

さつまいもぷりん

コメント

- プリンの中にサツマイモを粉砕した落花生を入れることで新しい食感が楽しめます。
- 生クリームにもサツマイモを入れる。
- 生クリームの土にラバーゼラムをのせることで甘味と酸味が感じられます。



材料 [150cc耐熱容器4個分]

生クリーム... 1本

牛乳... 400cc

卵... 2個 ラバーゼラム... 1個

グラニュー糖... 120g

さつまいも... 1個

カラメルソース

グラニュー糖... 60g

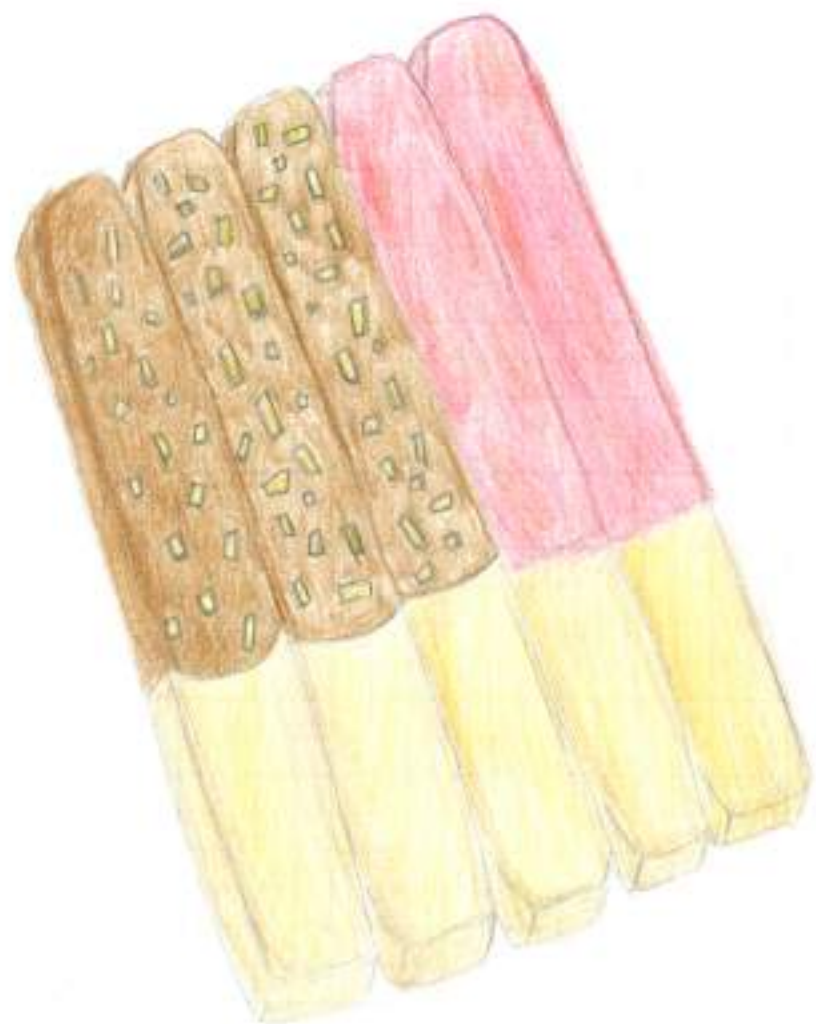
水... 大さじ1

お湯... 大さじ1

作り方

- ① グラニュー糖の水を鍋に入れ中火で煮結めるとして、できたカラメルを耐熱容器に流し入れる。
- ② ボウルに卵を入れほぐし、グラニュー糖と粉末にしたサツマイモを粉砕した落花生を入れて混ぜる。
- ③ 鍋に牛乳を入れて加熱し、沸騰する前に火を止める。
- ④ ボウルに卵乳を少しづつ加えて、よく混ぜる。
- ⑤ ニシヤガラカラメルソースを入れた容器に均等に注ぐ。
- ⑥ 鍋に付いた布巾を敷き、耐熱容器を並べる。
容器の半分くらいの高さまで水を注ぐので蒸し冷ます。

クッキー-スティック



材料

バター ... 70g コーティングチョコ ... 140g
グラニュー糖 ... 30g 牛乳 ... 30g
ホットケーキミックス ... 150g ジャム ... 70g
ピーナッツ ... 適量

作り方

1. ボウルに柔らかくしたバターを入れてマヨネーズ状になるまで練る。
2. グラニュー糖を加え、なめらかになるまで混ぜる。
3. ホットケーキミックスを加えてたてに切るように混ぜる。
4. 牛乳を加えて押すように混ぜ、生地をひとまとめにする。
5. ラップに生地を狭し縦20×横22の大きさにのばす。
6. ラップで包み1時間以上冷せしておく。
7. ラップを取り横半分に切り1cm幅にカット。
8. 天板に隙間をあけて並べ冷蔵庫で15分冷やす。
オーブンを170℃で予熱する。
9. 170℃のオーブンで焼き色がつくまで10～12分焼く。
10. コーティングチョコを溶かす。
ピーナッツを細かくしておく。
11. チョコを生地の3分の2くらいまでつけてチョコが固まる前にピーナッツをのせる。
クッキーの半分は同じようにジャムを3分の2くらいまでつける。



