

# こしがや<sup>いろど</sup>“彩り”レシピ2020

料理名：

苺の冷製パスタ



テーマ食材：

越谷産 冷凍いちご

【材料】

<パスタ>

- ・冷凍いちご 3個
- ・パスタ（細め） 100g
- ・塩 ひとつまみ
- ・ミニトマト 1個
- ・生ハム 2枚
- ・むきエビ 3個
- ・バジル 1枚
- ・EXバージンオリーブオイル 大さじ2
- ・白ワインビネガー 大さじ1
- ・レモン汁 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・胡椒 少々
- ・ブラックペッパー 少々

<ソース>

- ・トマト 3個
- ・胡瓜 1本
- ・パプリカ赤 1/2個
- ・パプリカ黄 2/3個
- ・セロリ 1/3個
- ・冷凍イチゴ お好みの量
- ・白ワインビネガー 大さじ2
- ・黒胡椒 適量
- ・塩 適量



【手順】

<ソース>

- ①野菜をそれぞれ適当に細かく切る。胡瓜は中の種を除く。
- ②すべてミキサーにかけて、ソース状にする。
- ③イチゴを凍ったまま加えミキサーにかける。その後、ビネガーと塩コショウで味を整える。

<飾り>

- ⑤イチゴを1個解凍しておき、縦に半分切った後に斜めにできるだけ薄く切る。
- ⑥トマトを縦にして置き、できるだけ薄く切る。
- ⑦⑤と⑥を丸くくむようにして、花の形に整える。

<パスタ>

- ①ボウルにEXバージンオリーブオイル、白ワインビネガー、レモン汁、塩、胡椒、ブラックペッパーを入れてよく混ぜる。
- ②鍋に湯を沸かし、表記の時間より1分長くパスタを茹でる。
- ③ザルにあげ、すぐに氷水につけて冷やしよく水気をとる。
- ④パスタを①とよく和える。
- ⑧イチゴを約1cmの角切りにする。
- ⑨むきエビ、手で軽くちぎった生ハム、⑧と④を混ぜる。
- ⑩バジルを葉の部分で摘み取っておく。

<レシピのPRポイント（特長）>

普段デザートなどで使用されるイチゴですが、主食として食べられているパスタと合わせたら面白いと思い作りました。パスタはレモンの風味を少し弱めに効かせ、イチゴの風味が引き立つようにしました。トマトとイチゴを花の飾り切りにすることで見た目でも楽しめるように工夫しました。

料理名：

# イチゴのティラミス



テーマ食材：

越谷産 冷凍いちご

**【材料】**

<ティラミスクリーム>

- ・クリームチーズ 200g
- ・卵黄 2個
- ・卵白 2個分
- ・生クリーム 200ml
- ・ココアパウダー 適量
- ・砂糖 ①40g ②30g ③40g
- ・コーヒー 25ml程度

<イチゴソース>

- ・冷凍イチゴ 10個
- ・砂糖 大さじ1

<パイ>

- ・冷凍パイ生地
- ・つや出し液（牛乳と卵黄同割）



**【手順】**

<ティラミスクリーム>

- ①卵黄と砂糖①を混ぜ泡立てる。
- ②生クリームと砂糖②を混ぜ泡立てる。
- ③卵白に砂糖③を2回にわけ混ぜ泡立てる。
- ④②の生クリームに①と③、クリームチーズを加えしっかりと混ぜる。
- ⑤分離しないようにコーヒー液を少しずつ加える。

<イチゴソース>

- ①イチゴを細かい角切りにし、鍋に入れる。
- ②水と砂糖を加えて煮詰める。
- ③濃度がついたら冷ます。

<パイ>

- ①伸ばして、2つ折り → 伸ばして、3つ折り → 伸ばして、3つ折り → 伸ばして、2つ折り
- ②つや出しを塗って180℃で約（製品の焼き時間に合わせる）

<レシピのPRポイント（特長）>

イチゴ本来の甘味と酸味を活かしたスイーツにしました。イチゴソースは砂糖の分量を調整してイチゴの風味、素材本来の味を活かすように調整しました。また、ティラミスクリームに少量のコーヒーを加えることで苦み、塩味を足すことができました。添えているパイはあえて何も足さないことで味の邪魔をせず、味が混ざることが防ぐと同時に、一緒に食べることでミルフィーユ風になります。

