

ミルクとチーズ
 (de)
 ミニイタリアン料理教室

2017.8.23

主催／北海道牛乳普及協会
 協賛／新札幌乳業株式会社

antipasto

モッツァレラチーズのスープ カプレーゼ仕立て
 粉チーズのフリッコのせ



材料6人分

モッツァレラチーズ……300g	粉チーズ……………60g
牛乳……………170g	バジリコ……………適量
生クリーム……………150g	EXバージンオイル……少々
ミニトマト……………12個	
塩……………適量	

作り方／調理時間 約10分

- 1 モッツァレラチーズ、牛乳、生クリーム、塩をミキサーに入れて回し、なめらかになったら、冷蔵庫で冷やす。
- 2 ミニトマトは1/4にカットして、塩をふっておく。
- 3 オープンペーパーに10gの粉チーズを薄くのばし、レンジで20～30秒かける。
- 4 ①のスープを器に入れ、トマトを中央に置き、ちぎったバジリコを飾り、EXオリーブオイルをかけ、チーズをのせて完成。

〈ポイント〉

粉チーズをレンジにかけすぎないように注意しましょう。

primo piatto

浅利、キノコ、ベーコンのクラムチャウダー
 ショートパスタ



材料6人分

ベーコン……………60g	浅利……………18個
玉ねぎ……………1/2個	生クリーム……………200ml
舞茸……………1パック	黒こしょう……………適量
ピュアオリーブオイル…大さじ1(15ml)	
塩……………適量	
ショートパスタ……………180g	
ゆで汁……………大さじ4(60ml)	

作り方／調理時間 約15分

- 1 フライパンにオイルを入れ、弱火で玉ねぎ、ベーコンを炒め、玉ねぎがしんなりしたら舞茸を入れ、さらに炒める。
- 2 鍋に湯を沸かし、塩を入れ、パスタをゆでる。
- 3 ①に浅利、ゆで汁を入れ蓋をし、浅利の口が開いたら、生クリームを入れ味を整える。
- 4 茹で上げたパスタを③に入れ、よく絡め皿に盛り、黒こしょうをかける。

〈ポイント〉

パスタをゆでるとき、お湯に対して1%の塩を入れましょう。

ミルクとチーズ de ミニイタリアン料理教室

2017.8.23

主催/北海道牛乳普及協会
協賛/新札幌乳業株式会社

secondo piatto

鶏もも肉のポルケッタ仕立て ブルーチーズのソース



材料6人分

- 鶏もも肉……………3枚
- 塩……………少々
- 黒こしょう……………少々
- パセリ……………20g
- パン粉……………60g
- 生クリーム……………60ml
- ブルーチーズ……………45g
- 香草……………適量
- ピュアオイル……………適量
- タコ糸……………適量



新札幌乳業(株)
北海道 小林牧場物語
手づくりブルーチーズ

通好みのブルーチーズ。その豊かで奥の深いもち味を生かすため、塩分を抑えまろやかに仕上げています。カットしてそのまま楽しむのももちろん、パスタやリゾットの隠し味にもおすすめです。

作り方/調理時間 約25分

- 1 鶏もも肉を広げ、塩と黒こしょうをして香草パン粉をひき、巻いてタコ糸でしばる。
- 2 フライパンにオイルを入れて熱し、①を入れ、焼き色を付けてから180℃のオーブンで10分間焼き、10分位おく。
- 3 鍋に生クリームを入れて温め、ブルーチーズを入れ、溶かしソースを作る。
- 4 ②のタコ糸をはずし、カットして皿に盛り、③のソースをかけて香草を飾る。

〈ポイント〉

ブルーチーズのソースを煮詰めすぎないように注意しましょう。

dolce

カッターチーズのタルト ブルーベリーとヨーグルトのソース



材料6人分

- カッターチーズ……………200g
- A グラニュー糖……………48g
- 卵……………M玉2個
- B プレーンヨーグルト……………300g
- ブルーベリー……………50g
- 生クリーム……………150g
- メープルシロップ……………16g
- 薄力粉……………12g
- 上新粉……………15g
- バター……………25g

作り方/調理時間 約60分

- 1 Aをミキサーに入れ、攪拌してボールに入れる。
- 2 ①に生クリーム、メープルシロップ、薄力粉、上新粉を入れ混ぜ合わせ、最後に溶かしバターを入れバットに入れ、180℃のオーブンで40分焼き、冷やす。
- 3 ②を皿に盛り、混ぜ合わせたBをかける。

〈ポイント〉

オーブンで焼くとき、20分で反転させてまた20分焼き、焼き色を均等にしましょう。

レモンラッシー

材料2人分

- 牛乳……………400ml
- レモン果汁……………大さじ3
- 砂糖(またはオリゴ糖)……………大さじ3

作り方

- 1 ビッチャー(またはボウル)にすべての材料を入れ、よく混ぜる。
- 2 グラスに注ぎ分ける(好みで氷を浮かべる)。

ポイント よく冷やした牛乳とレモンを使うことがおいしく作るコツです。甘さは好みで調整してください。



レモンに含まれるクエン酸の「キレート作用」により、体に吸収されにくいカルシウムが吸収されやすくなります。



協力:ポッカサッポロ北海道株式会社