ショートケーキ



材料量(タルト生地9個分(直径5cm程))

- ・メムロピーナツバダー 30g
 - ・タルト生地(既成) 9個
 - ・クリームチーズ 100g
 - ・生クリーム 100ml
 - ・芽室産グラニュー糖 30g
 - ・芽室産牛乳 50cc
 - ・ゼラチン 5g
 - ・しもん汁 大さじ1
- ※クリーム油11g

① 耐熱容器に牛乳とゼラチンを
入れて混ぜ合わせる

② ①を電子レンジで10秒ほど加熱し、
ゼラチンを完全に溶かし混ぜる

③ ピーナツバター、砂糖、ク
リームチーズをハンドミキ
ャーで混ぜ合わせる

④ ③に粗熱が取れた②としもん汁を加
えて混ぜ合わせる

⑤ 生クリームを別容器で緩めに
立てる

⑥ ④に⑤を加えて混ぜ合わせ、タルト
生地に流し込み冷蔵庫で冷やし固め
る

⑦ お好みでメムロピーナツバ
ダー(分量外)をトッピング
して完成

500W

ルバーブといちごの

シャーベット



< 材料 >

ルバーブ	250g
苺	500g
グラニュー糖	175g
バニラシュガー	小さじ1程度
卵白	卵1個分
水	100 ~ 150 mL

< レシピ >

下準備

イチゴとルバーブの準備をする。よく洗い、ルバーブの皮を雑に剥き、細かく切る。

1. 鍋に苺とルバーブと砂糖と水を入れる。沸騰したら、弱火で10分くらい煮詰める。必要なら、もう少し水を加える。
2. 1が少し冷めたらミキサーにかき、ペース状にする。(必要があれば濾す)。冷凍庫で15~20分冷やす。
3. アイスメーカーに流し入れる。
4. 卵白をハンドミキサーで泡立て、メレンゲを作る。ミックスアイス、シャーベットのアバレ(任)に加え、凍り上がらば25~30分くらい待つ。
5. 保存容器に流し入れ、冷凍庫に入れる。

苺とルバーブをミキサーでペースにする

あんことルバーブの

ベーグル



材料

強力粉 (春よ恋)	200g
インスタドライースト	2g
塩	2g
ぬるま湯	80g
つぶあん ルバーブジャム	
はちみつ (大さじ2)	

つくりかた

- ① ボウルにぬるま湯と強力粉、ドライースト、ジャム(60g)、塩を入れ、ぬるま湯をイーストめがけてかける。木ベラで混ぜる
- ② ひとまとまりにならぬ粉台の上にたしてこねる
4等分する
- ③ ベンチタイム 15分
- ④ 生地を広げてつぶあん(10gくらい)とルバーブジャム(15gくらい)を入れて成形する
- ⑤ 二次発酵15分
- ⑥ オーブン余熱200度 ケーキング用の湯をわかす(はちみつ入れる)
- ⑦ 表と裏 30秒ずつゆでる
- ⑧ すぐに天板にのせて
オーブンで15分

◆完成◆

ろろ野菜の ナムポトフ

材料(1人前)

★キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも—50g ★ごぼう—30g

★人参、枝豆、スイートコーン、ベーコン—20g

★コンソメ—3g ★水—250mL

★パセリ(粉末)—少々 ★塩コショウ—お好み

レシピ

- ① 玉ねぎ———皮をむいてくし形切り
じゃがいも、人参—皮をむいて乱切り
ごぼう———(汚れがあれば)皮をむいて斜め切り
- ② 鍋に水、コンソメ、①を入れ、中火で煮る
煮ている間にキャベツをひと口大に切る+アク取り
→沸騰したら、切ったキャベツを加え、さらに15分煮る
この間に アク取り+火加減の調整
スイートコーン—粒を取る 枝豆—さやをむく
ベーコン———2cm幅に切る
- ③ 鍋に□内の食材を加え、5分煮る
この間にアク取り+火加減の調整
- ④ パセリをかけて、完成(塩コショウはお好みで)



めむろ コ〜リパフェ

入れる順番

- ① コーンフレーク
- ② コーンバニラアイス
- ③ 芽室産小豆
- ④ 小豆の上に生クリーム

完成



材料

・芽室産スイートコーン…1本

芽室産小豆…50g

砂糖 40g
塩 小さじ 1/4
水 250cc

生クリーム 適量

コーンバニラアイス

牛乳 150ml バニラエッセンス 4滴

砂糖 60g 氷水 適量

卵黄 2個 コーン 1/2

生クリーム 50ml

作り方

・コーンフレーク

コーンを芯から切り落とし、クリーム状にする。クッキングペーパーにコーンを広げ、うすくのぼろ紙(30cm)電子レンジ500wで7〜8分加熱(深めの皿を下向きに可也)取り出して適した形に細かくする。

