

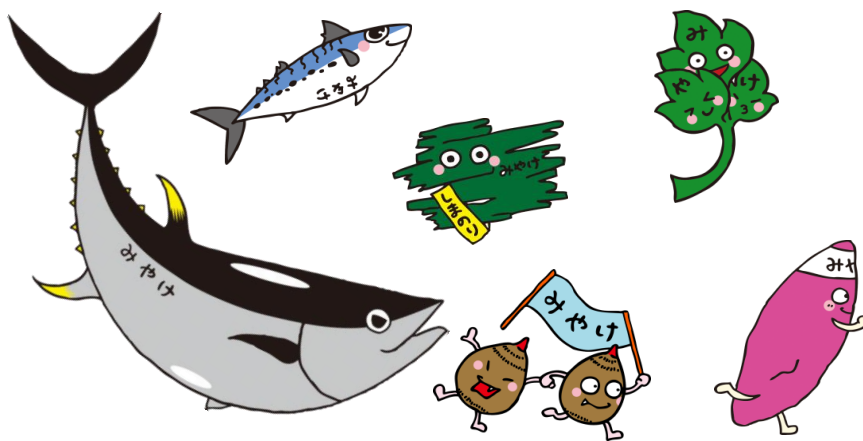
第16回

三宅島産業祭

三宅島産食材(農産物・海産物等)を使用した

島おやつコンテスト

入賞作品レシピ集



テーマ: 「三宅の島おやつ」 ~みんな大好き島おやつ~

平成27年11月21日(土)

三宅島産業祭検討委員(住民発表コーナーの部)作成

目次

アイランドグリーン ~緑のおとずれ~《 最優秀賞 》	…P1
赤芽まんじゅう 《 優秀賞 》	…P2
さつまの郷 《 優秀賞 》	…P3
パッションフルーツのムース 《 優良賞 》	…P4
パッションミニパフェ	…P5
キッコさんちのマンゴーでプリン	…P6
三宅島ファミリードーナツ	…P7
三宅の魚のていやきまん	…P8
サーバーアンダギー	…P9
レンジでさつま餅	…P10

第16回三宅島産業祭

三宅島産食材(農産物・海産物等)を使用した島おやつコンテスト

最優秀賞



アイランド・グリーン～緑のおとずれ～

坪田在住 三宅高校農産加工部(前澤 太河 様、榎本 大夢 様)

使用材料(10人分)

- ・サツマイモ(三宅産) 700g
- ・砂糖 120g
- ・寒天 4g
- ・水 200cc

- ・天草 適量
- ・水 200cc
- ・ささげ(三宅産) 40粒
- ・ヨモギの汁 適量



料理方法

- ① サツマイモを2cmの厚さに切り、皮を剥いて蒸す。(強火で20分)
- ② 寒天は弱火でお湯に溶かす。
- ③ 「①」で蒸しあがったサツマイモを裏ごしし、鍋に入れて、「②」を濾したものを混ぜ合わせる。
- ④ 焦げないように加熱しながら砂糖を加え、出来たものを流し缶に流しいれ冷蔵庫で冷やす。(1晩。)
- ⑤ ささげを砂糖で煮る。
- ⑥ 「⑤」で作ったささげの砂糖煮を「④」の上に並べる。
- ⑦ 「⑥」の上に、天草で煮出した寒天液に砂糖を加えたものを流し入れ、固まりかけたところにヨモギの汁で着色した寒天を散らし、冷蔵庫で冷やし固める。(2時間)

調理時間(分) 約 60分(冷やす時間を除く。)

第16回三宅島産業祭

三宅島産食材(農産物・海産物等)を使用した島おやつコンテスト

優秀賞



赤芽まんじゅう

阿古在住 石塚 未奈 様

使用材料(10個分)

- ・赤芽いも 5個
- ・小麦粉 20g
- ・上新粉 10g
- ・バター 20g
- ・アシタバ 2本
- ・あんこ 50g(市販の物)



料理方法

- ① 赤芽いもを15分ふかす。
- ② 小麦粉と上新粉、バターを「①」を混ぜて皮をつくる。
- ③ 茹でて粗みじん切りにしたアシタバとあんこと混ぜ、皮でくるむ。
- ④ 中火で約10分ふかす。

