

ガーリックシーチキンパスタ

料理部門
優良賞



ポイント

パスタを別ゆでせずに、フライパン1つでできます。

- 青ねぎは小口切りに、んにくはうす切りにしておく。
- 中火で熱したフライパンに、ごま油と①のんにくを入れて加熱します。
- んにくの香りが立ってきたら、水、しょうゆ、顆粒和風だし、シーチキンを入れて強火で加熱する。
- 沸騰したらパスタを入れて加熱する。
- パスタが柔らかくなり、汁気がとんだら火を止め、①の青ねぎを加えてざっと混ぜ合わせます。
- 皿に盛りつけてお好みで、七味唐辛子を散らして完成。

食材 (4人前)

んにく (田子町産) 4片
青ねぎ (田子町産) 1本
シーチキンフレーク 1缶 (油ごと)
パスタ 300g

調味料類 (4人前)

水 800ml
しょうゆ 大さじ2
顆粒和風だし 大さじ2
ごま油 大さじ2
七味唐辛子 お好み

揚にんにくのジュネーズソース

料理部門
優良賞



ポイント

スティック野菜のディップ、サラダのドレッシングとしても使える簡単なジュネーズソース。

- んにくは 100℃程度の低温で 10~15 分間位、竹串がスーと入るまで揚げる。皮はカリッと、中身は柔らかくなるまでゆっくり揚げる。皮付きにんにくを丸ごと揚げると、旨味が閉じ込められて美味しい。
- 揚げにんにくの皮をむき、ジュネの葉で包み爪楊枝で止め中温でざっとカリッと手早く揚げる。
- 調味料を合わせソースを作り、揚げにんにくにかけて食べる。ジュネの粒のプチプチ感と香りとにんにくの旨味が美味。

食材 (4人前)

んにく (田子町産) 2個
植物油 適量
塩 少々
ジュネの葉 (田子町産) 12枚

調味料類 (4人前)

マヨネーズ 80g
味噌 大さじ1
みりん 大さじ1
炒りジュネ 大さじ1
ジュネ油 大さじ1
しょうゆ 小さじ1

野菜ゴロゴロ塩味パウンドケーキ

スイーツ部門
優良賞



ポイント

田子町の野菜と黒にんにくをゴロゴロ入れた塩味のパウンドケーキ。おやつや軽食に合います。パウンド型を持ってなくても牛乳パックで作れます。粉をまぜて流すだけなので、お子様と一緒に作れます。冷めてもおいしいです。

- オリーブオイルで玉ねぎ、パプリカを 1cm 角に切ったものを炒め、コンソメ、塩こしょうする。
- たまご、オリーブオイル大さじ2、牛乳、塩、粉チーズをよく合わせ、薄力粉とベーキングパウダーをまぜる。
- ②の生地を①の野菜、ほうれん草 1cm に切ったもの、黒にんにくも 1cm 位にカットしたものをまぜ合わせる。
- 牛乳パックをパウンド型にして、中に紙をひき、中に流す。
- 180℃に予熱したオーブンで 30分焼き完成。

食材 (4人前)

薄力粉 120g
ベーキングパウダー 7g
黒にんにく (皮なし) (田子町産) 25g
たまご 2個
牛乳 30cc
ほうれん草 (ゆでたもの) (田子町産) 30g
玉ねぎ 1/2個
パプリカ (赤、黄色) (田子町産) 各1/2個
粉チーズ 30g

調味料類 (4人前)

オリーブオイル (ケーキ用) 大さじ2
塩 3g
粉コンソメ 3g
塩こしょう 少々
オリーブオイル (炒め用) 小さじ2

ザクザクドーナツ

スイーツ部門
優良賞



ポイント

もちもちのドーナツとカリカリのんにくが合う!

