

応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
立松洋子	ヨーグルトパーク	60分以上

ポイント

簡単に市販のゼリーで手軽に作れ、宝石のような楽しいアイスです。また、市販品のゼリーの組み合わせ、ゼリーの凍らせ方、固まったの切り方で様々な組み合わせができ、個性豊かなヨーグルトパークができる。

材料	1人分の分量	作り方の手順
ヨーグルト	200g	① ヨーグルトを一晩水切りする。
市販のオレンジゼリー	30g	
市販のコーヒーゼリー	30g	② 市販のゼリー、3種を冷凍する。冷凍時間は好きな時間で良い。今回は5分凍結。(固まれば形の同じものがちりばめられるが、5分凍結であれば、崩れたゼリーで自然になる)
市販の抹茶ムース	30g	
砂糖	20g	③ ①に砂糖20g加え、②のゼリーを入れて混ぜ合わせ、容器に入れて冷凍庫で5時間固める。
		④ 適当な形にカットして、盛り付ける



応募者(ハンドルネーム)		レシピ名	調理時間
立松洋子		ミカンクリームパン	10分～20分
ポイント			
<p>簡単スピーディーにできるクリームパンです。カスタードをプリンから作るので温かカスタードを冷ましてミカンを入れパンは外はカリッと中はふわっとなるようにミカンに火をできるだけ通さないように焼くと良いです。</p>			
材料	1人分の分量	作り方の手順	
食パン 6枚切り	2枚	①	耐熱ボールにカスタードプリンをいれ、良く混ぜ小麦粉を入れて良くかき混ぜ、レンジ1分かいたら良く混ぜる。
市販 カスタードプリン	70g		
小麦粉	大匙1	②	①の粗熱が取れたら、カットしてミカンを入れる。
ミカン缶	40g		
飾 レモン	2枚	③	パンのみみを落とし、②を入れ、食パンを2つに折って合わせ目に少し水をつけて、をフォークで押さえ閉じ、トースターで2～3分焼き目がつくまで焼く
		④	※トースターが古いのでむらになっております。上手に焼くとこんがりきつね色になります。



応募者(ハンドルネーム)		レシピ名	調理時間
立松洋子		フルーツコロケ	20分～30分
ポイント			
<p>じゃが芋を潰してすぐにバター・塩を混ぜる。高温で周りだけカリッと素早く揚げる。 ミカンやドライフルーツに火が通らないようにすることがポイントです。子供のおやつでもソースをかけておかずにもできます。</p>			
材料	1人分の分量	作り方の手順	
ジャガ芋	100g	①	じゃがいもの皮を剥いて蒸し、熱いうちに潰し、バター、塩を入れる。
有塩バター	10g		
ミカン缶	20g	②	ドライフルーツは、熱湯をかけ戻し、水分を良く拭き取る。
ドライフルーツ	15g		
湯		③	粗熱をとった①に②とミカンのカットを混ぜて、2個に丸める。
小麦粉	大匙1. 大匙3		
パン粉	大匙4	④	③に小麦粉を付け、さらに、溶き小麦粉をつけてパン粉をつけて高温の油で揚げる
揚げ油	適宜		
飾 ミカン・プチトマト	1粒・3個	⑤	お皿に、茶こしでモリンガを振り、トマトを半分に切って並べ、コロケにレモンをのせ、ミカンをのせる、もう1つは4つに割って盛り付ける。そして、とんかつソースを振る
レモン とんかつソース	2枚 大さじ1		
モリンガ	適宜		



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
立松洋子	ライス大福とスパ大福	60分以上

ポイント

ライスペーパーで巻くとおむすびのようになって手で食べやすい。ライスペーパーのもちもち感が大福の感じを出しています。ミカンを混ぜる時は、すべて粗熱をとって混ぜるようにしてください。

