



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。



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。



練乳いちごの寒天寄せ

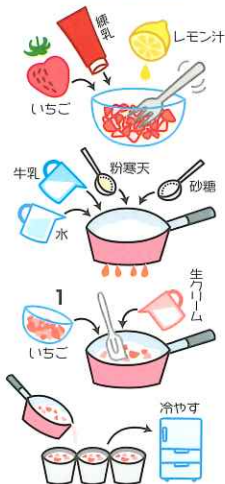
材料(4人分)

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

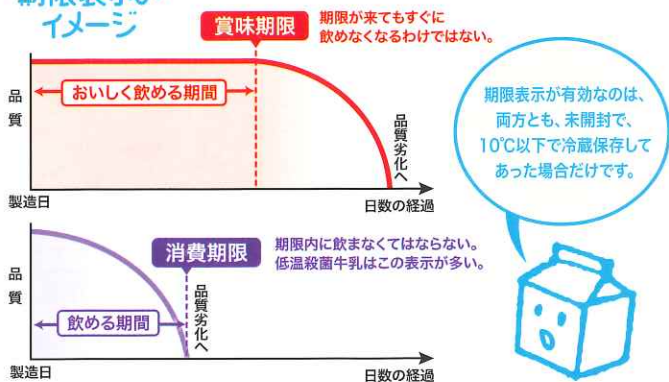
賞味期限 (best before)

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



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。



素材の味を引き出します

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。



まろやかにります

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

牛乳とレモンと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、お好みに調整してください。



World Milk Day 6.1
JAPAN

6月は牛乳月間
6月1日は牛乳の日