<にんにくチップスの作り方>
にんにくをスライスし、たっぷりの油で揚げる。低温でゆっくり揚げるのがオススメ。

- かぼちゃの種をとり、皮をむいたら、皿に入れてラップをして、レンジ (600W) で 2分30分加熱する。
- かぼちゃをレンジから取り出してミキサーに入れ、牛乳を入れてペーストにする。
- 油 (180℃) にしぼり入れ、よく返しながら揚げる。
- 粗熱がとれたら、B に入れてシュガーコーティングする。
- 作っておいた、にんにくチップスを袋に入れてたたいて割る。
- シュガーコーティングが乾く前に、割ったチップスをのせる。

食材 (4人前)

んにく (田子町産) 4片
かぼちゃ (田子町産) 100g

調味料類 (4人前)

A
小麦粉 100g
米粉 80g
ベーキングパウダー 3g
むしぼんミックス 40g
砂糖 100g
水 150ml
牛乳 50ml
B
粉糖 大さじ5
水 小さじ1/2
油 適量

第2回 田子町 農産物料理コンテスト

テーマ: 「田子町産 にんにく」と
「田子町産 野菜」を、あわせて
使用したレシピ

入賞レシピ!

第2回 田子町農産物料理コンテストの入賞レシピを発表します!

今回も美味しいレシピばかりです。

みなさんもぜひ作って食べてみてください。
たくさんのご応募ありがとうございました!



べっぴんか
田子町農産物美人華プロジェクト委員会

カラフルピクルス

料理部門
最優秀賞

ポイント

田子町のカラフルな旬の野菜とにんにくを酢漬けにした彩りが良く食欲をそそるカラフルピクルスの常備菜。

- 1 にんにくは花型にくり抜きスライス。にんにくを強調するために赤かぶで赤く着色する(赤かぶから色がでるため、にんにくは赤くなる)。
- 2 サラダかぼちゃ、きゅうり、大根、ピーマン、パプリカは食べやすい大きさ2~3cmにカットする。
- 3 たまねぎは3ミリの楕円形、にんにくは花型にくり抜き3ミリのスライス。
- 4 野菜をすべて合わせ、軽く塩をして30分ほど置いて水分が出たら水洗いしてザルに取り、水を切りボウルに入れる。
- 5 酢、リンゴジュース、砂糖、塩を合わせ調味料液を作る。
- 6 野菜に5の調味料液を注ぎ、鷹の爪を入れ漬け込む。

食材(4人前)		調味料類(4人前)	
にんにく(田子町産)	2かけ	リンゴ酢	100cc
サラダかぼちゃ(田子町産)	100g	リンゴジュース	100cc
きゅうり(田子町産)	100g	砂糖	50g
だいこん(田子町産)	150g	塩	小さじ1弱
にんじん(田子町産)	50g	赤カブ(色つけ用)	小1個
ピーマン(田子町産)	40g	鷹の爪	4本
パプリカ(田子町産)	70g		
たまねぎ(田子町産)	70g		

田子のだし

料理部門
優秀賞

ポイント

旬の野菜とにんにくと鷹の爪でピリッと辛い常備菜。熱々のご飯に納豆にまぜたり、豆腐にトッピングしてお酒のおつまみに。冷蔵庫に常備しておく便利な一品。

- 1 きゅうり、みょうが、なすをみじん切りにする。なすは水に入れ、あく抜きして水を切る。
- 2 にんにくを、すりおろす。
- 3 鷹の爪は種を取りみじん切りにする。
- 4 鍋に、しょうゆ、みりん、にんにく、鷹の爪を入れ沸騰させる。
- 5 1の野菜を4の熱い調味料液に入れかき混ぜ、鍋の周りがクツクツしてきたら火を止め漬け込む。

食材(4人前)		調味料類(4人前)	
きゅうり(田子町産)	300g	しょうゆ	1カップ
なす(田子町産)	200g	みりん	大さじ3
みょうが(田子町産)	200g		
にんにく(田子町産)	1かけ		
鷹の爪(田子町産)	2本		

かぼちゃとコーンのスープ ガーリック風味

料理部門
優秀賞

ポイント

ほのかに香るにんにくの風味が食欲をそそります。胃に優しく栄養も取れます。

- 1 とうもろこしは、粒をこそぎ取っておく。
- 2 残りの野菜は薄切りにする。
- 3 鍋にバターを入れ、玉ねぎ、にんにくを中火で5分から~10分しんなりするまで炒めて、かぼちゃ、とうもろこしを入れて5分くらい炒める。
- 4 水を加え、ひと煮立ちしたら、スープの素(コンソメ)を加えて、10~15分煮る。
- 5 かぼちゃが柔らかくなったら、ブレンダー等でなめらかになるまで攪拌する。(※飾り用にかぼちゃとにんにくの素揚げを使っておく)
- 6 牛乳を加えて沸騰しないように温める。
- 7 塩で味をととのえる。
- 8 器に盛り、かぼちゃとにんにくを飾る。