# こしがや<sup>いろ</sup>“彩り”レシピ2020

料理名： 豚肉のロースト イチゴのソース



テーマ食材：

越谷産 冷凍いちご

## 【材料】

### <メイン>

- ・豚肉塊（部位はどこでも）400g
- ・お好みのフレッシュハーブ（あれば）
- ・塩 適量
- ・白胡椒 適量

### <ソース>

- ・赤玉ワイン 300cc
- ・赤ワイン（濃いめ） 100g
- ・玉葱 50g
- ・赤ワインビネガー 20cc
- ・コンソメ 1/4個
- ・冷凍いちご 3つ



## 【手順】

- ①豚肉を常温にもどし塩を強めにふる。
- ②大きい鍋でお湯を沸かす。沸いたら下にお皿をしき、その上に耐熱用の袋に入れた豚肉を置く。（水が入らないようにしっかり縛る。）
- ③ふたをして、冷めるまで放置する。
- ④ソースを作る。玉葱はみじん切りにし、小さめの鍋に赤玉ワインと玉葱を入れ加熱する。1/4になるまで煮詰める。
- ⑤そこに赤ワインビネガーを加えて、10秒沸かしたらコンソメと赤ワインを加え、1/3まで煮詰める。ザルなどで玉葱を除き、上からスプーンなどで押す。塩で味を調える。
- ⑥冷凍イチゴを角切りにして、ソースの中に加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑦冷凍イチゴを好きな薄さに削り、盛り付ける。

### <レシピのPRポイント（特長）>

豚肉には、酸味のあるソースが合うことから、代わりにイチゴの酸味を活かして、香良く仕上げました。作りやすいように、豚肉は湯煎で加熱できるように、ソースはスーパーで買えるものにしました。

# こしがや<sup>いしど</sup>“彩り”レシピ2020

## 料理名： イチゴシフォンケーキ



テーマ食材：

越谷産 冷凍いちご

【材料】 17cmシフォン型 1台分

### <♪イチゴピューレ>

- ・冷凍いちご
- ・砂糖 ※いちご：砂糖 = 5 : 1

### <いちごシフォンケーキ>

- ・卵 (M玉) 4個
- ・サラダ油 20g
- ・♪イチゴピューレ 150g
- ・薄力粉 55g
- ・ベーキングパウダー 2g
- ・グラニュー糖 35g



【手順】

### <♪いちごピューレ>

- ① 冷凍いちごを電子レンジで解凍した後、ミキサーにかけ、完全に液状にする。
- ② 鍋に①と砂糖を入れ、重量が2/3になるまで煮詰める。※底が焦げないように、しっかり底から混ぜる。
- ③ 粉ふるいで濾す。

### <イチゴシフォンケーキ>

- ① 卵白を冷凍庫に入れておく。また、オーブンを180℃に予熱しておく。
- ② 卵黄が白っぽくなるまでハンドミキサーで泡立てる。
- ③ サラダ油を4回に分けて加え、都度ハンドミキサーで混ぜ、乳化させる。
- ④ ♪イチゴピューレを加え、ハンドミキサーで軽く混ぜる。
- ⑤ 薄力粉、強力粉、ベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、泡だて器で粉気がなくなるまでさっくり混ぜる。
- ⑥ 冷やしていた卵白を出し、グラニュー糖を3回に分けて入れ、ピンとツノが立つまでメレンゲを立てる。
- ⑦ ⑤に⑥を1/3入れ、泡だて器で混ぜる。混ぜたらまた1/3を入れ、泡だて器で混ぜる。  
※メレンゲは加える前にその都度泡だて器で混ぜ、きめを整える。
- ⑧ 最後の1/3はゴムベラで、メレンゲをつぶさないように、そこからすくい上げるように混ぜる。
- ⑨ 型に流し入れ、型を高い位置から落としたり、側面を揺らしたり、生地を竹串でぐるぐる混ぜるようにして空気を抜いてからゴムベラで側面に生地をはりつける。
- ⑩ 予熱しておいたオーブンを170℃に下げ、30分焼く。  
※竹串をさして、生地がついてこなければ焼き上がり。
- ⑪ 型を逆さにして、しっかりと冷ます。

