

|              |           |         |
|--------------|-----------|---------|
| 応募者(ハンドルネーム) | レシピ名      | 調理時間    |
| よねざわ ゆき      | りんごの琥珀パフェ | 30分～60分 |

ポイント

岩手県産のりんごを薄切りにし、皮つきで見た目でも楽しめるスイーツにしました。薄切りにしたことで皮が気にならずにお召し上がりいただけます。久慈市名物の琥珀に見立てた紅茶ゼリーは、りんごと相性抜群です。

| 材料         | 1人分の分量 | 作り方の手順   |
|------------|--------|--|
| 南部小麦☆      | 10g    | ① クランブルを作ります。オーブンを170度に余熱し、オーブンシートを天板に敷いておきます。ボウルに☆の南部小麦、アーモンドプードル、無塩バターに三温糖を10gを入れ、そばろ状になるまで混ぜます。                         |
| アーモンドプードル☆ | 10g    |  |
| 三温糖        | 36g    | ② そばろ状になったら天板に広げ、170度で20分程焼きます。焼き色がついたらオーブンから出し冷まします。次にチーズクリームを作ります。生クリームと三温糖6gをボウルに入れ8分立てにし、そこに室温で柔らかくしておいたクリームチーズを加えます。  |
| 無塩バター☆     | 10g    |  |
| ホイップクリーム   | 30g    | ③ 琥珀(紅茶)ゼリーを作ります。水300ccを沸かし、残りの10ccは粉ゼラチンに振りかけてふやかしておきます。ボウルに紅茶と沸かした湯を入れ、5分ほど置きます。砂糖とふやかしたゼラチンを入れ混ぜて完全に溶かし、冷凍庫で30分ほど冷やします。 |
| クリームチーズ    | 20g    |  |
| 生クリーム      | 20g    | ④ りんご煮を作ります。りんごを薄切りにし、皮のきれいな部分は皮のついたまま薄い扇型に、他の部分は皮を剥き1センチ角に切ります。ボウルにりんごと三温糖、レモン汁を入れラップをかけ電子レンジ500Wで2分加熱し、かき混ぜ更に2分加熱し冷やします。 |
| 紅茶(ティーバッグ) | 1個     |  |
| 水          | 310cc  | ⑤ グラスに盛っていきます。下からクランブル、チーズクリーム、琥珀(紅茶ゼリー)、りんご煮の順に入れていきます。グラスの上まで来たら、ふたをするようにホイップクリームを絞り、さらに山を作るように絞ります。                     |
| 粉ゼラチン      | 0.5g   |  |
| りんご        | 8分の1個  | ⑥ ホイップクリームの山に立てかけるように皮付きのりんごを盛り付け、角切りのりんごと煮汁を周りに散らすように盛り付けます。セルフィーユをホイップクリームの頂点に添え完成です。                                    |
| レモン汁       | 少々     |  |
| セルフィーユ     | 適量     |  |
|            |        |  |
|            |        |  |
|            |        |  |
|            |        |  |
|            |        |  |
|            |        |  |
|            |        |  |
|            |        |  |





|              |                               |         |
|--------------|-------------------------------|---------|
| 応募者(ハンドルネーム) | レシピ名                          | 調理時間    |
| akiリンゴ       | やさしいリンゴのパンケーキ<br>～2種のソースとともに～ | 30分～60分 |

ポイント

秋の味覚のリンゴを150gたっぷりを使い、満足感のある1品です。分厚い焼きリンゴをリンゴとカモミールの香るもちふわとした米粉パンケーキで挟みました。焼きリンゴと冷たいソースのコントラスト、もう1種のリンゴソースも組み合わせて楽しめます。卵・乳・小麦を使用していないアレルギーにもやさしい一皿です。