食材(4人前)		調味料類(4人前)	
かぼちゃ(田子町産)	400g	コンソメ	10g
とうもろこし(田子町産)	200g	塩	少々
玉ねぎ(田子町産)	1玉	バター	20g
にんにく(田子町産)	1玉		
牛乳	200~400cc		
水	500cc		

ズッキーニのラザニア風

料理部門
優良賞

ポイント

ズッキーニをラザニアに見立てて、作ってみました。あっさりしているけど、にんにくが効いてがっつり食べられる1品になりました。夏バテ防止にも良いと思います。また、パスタやタコライスなど何にでもアレンジしやすいミートソースは万能です。

- 1 ズッキーニは1/4程度トッピング用に小さく切る。レンジで1分加熱する。残りのズッキーニは薄い輪切りにして、2分半レンジで加熱する。ミニトマトは輪切りにする。
- 2 にんにく・しょうがをみじん切りにし、玉ねぎは粗みじん切りにしておく。
- 3 フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを香りが出るまで1分ほど炒める。
- 4 香りが出たら、ひき肉と玉ねぎと一緒に炒め、火が通ったら調味料で味付けし、ミートソースを作る。
- 5 グラタン皿に輪切りにしたズッキーニをしき、ミートソースをのせて伸ばす。これを2回ほど繰り返す。
- 6 ミートソースを1番上に伸ばしたら、とろけるチーズをのせて、トッピング用のズッキーニとミニトマトを盛り付ける。
- 7 200℃のオーブンで15~20分ほど焼く。チーズに焼き色がついたら完成。

食材(4人前)		調味料類(4人前)	
ズッキーニ(田子町産)	300g	ケチャップ	50g
玉ねぎ	300g	中濃ソース	50g
豚ひき肉	250g	しょうゆ	大さじ1
にんにく(田子町産)	大きめ1かけ	コンソメ	5g
しょうが	15g	オリーブ油	適量
とろけるチーズ	適量		
ミニトマト(トッピング用)(田子町産)	5~6個		

トマトチーズケーキ

スイーツ部門
最優秀賞

ポイント

さっぱりして夏にピッタリなスイーツです!

- 1 ビスケットとにんにくチップを袋に入れ、細かく砕き、バターを入れて混ぜ合わせる。クッキングシートを敷いた型の底に敷き詰め、冷やし固める。
- 2 ゼラチンを水でふやかす。
- 3 ボウル1にクリームチーズと砂糖を入れ、混ぜ合わせる。その中に、レモン汁とプレーンヨーグルトを3回に分けて加え、その都度混ぜる。
- 4 別のボウル2で生クリームAを7分立てに泡立てる。
- 5 鍋に生クリームBを入れ、沸騰直前まで温める。火からおろして、Aを加え、混ぜて溶かす。
- 6 ボウル1に少しずつ入れて混ぜ、さらにボウル2を加えて混ぜる。
- 7 型に流し入れ、表面を平らにし、冷やし固める。
- 8 トマトの皮を湯むきして、裏ごしし、Bを適量入れる。
- 9 チーズケーキの上に流し入れ、冷やし固める。

<にんにくチップの作り方>

- ・にんにくを薄くスライスする。
- ・クッキングシートにかさならないようにのせ、200wのレンジでこんがり焼く。

食材(4人前)		調味料類(4人前)	
クリームチーズ	200g	砂糖	60g
プレーンヨーグルト(無糖)	150g	レモン汁	大さじ1
生クリームA	150ml	A	
生クリームB	50ml	ゼラチン	10g
ビスケット	100g	水	30g
溶かしバター	50g	B	
トマト(田子町産)	300g	ゼラチン	5g
にんにく(田子町産)	1かけ	砂糖	100g

黒にんにくのカッサータ・サンド

スイーツ部門
優秀賞

ポイント

カッサータはイタリアのお菓子で、アイスクリームのようなスイーツです。黒にんにくがラムレーズンのような芳醇な味に大変身! クリームチーズとの相性も抜群です!