・コーンバニラアイス

コーンをゆでる。コーンを芯から切り落とし、クリーム状にする。鍋に牛乳を入れ、中火で温める。ボウルに卵黄をとき、砂糖を入れ混ぜる。温めた牛乳をボウルに入れ、混ぜながら混ぜ、鍋に戻す。とろみがつくまで加熱する。鍋底を氷水に立てて人肌程度に冷まし生クリームを8分ほど立てる。冷した鍋に2回に分けて生クリームを混ぜる。ボウルにうつし、3時間冷やしが下める。

・小豆

小豆を球に10分〜15分ゆでて、1〜1.5人分を可也する。再び小豆をやわらかくする下めに30分ゆでる。30分たつた下、弱火の火に砂糖を2回に分けて入れる。ふつふつとした状態を保ち、たまに混ぜながら30分煮る。塩を加えて完成。

ピーナッツ担々麺

材料 (一人前)

中華麺 (一玉)

水 (450cc)

SPF豚肉ひき肉 (50g)

ネギ (みじん切り 10g)

生姜 (適量)

豆板醤 (適量)

ピーナッツ (ピーナツ状)

トーン (お好みで)

作り方

- (1) 豚肉を油で炒める。火が通ったときネギ、生姜、豆板醤適量を入れて炒める。
- (2) 水を入れて炒める。
- (3) 豚肉を1:0.5、醤油を1:1、砂糖を1:0.25。
- (4) 長ネギは適量を入れる。
- (5) ピーナッツを加えて(お好みでトーンを入れる)



まるごと食べられる

まるごとグラタン



! 材料

- 溶けるチーズ 少々
- 玉ねぎ 15g
- コーン 20g
- 小麦粉 5g
- バター 5g
- 生クリーム 25cc
- マチルダ 1個
- 枝豆 10g
- 豚肉(ひき肉) 20g

作り方

1 ジャガイモを茹でる (25~30分)

茹でたら、ジャガイモの上の方を少し切り、切った所をスプーンでくり抜きます。(1/3くらい切る)

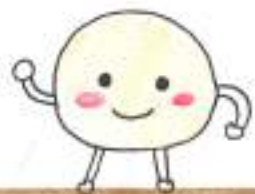
2 中身を作る

先に豚肉を炒めて、玉ねぎとバターで炒め小麦粉を加える。そして、くり抜いたジャガイモ、枝豆・コーン・豚肉を加え、生クリームで味を調整。できたら、ジャガイモになるジャガイモに入れる。

3 焼く

ジャガイモの上にチーズをのせる。アルミホイルをグリルの上にかぶせ、ジャガイモをのせ、チーズに焼き始めがっくまで焼く!

完成



つめたい



落花生



ポイント 茅屋産

- 生地にピーナッツパウダーが入っている!
- 簡単に作れる!

材料 (20分)

- 白玉粉 33g
- 水 53g
- 砂糖 2.7g
- ピーナッツアイス 60g x 2 (茅屋産)
- ピーナッツパウダー 適量 (茅屋産)
- コーンスターチ 適量



作り方

1. 大きなまな板の上にコーンスターチをひく。
2. 生地作り。耐熱容器に白玉粉と砂糖、ピーナッツパウダーを入れ、ゆっくり水を加えていく。
3. ふんわりラップして電子レンジ(600W)に2分かけ、取り出し、へらでまぜる。再び1分加熱してまぜる。フヤが出たら、OK。
4. 3でできたものを1の上にならべ、のける。
5. コーンスターチをまぶしてうら返し。両手で広げる。
6. 生地の上にアイスものをのけてつぶす。最後にピーナッツパウダーをかけて完成。

ピーナッツワッフル



イメージ図

材料

☆ワッフル

- 小麦粉 (100g) ← 芽室産
- てんさい糖 (25g) ← 芽室産
- サラダ油 (25g)
- ベーキングパウダー (4g)
- 牛乳 (130cc) ◦卵 (1個)

☆ピーナッツクリーム

- うすかわむき素焼きピーナッツ (300g)
- 刻み素焼きピーナッツ (60g)
- てんさい糖 (30g)
- 植物油 (20g)
- 塩 (0.5g)

レシピ

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 ワッフルメーカーを予熱しておく 2 計量しながらボウルに入れて混ぜる 3 ワッフルメーカーに油をぬり生地を流しこむ 4 5分ほど焼く 5 ピーナッツクリームとピーナッツをトッピングする | <ol style="list-style-type: none"> 1 上記のものをミキサーで5分ほど混ぜる 2 刻んだピーナッツを加える |
|--|--|



ペコシポテトコシパン



材量

水170ml, 卵50g, 強力粉320g, バター40g, コーン100g, 砂糖25g
塩4.5g, ドライイースト3g, ジャガイモ5~6個, ハーフペコシパン6枚
パセリ, マヨネーズ, ナース

