

NHK BSプレミアム 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！
兵庫県南あわじ市の「牛乳」レシピ
(初回放送：2019年5月27日)

1 軒目「先人から受け継いだ 甘くて濃いあわじの牛乳」

料理①：カッテージチーズ

材料 牛乳（500mL）、酢（大さじ2）

- 作り方
- ①鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで温める。
目安：表面に薄い膜が張り、若干ふつふつするくらい。
 - ②火を止めて酢を回し入れ、混ぜる。
 - ③クッキングペーパーなどでこし、しっかり水気をしぼる。

*冷やしたり、お好みでしょうゆをかけて食べるのもオススメ！



2 軒目「ジェラート始めました！牛乳でチャレンジレシピ」

料理①：牛乳と酒かすのパスタ

材料 牛乳（150mL）、パスタ（ファルファッレ 100g）、サクラマス（50g）、スナップエンドウ（5本）、白しめじ（1/4 株）、白マッシュルーム（2個）、オリーブオイル（大さじ1）、パン粉（10g）、酒かす（大さじ1）、塩コショウ（適量）

- 作り方
- ①パスタは袋の表記通りにゆでる。
 - ②サクラマスは食べやすい大きさに切り、塩コショウしておく
 - ③スナップエンドウはスジをとって3等分に、しめじは石づきを除いて小房に分け、マッシュルームは食べやすい大きさに切る。
 - ④フライパンにオリーブオイルをひき、③を軽く炒める。

- ⑤パン粉を入れて全体に絡ませ、牛乳、酒かすを加え、とろみがつくまで混ぜる。
- ⑥サクラマスを加え、火を通す。
- ⑦ ①を加え、混ぜ合わせて、塩コショウで味を調えたら完成。

*サクラマスは、市販されている一般的なサーモンで代用できます。



料理②：牛乳ドレッシング

材料 牛乳（100mL）、ケチャップ（大さじ5）、おろしニンニク（小さじ1）

作り方 材料をしっかりと混ぜ合わせて、お好みの野菜にかける。



料理③：牛乳スープ

材料 牛乳（250mL）、キャベツ（1/8個）、ベーコン（100g）、ミニトマト（4個）、白しめじ（1/4株）、みそ（小さじ1と1/2）、塩こしょう（適量）

- 作り方**
- ①キャベツ、ベーコンは食べやすい大きさに、ミニトマトは2等分に切り、しめじは石づきを除いて小房に分けておく。
 - ②鍋に牛乳、キャベツ、ベーコンを入れ、温める。

- ③キャベツがしんなりしてきたら、ミニトマト、しめじを加え、みそを溶く。
④塩コショウで味を調える。



3軒目「後継ぎはマーク 食いしん坊 牛乳メシ」

料理①：牛乳のマーボー豆腐

材料 牛乳（300mL）、豆腐（絹/1丁）、アスパラガス2〜3本、合いびき肉（150g）、ごま油（大さじ2）、一味とうがらし（小さじ1と1/2）、紹興酒（大さじ2）、みそ（大さじ1）、中華だし（大さじ1と1/3）、粉ざんしょう（大さじ1）、塩コショウ（適量）、水溶きかたくり粉（大さじ1と1/2）

作り方 ①角切りに切った豆腐を水切りする。

（皿の上にザルを置き、そのザルにキッチンペーパーを敷き、豆腐を乗せる。
ふんわりとラップをし、レンジで2分程度温める）

②アスパラガスを2cmの斜め切りにし、3分下ゆでする。

（下ゆでする際、塩を少量入れると緑がきれいになる）

③フライパンにごま油、一味とうがらしを入れ、火をつけ、香りを立たせる。

④合いびき肉、紹興酒、塩・コショウをし、しっかりと炒める。

⑤ ②、みそ、中華だし、粉ざんしょうを入れ、炒め合わせる。

⑥ ①を入れ、軽く炒め、牛乳を加えて煮立たせる。

⑦水溶きかたくり粉を回し入れ、とろみが出てきたら完成。



料理②：鶏肉のコーンクリームソテー

- 材料**
- 鶏肉ソテー：鶏むね肉（1枚）、塩こうじ（適量）、コショウ（適量）、
オリーブオイル（適量）
- 牛乳ソース：牛乳（200mL）、たまねぎ（1/2個）、コーン（100g）、
バター（40g）、オイスターソース（小さじ1）、
塩コショウ（適量）、小麦粉（大さじ2）

作り方 鶏肉ソテー

- ①ジッパー付きの保存袋に鶏むね肉と塩こうじ、コショウを適量入れ、
数時間～1日、漬けておく。
- ②鶏むね肉を取り出したら、水で軽く塩こうじを洗い流す。
- ③鶏むね肉は包丁を入れて厚さを均一にし、分厚い部分や皮の部分をフォークで刺し、
コショウをなじませる。
- ④ ③をオリーブオイルでゆっくり両面を焼く。
焦げ目がついたら食べやすい大きさに切って、皿に盛る。

牛乳ソース

- ①たまねぎをみじん切りにする。
- ②フライパンにバターを入れて中火で熱し、①を炒める。
- ③たまねぎが透明になったらコーンを加え、炒める。
- ④オイスターソース、塩コショウを入れ、炒める。
- ⑤小麦粉を入れて全体になじませたら、牛乳を加え、中火でとろみを
調整しながら混ぜる。冷えると固まるため、少しゆるいくらいが良い。
- ⑥鶏肉のソテーにのせれば完成。