| 材料                    | 1人分の分量 | 作り方の手順  |
|-----------------------|--------|---|
| <b>★リンゴ豆乳クリーム★</b>    |        | ① ★リンゴ豆乳クリーム★すりおろしたリンゴ・豆乳・砂糖を鍋に入れて、ゴムベラで鍋底をこすりながら中火で加熱し、フツフツとしてきたら火を止め、定量の水で膨潤させたゼラチンを加えてよく溶かす。<br>② ①をボウルに移し、氷水の入ったボウルに浮かべながらハンドミキサーで泡立てる。(軽くとろみがつくまでは低速、その後はしっかりとした硬さになるまで中速・高速で。)出来上がったものは、冷蔵庫で冷やしておく。<br>③ ★リンゴと米粉のパンケーキ★リンゴは皮をむき、1cm角に切って、すぐにリンゴ酢3gで和える。リンゴをすりおろし、汁を軽く切って別の容器に移し(※)、すりおろしリンゴは、リンゴ酢1gで和える。<br>④ 耐熱ボウルに絹豆腐をいれて電子レンジ500Wで1分加熱する。冷めたら泡だて器で滑らかになるまで混ぜ、サラダ油・黒糖・米粉・豆乳の順に入れて、さらに混ぜる。<br>⑤ ④のボウルに③のリンゴ2種を加え、豆乳クリーム・紅茶茶葉・ベーキングパウダーも順に入れて、ゴムベラで生地が重くポテッと跡が残る程度までよく混ぜ合わせる。<br>⑥ 温めたフライパンにサラダ油をひいて中火にし、直径10cm・高さ3cm程度に生地を落としスプーンで表面を均し、弱火で蓋をして8分加熱し、裏返して同様に加熱する。竹串をさし、生地がつかないことを確認して取り出す。 |
| 豆乳                    | 75g    |   |
| すりおろしリンゴ              | 12g    |   |
| リンゴ酢                  | 5g     |   |
| 砂糖                    | 6g     |   |
| ゼラチン                  | 2g     |   |
| 水                     | 8g     |   |
| <b>★リンゴと米粉のパンケーキ★</b> |        |   |
| リンゴ(カット)              | 15g    |   |
| リンゴ酢                  | 4g     |   |
| 絹豆腐                   | 45g    |   |
| サラダ油                  | 5g     |   |
| 黒糖                    | 8g     |   |
| 米粉                    | 40g    |   |
| 豆乳                    | 15g    |   |
| すりおろしリンゴ              | 13g    |   |
| 紅茶茶葉(カモミール)           | 0.6g   |   |
| ベーキングパウダー             | 4g     |   |
| 豆乳クリーム                | 23g    |   |
| サラダ油                  | 2g     |   |



| ★材料             | ★1人分の分量 |
|-----------------|---------|
| <b>★リンゴソース★</b> |         |
| すりおろしリンゴ        | 15g     |
| すりおろしリンゴの汁(※)   | 3g      |
| リンゴ酢            | 2g      |
| <b>★焼きリンゴ★</b>  |         |
| 輪切りリンゴ          | 2cm幅 1枚 |
| サラダ油            | 2g      |
| 砂糖              | 2g      |

|              |                             |         |
|--------------|-----------------------------|---------|
| 応募者(ハンドルネーム) | レシピ名                        | 調理時間    |
| フォルツァ北調      | ルージュがハグする焼林檎 & パンチェッタの戯れパスタ | 20分～30分 |

ポイント

- ・焼きリンゴの甘味とパンチェッタの塩気の相性良く、アップルバターが独特の風味とコクを醸し出し、豊潤な味の仕上がり。
- ・余ったアップルバターは砂糖やリンゴ酒を加え、クラッカーやバナナなど他の食材のデ IPPにも活用。
- ・リンゴの器のビビットな色合いがパスタを包み込み、気品あるクールビューティな仕上がり。