レシピ

1. ジャガイモを1cm角に切り、耐熱皿に入れ水を大1かけ、ラップをしてレンジで5分。
2. ハーフペコシパンを加え、塩コショウをして混ぜる。
3. 生地を打ち粉した台に出し、丸めに1つ50gに分割する。
4. 分割した生地の表面がなめらかになるように丸め、固く絞った濡れ布巾をかけ、15分ベンチタイム。
5. とじ目を上にし、手で軽く押さえ打ち粉しためん棒で丸くのばし具をのせる。
6. とじ目をしかりまんでとじる。とじ目を下にしてオーブン皿にのせる。
7. 生地にラップをかき、さらに濡れ布巾をかける。約40℃で40分発酵させる。
8. キッチンばさみでたしよこに1本切り目を入れる。
9. 切り口にたっぴリチーズを入れ、マヨネーズをかけ、パセリをふる。
10. 180℃に予熱したオーブンで10~13分焼く!!

芽室まるごと弁当



↑
⑤コーン牛肉

↑
豚肉のアスパラ巻き

↑
③ポテトサラダ

↑
④コーンバター

材料米、スイートコーンアスパラ豚肉、サツマエトモト、もやし枝豆、いんじん、いも、牛肉、青のり

⑤...米とコーンを混ぜる
その後煮こんだ牛肉をのせ完成①

アスパラの根元の筋張りを固い部分の支をむき2分の1にカットしゆでゆでたアスパラをとり出しお皿にのせ豚肉をまぐらアナイように片栗粉をまぶす
フライパンに油を引き中火で焼く火の色がうっすらとみく返りし両面が焼き色をつける油をとり味をつまやくしたれをしみこませ完成②

じゃがいもをしっかりと洗い中火でゆでる。ゆで終わったら皮をむいてつぶすつぶしたいもの中にいんじん、もやし

いも、スイートコーンを入れマヨネーズで混ぜる。塩こしょうをいれ完成③

バターをフライパンで加熱しコーンを加えしょう油で炒めるととのえろ、焦げ目がつくまで火が弱たら完成④

①②③④⑤⑥⑦を盛って
完成...お弁当

まろいすけの

スイート ポテト



【材料】

じゃがいも(マキルダ) 300g

有塩バター 22g

砂糖 40g

生クリーム 大さじ3杯

卵黄 1個

チョコペン

【作り方】

準備、じゃがいもの皮と芽を取り除いておく

天板にアルミホイルを敷いてサラダ油をぬっておく

- 1、耐熱容器にじゃがいもを入れてラップをかいた分600Wの電子レンジで7分加熱する。
- 2、なめかかになった分有塩バター、砂糖を加えてよく混ぜあおせた分形を整えます、
- 3、形を整えたものに卵黄をぬり1000W 200℃で8分加熱します。
- 4、粗熱をとりお皿にもりつけチョコで顔をかいた分かんせいです、



リンフリ おいしい

ねろろ ヌムロ
ごはん



★ とろろの作り方

- ① 長芋を洗い皮をむく
- ② 卵を溶いた後にすりおろした長芋を加える
- ③ しゃもじで長芋もおいしいので太めのせん切り長芋を入れるのも良いかも

★ えだまめごはんの作り方

- ① お米を研ぐ、研いだり水を何度か入れ替え水気を切り、米の量に合わせて水をスレ30分~1時間そのまま置いて浸水させる
(浸水かめんとい人はそのまま炊き込みごはんコースでOK)
- ② えだまめを600Wで1分~1分半加熱して実をとる
- ③ 米が浸水ひきたら塩小さじ1~1と1/2ほどを加えて混ぜる
(浸水は米が水を吸って米が真っ白になればOK)
- ④ 塩を溶かし終えたら枝豆を入れて普通コースで炊飯
- ⑤ 炊きあかずに酒大さじ1/2ほどを全体に振りかけ少し蒸らして食べても良いがい

★ 豚丼の豚の作り方

- ① 豚バラ肉を5cm幅に切る
- ② ホウルにしょうゆ大さじ2、みりん大さじ1、酒大さじ2、さとう大さじ1、すりおろしにんにく小さじ1を入れて混ぜる
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1をひく
- ④ 豚バラ150gを入れ強火で焼く
- ⑤ 焼き色がつき火が通ったら②のタレを入れて全体にからめて火がとおす

