

親子クッキング コンテスト

第7回千葉県大会

優勝

タイトル

ぼうそうチバリアン



魚焼きグリルは、魚を焼くだけでなくお菓子作りやピザなどにも便利。グリル内はコンパクトなので、短時間で300℃と高温となるので、ミニオーブンとして活用できます。

にんじんの ペペロンチーノ

menu
01

材料 4人分

にんじん……………1本
にんにく……………1かけ
オリーブオイル……………大1
ツナ缶……………1缶
鷹の爪……………2本
塩……………少々
ブラックペッパー……………少々
ブラックオリーブ……………適量
パセリ……………適量



作り方

- 1 皮をむいたにんじんをピーラーでバスタ状にむく。
- 2 にんにくを薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れ熱し、にんにくの香りが出てきたら、さらに1を加えて炒める。しんなりしてきたらツナ缶を入れ、さっと炒め、塩・ブラックペッパーを加え、ブラックオリーブ、パセリを飾る。

ごはんの入った トマトファルシー

menu
02

材料 4人分

トマト(大)……………4個
米……………1合
玉ねぎ……………1/4個
シュレットチーズ……………50g
生クリーム……………50cc
しょう油……………大さじ1
塩・こしょう……………少々
バター……………10g



作り方

- 1 トマトのへたの部分を持ち、中身をスプーンでくりぬく※。
- 2 玉ねぎをみじん切りにする。
- 3 炊飯鍋にバターを溶かし、玉ねぎを透き通るまで炒めたら、米を加えさらに炒め、しょう油、水(1合分)を加え、炊飯する。
- 4 1に炊き上がった3のごはんを入れる。
- 5 小鍋に生クリームとシュレットチーズを入れ、チーズが溶けるまで加熱する。
- 6 グラタン皿に4とトマトのへたを入れ、5をかけ、グリルの上下強火で8分焼く。

※くりぬいた中身は、メニュー03で使えます。

チバリアンな さんがやき

menu
03

材料 4人分

アジ……………4尾
玉ねぎ……………1/4個
バジル……………4枚
ピーナッツバター……………大さじ1
にんにく……………1片
しょう油……………小さじ1
卵白……………2個分
[ソース]
オリーブオイル……………大さじ3
レモン汁……………大さじ2
はちみつ……………小さじ2
[飾り]
レモンスライス……………4枚
バジル……………4枚
トマト……………適量

作り方

- 1 アジは三枚におろし、たたく。
- 2 1にみじん切りにした玉ねぎ、バジルを加えて、包丁でよくたたく。
- 3 ボウルにすりおろしたにんにく、ピーナッツバター、しょう油を入れ良く混ぜる。
- 4 3に2を入れて混ぜ、さらに卵白を加え、粘りが出るまで混ぜ、4等分にして丸める。
- 5 熱したフライパンにオリーブオイル(分量外)を入れ、4を入れ両面をこんがり焼く。
- 6 焼きあがったさんが焼きにレモン、バジル、トマトをのせる。
- 7 ソースの材料を混ぜ合わせ、さんが焼きにそえる。

ピーナッツブリュレ

menu
04

材料 4人分

卵黄……………2個分
生クリーム……………150cc
牛乳……………50cc
グラニュー糖……………20g
ピーナッツバター……………大さじ1
[カラメル]
グラニュー糖……………大さじ4
水……………大さじ4

作り方

- 1 ピーナッツバターをココットの底と周りに塗る。
- 2 ボウルに卵黄とグラニュー糖を入れて混ぜ、さらに生クリームと牛乳を加えよく混ぜ合わせ、こす。
- 3 1のココットに流し入れ、アルミホイルをかぶせる。
- 4 お湯を張ったバットに3.を並べ、グリル上下強火で8分焼く。
- 5 フライパンにグラニュー糖と同量の水を入れ茶色になるまで煮詰め、カラメルを作る。
- 6 焼きあがった4に5のカラメルをかけ、冷蔵庫で冷やす。