### <レシピのPRポイント(特長)>

イチゴの風味と種のプチプチ感が楽しい、ふわふわのシフォンです！使用する油の量が普通のシフォンよりも少ないので、ヘルシーでたくさんたべられちゃいそうなくらい軽い食べ心地です。工程が多いように見えますが、混ぜて焼くだけなのでとても簡単！

# こしがや<sup>いろど</sup>“彩り”レシピ2020

料理名： いちごとチョコのプリン風



テーマ食材： 越谷産 冷凍いちご

## 【材料】

### <チョコスポンジ>

- ・バター 25g
- ・チョコレート 25g
- ・グラニュー糖 25g
- ・卵 25g
- ・薄力粉 25g
- ・レモン汁 少々

### <いちごプリン液>

- ・冷凍いちご 100g
- ・牛乳 400g
- ・粉ゼラチン 5g
- ・水 30g
- ・グラニュー糖 30g

### <いちごソース>

- ・冷凍いちご 50g
- ・砂糖 25g

### <盛り付け>

- ・冷凍いちご お好みで

現在のところ、完成写真はありません。

【手順】

<チョコスポンジ>

- ①バターとチョコレートを湯煎で溶かし、よく混ぜる。
- ②グラニュー糖を入れ、混ぜる。
- ③卵を少しずつ入れて混ぜる。
- ④ベーキングパウダーと薄力粉を合わせて振り入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。
- ⑤アルミカップ（9号）4つに均等に入れる。
- ⑥170℃で予熱しておいたオーブンで14分焼く。
- ⑦冷まして好きな形に切って器に入れ、レモン汁をかける。

<いちごプリン液>

- ①水に粉ゼラチンを振りかけてふやかしておく。
- ②イチゴを解凍してフォークで潰し、牛乳を60g入れる。
- ③残りの牛乳とグラニュー糖を鍋に入れ、火にかける。沸騰直前に火から下ろしてゼラチンを加え、よく混ぜる。
- ④完全に溶けたら、②のいちごに合わせ、混ぜる。
- ⑤スポンジを入れた器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。※スポンジに吸い込ませる。

<いちごソース>

- ①いちごを解凍し、ミキサーに砂糖と一緒に入れ、回す。
- ②固まったプリンの上にかける。

<盛り付け>

- ①プリンにソースをかけたら、1粒添える。※好みによって、ミントも合うと思います。

<レシピのPRポイント（特長）>

好きなものを組み合わせました。最初はスポンジとプリン液が合わないかと思いましたが、スポンジにプリン液が染み込んで固まることで、しっとりとした食感になりました。

# こしがや<sup>いろど</sup>“彩り”レシピ2020

料理名：

うどんなつ



テーマ食材：

越谷産 冷凍いちご

**【材料】**

<生地>

- ・茹でうどん 1袋
- ・薄力粉 大さじ5
- ・粉砂糖 大さじ2
- ・揚げ油 適量

<いちごジャム>

- ・冷凍いちご 300g
- ・砂糖 150g
- ・レモン汁 小さじ2

<いちごソース>

- ・いちごジャム 25g
- ・食紅粉 適量
- ・水 10g
- ・ホワイトチョコレート 20g



**【手順】**

<いちごジャム (♪)>

- ①いちごを半分に切る。
- ②鍋にいちごと砂糖を入れ、2時間置いておく。
- ③弱火にして時々かき混ぜ漬しながら火にかける。
- ④あくが出たら取り除く。
- ⑤とろみがついたら火を止め冷やす。