★ 左のやつ作り方

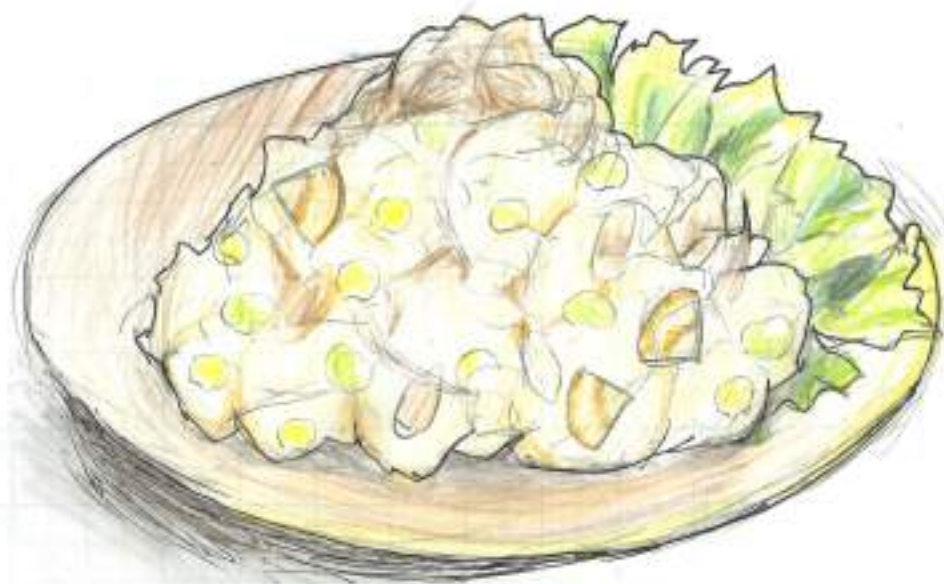
- ① おわんにえだまめごはんをきる
 - ② ①にとろろをかける
 - ③ その上に肉をおく
- かんせい (とろろは肉のタレと混ぜたりして食べる)

必要なもの

長芋...米に合う量、卵...とろろ400gあたり1個
米...2合、枝豆...150gぐらい、塩...小さじ1~1と1/2
しょうゆ...大さじ2、みりん...大さじ1、酒...大さじ2、さとう...大さじ1
すりおろしにんにく...小さじ1、豚バラ肉...150g、サラダ油...大さじ1

MENU

ピーナッツましまし 芽室ポテトサラダ

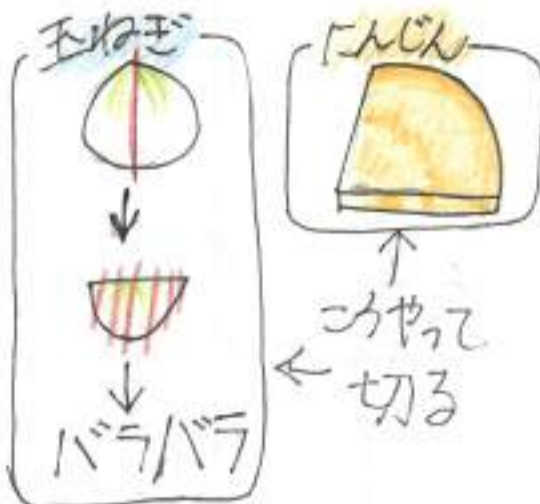


材料

マチルダ	4コ	えだ豆	約25つぶ
落花生		ピーナッツ	大さじ
スイートコーン		バター	2
玉ねぎ	1/4コ	酢	小さじ2
にんじん	1/4コ	塩こしょう	

POINT

ピーナッツと
スイートコーンが
たくさんのおし
るところ



作り方

1. じゃがいもをゆでる
・皮ありで
2. じゃがいもをつぶす
・少し形を残す
3. 調味料をいれる
(ピーナッツバター、酢)
・すっぱいく 甘じょっぱい
4. 玉ねぎ、にんじんを
切る、いためる
・玉ねぎはいためてから
電子レンジへ
5. 具材を全部混ぜる
6. 塩こしょうを入れる

完成!!

めぐる笑顔ごぼうパイ with チーズ

食べたらず顔に! 😊



材料) 2個分

パイシート	~ 2枚
玉ねぎ (みじん切り)	~ 25g
人参 (みじん切り)	~ 15g
未来牛ひき肉	~ 150g
ごぼう (芯抜き)	~ 50g
チーズ	~ 40g
ウスターソース	~ 10g
ケチャップ	~ 15g
サラダ油	~ 5g
塩・こしょう	~ 適量

卵液) 先に卵液は作っておく!
塩 ~ 小さじ 1/4
卵黄 ~ 2個

- ① サラダ油を熱し、玉ねぎ、人参、ひき肉を炒める。
- ② 塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソースで味付けし、パセリを入れて、汁気をきって粗熱をとり、4等分する。
- ③ パイシート1枚を半分に切り、下部のパイシートに具をのせ、周囲に卵液を塗る
- ④ 上部のパイシートに切れ込みを入れてかぶせ、縁をフォークで押さえてから卵液を塗る
- ⑤ 200℃のオーブンで焼き、焼き色が来たら、180℃に下げ、全体で20~25分焼く