| 材料         | 1人分の分量       | 作り方の手順  |
|------------|--------------|---|
| スパゲッティ     | 60g          | ① 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら、塩ひとつまみ、スパゲッティを入れ、指定された茹で時間の1分前に揚げ、しっかり水切りしておく。         |
| リンゴ        | 1個(有効利用部分含む) |   |
| パンチェッタ(短冊) | 30g          | ② リンゴを横にカットし、上の部分は縦・横にパンツエッタと同じ大きさになるようカット。下の部分のリンゴは内部の果実部分をスプーンですくい出す。   |
| ニンニク       | 1/2片         |   |
| 白ワイン       | 大さじ1/2       | ③ スプーンですくい出したリンゴとバターをミキサーに入れ攪拌する。   |
| 塩          | 適量           |   |
| 茹で汁        | 大さじ1～2       | ④ フライパンを熱し、③を30g、スライスしたニンニクを入れ弱火で加熱し、香が出てきたら、ニンニクを取り出す。                   |
|            |              |   |
|            |              | ⑤ フライパンを中火にし、パンチェッタを入れ色がつき始めたら、白ワイン、②でカットしたリンゴを入れ炒める。                     |
|            |              |   |
|            |              | ⑥ フライパンに①、戻したニンニク、茹で汁を入れ、適宜、塩で味を調整する。沸騰した水に30秒程浸けた②のリンゴの皮の器にパスタを盛り付ければ完成。 |
|            |              |   |



|              |                  |         |
|--------------|------------------|---------|
| 応募者(ハンドルネーム) | レシピ名             | 調理時間    |
| はな           | コーヒー香る！とろとろりんごピザ | 30分～60分 |

ポイント

一個の料理で焼きリンゴと生のリンゴ2つの食感のリンゴを味わうことができるのがポイントです。  
またシャキシャキのリンゴと、とろとろのチーズコーヒークリームは相性抜群です！

| 材料         | 1人分の分量 | 作り方の手順   |
|------------|--------|--|
| リンゴ        | 230g   | ① ボウルに強力粉、砂糖、塩を入れ混ぜてから、ぬるま湯を中央から少しずつ加え、混ぜる。(ぬるま湯をすべて入れても生地がボンボンならしっとりするまで少しずつ加える。) |
| ピザ生地①強力粉   | 100g   |  |
| ②砂糖        | 小さじ1/2 | ② 生地が手につかなくなり、表面がなめらかになるようにしっかりこねる。  |
| ③塩         | 0.3g   |  |
| ④ぬるま湯      | 60ml   | ③ 表面にしわが寄らないようしわを後ろ側に持っていき、後ろでねじって空気が入らないようにする。                                    |
| クリーム①生クリーム | 62.5g  |  |
| ②クリームチーズ   | 30g    | ④ ボウルに入れたまま、ラップをし15分ねかせる。  |
| ③砂糖        | 10g    |  |
| ④コーヒー      | 1g     | ⑤ ボウルにクリームチーズ、砂糖をいれ混ぜる。(クリームチーズは常温に戻しておくが良い)                                       |
| ⑤お湯        | 小さじ1   |  |
| オリーブオイル    | 大さじ1   | ⑥ ⑤に生クリームを少しずつ加えながら、泡立てる。  |
| バター        | 1g     |  |
| ココアパウダー    | 0.5g   | ⑦ 6分立てくらいになったら、お湯で溶かしたコーヒーをいれ混ぜる。  |
| ミント        | 2枚程    |  |
|            |        | ⑧ リンゴを洗い5mm程度のくし形切りにする。(15枚程度)<br>残ったリンゴを2cm程度のいちょうぎりや、あらみじん切りにする。<br>(お好みの切り方でOK) |
|            |        | ⑨ ④でねかせた生地をめん棒で20cm×20cm程度の丸形にのばす。   |
|            |        | ⑩ ⑧で切ったリンゴ(くし形切り以外)を⑨の上へのせ、<br>オリーブオイルをかけバターをのせる。                                  |
|            |        | ⑪ オーブントースターで200℃15分焼く。   |
|            |        | ⑫ 粗熱をとり、クリームをのせる。  |
|            |        | ⑬ その上に⑧で切ったくし形のリンゴをのせ、ココアパウダーを適量かける。<br>ミントをのせる。                                   |
|            |        | ⑭ 完成   |



|              |         |       |
|--------------|---------|-------|
| 応募者(ハンドルネーム) | レシピ名    | 調理時間  |
| ウリちゃん        | ディップりんご | 60分以上 |