親子クッキング コンテスト

第8回千葉県大会

優勝

ちば彩おいシーフード



ワンポイント



コンロ調理タイマーを使えば、お好みの調理時間で自動消火。「茹ですぎ」「煮すぎ」を防ぎます。

いわしの ピーナッツあげ団子

menu 01

材料 4人分

いわし……………4尾
ねぎ……………1/2本
しょうが汁……………大さじ1
酒……………大さじ1
チーズ……………適量
ローストピーナッツ……………適量
サラダ油……………適量

作り方

- 1 いわしは手開きをして骨と皮を取り、身をすり鉢でする。
- 2 調味料、ねぎを入れてさらにすり混ぜる。
- 3 まるめて団子状にし、中にチーズを入れてまわりにローストピーナッツをまぶす。
- 4 ごま油をはけてぬり、グリルで7分焼く。

海苔ノリ♪ あさりの黒ごはん

menu 02

材料 4人分

あさり……………300g
焼き海苔……………3枚
米……………2合
酒……………100cc
A しょう油……………大さじ1
みりん……………大さじ1
塩……………ひとつまみ
だし汁……………300cc

作り方

- 1 あさりと酒を鍋に入れ、あさりの口が開くまで火をかける。
- 2 米と1の煮汁、Aを鍋に入れ、細かくちぎった焼き海苔の上に散らし、炊飯する。
- 3 焼きあがったごはんに1のあさりの身を混ぜる。

白いもけんちん

menu 03

材料 4人分

里芋……………2個
にんじん……………1/2本
かぶ……………1個
ほうれん草……………1/4束
油あげ……………1枚
塩……………小さじ1/4
しょう油……………大さじ1
だし汁……………400cc
牛乳……………100cc
はば海苔……………適量

作り方

- 1 根菜は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にだし汁と1を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮て、塩、しょう油を入れる。
- 3 茹でたほうれん草、牛乳を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- 4 お碗にもり、上にはば海苔を散らす。

ほうれん草の ぐリーんちゃんむし

menu 04

材料 4人分

ほうれん草……………1/2束
卵……………2個
だし汁……………100cc
柚子こしょう……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/4
こんぶ茶……………小さじ1



作り方

- 1 ほうれん草をゆで、葉の部分切る。
- 2 1とすべての材料をミキサーに入れ、ほうれん草の形がなくなるまでかくはんする。
- 3 2を茶碗に入れ、水をはったフライパンに入れる。
- 4 強火で沸騰させた後、弱火に10分かけ、火を止めて10分蒸らす。

焼き野菜の 彩り和マリネ

menu 05

材料 4人分

季節の野菜……………300g
A ごま油……………大さじ2
塩こしょう……………大さじ2
だし汁……………100cc
しょう油……………小さじ1
酢……………小さじ1
みりん……………小さじ1
柚子しほり汁……………小さじ2
削り節……………適量
かいわれ大根……………適量

作り方

- 1 野菜を食べやすい大きさに切り、Aをまぶす。
- 2 軽く焦げ目がつくまで、1をグリルで焼く。
- 3 Bを合わせたものに2を漬ける。
- 4 皿に盛りつけ、かいわれ大根と削り節をのせる。

びわと里芋の ジェラート

menu 06

材料 4人分

里芋……………200g
コンデンスミルク……………大さじ3
びわジャム……………大さじ3

作り方

- 1 里芋をまるごとやわらかくなるまで蒸し、皮をむく。
- 2 1をジッパー袋に入れめん棒でつぶす。
- 3 里芋がつぶれたら他の材料も入れ、よく混ぜる。
- 4 冷凍庫に入れ、途中袋の上からもみほぐし、冷やし固める。