調理時間(分) 約 40分

第16回三宅島産業祭

三宅島産食材(農産物・海産物等)を使用した島おやつコンテスト

優秀賞



さつまの郷

神着在住 村上 二三子 様

使用材料(1人分)

- ・三宅の甘いサツマイモ 約100g
- ・紫イモ 10g
- ・砂糖 大さじ1~2
(※砂糖の量はサツマイモ、リンゴの甘さに
応じて調整)
- ・バター 7~8g
- ・高遠のリンゴ(酸味のあるもの)1/4個
- ・パッション果汁 少々



料理方法

- ① リンゴを砂糖で煮て、鍋に少し焦げ目が付くくらいカラメル状にする。
- ② サツマイモを茹でてから潰し、砂糖・バターを加えて混ぜる。
- ③ ラップを使いサツマイモを丸める。この時、おにぎりに具を入れる要領でリンゴ煮を中に入れる。
- ④ 残しておいたサツマイモと紫イモをザルを利用して作った飾りにしてトッピング。
- ⑤ パッション果汁を回しかけて出来上がり。

調理時間(分) 約 50分

第16回三宅島産業祭

三宅島産食材(農産物・海産物等)を使用した島おやつコンテスト

優良賞



パッションフルーツのムース

阿古在住 沖山 有紀 様

使用材料(1人分)

- ・パッションフルーツ(果肉・種・果汁) 約小さじ2
- ・砂糖 2g
- ・プレーンヨーグルト 15g
- ・生クリーム 15cc
- ・粉ゼラチン



料理方法

- ① プレーンヨーグルトに砂糖とパッションフルーツを加え、よく混ぜる。
- ② 生クリームに砂糖を加え、よく泡立てる。
- ③ ゼラチンに水を加え、ふやかしておく。
- ④ 「①」と「②」を混ぜ合わせ、「③」のゼラチンを電子レンジにかけて溶かしたもの(20秒くらい)を加えて更に混ぜる。
- ⑤ 「④」を器に入れ、冷蔵庫で約20分冷やし、固める。
- ⑥ 固まったら、パッションフルーツに砂糖少々を加えたものを上からかける。

調理時間(分)

約 50分(冷やす時間含む)

第16回三宅島産業祭

三宅島産食材(農産物・海産物等)を使用した島おやつコンテスト

パッションミニパフェ

阿古在住 石塚 梨沙 様

使用材料(1人分)

- ・パッションフルーツジャム
(パッション3個、砂糖 大さじ3、みずあめ 大さじ1)
- ・生クリーム(ホイップ済) 大さじ1
- ・ギリシャヨーグルト 100g
(※砂糖 お好みで)
- ・ココナッツクッキー
(ココナッツパウダー 大さじ1、小麦粉 150g、砂糖 大さじ3、バター 50g、卵黄 1個)



料理方法

- ① ココナッツクッキーを作る。(※ココナッツサブレ等、市販の物でもOK)
- ② カップの底にくだいたクッキーを入れる。
- ③ 「②」の上にギリシャヨーグルトを入れる。(※好みに合わせて砂糖適量。大さじ2くらい)
- ④ 「③」の上にパッションフルーツジャムを入れる。キレイな層になるように気をつける。
- ⑤ 「④」の上にホイップした生クリームで覆う。
- ⑥ 最後にジャムをのせて型抜きしたクッキーを挿して完成!!

調理時間(分) 約 50分

第16回三宅島産業祭

三宅島産食材(農産物・海産物等)を使用した島おやつコンテスト

キッコさんちのマンゴーでプリン

阿古在住 宮下 香理 様

使用材料(5人分)