作り方はここ



さつまいもあんどら焼き



- 材料 (6個分) じゃがいも 150g、全粒米粉 40g
- ・ さつまいも 150g
 - ・ じゃがいも 150g
 - ・ てんさい糖 20g
 - ・ 水 大さじ 3
 - ・ 干しあんず (17x19x70) 2個 (20g)
 - ・ 卵 1個
 - ・ はちみつ 20g
 - ・ 水 (はちみつ用) 50ml
 - ・ サラダ油 小さじ 1/2
 - ・ 重曹 小さじ 1/2 (2g)
 - ・ サラダ油 (焼き用) 適量
 - ・ 水 (はちみつ用) 50ml
 - ・ 薄力粉 40g

作り方

- ① さつまいもあんを作ります。さつまいもを皮をむき、1cmの厚さのいちよう切りにして水にさらします。干しあんずは1個を6mm角に切ります。
- ② 鍋にさつまいも、てんさい糖、豆乳を入れて火にかき低火で落とし、たをして、さつまいもがやわらかくなるまで、15分煮ます。蒸上りは、煮汁が少し残る程度になればよいです。水やラゼでさつまいもを芯くりと潰し、水を加えてあんのかたさを調節します。あんずを加えてあんはも等分にします。
- ③ 生地を作ります。はちみつを耐熱容器に入れて電子レンジで温め、はちみつを溶けたらサラダ油を加えます。重曹は水でとかしておきます。
- ④ ボウルに卵とてんさい糖を入れ、泡立て器をよく混ぜます。薄力粉と全粒粉は作業前に合わせてふるっておき、加えるときにふるふるいなから加えます。泡立て器でなめらかに混ぜて②を加えて混ぜて、5~10分置きます。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて熱し、ペーパータオルで油を拭き取り、はちみつ③の生地を大さじ1ずつ流し入れ、表面にフツフツ穴が開いてきたら裏返してサッと生地を焼きます。同じように12枚焼いておいておきます。
- ⑥ 焼いた生地⑤に②のさつまいもあんをのせ、もう休みの缶ではさめます。

ドラピー

～茅室ピーナッツどらやま～

材料

パッケージミックス・・・200g
サラダ油・・・大さじ1
こしあんorつぶあん200g
茹でピーナッツ20粒
ピーナツバター(深煎り) お好きな量
卵M・・・・・・・・・・1個
牛乳・・・・・・・・・・140cc



- ①卵と牛乳を冷蔵庫から出して室温に戻しておく。
- ②ミックス粉をボールに入れて①を加えてホイッパーでダマが無くなるまで混ぜる。
- ③さらにサラダ油を加え、均一になるまで混ぜる。
- ④フライパンに生地のおよそ1/4量を流し込み2分半程焼いて裏返し、さらに1分半焼きます。
- ⑤茹で落花生を少し潰します。
- ⑥ボールに⑤とあんごとピーナツバターを加え、混ぜます。
- ⑦④に⑥を挟み、完成です！

※材料に茹でピーナツと書いてありますが、茹で落花生でした。大変もちしおけありませんでした！

メモピザ

子どもも食べれる



Point

チーズがとろろし
&
コーンがレップし

材料

材料

- 強力粉 200g
- 砂糖 20g
- オリーブオイル 20g
- 薄力粉 50g
- 塩 3g
- 水 145~150g
- ドライイースト 5g

材料

- チーズ
- ケチャップ
- オリーブオイル
- 生ゆでたまご
- ストロベリー
- 醤油

レシピ

- 1 たわらにピザ生地材料を全部入れて混ぜる
- 2 3等分にして10~15分温かい場所の放置
- 3 直径24cmに伸ばし、周りは厚くする
- 4 オリーブオイルの上にケチャップをぬる
- 5 好きなだけ具材を乗せる (茶室町の野菜を
びるべく使おう)
- 6 チーズを乗せる
- 7 280~350度に予熱したオーブンで焼くまで
10~15分焼く

サクッと
おいしい

さつまいも マカロン



材料

- 紫芋パウダー (40g)
- さつまいも (100g)
- 水 (300ml)
- マーガリン (100g)
- 砂糖 (100g)
- 牛乳 (100ml)
- 新砂糖 (100g)
- アーモンドパウダー (100g)
- グラニュー糖 (1kg)
- 絞り紙
- 口金 (2)

作り方

- 1 新砂糖とアーモンドパウダーを一緒にふるってボウルに入水する。
- 2 紫芋パウダーと卵を入れ、ひとまとめにふるまで混ぜ合わせる。
- 3 別のボウルに卵を入れグラニュー糖を入れる。
- 4 お湯で溶かした砂糖とミキサーで砕いて、シノがたから出す。
- 5 マーガリンと生地を混ぜ合わせる。卵と砂糖がはくまで混ぜ合わせる。
- 6 絞り紙に生地を入れて丸く絞る。
- 7 表面を乾燥させ指に付かなくなるまで、140℃に予熱したオーブンに入れて焼成する。(15~20分)
- 8 さつまいもをいちごのりにしてやわらかくなるまでゆでる。
- 9 ボールにさつまいも、砂糖、マーガリン、牛乳を入れ、つぶす。
- 10 マカロンが焼き上がったからシートからはがせるまで待つ。
- 11 はがせるようにはがしたらマカロンにはさむ。
- 12 サンドして冷蔵庫で冷やして完成。

さつまいもアイスクリーム

ポイント!