親子クッキング コンテスト

第9回千葉県大会

優勝

タイトル

和の味覚 ～千葉から薬味をそえて～



ワンポイント



オートグリル機能を使えば、魚も自動で焼き上げてくれるのでとっても便利。「姿焼」「切身」「干物」の種類と焼き加減を選択しスイッチを押すだけで、好みの焼き具合で魚を焼き上げ、自動で消火します。

焼きサバ鮓

menu
01

材料 4人分

塩サバ……………4切
酢……………100cc
米……………1.5合
A 塩……………小さじ1/3
酢……………大さじ4
砂糖……………大さじ3
大葉……………10枚(みじん切り)
みょうが……………3個(みじん切り)
牛乳パック……………2パック

作り方

- 1 牛乳パック2つで、押し寿司の型を作る。
- 2 塩サバの骨を取り、酢に5分位漬ける。
- 3 ご飯を1.5合炊く。
- 4 塩サバを焼く。
- 5 Aを合わせておく。
- 6 3のご飯をさまし、5を混ぜる。
- 7 牛乳パックにラップを敷き、サバを2切敷きご飯をのせ、もう1つの牛乳パックで押し整える(同じ物をもう1つ作る)。

焼き野菜の 豆乳しょうが和え

menu
02

材料 4人分

パプリカ……………1/2個
オクラ……………8本
カボチャ……………1/6個
ナス……………2個
A 豆乳……………200cc
みそ……………大さじ1
しょうが……………1片
オリーブオイル……………適量

作り方

- 1 しょうがをすりおろす。Aと合わせ火にかけ、みそを溶かす。
- 2 パプリカ、オクラ、カボチャ、ナスを一口大に切り、多めのオリーブオイルで炒める。
- 3 1と2を混ぜ合わせる。



ピーナッツがけ いも団子

menu
03

材料 4人分

さつまいも……………250g
A 黒糖……………大さじ1～1.5
牛乳……………大さじ3
B ピーナッツパウダー……………大さじ3
黒糖……………大さじ1

作り方

- 1 さつまいもを蒸す(20分)。蒸し上がった皮をむきつぶす。
- 2 1にAを入れ合わせ、ラップで茶巾しぼりにし団子にする。
- 3 Bを混ぜ、2の団子にかける。

にんじん味噌の ホイル蒸し

menu
04

材料 4人分

鶏もも肉……………380g A にんじん……………1本
にんにく……………1片 みそ……………大さじ1
青ネギ……………少々(小口切り) 酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
ピーナッツ……………20粒

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切り、にんにくをすりおろす。この2つをビニールに入れて揉み、5分位おく。
- 2 にんじんをすりおろし、ピーナッツを刻み、その他のAを全てあわせる。
- 3 アルミホイルに1を入れ2をかけて4つに分けて(4人分の量のため)包み込み、蒸し器で20分蒸す。
- 4 3に青ネギをかける。

タマネギだしの みそ汁

menu
05

材料 4人分

玉ねぎ……………1/2個
水……………700cc
みそ(だし入り)……………4人分より少なめ
お麴……………適量

作り方

- 1 玉ねぎをスライサーで切る。切った玉ねぎは10分間水にさらし取り出す*。
- 2 1の水を鍋に入れ火にかける。
- 3 みそとお麴を入れる。

※取り出した玉ねぎはメニュー06で使えます。

タマネギのガリ風

menu
06

材料 4人分

玉ねぎ(スライス)……………1/2個
A 酢……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/2
しょうがすりおろし……………小さじ1

作り方

- 1 玉ねぎをスライサーで切る。切った玉ねぎは10分間水にさらし取り出す。
- 2 Aを混ぜ合わせ、1をつける。



親子クッキング コンテスト

第10回千葉県大会

優勝

タイトル

千葉の秋を食卓に..



