

応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
山本佳成	フレッシュみかんとドライフルーツの メープルチーズクレープ	20分～30分

ポイント

みかんの美味しさをストレートに楽しむデザートです。

直接の加工はせず、クリームチーズ、ドライフルーツ、メープルシロップ、それぞれのマリアージュでお楽しみいただけます。

材料	1人分の分量	作り方の手順
クレープ生地		① ボウルに卵とグラニュー糖を入れ、よく混ぜてから、ふるった薄力粉を入れ、ダマにならないようにしっかり混ぜ、牛乳とすりおろしたみかんの皮を入れ、泡が立たないように軽く合わせる。
鶏卵	1/2個	
グラニュー糖	8g	② 油をひき、よく温めたフライパンに①の生地を注ぎ、傾けて生地を回し均一に伸ばす。 生地の外周りに焼き色がつくまで強火で焼き、火を止めてフライパンの上で生地を裏返し、焼き色を確認し、皿や板に移しておく。
薄力粉	25g	
牛乳	50g	③ 焼き上げた生地の一部にクリームチーズを塗り、みかん（レシピのうち1/2個分）を並べ、ドライフルーツを散らし、メープルシロップ（レシピのうち1/2程度）をかけてから半分に折り、三角錐になるように生地をたたむ。
みかんの皮（すりおろし）	1/8個分	
仕上げ用		④ クレープを皿に置き、みかん（残りの1/2個分をカットする）を添え、飾り用に輪切りにしたみかん、ローズマリーを置き、メープルシロップ（③で使用した残り）をかける。
クリームチーズ	15g	
ドライフィグ	1個	
ドライレーズン	8個	
ドライクランベリー	5個	
みかん	1個	
みかん（スライス）	1枚	
メープルシロップ	12g	
ローズマリー	1本	



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
コウ	薫るクラフトみかんソーダ	60分以上

ポイント

みかんの皮と花椒を低温でゆっくり煮だすことで辛味は無く独特な風味だけを引き出したオリジナルシロップができました。シェイカーで空気を抱かせたみかんの豊かな香りは、ソーダの一粒一粒から解放されます。

材料	1人分の分量	作り方の手順
花椒シロップ (最少量)		① 花椒シロップをつくる。 厚手の密封袋に全ての材料（花椒、みかんの皮、レモングラス（ドライでも可）、グラニュー糖、水）を入れ、55～65℃で90分煮る（炊飯器の保温機能を使用）。
花椒	5 g	
みかん皮	1/6個分	② シェイカーに氷を入れ、①のシロップ、エスプレッソ、スクイザーで絞ったみかん果汁、水を入れ、振る。（15回ほど）
レモングラス	0.5 g	
グラニュー糖	30 g	③ グラス（写真は220cc）にカットしたみかんを入れ、②の液体のみを注ぎ、炭酸水を入れ、輪切りのみかんとローズマリーを飾る。
水	50 g	

シェイク (500cc Aサイズシェイカー 使用)	
花椒シロップ (上記で仕込んだもの)	25 g
エスプレッソ	15 g
みかん果汁	30 g
水	30 g
氷	5個
仕上げ	
上記でシェイクした液体	おおよそ 80 g
炭酸水	60 g
みかん (カット)	20 g
みかん (輪切り)	1枚
ローズマリー	1本



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
山本佳成	みかんのみかん	30分～60分

ポイント

フレッシュみかん、マーマレード、クリーム、クッキー と、みかんのそれぞれ違った美味しさをバラバラに配置。盛り付けは未完成のままです。お客様がそれぞれ自由に盛り付け、完成させる、楽しいデザートです。

材料	1人分の分量	作り方の手順
<b>みかんのマーマレード</b>		① みかんを横半分に切り、スクイザーで果汁をしぼり、薄皮のままカットしたみかんと、細く千切りにした果皮、グラニュー糖を鍋に入れ、中火で煮る。焦げないように底面をさらいながら2/3ほどの重さになるまで煮詰める（レシピ上では30gになるまで）
みかん果汁	8g	
みかん果肉	30g	② バターにグラニュー糖をすり合わせ卵黄、薄力粉、細かく刻んだみかん果皮を練り合わせる。0.5mmほどの厚さに伸ばし、2cm四方ほどにカットし、170°Cのオーブンで10～12分焼く。
みかん果皮	1g	
グラニュー糖	6g	③ 鍋またはバットで湯煎を用意しておく。みかんを横半分に切り、スクイザーで果汁をしぼり、火にかける。グラニュー糖とコーンスターチを混ぜ、全卵と合わせる。沸騰した果汁を注ぎ入れよく混ぜる。湯煎にあてながらまぜ、70°Cになるまで加熱する。
<b>みかんのクッキー</b>		
バター	8g	④ みかんのマーマレード、みかんのクリームは加熱調理後、よく冷やしておき、みかんのクッキーは常温にて準備し、乱切りのみかんとアイスクリームを用意する。レシピは日本ルナ「ヨーグルト屋さんが考えたヨーグルト入りアイス」を使用。バニラアイスでも可
グラニュー糖	4g	
薄力粉	12.5g	
卵黄	0.7g	
みかん果皮	1g	
<b>みかんのクリーム</b>		
みかん果汁	22.5g	
全卵	1/2コ	
コーンスターチ	2.5g	
グラニュー糖	11g	
<b>みかんカット</b>		
みかん	1/2コ	
<b>アイスクリーム</b>		
ヨーグルトアイス	45g	



