

最優秀レシピ賞 外食企業採用作品

「おでん割烹 日南乃」様にてメニュー化決定！

応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
もえ	キュるるンポックム	30分～60分

ポイント

ガッツリだけど重すぎない。意外にも甘辛い味付けとみかんの酸味がマッチしサッパリ食べられます。韓国語でキュルはみかん、ポックムは炒めるという意味があり、つつい呼んでしまいたくなる名前を名付けました。

材料	1人分の分量	作り方の手順
【みかん豚キムチ】		【事前準備】
みかん	160g	① ねぎを千切りにして、白髪ねぎを作り水にさらしておく。(辛みを無くするため) みかんの上1cmを横にスライスし、身の部分はスプーンなどですくう (付け合せのねぎサラダの容器として使用する為)
たまねぎ	40g	② 【みかん豚キムチ】 たまねぎを薄めにスライスし、みかんは皮を洗い、薄皮をとり綺麗にする。 先ほどすくったみかんも使用する (みかんの皮は後ほど使用する為取っておく。)
豚バラスライス	80g	
※コチュジャン	25g	③ ※の調味料を混ぜ合わせ、みかん、たまねぎを和える。 豚バラスライスは、一口大に切っておく。
※砂糖	8g	
※塩こうじ	2g	④ 【ねぎサラダ】 とっておいたみかんの皮を細目に切る。白髪ねぎの水気を切り、 ○の調味料と白髪ねぎ、みかん皮を和え、みかんの容器に盛り付ける。
※おろしにんにく	2g	
※おろししょうが	1g	⑤ フライパンにごま油をまんべんなく広げ切っておいた豚肉を焼く。 肉に火が通ったら玉ねぎ、みかんも一緒に焼く。 (たまねぎがしんなりしたら完成)
※みかん果汁	2g	
※みかん搾りかす	5g	⑥ 盛り付けて、小葱を散らす。
※ライム果汁	2g	

【付け合せのねぎサラダ】	
みかん皮	10g
長ネギの白い部分	20g
○ごま油	7g
○砂糖	2g
○塩	0.5g
○コチュジャン	1g
○しょうゆ	3g
○いりごま	1.5g
○みかん果汁	10g
小葱	適量



(外食企業採用作品)

「total therapy herb cafe PURE」様にてメニュー化決定！

応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
Kelly	週末みかん	60分以上

ポイント

みかんの爽やかな風味としっとりした食感が絶妙です。自家製ジャムとクリームチーズクリームのコクがアクセントになり、紅茶とも相性抜群。見た目も華やかで、週末のティータイムにぴったりの美味しさです！

材料	1人分の分量	作り方の手順
ウィークエンド生地 (最少量15cm1台分)		① オープンを180°Cに予熱し、型に紙を敷く。薄力粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダーをふるっておく。 バターは湯煎で溶かし、準備しておく。
全卵	2個	
グラニュー糖	60g	② ボウルに卵、砂糖、蜂蜜を入れ、35°Cに湯煎で温める。ハンドミキサーで持ち上げたときに線が残るまでしっかりと泡立てる。
はちみつ	30g	
無塩バター	100g	③ ふるっておいた粉類を数回に分けて加え、ダマができないように注意しながらヘラで切るように混ぜ合わせる。
みかん果汁と果肉	25g	
みかん皮	～	④ 溶かしておいたバターにみかん果汁とすりおろした皮を加え、生地の一部を混ぜてから全体に戻し、ゆっくりと大きく混ぜる。型に流し入れる。
薄力粉	100g	
アーモンドプードル	20g	⑤ 180°Cのオーブンで45分焼き、焼き上がった中央に串を刺して確認する。焼き上がった型から外し、粗熱をとる。
ベーキングパウダー	3g	
チーズクリーム		⑥ 刻んだみかん果肉、皮、砂糖を鍋に入れ20分放置後、中火で3/4まで煮詰め火を止めてすぐにラム酒を入れ、粗熱をとってから冷やす。冷めたらクリームチーズに粉糖と生クリームを混ぜてクリームを作り、みかんジャムとともに生地に挟んで仕上げる。上から粉糖を全面にかける。8等分に切り分け、8mmほどにスライスしたみかんを添える。
クリームチーズ	80g	
砂糖	6g	
みかん果汁	6g	
みかんジャム		
みかん果汁と少量果肉	85g	
砂糖	20g	
ラム酒	適量	
飾り用粉糖	適量	
飾り用スライスみかん	適量	