ワンポイント



130℃～220℃の幅広い温度で火加減を自動調節できる「温度調節機能」を使えば、揚げ物の温度設定も簡単にできます。

さつま芋ごはん

menu
01

材料 4人分

米 2合
さつまいも 250g
A 酒 大さじ1
みりん 大さじ1
塩 小さじ1
水 2合分
ごま塩 適量

作り方

- 1 さつまいもの皮をむく(皮は取っておく)*。2cm角に切って、水に5分さらして水気を切る。
- 2 炊飯器に洗ったお米とAを入れて、「2合」のところまで水を入れる。
- 3 切ったさつま芋をまんべんなくのせて炊く。
- 4 炊き上がったからお茶碗に盛り、ごま塩をふりかける。

※さつまいもの皮はメニュー02で使えます。

芋けんぴ

menu
02

材料 4人分

さつまいもの皮 適量
砂糖 小さじ1

作り方

- 1 さつまいもの皮を食べやすい大きに切って、水に5分さらして水気を切る。
- 2 揚げ油を180℃にする。ほんのり茶色になるまで揚げる。
- 3 揚げたてのさつま芋の皮に、砂糖をからませる。



梨と水菜のサラダ

menu
03

材料 4人分

梨 1個
水菜 70g
にんじん 40g
A かぼす汁 大さじ3
砂糖 小さじ3
しょう油 大さじ2
柚子こしょう 小さじ1/3
サラダ油 大さじ2



作り方

- 1 梨は千切りにして、さっと水にさらして水気を切る。
- 2 水菜を5cm位の長さに切る。にんじんを千切りにして、水にさらして水気を切る。
- 3 梨と水菜とにんじんを合わせて皿に盛り付ける。
- 4 Aを混ぜて3にかける。

鶏のから揚げ ピーナッツあえ

menu
04

材料 4人分

鶏もも肉 2枚
A 酒 大さじ1
しょう油 大さじ1
しょうが 適量
にんにく 適量
B しょう油 30cc
砂糖 30g
水 40cc
赤ピーマン 1個
黄ピーマン 1個
ピーナッツ 40g
片栗粉 適量
揚げ油 適量

作り方

- 1 鶏もも肉をひと口大に切って、Aの下味をつけておく。
- 2 1を半分に分けて片方にしょうがとにんにくを混ぜて、片栗粉を付ける。
- 3 赤・黄ピーマンを千切りにして、180℃の油で素揚げする。
- 4 2を180℃の油で揚げて、もう一度200℃で揚げる。
- 5 ピーナッツを袋に入れて、伸ばし棒などを使って粒々になるように砕く。
- 6 鍋にBを用意して温めておく。4の薬味の入っていない方を加えピーナッツを加え和えておく。
- 7 盛り付けて、ピーナッツ和えのほうにピーマンをのせる。

ピーナッツ豆腐

menu
05

材料 4人分

ピーナッツバター 100g
牛乳 200cc
水 200cc
片栗粉 50g
麵つゆ 20cc
わさび 適量

作り方

- 1 鍋にピーナッツバターと牛乳・水・片栗粉を入れて弱火～中火にかけて、混ぜながら火を通す。
- 2 粘りが出てきても、少しの間混ぜながらねる。
- 3 水で濡らした容器に2を入れ、冷蔵庫で冷ます。
- 4 切り分けて麵つゆをかけ、わさびをそえる。

茶碗蒸し風すまし汁

menu
06

材料 4人分

卵 2個
水 3カップ
顆粒和風だし 小さじ2
みりん 大さじ1
しょう油 小さじ1
塩 ひとつまみ
三つ葉 40g
柚子の皮 少量

作り方

- 1 ボウルに水・顆粒和風だし・みりん・しょう油・塩を入れて混ぜる。卵を入れて混ぜる。
- 2 かるくラップをかけて600Wで6～7分加熱する。
- 3 三つ葉を切っておく。
- 4 2をお椀に盛り付けて、三つ葉と柚子の皮をかざってできあがり。