応募者(ハンドルネーム)		レシピ名	調理時間
Kelly		ぼかぼかみかんスフレ	30分～60分
ポイント			
みかんとクリームチーズが調和した、冬にピッタリなホットデザートです。ふわっと軽やかなスフレの食感にみかんの爽やかな甘みがマッチして、みかんがもっと好きになるカフェメニューです。			
材料	1人分の分量	作り方の手順	
スフレ生地		①	オーブンを170℃に予熱し、高温に耐えられる18～20cmの耐熱皿にバターを塗っておく。鍋にみかんのソース用のみかん果汁と果肉に砂糖を加えかるくまぜておく。(20分程放置する)
みかん果肉	50g		
みかん果汁	25g	②	ボウルに室温のクリームチーズを入れ、滑らかになるまで混ぜる。砂糖50g、卵黄、みかん果汁、レモン汁を加えてよく混ぜる。
クリームチーズ	100g		
卵白	2個	③	小麦粉をふるい入れ、混ぜ合わせる。溶かしバターを加え、全体が均一になるまでしっかり混ぜる。
卵黄	2個		
砂糖	50g (卵黄用25g、卵白用25g)	④	別のボウルで卵白に塩を加え、残りの砂糖50gを少しずつ加えしっかりと角が立つメレンゲを作る。
小麦粉	15g		
ライム汁	3g	⑤	③のクリームチーズ生地④のメレンゲの1/3を加えてよく混ぜてから、残りの卵白を加えて、ヘラでゆっくり大きく混ぜ合わせ、型に流し込み、スライスしたみかんを乗せて、170℃で30～35分焼く。
みかんソース			
みかん果肉と果汁	60g	⑥	①で置いたみかんの鍋を火にかけて、全体にトロみがつくまで弱火で煮る。焼き上がったスフレとカットしたみかんと別に用意し、ソースと一緒に提供する。 ※スフレは冷凍可能。注文後にオーブンで再度温めて提供することもできます。
砂糖	12g		
ラム酒	適量		



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
Kelly	WA! みかん豆花!	20分~30分

ポイント

なめらかな豆乳ベースにみかんを贅沢に使用し、甘さたっぷりのあんこを添えたデザートです。香ばしい緑茶との組み合わせが絶妙で、見た目にも美しい一品。「和」の風味が心を満たす特別なひとときを演出します。

材料	1人分の分量	作り方の手順
豆花		
無調整豆乳 (キッコーマン)	100g	① 豆花を作ります。ゼラチンを冷水に浸しふやかしておく。 豆乳と砂糖を鍋に入れ、50°Cになったら水気を切ったゼラチンを加えて溶かし、バットに流して冷蔵庫で固めます。
グラニュー糖	8g	
ゼラチン (板)	1.7g	② みかんジュレを作ります。ゼラチンを冷水に浸しふやかしておく。 スクイザーで絞ったみかん果汁と水を鍋で50°Cに温め、ゼラチンを加えて溶かし、バットに流し、冷蔵庫で固まるまで冷やします。
みかんジュレ		③ つぶあんソースはつぶあんに水を加え、緑茶は粉末緑茶をお湯でといておく。
みかん果汁	50g	
水	13g	④ 固まった①と②を取り出し、それぞれ適当な大きさにカットします。豆花を器に入れ、緑茶を注ぎ、みかんジュレとつぶあんソースを上に乗せて完成。
グラニュー糖	6g	
ゼラチン	6g	
つぶあんソース		
つぶあん (ホテイつぶあん)	20g	
水	6g	
緑茶		
粉末緑茶	1g	
お湯	16g	



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
山本佳成	Risotto verde 'MIKAN'	20分～30分

ポイント

ほうれん草の緑とチェダーチーズやにんじんのオレンジでみかんを表現しました。  
みかんの爽やかさが、たまねぎ、にんじん、ほうれん草の美味しさをまとめ、仕上げの山椒がミカン科の可能性を前面に押し出します！