全て茅屋産の食材で

簡単にできる!

手順

① さつまいもをぬらしたキッチンペーパーで
つつみその上からアルミホイルでつつむ。

② 180℃に予熱したオーブンで1時間ほど焼く。

③ オーブンから出して少し冷やす。

④ ミキサーにさつまいも、たまご、生クリーム、
牛乳、砂糖を入れてなめらかになるまで混ぜる。

⑤ ようきに入れてラップをして2時間～2時間30分冷凍庫で冷やす。

⑥ 取り出して空気が入るように混ぜラップをして1時間冷凍庫
で冷やす。

⑦ 器にもり完成!

材料

・さつまいも...1個

・卵黄...1個

・生クリーム...100cc

・牛乳...150cc

・砂糖...大さじ3



芽室式ウハースープ



作り方(2人分)↓

- (1) 魚は半分に切り、(下味)をまぶして15分ほどおきます。出た水分をしっかりと取り取ります。
- (2) 玉ねぎはくし形に切り、にんじん、じゃがいもは3cm位の乱切りにします。デルの葉と茎を分け、葉は粗く刻みます。
- (3) 鍋に水、デルの茎、ローレルを加えて火にかけて沸騰したら(1)の魚、玉ねぎ、塩、ホワイトペッパーを加えてアクを取りながら弱火で10分ほど煮込みます。
- (4) にんじん、じゃがいもを加え、火が通るまで8~10分煮込みます。
- (5) 味を調べて器に盛り、刻んでおいたデルの葉を散らします。バターを浮かべ、レモンを糸交ていただきます。

材料 下味 塩 小さじ1/2 ホワイトペッパー 少々

生魚の切り身2切れ、玉ねぎ1/2(100g)、にんじん60g
じゃがいも(キタノイモ)1/2個(80g)、デル(フレッシュハーブ)2-3本
ローレル(ホール)1枚、水400ml、塩小さじ1/2、バター5g×2
ホワイトペッパー 少々、レモン1個

具だくさん! おいしい"メムまん"!!



- 作り方** ※ 蒸し器では火が通るかわからないのでおかしめやいておいた方が安全です。
- ① ④を合わせてふるいます。そこに⑤の木杓斗を入れ、粉っぽさがなくなるまで気取ります。
 - ② 粉っぽさがなくなったら、ラップをかき、20分おく。
 - ③ しょうが、しいたけをみじん切りに、ゆずは身をとりたす
 - ④ 豚ミンチに②を加え粘りが出るまでませ、等分して丸めます。
 - ⑤ 20分おいた生地も等分する。
 - ⑥ ④で等分したのを丸めてのます。
 - ⑦ 生地にも具をつんでクッキングシートにしめます。
 - ⑧ 蒸気のおがった蒸し器に入れ、強火で12分
 - ⑨ **完成!!** ※ たけのこしてもうまいかも。弾力を強くしたい場合は水の量調節

材料(3個分)

- 強力粉 (200g) ④
- (中力粉なども混ぜておくと弾力強い)
- ベーキングパウダー (10g) ⑤
- ぬるま湯 (90cc) ⑥
- 石砂糖 (20g) ⑦
- サラダ油 (20cc) ⑧
- 塩 (少々) ⑨
- 豚肉 SPF豚 (100g) ⑩

(又は絶対に雑煮です!)

- しょうが (小さい) ①
- しいたけ (1個) ②
- ゆずもろこし (お好み) ③
- ゆずかき (2個) ④
- しょうが (小さい) ⑤
- 豚肉ミンチ (50g) ⑥
- ごま油 (小さい) ⑦
- 片栗粉 (大さい) ⑧
- 酒 (大さい) ⑨

是非作ってみてください!!

とうもろこしのかき氷



＜材料＞

- ・とうもろこし 2本
- ・水100cc・砂糖240g・牛乳150cc
- ・生クリーム 50cc・かき氷
- ・練乳

＜作り方＞

- ① とうもろこしの粒と水をミキサーに入れ攪拌する。
- ② ①を鍋に入れ砂糖、牛乳、生クリームを入れてとろみがつくまで煮る。
- ③ 器にかき氷をのせ、②と練乳をかける。
- ④ 完成。

メルベージュシェイク材料



クッキー 3枚

- ・バター 20g
- ・ピーナッツ 25g
- ・三温糖 30g
- ・卵 3分の1個
- ・薄力粉 55g
- ・ピーナッツ 15g
- ・塩 ひとつまみ

シルクセーキ

- ・牛乳 150ml
- ・卵 1個
- ・砂糖 大さじ1
- ・バニラエッセンス
- ・氷 適量

ピーナッツソース

- ・ピーナッツバター 50g
 - ・無調整豆乳 35g
 - ・てんさい糖 25g
 - ・米油 10g
 - ・塩 ひとつまみ
- 生クリーム
・生クリーム 200ml