(外食企業採用作品)

「フタバフルーツパーラー」様にてメニュー化決定！

応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
玉谷 貴子	みかん香るクロワッサンフレンチトースト	20分～30分

ポイント

ブリュレしたみかんの香ばしさをクロワッサンにまとわせたフレンチトーストです。

材料	1人分の分量	作り方の手順
みかん	1個	① みかんは、皮を良く洗い、1個は皮つきのまま、もう1個は皮をむいて輪切りにする。
卵	2個	
クロワッサン	1個	② クロワッサンを一口大にきり、豆乳、砂糖液につけておく。
豆乳	100ml	
砂糖	大さじ1	③ フライパンにバターを入れ、溶けたら皮をむいたスライスみかん、ブリュレ用砂糖を入れる。焦げ目がついたら取り出す。
バター	10g	
ブリュレ用 砂糖	大さじ1	④ 『3』のフライパンに追加のバターを入れ、『2』のクロワッサンの表面をカリカリに焼く。
追加バター	10g	
ベビーリーフ	適量	⑥ お皿に『4』を盛り付け、その上に『3』をかけ、ベビーリーフ、皮つきのスライスみかんを添えたらできあがり。
ミント	適量	



(外食企業採用作品)

「株式会社ドロキア・オラシイタ」様店舗にてメニュー化決定！		
応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
んり	じっくり煮込んだみかんジャム	60分以上
ポイント		
丁寧に灰汁を取り除きながら長時間じっくりと煮込み、簡単に集まる食材で甘く仕上げました。		
材料	1人分の分量	作り方の手順
みかん	4個	① みかんの皮を剥き、少量の水と共にフードプロセッサーに入れ、攪拌する
水	適宜	
グラニュー糖	130g	② ①を鍋に移し、グラニュー糖を加え、弱火で煮込む
		③ 灰汁をとりながら、さらさら感が少なくなるまで煮込んだら火からおろす
		④ 煮沸消毒した瓶に熱いうちに詰め込み、粗熱をとり、冷ます



(外食企業採用作品)

「フォーシーズンズカフェ」様にてメニュー化決定！

応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
Kelly	天使のみかん	30分～60分

ポイント

濃厚なマスカルポーネとつぶつぶみかんのクリームがバランスよく調和し、みかんシロップをたっぷり染み込ませたビスキュイは爽やかでジューシーな風味を引き立てます。みかんが底力を発揮した特別なティラミスです！

材料	1人分の分量	作り方の手順
ビスキュイ生地		① 卵黄と卵白を分け、卵白を泡立てて砂糖を少しずつ加えしっかりとしたメレンゲを立てる。卵黄を加え、マーブル状になったら、薄力粉とコーンスターチを混ぜ、みかんの皮を入れて混ぜる。オーブンシートに絞り、180度で8分焼く。
卵白	1個	
グラニュー糖	25g	② 鍋にみかん果汁と果肉、砂糖を加えて中火～弱火で20分ほど煮る。最後にラム酒を加えてすぐに火を止める。
卵黄	1個	
薄力粉	20g	③ 生クリームと砂糖を合わせて泡立て8分ほど立てたところで、柔らかくしておいたマスカルポーネを加え、ヘラで優しく混ぜる。ほぐしたみかんの果肉(つぶつぶのみ)を加え、潰さないように注意して混ぜる。
コーンスターチ	5g	
みかんの皮	～	④ サークル型の底にラップを敷き、みかんのスライスを置く。その上に③のクリームを絞り、一層目を作る。①のビスキュイを同じ型で抜き、②のシロップを両面を浸してから隙間ができないように置く。
ティラミスクリーム		
マスカルポーネ	50g	⑤ さらにクリームを絞り3層目を作り、もう一度ビスキュイで蓋をして整え、30分ほど冷凍庫で冷やす。
生クリーム	30g	
砂糖	10g	⑥ 皿に②のシロップをひき、型から取り出したティラミスに乗せ、ミントの葉を飾る。
みかんの果肉(粒々のみ)	2房分	
みかんシロップ		
みかん果汁と果肉	85g	
砂糖	20g	
ラム酒	適量	
ミント	適量	



(外食企業採用作品)

「青二才」様にてメニュー化決定！

応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
Kelly	スパーク みかん ジンジャー	20分～30分