マンゴープリン用

- ・アップルマンゴー 1個
- ・牛乳 500cc
- ・天草 10g
- ・水 500cc
- ・砂糖 70g

飾り用

- ・ホイップクリーム 適量
- ・砂糖 適量



料理方法

- ① 天草を水洗いして10分くらい水に浸しておく。
- ② 天草を水に浸している間に、耐熱容器に牛乳を全量入れラップをかけずに電子レンジ600wで12分加熱する。(耐熱容器を深さのある物を使用。)
- ③ 鍋に水を全量入れて火にかけ、沸騰したら天草を入れて弱めの中火で20分くらい煮詰める。
- ④ レンジの中の牛乳の様子を見ながら3~5分ほど再加熱して400~450ccになるまで煮詰めて、冷ます。(煮詰めた牛乳の上に張る膜は取り除く)
- ⑤ 煮詰めた天草をザル等で濾して寒天液が150ccくらいになっているか計量して、少ない場合はお湯を足す。多い場合は再度煮詰めて量を調整する。(±20ccはOK。)
- ⑥ 出来た寒天液に砂糖70gを入れてかき混ぜ溶かす。
- ⑦ 皮を剥いたマンゴーを飾り付け用に少量取り分け、残りをブレンダー等で粗めに潰し、先ほど煮詰めて粗熱のとれた牛乳に混ぜる。
- ⑧ 「⑥」と「⑦」を少しずつ混ぜ合わせてできたマンゴープリン液をカップの中に入れ、冷やし固める。
- ⑨ 冷やしたマンゴープリンにホイップクリームと取り分けておいたマンゴーを飾り付けて出来上がり。(ホイップクリームの代わりにコーヒーフレッシュ又はクリームなしでもおいしく食べられます。)

調理時間(分)

約 50~60分(冷やす時間は別)

第16回三宅島産業祭

三宅島産食材(農産物・海産物等)を使用した島おやつコンテスト

三宅島ファミリードーナツ

神着在住 浅沼 なつき

使用材料(1人分)

《明日葉オールドファッション》

- ・明日葉粉 10g ・小麦粉 190g
- ・ベーキングパウダー 小1 ・砂糖 60g
- ・塩 ひとつまみ ・バター 30g
- ・たまご 1個 ・10cm角のクッキングシート
- ・揚げ油

《明日葉ポンデリング》

- ・明日葉粉 10g ・白玉粉 100g
- ・絹ごし豆腐 100g ・ホットケーキミックス 100g
- ・10cm角のクッキングシート ・揚げ油

《デコレーション用》

- ・チョコ 適量 ・きな粉 適量 ・砂糖



料理方法

《明日葉オールドファッション風》

- ① 明日葉粉・薄力粉・ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ② 卵をボールに入れて泡立て器で溶き、砂糖を加え混ぜたら、溶かしバターを加えて混ぜる。
- ③ 「②」に「①」を加え、ゴムベラで切るように混ぜ生地をひとまとめにし、打ち粉をした台の上に置きめん棒で12mm程の厚さにのばし、ドーナツ型に抜く。
- ④ ひび割れしやすいように生地の表面に2~3mmの深さの切れ目を入れる。
- ⑤ 切れ目を入れた面を上にして、170℃に熱した油に入れる。生地の切れ目が開いてきたら裏返して2分半~3分揚げてチョコレートをコーティングして完成！

《明日葉ポンデリング風》

- ① 白玉粉と豆腐を混ぜてこねる。
- ② 「①」に明日葉粉とホットケーキミックスを入れてよく混ぜる。耳たぶくらいの固さになったら、小さく丸めて8個で1つの輪を作りクッキングシートにのせておく。
- ③ 「②」をシートごと低温の油でじっくり揚げる。シートごと揚げても、途中でシートが勝手に剥がれます。
- ④ 揚げたら、きな粉をまぶして完成！

調理時間(分) 約 90分

第16回三宅島産業祭

三宅島産食材(農産物・海産物等)を使用した島おやつコンテスト

三宅の魚のてりやきまん

神着在住 小池 雅浩 様 ・ 岡崎 聡 様

使用材料(1人分)

- 生地
 - ・薄力粉35g ・明日葉粉 小さじ1/3
 - ・塩 ひとつまみ ・砂糖 小さじ1/3
 - ・ベーキングパウダー 小さじ1/3
 - ・牛乳 100cc
- 三宅の魚(サバ)の照り焼き
 - ・サバ 半尾分(おろして皮を引いたもの)
 - ・酒 小さじ1/2 ・片栗粉 小さじ1ほど
 - ・塩コショウ 少々 ・水溶き片栗粉 適量
 - ・油 適宜 ・茹で明日葉きざみ 大さじ1
- ☆照り焼きのタレ
 - ・酒 大さじ1/3 ・砂糖 大さじ1/3
 - ・しょうゆ 大さじ1/3 ・みりん 大さじ1/3



