間がたつと分離してくるので、飲む直前に作ることをおすすめします。

効用 牛乳とレモンを一緒に摂取するとカルシウムの吸収率が高まる効果が期待できます。

🍃 ほっと一息まっちゃんみるく



レシピ考案：
札幌スイーツ&カフェ
専門学校

材料 (2杯分)

- 牛乳..... 335ml
- 抹茶..... 5g
- 黒みつ..... 5g
- ホワイトチョコ..... 5g
- 砂糖..... 20g

作り方

カップに抹茶、黒みつ、ホワイトチョコ、砂糖を入れ、温めた牛乳を少しずつ加えてよく混ぜて完成。

アレンジ 冷やしてアイス抹茶ミルクにしても美味しいです。

Point 抹茶は5gで濃いめに、4gで甘みが引き立ちますので、お好みで調整してください。



World Milk Day 6.1
JAPAN

6月は牛乳月間
6月1日は牛乳の日