ポイント

ジンジャーのピリッとした刺激としぼりたてのフレッシュなミカンが爽やかに香る、ナチュラルな炭酸ドリンクです。隠し味のハチミツがやさしい甘さとコクを引き出し、リフレッシュしたい時にぴったりの一杯です。

材料	1人分の分量	作り方の手順
ジンジャーシロップ		(シロップは1人前での仕込みが不可能なため、レシピの4倍で試作しました。)
きび砂糖	20g	① ボウルに皮を剥きスライスしたしょうが、唐辛子、こしょうを入れ、きび砂糖をよくまぜて、20分ほどおいておく。
しょうが	20g	② 砂糖にしょうがの水分が滲んだことを確認し、鍋に①と水を入れ、加熱する。全体が沸騰したら、中～弱火にし、20分ほど煮込む。(灰汁はできるだけとる。)
唐辛子	1/8本	
こしょう	2粒	③ 煮込んだら網で漉して、冷やしておく。 (参照：でき上がり総量50g、漉して30g 4倍の試作時は総量200g、漉して120g)
水	25g	
仕上げ (300ccのグラスの場合)		④ 300ccのグラスに③のシロップとはちみつを入れよく混ぜてから氷を3～4個入れる。スクイザーでしぼったみかんを入れ炭酸水を注ぎ、スライスしたみかんとローズマリーを飾った後、みかんの皮をグラスのフチに2～3周こすり、香りをつけて提供する。
ジンジャーシロップ (上記で仕込んだもの)	20g	
はちみつ	3g	
みかん果汁	50g	
炭酸水	90g	
みかん (スライス)	1枚	
ローズマリー	1本	



入賞作品

応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
みき	鶏肉と野菜のマーマレード炒め	20分～30分

ポイント

大きめにカットしたとこで食べごたえのある鶏肉にした。アスパラを加えることで彩りよくし、サツマイモを入れることで秋らしくした。最後にマーマレードをのせよりみかん感を味わえるようにした。

材料	1人分の分量	作り方の手順
みかん	3個	① マーマレードを作る。みかんを剥き、薄皮も取り除く。皮は千切りにする。鍋にみかんの果実と皮、砂糖を入れ中火にかける。砂糖が溶けたら弱火で10分煮る。出来たらお皿に移す。
砂糖	60g	
鶏肉	200g	② 鶏肉は大きめの一口大に切る。サツマイモは乱切りにし水に浸した後、電子レンジで5分加熱する。レンコンは乱切りした後、酢水に浸す。ニンジン3mmの半月切り、タマネギは一口大に切る。アスパラガスは下ゆでをする。
サツマイモ	100g	
レンコン	100g	③ フライパンに油を入れ、鶏肉によく火を通す。切った野菜を入れ炒める。
たまねぎ	50g	
ニンジン	50g	④ マーマレードとAを合わせ、回しかけて絡める。最後に水溶性片栗粉を加わる。盛り付けの際にマーマレードをのせる。
アスパラガス	30g	
A黒酢	15g	
A醤油	15g	
Aみりん	15g	
A酒	15g	
A砂糖	15g	
水溶性片栗粉	15g	
油	15g	
酢水	適量	



入賞作品

応募者(ハンドルネーム)		レシピ名	調理時間
玉谷 貴子		クリーミーみかんとスモークサーモンのオープンサンド	20分～30分
ポイント			
みかんとブルーチーズを合わせたソースをスモークサーモンに合わせる大人なメニューです。			
材料	1人分の分量	作り方の手順	
みかん	2個	①	みかんとブルーチーズを合わせたソースをスモークサーモンに合わせる大人なメニューです。
ブルーチーズ	50g		
全粒粉食パン 8枚切り	1/2枚	②	フライパンにブルーチーズを入れ、ゆっくり溶かす。溶けたら『1』の半分、はちみつを入れる。良く混ぜたら白ワインを入れて、もったりするまで煮詰める。
白ワイン	100ml		
はちみつ	大さじ1	③	パンを半分に切り、スライスオニオン、ベビーリーフ、『1』のみかんスライス、スモークサーモンをのせる。
スモークサーモン	3切れ		
ベビーリーフ	適量	④	『3』に『2』をのせ、『1』の房からはずしたみかんの実をトッピングする。
スライスオニオン	適量		
粗びき黒胡椒	少々	⑤	お皿に盛り付け、サイドに余ったみかんスライスを添え、ミントを飾り、黒胡椒をしたらできあがり。
ミント	適量		