料理方法

- ① 生地をボールに全部入れ、箸で混ぜ、固いようであれば水、柔らかければ薄力粉を加える。
- ② なめらかになるまでこねる。
- ③ 丸め、30分ほど生地を休ませる。
- ④ 3枚おろしにした魚を3つに切り、酒に漬ける。
- ⑤ 「④」は汁けを切り、片栗粉と塩コショウを混ぜたものをまぶし、多めの油で焼く。
- ⑥ 別の鍋に☆(照り焼きのタレ)を混ぜ、火にかける。沸騰したら火を止める。
- ⑦ 「⑤」に火が通ったら、「⑥」で2分くらい煮る。
- ⑧ 照り焼きのタレは、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨ 「③」の生地をめん棒で直径15cmほどに伸ばす。
- ⑩ 茹でてみじん切りにした明日葉の上に「⑦」をのせ、包む。口を完全に閉じる前に「⑧」を入れる。
- ⑪ 中身が出てこないように上でしっかり留め、湯気のたった蒸し器で強火で10分蒸す。

調理時間(分) 約 50分(魚の3枚おろし除く)

第16回三宅島産業祭

三宅島産食材(農産物・海産物等)を使用した島おやつコンテスト

サーバーアングギー

神着在住 野田 理恵 様

使用材料(1人分)

- ・ホットケーキミックス 80g
- ・バターorマーガリン 20g
- ・卵 1/2個
- ・サバ(生)切り身2cm角 2個
- ・酒、日本酒、ケチャップ、マスタード 各少々
- ・揚げ油 適量

(※ホットケーキミックスの代わりに

- ・米粉 80g + 砂糖 小さじ1
- ・全粒粉orライ麦粉or



料理方法

- ① サバを三枚に下ろし中骨を取ったものを2~3cm角に切り、耐熱皿に入れて塩・酒を振りかけラップをして電子レンジで加熱。その後冷ます。
 - ② バターorマーガリンを別の耐熱皿に入れ、レンジで10~20秒加熱し溶かす。
 - ③ ホットケーキミックスに卵、溶かした「②」を入れ(※水は入れない)、混ぜ合わせてクッキー生地くらいの硬さに調整する。出来たものを適量手に取り、平らに伸ばして「①」のサバを包んでよく握り固め、空気を抜く。
 - ④ 「③」を熱した油で揚げる。表面に色づいて割れ目ができたら完成。好みにケチャップ・マスタードを添えて提供する。
- ☆ サバを3枚におろしたくない時は、頭と腹を取ってきれいに洗ったサバを丸ごと電子レンジで温めて、火を通したものをほぐしたものに味付けをしてもOK。

調理時間(分)

約 10分(サバの処理時間を除く。)

第16回三宅島産業祭

三宅島産食材(農産物・海産物等)を使用した島おやつコンテスト

レンジでさつま餅

伊豆在住 外山 早希 様

使用材料(1人分)

- ・サツマイモ 1本 → つまみ 100g
- ・切り餅(市販) 50g
- ・砂糖 15g
- ・水 100cc
- ・片栗粉 少々



料理方法

☆ つまみ作り

- ① サツマイモを濡らしたキッチンペーパーで包み、さらにラップで包んで電子レンジで加熱。(500wで6分。)
- ② サツマイモの皮をむき、フォークで細かく潰す。
- ③ クッキングシートに「②」で潰したサツマイモを薄く敷き、オーブンで乾燥させる。(150℃で120分。焦げそうになったら100℃に下げる。)
- ④ 乾燥が終わったら冷蔵庫で保存できる。
※市販のつまみを使う場合は必要ありません。
※たくさん作る時は外で干すほうが簡単です。

☆ さつま餅作り

- ① 上記で作ったつまみと水を耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで加熱。(500wで2分。)
- ② 「①」に砂糖を加えてかき混ぜる。
- ③ 切り餅を耐熱皿に入れて、餅がかぶるくらいの水を入れて、加熱する。(500wで2分。)
- ④ 切り餅を水から取り出し、「②」と一緒に手でこね、形を整えて完成。

調理時間(分) 約 10分(さつま餅作りのみ。)