ポイント

普段は組み合わせることのないようなアボカドやワサビを使ってレシピを考えました。  
りんごの甘味や酸味、ディップクリーム、ワサビの甘味や塩味がマッチしていておいしいです。

| 材料         | 1人分の分量 | 作り方の手順  |
|------------|--------|---|
| りんご        | 1個     | ① りんご1/4をすりおろしサイの目にする。生クリーム30ml、牛乳25ml、卵黄、砂糖12g、レモン果汁小さじ1/2とりんごをよく混ぜ合わせる。タッパーに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。                |
| 生クリーム      | 80ml   |   |
| 牛乳         | 50ml   | ② りんご1/2を5mmくらいの厚さに切り、レモン汁を少々かけて数分放置。その後よく水けを切って600w2分温める。キッチンペーパーで水けをふき取り600w2分温める。りんごの水分が飛んだらOK!          |
| 砂糖         | 17g    |   |
| 鶏卵         | 1/2個   | ③ 常温に戻してから柔らかくなったクリームチーズ50gにニンニク、ブラックペッパー、塩、レモン果汁を加えてよく混ぜ合わせる。残りのクリームチーズにおろしワサビ50gをよく混ぜ合わせる。                |
| レモン果汁      | 小さじ2   |   |
| 無縁バター      | 12g    | ④ アボカドをフォークでペースト状にしてマヨネーズ、レモン果汁、塩、ブラックペッパーを加えて混ぜる。マシュマロと牛乳25mlを600W1分温めて溶かす。生クリーム50mlを7分泡立てし、溶かしたマシュマロを加える。 |
| 水          | 2g     |   |
| インスタントコーヒー | 2g     | ⑤ 常温に戻しておいた無縁バターをクリーム状に混ぜる。別のボウルに卵白を1/2子泡立て砂糖5g、2gを600W1分温める。泡立てた卵白に少しずつ加えて混ぜ合わせる。さらにバターとお湯に溶かしたコーヒーを混ぜる。   |
| お湯         | 2g     |   |
| アボカド       | 1/2個   | ⑥ りんごのアイス、5種のディップクリーム、りんごチップスをお皿に盛り付けて完成。   |
| マヨネーズ      | 大さじ1.5 |   |
| 塩          | 少々     |   |
| 黒コショウ      | 少々     |   |
| マシュマロ      | 5個     |   |
| クリームチーズ    | 100g   |   |
| にんにくのすりおろし | 1/2かけ  |   |
| わさび        | 小さじ1/2 |   |
|            |        |   |
|            |        |   |





|              |                           |         |
|--------------|---------------------------|---------|
| 応募者(ハンドルネーム) | レシピ名                      | 調理時間    |
| 菅沼 真澄        | 子供も大好き！<br>リンゴとチーズは相性抜群！！ | 20分～30分 |

ポイント

子供が苦手な少し酸味のあるリンゴを美味しく変身させました。リンゴを健康的なメリットの多いビタミンとミネラルが豊富な黒糖で煮て、好みのチーズにのせていただきます。休日の朝は、我が家のダイニングキッチンがカフェに変身します！

| 材料                   | 1人分の分量 | 作り方の手順  |
|----------------------|--------|---|
| リンゴ (今回は秋陽)          | 4分の1   | ① 鍋にバター・リンゴ(4分の1に切ったものを三等分にする)・黒糖を入れ、弱火で煮る。焦げ付かないように、様子を見ながら15分くらい煮る。リンゴが煮えたら火を止める。 |
| 黒糖 (100%沖縄産)         | 25g    |   |
| バター                  | 2g     | ② ①をお皿に盛り付ける。好みにシナモンをかける。   |
| チーズ (今回はナチュラルチーズを使用) | お好みの量  |   |
| パン                   | 適宜     | ③ パンを食べやすい大きさに切り、チーズと②をパンの上に乗せる。(今回はフランスパンを使用。食パンでも美味しくいただけます。)                     |
| シナモン                 | 適宜     |   |
|                      |        | ④ ※我が家では②の状態ですべての食材と一緒に並べてオープンサンド形式でいただきます。色々な組み合わせで食べられるので子供も喜んでいただきます。            |
|                      |        |   |
|                      |        |   |
|                      |        |   |







|              |                               |         |
|--------------|-------------------------------|---------|
| 応募者(ハンドルネーム) | レシピ名                          | 調理時間    |
| あかりんご        | りんごとアールグレイの<br>サワークリームシフォンサンド | 30分～60分 |

