

くしろの地場産品を使用したレシピ集



鹿肉ミートソースとモッツアレラチーズのピザ

鹿肉ミートソース

材 料 (ピザ4枚分)

・鹿肉ミンチ	140g
・玉ねぎ	85g
・トマト缶	200g
・オリーブオイル	大さじ1と1/2 (約20g)
・赤ワイン	50CC
・ケチャップ、ソース	各大さじ1と1/2 (約20g)
・塩	小さじ1 (4g)
・コショウ	小さじ1/4 (1g)
・ローリエ	1枚

ピザ生地 (1枚分)

材 料

・強力粉	80g
・イースト	0.8g
・砂糖	1.6g
・塩	0.8g
・水	50g

具材

材 料

・ミートソース	80g
・モッツアレラ	70g
・パプリカ	40g
・ミニトマト	3個
・乾燥バジル	適量



01 作り方

オリーブオイルでみじん切りにした玉ねぎをきつね色になるまで炒めてからミンチと塩を加え、色が変わるまでしっかりと炒める。

02

赤ワインを加え、ひと煮立ちさせてから、トマト缶、ケチャップ、ソース、こしょう、ローリエを加え10分～15分煮込む。

03

生地材料すべてボウルに入れて表面がなめらかになるまでこねる。

04

乾燥しないようにラップをして1時間～1時間半1.5倍になるまで発酵させる。

05

生地を20cmくらいの円形にのばし、10分～15分くらい発酵させる。

06

ミートソースをぬり、適当な大きさに切ったミニトマトとパプリカをのせ、モッツアレラチーズをちぎってのせ、250℃のオーブンで8分焼く。



タコと野菜の塩麹マリネ

材 料 (4人分)

・タコ	100g
・ブロッコリー	100g
・パプリカ	100g
☆塩麹	大さじ2 (30g)
☆オリーブオイル	大さじ1 (10g)
☆レモン	小さじ1 (5g)
☆はちみつ	小さじ1 (5g)
☆にんにく (チューブ)	4cm
☆乾燥バジル	小さじ1/2 (0.5g)

作り方

01 ブロッコリーを食べやすい大きさにカットして茹でる。(レンジ加熱でもOK)

02 パプリカ1.5～2cm角、タコは食べやすい大きさにカットする。

03 ☆印をボウルに混ぜ合わせてからタコ、ブロッコリー、パプリカを加え混ぜる。



イチゴミルクプリン

いちごソース

材 料

・いちご	100g
・砂糖	50g

ミルクプリン

材 料 (8個分)

・牛乳	500g
・砂糖	30g
・アガーアガー	10g

作り方

01 いちごと砂糖を煮ていちごソースを作る。(出来上がり120gくらい)

02 アガーアガーと砂糖をよく混ぜ合わせる。

03 鍋に牛乳と「02」の粉類を入れよく混ぜてから、軽く沸騰させて火を止める。

04 型に入れて冷やす。

05 いちごソースを15gずつのせる。



* 牛乳を500mlのペットボトルジュースなどに変えて作ると色々な味が楽しめます。

* アガーアガーの量は12～15gくらいまで増やすと固めの仕上がりになります。