材料	1人分の分量	作り方の手順
ライスペーパー	2枚	① Aご飯とすし酢をあわせ、酢飯を作る。キュウリみじん切り・鯛細かくカットして両方合わせて塩・酢をかけて洗い流し、ミカン12gをカットして混ぜちらし寿司を作る
片栗粉	適宜	
Aご飯	40g	② B スパゲティをゆでる。オリーブ油でスパゲティとシーチキンを炒め塩コショウして。マヨネーズを混ぜておく。粗熱が取れたら、それに、きゅうりのみじん切り、トマトの刻みを合わせる
すし酢	大匙1/2	
鯛刺身	10g	③ 大き目の皿に水を張り、ライスペーパーをさっと濡らす。まな板に片栗粉を広げ、すばやくライスペーパーの両面に軽く塗す。すばやく。ココット皿のような器にライスペーパーを広げる。(固くてもすぐしなっとなる)
塩		
酢		④ ライスペーパーの上に①をのせて包み、大福もちのように包む。もう一つは、Bを入れ、真ん中にミカン3粒入Bを被せ、大福もちのように包む。
ミカン缶	12g・1粒	
キュウリ	5g	⑤ 飾に小葱とミカンをのせる。
Bスパゲティ	25g	
シーチキン	10g	⑥ お醤油を添える
オリーブ油	大匙1/2	
マヨネーズ	10g	
塩コショウ	1g	
ミカン缶	3粒・1粒	
小ねぎ小口	1g	
醤油	小匙2	



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
立松洋子	ミカンレアチーズケーキ	60分以上

ポイント

市販の菓子等で手軽に作れ、カップも使えるのでエコになる。カフェで自分で取り出しトッピングする、ゼラチンの量を変えて固さの選べるようにすると付加価値を付けられる。レアチーズ感覚が良く出ている。

材料	1人分の分量	作り方の手順
粉ゼラチン+水	3g+大匙1	① 耐熱ボールに粉ゼラチンと水大匙1を入れてダマがないようによく混ぜる。
市販の70gヨーグルト	70g	
クリームチーズ(キリチーズ)	18g	② 別のボールでカップヨーグルトとチーズをよく混ぜる
ミカン缶	18gと1粒	
モリンガパウダー	小匙3/4	③ 電子レンジで①を10秒かけ、(750W8秒)よく混ぜ②と合わせる
市販クッキー(マリークッキー)	1枚	
		④ 大匙1強だけ取って残りにミカンを混ぜる、カップに戻し、クッキーをのせて冷蔵庫で2~3時冷やす。
		④の大匙1強取ったものに、モリンガ粉末を良く混ぜ、サランラップを敷いた皿に薄く流しかたまったら、マッシャーで押、粒状のものを作り飾に使う
		⑥ ④で固まったカップから取り出し、⑤を飾りとミカン1粒のせる



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
野菜ソムリエプロまつじゅん	エシカルみかんバーグ	20分～30分

ポイント

皮の香りや食感、果実の甘みと酸味、みかんまるごと1個を味わうエシカル料理です。トッピングのみかんは騙されたと思ってハンバーグと一緒に食べてください。みかん畑に囲まれて育った私のイチオシレシピです！

材料	1人分の分量	作り方の手順
みかん	1個	① みかん1個は、皮は剥かずに真ん中を1枚分スライスする。残りは絞ってジュース(約大さじ2)にし、皮は白い部分を取り除き、みじん切りにする。
パン粉	3g	
牛乳	大さじ1/2	② パン粉に牛乳を加える。Aの材料を混ぜ合わせ、パン粉、1の皮のみじん切りを加え、さっと練り、薄い楕円形にする。
A合いびき肉	120g	
A塩	0.6g	③ サラダ油をしき中火にかけたフライパンで2とスライスしたみかんを焼く。片面に焼色がついたら裏返し、弱火におとし、蓋をして6～7分ほど蒸し焼きにし、器に移す。
A玉ねぎ	20g	
A卵	10g	④ フライパンにBの調味料と1のジュースを加えてひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉でとろみをつけ、ソースとする。3のハンバーグとみかんにソースをかけたらできあがり。
サラダ油	少々	
B醤油	大さじ2	⑤ 付け合せに、みかんサラダ(分量外：みかんとベビーリーフにオリーブオイルと塩を混ぜたもの)を添えてもよい。
B酒	小さじ1	
B砂糖	小さじ1	
水溶性片栗粉	適量	



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
もえ	みかん肉団子の春雨スープ	30分～60分

ポイント

みかんはこたつに入ってぬくぬく温まりながら食べるイメージがありますが、肉団子にすることで食べ応えがあり、みかんのほんのりとした酸味でほっと一息温まれるスープにしました。