- 1 前日に黒にんにくの皮をむき、ひたひたになるくらいにラム酒を加え、一晚おいておく。
- 2 サツマイモを皮ごと輪切りにし、水にさらす(3分)。
- 3 鍋にオレンジジュース、砂糖小さじ2、レモン汁小さじ2を入れ、ふたをして中火にかける。
- 4 煮立ったらふたを取って弱火にし、落とし蓋をして煮汁が少なくなるまで煮る。
- 5 火を止めて、冷ます。
- 6 ボウルに常温のクリームチーズを入れ、ゴムベラでよく練る。
- 7 砂糖大さじ2を加えてよく混ぜる。
- 8 別のボウルで生クリームを泡立てる(とろみがつく程度)。
- 9 クリームチーズの入ったボウルに7を半量加えてゴムベラで混ぜる。
- 10 サツマイモを8mm角に、黒にんにくを4mm角に切り、9に加えて混ぜる。
- 11 クッキングシートを敷いた型に入れ、冷凍庫で5時間冷やす。
- 12 冷凍庫から取り出し、カットしてクッキーに挟む。

食材(4人前)		調味料類(4人前)	
黒にんにく(田子町産)	6片	ラム酒	適量
サツマイモ(田子町産)	1本	砂糖	小さじ2
オレンジジュース	200ml	レモン汁	小さじ2
クリームチーズ	100g	砂糖	大さじ2
生クリーム	200ml		
クッキー	お好み		

にんにく入りマドレーヌ

スイーツ部門
優秀賞

ポイント

田子産の米粉を使用しました。にんにくは、生にんにくをシロップ漬けしたものを使用しています。

- 1 レンジでバターを溶かし、はちみつをまぜる。
- 2 たまごを溶きほぐし、グラニュー糖をまぜ、泡立て器でおりまぜる。
- 3 米粉、ベーキングパウダーをふるい、2にまぜる(ゆっくりツヤが出るまで)。
- 4 3に1を少しずつまぜ、1時間以上生地を休ませる。
- 5 型にオイルスプレーし、生地をしばり出し、にんにくシロップ漬け(スライス)、えごまをのせ190℃のオーブンで10~12分焼く。

食材(4人前)		調味料類(4人前)	
米粉(田子町産)	55g	グラニュー糖	50g
バター	50g	ベーキングパウダー	1.5g
たまご	1個		
はちみつ	10g		
にんにくシロップ漬け(スライス)(田子町産)	18切		
えごまの実(田子町産)	適量		

黒にんにくのベジタブル・カッサータ

スイーツ部門
優良賞

ポイント

「カッサータ」は、ナッツやフルーツがたっぷり入ったイタリアのチーズアイスです。今回は、プルーンのような黒にんにくと、フルーツのように甘煮した野菜で作ってみました。1口食べると黒にんにくがふわっと香りますが、ナッツや野菜たちとうまく調和して後に残りません。萌え断る新しいにんにくスイーツをぜひご賞味ください。

- 1 黒にんにくは細かく刻んでおく。ミックснаッツも荒く刻む。
- 2 さつまいもは1cm角程度に切り、耐熱皿に水少量と砂糖を加え、レンジで4分程度加熱する。
- 3 人参は食べやすい大きさに切り、砂糖を加えて煮詰める。
- 4 ボウルにクリームチーズとヨーグルト、砂糖を加えて混ぜ合わせる。そこへ、1・2・3を加え、さらに混ぜる。
- 5 パウンドケーキの型などに流し込み、2~3時間冷凍する。食べる時にカットした断面が萌え断です。

食材(4人前)		調味料類(4人前)	
黒にんにく(田子町産)	1片	砂糖(ヨーグルト用)	20g
さつまいも	50g	砂糖(さつまいも、人参用)	10gずつ
人参(田子町産)	20g		
クリームチーズ	50g		
プレーンヨーグルト(加糖)	140g		
素焼きミックснаッツ	50g		