材料	1人分の分量	作り方の手順
水	320g	① 鍋に水を入れ沸騰させ、ブイヨンキューブでスープを作っておく。 たまねぎはみじん切り、人参、ベーコンは1.5cmほどのダイス状にカットし、みかんは外皮を剥いておく。 (皮は後から取り出しやすい大きさの1枚にしておく)
ブイヨン (キューブ)	1個	
オリーブオイル	12g	② フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたたまねぎを入れ、軽く炒めたのちに米を加える。 透明感が出て、焼き色がつきはじめるまで炒める。
たまねぎ	50g	③ みかんの皮、にんじん、ほうれん草ペースト、ベーコンを加え、①のスープのうち、80gを注ぎ、蓋をして中火で5分ほど炊く。
米	45g	
みかんの皮	5g	④ 一度かき混ぜ、残りのスープ100gを加え、さらに5分炊く。 様子を見てスープを加えながら中火～弱火で調整する (米が少し硬めに炊けるまで)。
にんじん	40g	
ほうれん草ペースト (新進 プレミアムマイクロペースト 使用)	20g	⑤ 皿に盛り付け、チェダーチーズをふり、残りのスープ (50gほど) を周りにかける。 擦ったみかんの皮、山椒を皿の全体にふって完成。
ベーコン	25g	
みかん	35g	
チェダーチーズ (シュレット)	12g	
みかんの皮 (すりおろし)	1/4個分	
山椒パウダー	適量	



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
しなもん	フルーツサラダ みかンドレッシング添え	10分以内

ポイント

みかンドレッシングってどうなのかなと思う人もいると思いますが、さっぱりしていてすごく美味しいです！

材料	1人分の分量	作り方の手順
きゅうり	2分の1	① きゅうりはスライサーでスライスする。 レタスは食べやすい大きさに切っておく。
レタス	2枚	
キウイフルーツ	1個	② りんごは皮をむかずサイコロ状に切る。
みかん	2分の1	
りんご	4分の1	③ みかんは皮をむき、果実だけを取り出し1粒ずつ半分に切っていく。
ドレッシング		
みかん	1個	④ キウイフルーツは皮をむき、サイコロ状に切る。
酢	大さじ1	
みりん	大さじ1	⑤ ドレッシングはまず、みかんの皮をむき、果汁を搾り取る。 その後、酢大さじ1、みりん大さじ1、オリーブオイル大さじ1、 鶏ガラ小さじ4、塩、コショウ、ブラックペッパーをお好みで少々入れる。
オリーブオイル	大さじ1	
鶏ガラ	小さじ1	⑥ お皿に盛り付けて完成。
塩	お好みで少々	
コショウ	お好みで少々	
ブラックペッパー	少々	



応募者(ハンドルネーム)		レシピ名	調理時間
しなもん		冷製豚しゃぶ みかんの果肉入りポン酢添え	10分以内
ポイント			
冷製豚しゃぶにみかんを加えたら、よりさっぱりして美味しいんじゃないかと思い作りました。			
材料	1人分の分量	作り方の手順	
豚肉 豚しゃぶ用もも	100g	①	フライパンに適量の水を入れ、沸騰するまで加熱させる。
ポン酢	50mL		
みかん	2分の1	②	水が沸騰したら、豚肉100gをしゃぶしゃぶさせる。
キャベツ	50g		
		③	キャベツは千切りにしておく。
		④	みかんは絞ってポン酢に加えた。
		⑤	お皿に盛り付けポン酢をかけて完成。



応募者(ハンドルネーム)		レシピ名	調理時間
しなもん		みかんジャムのせパンケーキ	20分～30分
ポイント			
みかんジャムはみかんと砂糖があれば作ることができます。見た目にもこだわりました。			
材料	1人分の分量	作り方の手順	
ホットケーキミックス	150g	①	ホットケーキミックス75gに卵1個、牛乳50mLを加え、よく混ぜる。卵は卵黄と卵白に分け、卵黄だけ加える。卵白は取っておく。
卵	1個		
牛乳	100mL	②	よく混ぜ終わったらフライパンに油をひき、パンケーキを焼く。
バナナ	2分の1		
みかん	1個	③	みかん2個の白い筋を取り、皮ごと砂糖と煮込む。(15分)
油	適量		
ジャム		④	みかん2分の1を1粒ずつ分け、バナナを切って盛り付ける。
砂糖	40g		
みかん	2個	⑤	残しておいた卵白を泡立て、メレンゲを作る。
		⑥	パンケーキにみかん、バナナ、メレンゲ、みかんジャムをお皿に盛り付けて完成。



応募者(ハンドルネーム)		レシピ名	調理時間
しなもん		きゅうりとわかめとみかんの酢の物	10分以内
ポイント			
忙しくてもすぐに作ることができるし、美味しいです。			
材料	1人分の分量	作り方の手順	
きゅうり	2分の1	① わかめが浸かるぐらいの水を入れ、水戻しをする。	
わかめ	6g		
みかん	2分の1	② きゅうりをスライサーでスライスする。	
酢	大さじ2		
醤油	小さじ1	③ 酢、醤油、砂糖、塩を混ぜ合わせたタレを作る。混ぜ合わせたタレをわかめときゅうりと混ぜ合わせる。	
砂糖	大さじ2分の1		
塩	ひとつまみ	④ みかんは皮をむき、1粒ずつ半分に切る。	