親子クッキング コンテスト

第11回千葉県大会

優勝

タイトル

今夜はカレーよ！うちの千葉ごはん



ワンポイント



コンロの炊飯機能を使えば、ふっくら美味しいごはんが炊けます。

青菜ごはん

menu 01

材料 4人分

お米 …………… 2合
かぶの葉 …………… 2個分
塩 …………… 少々

作り方

- 1 かぶの葉を軽く茹でて、塩を加えておく。
- 2 ご飯を炊く。炊きあがったご飯に、水気をきった1を混ぜ合わせる。



あさりとかぶのスープ

menu 02

材料 4人分

あさり …………… 250g
かぶ …………… 2個
酒 …………… 大さじ2
コンソメ …………… 1個
水 …………… 600cc
パセリ …………… 適量
塩こしょう …………… 少々

作り方

- 1 水に酒を加える。あさりを洗って加える。
- 2 弱火であさが開くまで火にかける。あさが開いたら、一度取り出す。
- 3 かぶとコンソメを入れて火にかける。
- 4 塩こしょうで味を整えてパセリを加える。

ソイミートカツ & 梨カレー

menu 03

材料 4人分

ソイミート …………… 8g
チーズ …………… 20g
卵 …………… 1個
小麦粉 …………… 適量
塩こしょう …………… 少々
パン粉 …………… 150g
揚げ油 …………… 適量
レンコン …………… 150g
なす …………… 2本
パプリカ …………… 1個
さつまいも …………… 120g
梨 …………… 1個



A ウスターソース …… 大さじ2〜3
ケチャップ …………… 大さじ3
コンソメ …………… 3個

バター …………… 60g
小麦粉 …………… 大さじ4〜5
カレー粉 …………… 大さじ3〜4
にんにく、しょうが …… 適量
塩こしょう …………… 少々



作り方

- 1 ソイミートをめるま湯でもどす。絞って水気をきり、塩こしょうをしてチーズをはさむ。
- 2 卵、小麦粉を混ぜ、1をつけ、パン粉をつけて揚げる。
- 3 野菜を適当な大きさに切り、素揚げする。
- 4 玉ねぎをスライスし、電子レンジで加熱する。
- 5 鍋に、しょうが、にんにく(みじん切り)、油を入れ香りが出たら、4を入れ炒める。水分が無くなる位炒めたら、バター、小麦粉を入れてまぜる。
- 6 カレー粉を入れ混ぜ合わせる。水1カップを入れて溶かす。
- 7 ミキサーにかけた梨を入れ、水で調整する。
- 8 Aを入れて少し煮込み、塩こしょうで味を整える。

カリカリ さつま芋サラダ

menu 04

材料 4人分

キャベツ …… 150g [ドレッシング]
にんじん …… 50g マスタード …… 15g
きゅうり …… 1本 酢 …………… 90cc
レタス …… 50g 塩 …… 小さじ1/2
さつま芋 …… 1/2本 ハチミツ …… 45g
塩 …………… 少々 油 …………… 15ml

作り方

- 1 キャベツ、にんじん、キュウリ、レタスを千切りにして混ぜる。
- 2 さつま芋を千切りにし、揚げて塩をふる。
- 3 1の上に2をのせる。
- 4 ドレッシングを作る。



ピーナッツ ブラマンジェ風

menu 05

材料 4人分

牛乳 …………… 400cc
ピーナッツバター …… 50g
片栗粉 …………… 大さじ3
砂糖 …………… 小さじ3
きな粉 …………… 適量
黒みつ …………… 適量