<いちごソース>

- ①耐熱容器にいちごジャム (♪)、食紅粉、水を入れる。
- ②600Wのレンジで30秒加熱する。
- ③刻んだホワイトチョコレートを加えよく混ぜ溶かす。

<ドーナツ>

- ①ビニール袋に茹でたうどん、粉砂糖、小麦粉を入れてよく振る。
- ②うどんを6本並べてねじり、両端をくっつけて丸くする。
- ③フライパンに揚げ油を入れ180℃位に温める。
- ④②を3～4分きつね色になるまで揚げる。
- ⑤いちごソースを表面につける。

<レシピのPRポイント (特長)>

課題研究で麺について調べているので、麺を使った料理を考えました。うどんを編み込んだらドーナツのような形になると思い、実際にドーナツにしてみました。そしていちごのソースをかけることで写真映えも狙いました。



# こしがや<sup>いろど</sup>“彩り”レシピ2020

料理名：

そばガレット



テーマ食材：

越谷産 冷凍いちご

## 【材料】

### <生地>

- ・そば粉 100g
- ・水 250cc
- ・塩 2g

### <いちごのコンポート>

- ・冷凍いちご 300g
- ・砂糖 60g
- ・レモン汁 小さじ1
- ・白ワイン 大さじ2

### <トッピング>

お好みで

(写真は生クリームとチョコチップ)



## 【手順】

- ①生地を材料をすべてホイッパーで混ぜる。
- ②フライパンに油をしき生地を流し入れる。
- ③表面が乾いてきたら皿に載せる。(焼くのは片面のみ。)
- ④容器に冷凍いちご、砂糖、レモン汁を入れ500Wで加熱する。
- ⑤上下を入れ替えるようにやさしく混ぜ再び2分加熱する。
- ⑥再度混ぜ、500W1分加熱する。
- ⑦ガレットを四つ折りにしてコンポートをのせる。
- ⑧彩りよくなるよう盛り付ける。

### <レシピのPRポイント(特長)>

課題研究で麺について調べているので、麺を使った料理を考えました。いちごのコンポートを引き立たせるためにシンプルな味のガレットにしました。

# こしがや<sup>いろど</sup>“彩り”レシピ2020

料理名： イチゴスイーツプレート



テーマ食材： 越谷産 冷凍いちご

【材料（イチゴパイ6個分）】

<イチゴカスタード>

- ・冷凍いちご 20g
- ・卵黄 3個
- ・牛乳 400ml
- ・砂糖 70g
- ・薄力粉 30g
- ・バニラエッセンス 適量

<いちごソース>

- ・冷凍イチゴ 350g
- ・グラニュー糖 100g



<イチゴパイ>

- ・パイ生地 2枚
- ・イチゴカスタード 60g
- ・いちごソース 大さじ6
- ・薄力粉 適量

<イチゴクッキー（10枚分）>

- ・冷凍いちご 40g
- ・グラニュー糖 24g
- ・無塩バター 20g
- ・薄力粉 55g

<バニラアイス（5人分）>

- ・冷凍いちご 20g
- ・生クリーム 200ml
- ・全卵 1/2個
- ・砂糖 30g
- ・バニラエッセンス 適量

<イチゴジェラート（3人分）>

- ・冷凍いちご 200g
- ・生クリーム 60ml
- ・砂糖 35g

**【手順】****<イチゴカスタード>**

- ①卵黄と砂糖をボウルに入れて白くなるまで混ぜる。
- ②薄力粉を加えて軽く混ぜる。
- ③沸騰直前まで温めた牛乳を少しずつ濾しながら入れる。
- ④バニラエッセンスを適量入れて混ぜる。
- ⑤火にかけてとろみをつける。
- ⑥ふつつつと気泡が出てきたら火を止めてバットにあげて粗熱をとる。
- ⑦解凍したイチゴをぶつ切りにしてカスタードに混ぜる。