ポイント

ふんわりしっとりのシフォンに、アールグレイの香りとサワークリームの絶妙なバランス。てんさい糖で煮た甘いリンゴとの相性が抜群で、大きなトッピングと細かく刻まれた中のリンゴが楽しいポイント。一口食べるとうっとりする、美味しいシフォンサンド。外側のリンゴ煮はシナモンを和えているのでこちらもぜひお楽しみを。

| 材料           | 1人分の分量 | 作り方の手順  |
|--------------|--------|---|
| (シフォンケーキ) 卵黄 | 3個     | ① リンゴを8等分し、シナモン以外の材料を入れる。<br>中火にかけふつふつしたら弱火で煮る。<br>焦げないようにこまめに混ぜる。      |
| 卵白           | 150g   |   |
| 砂糖           | 65g    | ② 好みのやわらかさになったら火を止める。<br>最後にお皿に添えるようなリンゴにシナモンパウダーをいれませる。                |
| 豆乳           | 55g    |   |
| サラダ油         | 30g    | ③ シフォンケーキ<br>卵黄をほぐし、てんさい糖を加えホイッパーでよく混ぜる。<br>豆乳+サラダ油を少しずつ加えよく混ぜる。        |
| 薄力粉          | 72g    |   |
| ベーキングパウダー    | 2g     | ④ 薄力粉にベーキングパウダーを入れ混ぜる。<br>粉を振るいながら一度に加え、ホイッパーで真ん中から混ぜていき<br>全体をよく混ぜる。   |
| コーンスターチ      | ひとつまみ  |   |
| (リンゴ煮) リンゴ   | 2個     | ⑤ メレンゲ<br>砂糖にコーンスターチを混ぜておく。<br>卵白をほぐし、砂糖の3回に分けて入れ、泡立てる。                 |
| 砂糖           | 40g    |   |
| レモン汁         | 小さじ1強  | ⑥ モコモコと雲のようになり角が立ち、先が少し曲がるようなら出来上がり。<br>卵黄の生地にもレンゲをひとすくい入れ、ホイッパーでなじませる。 |
| シナモンパウダー     | 適量     |   |
| (クリーム) 生クリーム | 200ml  |   |
| サワークリーム      | 80g    |   |
| 紅茶の茶葉        | 3g     |   |
| 砂糖           | 18g    |   |
| ミックスナッツ      | 適量     |   |
|              |        |   |
|              |        |   |
|              |        |   |



|                     |                 |         |
|---------------------|-----------------|---------|
| 応募者(ハンドルネーム)        | レシピ名            | 調理時間    |
| 本のようなカフェ<br>「おやつ時間」 | 焼きたるりんごの淡雪パンケーキ | 30分～60分 |

ポイント

明治維新の侍が残した西洋料理のレシピからおやつを再現。西洋文化に出会った日本人は、どのようにして異なるものと調和してきたのだろうか？そんな問いにおやつを通して触れてみました。100年前にイギリスで流行ったアップルスノウと今より素朴な味わいのパンケーキにチーズやカラメルを添えて現代との調和をとりました。

| 材料             | 1人分の分量 | 作り方の手順  |
|----------------|--------|---|
| 【アップルスノウ】      |        |   |
| りんご            | 1/4個   | ① 【淡雪】<br>りんごを8等分にし、皮をむいて芯を取り鍋に皮とりんごを入れ、弱火で10分煮る。（水分が少ないためこげないように返しながら煮る） |
| 水              | 12.5ml | ② リンゴが柔らかくなったらフードプロセッサーでピューレにしてきます。                                       |
| 卵白             | 1/4個   |   |
| 砂糖（オーガニックシュガー） | 5g     | ③ ボウルに卵白を砂糖を入れてメレンゲを作り、②のピューレを加え混ぜたら冷蔵庫で30分保管する。                          |
| 【パンケーキ】        |        |   |
| 薄力粉            | 45g    | ④ 【パンケーキ】<br>ボウルに卵黄・砂糖半量・牛乳を混ぜたら、薄力粉をふるい入れ混ぜる。                            |
| 卵黄             | 1/2個   |   |
| 砂糖（きび砂糖）       | 大さじ1   | ⑤ ホットプレートに適量をすくい入れ両面をこんがり焼き上げる。仕上げに淡雪のほかチーズ、カラメルなどのシロップ、薄切りのりんごを添えて完成。    |
| 卵白             | 1/2個   |   |
| 牛乳             | 35g    |   |
| バター            | 大さじ1/2 |   |