作り方

- 1 牛乳、ピーナッツバター、片栗粉、砂糖を入れ、火にかける。トロトロになったら容器に入れて冷やす。
- 2 固まったら、黒みつ、きな粉をかけてできあがり。

親子クッキング コンテスト

第12回千葉県大会

優勝

タイトル

千葉の! じいちゃん ばあちゃん なつかしごはん



ワンポイント



130℃～220℃の幅広い温度で火加減を自動調節できる「温度調節機能」を使えば、揚げ物の温度設定も簡単にできます。

房総ひじきごはん

menu
01

材料 4人分

米……………2合
ひじき……………5g
コンニャク……………50g
油揚げ……………1枚
にんじん……………1/2本
ごぼう……………1/4本
干し椎茸スライス…10枚
鶏肉……………1/2枚
だし……………小さじ1
しょう油……………大さじ2
砂糖……………小さじ1/2
塩……………少々
ごま油……………大さじ1
しそ……………4枚



作り方

- 1 ひじきと椎茸を水で戻す。
- 2 具材を刻む。
- 3 しそ以外の材料を全て釜に入れて炊く。
- 4 刻んだしそを飾る。

ホンピノスの みそクラムチャウダー

menu
02

材料 4人分

ホンピノス……………7個
にんじん……………1/2本
玉ねぎ……………小1個
さつまいも……………1/2本
小麦粉……………大さじ1
椎茸戻し汁……………200cc
水……………適量
味噌……………適量
牛乳……………150cc
あさつき……………適量

作り方

- 1 ホンピノスをきれいに洗い、火を通す。
- 2 ホンピノスを取り出し刻む。
- 3 椎茸の戻し汁と水とホンピノスのだし汁を鍋に入れ、沸騰したら具材を鍋に入れる。
- 4 具材に火が通ったら、牛乳を入れる。
- 5 味噌を入れる。
- 6 刻んだあさつきを飾る。

おじいちゃんの イワシのたたき揚げ (わが家風) & 彩り野菜の素揚げ

menu
03

材料 4人分

イワシ……………中5匹
にんじん……………1/2本
ごぼう……………1/4本

A 卵……………1個
片栗粉……………大さじ1
味噌……………大さじ1
豆腐……………100g

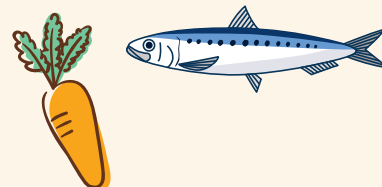
さつまいも……………8切れ
赤黄パプリカ……………1/2個ずつ
塩……………少々

[オニオンボン酢]

しょう油……………大さじ2
酢……………大さじ2
玉ねぎみじん切り……………大さじ3
だし……………小さじ1/2

作り方

- 1 イワシを手開きし、ハンドミキサーでミンチにする。
- 2 ごぼうはさがき、にんじんはみじん切りにする。
- 3 Aと1、2をヘラで混ぜる。
- 4 ヘラで形を整え、180℃の油で揚げる。
- 5 さつまいもとパプリカを切って素揚げし、塩を振る。
- 6 オニオンボン酢の材料を混ぜる。



おばあちゃんの 梅干しドレッシング 切り干し大根サラダ

menu
04

材料 4人分

梅干し 2個(大きめ) A 酢……………大さじ2
切り干し大根……………30g 塩……………少々
にんじん……………1/3本 砂糖小さじ……………1/2
きゅうり……………1/2本 ごま油……………大さじ1
しそ……………4枚

作り方

- 1 切り干し大根を水で戻す。
- 2 にんじんときゅうり、しそを千切りにする。
- 3 梅干しは種を取って包丁で叩く。
- 4 Aと3を混ぜ、ドレッシングにする。
- 5 野菜とドレッシングを和える。
- 6 最後に飾りで刻んだしそを上にもえる。

クランキーピーナッツ ドーナツ

menu
05

材料 4人分

卵……………1個
ピーナッツバター……………大さじ3
ベーキングパウダー……………小さじ2
豆腐……………100g
薄力粉……………150g
砂糖……………大さじ2
粉糖……………適量

作り方

- 1 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖を混ぜる。
- 2 1に卵、豆腐、ピーナッツバターを入れて生地を作る。
- 3 スプーンで丸くしながら、160℃の油で揚げる。
- 4 粉糖をまぶす。