**<イチゴソース>**

- ①解凍したイチゴとグラニュー糖を鍋に入れて火にかける。
- ②木べらでイチゴを粗く潰す。
- ③とろみがついたら火を止めて粗熱をとる。

**<いちごパイ>**

- ①生地 1 枚を 6 等分にする。(2 枚とも 6 等分にする。)
- ②麺棒で生地を 1 周り大きくする。
- ③上に乗せる方の生地に切り込みを入れる。(切り込みは平行に 3 本ほど)
- ④下の生地にカスタードを乗せて上の生地をかぶせる。
- ⑤端をフォークで閉じる。
- ⑥ 250℃のオーブンで焼く。
- ⑦いちごソースをかけて完成。

**<いちごクッキー>**

- ①イチゴとグラニュー糖 6 g をレンジ (600W) で 4 分加熱する。
- ②ボウルにバター、グラニュー糖を入れて白っぽくなるまで混ぜる。
- ③①のイチゴを入れて、薄力粉をふるい入れてさっくり混ぜる。
- ④ラップに包み 30 分間冷蔵庫で寝かせる。
- ⑤寝かせた生地を 5 mm 幅に切る。
- ⑥ 180℃のオーブンで 15 分焼く。
- ⑦粗熱がとれたら完成。

**<イチゴバニラアイス>**

- ①全卵、卵白を軽く混ぜ、砂糖を 3 回に分けて入れて白っぽくなるまで混ぜる。
- ②バニラエッセンスを入れてさっと混ぜる。
- ③生クリームを別のボウルで泡立てる。
- ④イチゴをぶつ切りにする。
- ⑤卵のボウルに生クリーム、イチゴを入れて混ぜ冷凍庫で冷やし固める。
- ⑥ディッシャーでアイスを取り完成。

**<イチゴジェラート>**

- ①解凍したイチゴと砂糖をボウルに入れてイチゴの形がなくなるまで潰す。
- ② 2 ~ 3 時間冷凍庫で冷やしてシャーベット状にする。
- ③生クリームを別のボウルで泡立てる。
- ④イチゴがシャーベット状になったら、生クリームを入れて混ぜ冷凍庫で冷やし固める。
- ⑤ディッシャーでジェラートを取り、ミントを上を盛り付けて完成。

**<レシピの P R ポイント (特長) >**

イチゴパイは中に甘さ控えめのいちごカスタードを入れて、上から甘いいちごソースをかけました。イチゴバニラとイチゴジェラートは甘味と酸味のバランスを工夫しました。イチゴクッキーと一緒に食べるとさらにおいしいです。

# こしがや<sup>いろど</sup>“彩り”レシピ2020

料理名：

## イチゴの白玉ぜんざい



テーマ食材：

越谷産 冷凍いちご

### 【材料】

- ・冷凍いちご 100g
- ・砂糖 70g
- ・レモン汁 小さじ1
- ・ゆであずき缶 1缶
- ・白玉粉 50g
- ・水 大さじ3



### 【手順】

- ①冷凍イチゴを鍋に入れ、上から砂糖をかける。
- ②ラップをし、1晩置く。
- ③ラップを外し、火にかけ、レモン汁を加える。
- ④濃度がついたら、火から外し冷ます。
- ⑤白玉粉と水を加え（硬さによって量を調整する）、耳たぶくらいの硬さにする。
- ⑥形を整え、沸騰した湯で1分半茹でる。
- ⑦茹で終わったら、水で冷やす。
- ⑧皿にあずきをディッシャー（大）で中央に盛る。
- ⑨イチゴソースを小豆が隠れない程度に盛る。
- ⑩イチゴソースの上に冷えた白玉を盛る。

### <レシピのPRポイント（特長）>

家庭で簡単に作れるイチゴレシピと聞いて、スーパーやコンビニで買える食材で作れるデザートレシピを考えました。いちごソースは酸味のあるイチゴを使うことで、あんことイチゴのソースで甘ったるくなるのを防ぎました。ソースを仕上げる時にレモン汁を入れることで、色が良くなるようにしました。