★実際に作る際は卵1個分（倍量）で作っています。

【飾り付け】

好きなチーズ

カラメル・ハチミツ

薄切りのりんご





|              |            |       |
|--------------|------------|-------|
| 応募者(ハンドルネーム) | レシピ名       | 調理時間  |
| まる           | りんごのタタンケーキ | 60分以上 |

ポイント

りんごを丸ごと使用していて、皮や芯は煮詰めてツヤ出しのナパージュとして使用しています。  
20代~30代の女性向けに作成しており、甘さ控えめですが、きび砂糖を使用したりホワイトチョコなどを少量加えてコクのある食べやすいケーキです！

| 材料                 | 1人分の分量     | 作り方の手順   |
|--------------------|------------|--|
| ☆りんご<br>(1人前 約50g) | 2個 (約360g) | ① ☆のりんごのフィリングを作る。手鍋にグラニュー糖を計り、中火で軽く色がつくまで煮詰める。色がついた所に無塩バターを入れる。りんごをボーダー状に皮を剥いて、半分ほど実に残したまま8等分にカットして、鍋に入れる。           |
| ☆グラニュー糖            | 68g        |  |
| ☆無塩バター             | 18g        | ② 身の外側がふにゃふにゃして、火が通ってきたら火を止め、ラム酒を加える。クッキングシートを敷いたパウンド型に隙間がないように敷き詰める。  |
| ☆シナモン              | 1g         |  |
| ☆ラム種               | 10g        | ③ ○の生地を作る。無塩バターをミキサーで滑らかにして、きび砂糖を一気に加え更にミキサーで混ぜる。<br>(ポイント:しっかり空気を含ませる)  |
| ○無塩バター             | 90g        |  |
| ○きび砂糖              | 22g        | ④ ホワイトチョコに温めた牛乳とバニラペストを加え、ガナッシュを作っておく。<br>ガナッシュを③の生地に入れ、ミキサーで混ぜる。  |
| ○全卵 【常温】           | 78g        |  |
| ○バニラペスト            | 2g         | ⑤ 全卵を④に少しずつ加えその都度混ぜる。薄力粉とベーキングパウダーを合わせたものを振り入れ、ゴムベラでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜる。絞り袋に入れ、りんごを敷きつめたパウンド型に絞り入れる。170°Cで30分焼く。       |
| ○牛乳                | 6g         |  |
| ○ホワイトチョコ           | 11g        | ⑥ 焼成の間に*のナパージュを作る。水200gとりんごの皮と芯を手鍋に入れ20分煮る。その後皮と芯をこして絞る。液体だけを手鍋戻し、砂糖を加え中火にかける。砂糖が溶けたらレモン汁も加える。<br>ナパージュは容器に移し、粗熱を摂る。 |
| ○薄力粉               | 95g        |  |
| ○ベーキングパウダー         | 1.4g       | ⑦ 焼成出来たケーキは型のまま粗熱を取り、その後冷蔵庫に入れる。<br>2時間ほど冷やしたら、3cmの厚さにカットして、ドロドロの状態のナパージュをりんごのフィリングに塗る。<br>♪の材料を混ぜホイップし、シナモンをかけて完成！  |
| *余ったりんごの皮と芯        | 剥いた残り      |  |
| *水                 | 200g       |                                  |
| *グラニュー糖            | 40g        |  |
| *レモン汁              | 10g        |  |
| ♪生クリーム             | 40g        |  |
| ♪グラニュー糖            | 2g         |  |
| シナモンパウダー           | 適量         |  |