作り方

① クッキー

1. バターを常温に戻す
2. 細かく砕いたピーナッツ 25g を混ぜる
3. 三温糖と塩を加えて練る
4. 卵を加えて混ぜる
5. 薄力粉とベーキングパウダーをふるいにかけて混ぜる
6. ピーナッツ 15g を混ぜる
7. 形をつくり、予熱したオーブンで180℃20分焼く

② シルクセーキ

1. シルクセーキに牛乳、卵、砂糖、バニラエッセンスを入れて混ぜる
2. 容器に入れて氷を加える

③ 生クリーム

1. 生クリームをツノが立つまで泡立てる
2. しぼりに入れる

④ ピーナッツソース

1. ピーナッツバター、無調整豆乳、てんさい糖、米油、塩を泡立て器で混ぜる

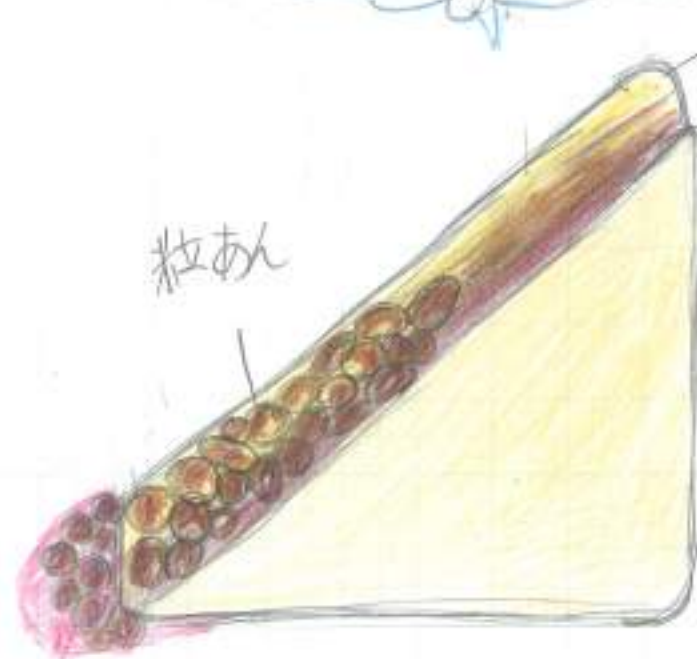
⑤ 完成!

1. ②に生クリームをしぼる
2. ④をかける
3. ③をのせる
4. 完成!

あずっピサンド

甘くておいしい!

- 材料
- ・ピーナッツバター
 - ・粒あん
 - ・クリームチーズ
 - ・バンズ
 - ・あんこ



- 作り方
- ・バンズにピーナッツクリームを表面にぬる。
 - ・あんこはピーナッツの少しだけ
 - ・粒あんはお好みの量で

あっためてもさめても
おいしい。

疲れた時に兼室パワーで

元気up!!

×4ピーバターに兼室でとれた
甘いあんこ粒あん2つの建
う味がくせになる味。
クリームチーズもiii仕事してます!!

作り方

- ① ビスケットを厚手の袋に入れ、麺棒などでペシ粉状になるまでおろす。
- ② バターを加熱し、液状にしておく。
- ③ 砕いたビスケットに溶かしたバターとトウモロコシ粉を入れよく揉んで馴染ませる。
- ④ 型を作り生地をしっかりと押しつけて形を整える。
- ⑤ 型にルバーブジャムを入れて冷蔵庫に入れて冷やせば完成。

完成図



材料

- | | |
|------------|-------|
| ○プレーンビスケット | 1袋 |
| ○バター | 50g |
| ○ルバーブジャム | 好きなだけ |
| ○トウモロコシ粉 | 30g |

芽室のルバーブジャムを芽室産のトウモロコシ粉が入ったタルトの上に乗せました。ぜひ作ってみてください。

ルバーブタルト

強力粉
薄力粉
バター



一言



つま
スコ
ン

材料!! 強力粉...200g 薄力粉...120g
ベーキングパウダー...15g さつまいも...150g 砂糖...30g
塩...ひとつまみ バター...60g 卵+牛乳...合わせて160g
黒ゴマ...15g(あったかい 正方形に切ったさつまいもでも)
作り方!!

1バターは1cm角に切り冷蔵庫で冷やし、さつまいもは
如^下で潰しておく 強力粉、薄力粉、ベーキングパウダーをふる
ておく

2ふるった粉と砂糖、塩にバターを入れて、バター
をフォークで潰して細かくなったら手でバターを細かくする

3さつまいも、牛乳、卵を加えてスプーンですくりと合
わせてまとまったらラップに出してまとめる

4腹割れしたければ半分^に切って重ねて伸ば
すを3回

5まとめた生地を冷蔵庫で30分以上冷やして
好きな大きさに切り上に黒ゴマ(正方形のさつまいもも
いい)200℃で予熱しておいたオーブンで15分
焼いたら完成