材料	1人分の分量	作り方の手順
肉団子		① みかんの皮の下処理として塩水(分量外)に3分ほどつける。その後、もみ洗いをしてしっかり洗い流す。水気を取ってみじん切りにする。
鶏ももひき肉	210g	
みかんの皮	1個	② ねぎは斜め薄切り、白菜は2cm幅に切る。きくらげはぬるま湯で戻した後、細切りにする。春雨は3分間茹でて水洗いし、水気をとる。
A片栗粉	大さじ1	
A塩	少々	③ ボウルに鶏ももひき肉とAの調味料 しょうゆ小さじ2、生姜1.5g、塩こしょう少々、片栗粉大さじ1、みかんの皮を入れてしっかりこねる。
Aこしょう	少々	
Aしょうゆ	小さじ2	④ 鍋にBの調味料 清酒大さじ1、しょうゆ小さじ1、鶏がらスープの素大さじ1、水500mLを入れて中火にかける。
Aしょうがチューブ	1.5g	
スープ		⑤ 煮立ったら③の肉団子をスプーンで丸めて入れる。白菜の芯とねぎも入れて煮込む。
緑豆春雨	30g	
ねぎ	1/2本	⑥ きくらげ、白菜の葉、春雨を入れてさらに煮込む。皿に盛ったらごま油を回しかけて完成。
乾燥きくらげ	3個	
白菜	100g	
水	500nL	
B清酒	大さじ1	
Bしょうゆ	小さじ1	
B鶏がらスープの素	大さじ1	
ごま油	小さじ1	



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
MomsRecipe	みかんのスティックパイ	30分～60分

ポイント

みかんの果汁をたっぷり使ったさわやかなスイーツ

材料	1人分の分量	作り方の手順
冷凍パイシート	18×10cm 1枚	① 冷凍パイシートを常温に戻して、型の底とふちに敷き詰める。 パイの中にアルミ箔を敷き、タルトストーンを広げ入れ、 180℃に予熱したオーブンで20分焼く。
みかんの果汁	90cc (sサイズ3個分)	
グラニュー糖	50g	② みかんを横半分に切って、搾り器を使って果汁を絞る (果汁と一緒につぶれた身も使用する)。
薄力粉	16g	
たまご	1個(Lサイズ)	③ ボールにたまごを割り入れ、泡立て器で溶きほぐし、 小さじ1程度を取り分けておく。
グランマニエ	小さじ1	
粉砂糖	適量	④ ③のボールにグラニュー糖、果汁、グランマニエを入れよく混ぜたら、 薄力粉も加えてダマが残らないように混ぜる。
		⑤ ①の焼けたパイ生地に④を流し入れる。 パイのふちにハケで③で取り分けておいたたまご液を塗って オーブンで20分焼く。
		⑥ 粗熱が取れたら型から外し、冷蔵庫でよく冷やしてから切り分ける。 食べる直前に粉砂糖をふる。





応募者(ハンドルネーム)		レシピ名	調理時間
あべ		みかん多めフルーツサラダ	20分～30分
ポイント			
みかん多めのクリーミーなフルーツサラダ			
材料	1人分の分量	作り方の手順	
みかん	1/2個	①	ヨーグルトをキッチンペーパーを敷いたざるにあけて重しをつけて水切り(約半量になるまで)
生クリーム	25g		
砂糖	2g	②	みかんは皮とすじを取り除いて一房ずつに分けて小さく切る。パイナップル・黄桃は汁気をよく切り小さく切る。
プレーンヨーグルト	100g		
寒天(缶詰め)	15g	③	生クリームに砂糖を加え、ピンと角が立つ状態(9分立て)になるまで泡立てる
パイナップルシロップ漬け	25g		
黄桃シロップ漬け	25g	④	水切りし半量になったヨーグルトを加えさらに混ぜる。レモン果汁を加える。
レモン果汁	1g		
		⑤	みかん・寒天・パイナップル・黄桃を加えゴムベラなどで全体をさっくり混ぜる。
		⑥	器に盛りつけて完成



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
あべ	みかんとかぼちゃのデザートサラダ	20分～30分

ポイント

みかんとかぼちゃのサラダ

材料	1人分の分量	作り方の手順
みかん	1/2個	① かぼちゃは3cm角ほどに切って、柔らかくなるまで茹でる。 茹であがったら水をよく切る。
生クリーム	25g	
砂糖	2g	② 熱いうちにフォークなどで荒く潰す。潰したら冷ます。
かぼちゃ	80g	
メープルシロップ	小さじ1	③ 生クリームに砂糖を加え、ピンと角が立つ状態(9分立て)になるまで泡立てる
リンゴ酢	小さじ1	
		④ みかんは皮をむいてすじを取ったら一房に分けて小さく切る。
		⑤ かぼちゃが冷めたらメープルシロップ、りんご酢を加えゴムベラなどで全体をさっくり混ぜる。さらにホイップとみかんを加え軽く混ぜる
		⑥ 器に盛りつけて完成

