

応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
Mii	みかんのマフィン	30分～60分

ポイント

みかんを上に乗せるだけでなく中にもいれたりみかん汁を入れたりしました。

材料	1人分の分量	作り方の手順
みかん	一個	① みかん(半分)を切って皮を取り除く
薄力粉	150g	
砂糖	80g	② 残りのみかんの果汁を絞る
ヨーグルト	50g	
卵	一個	③ ボウルに砂糖と卵を入れて混ぜ、ヨーグルトとみかん果汁を加える
ベーキングパウダー	小さじ1	
		④ そこに薄力粉とベーキングパウダーを入れ切るように混ぜる
		⑤ 型に流し入れる(途中でみかんも入れていく)
		⑥ 180℃に予熱したオーブンで25分焼く



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
さくら	みかん香るあつあつチーズのブリトー	20分～30分

ポイント

みかんをマリネ風に仕立てて、熱々のチーズと共にブリトー生地に挟みました。  
もちもち食感とみかんの甘酸っぱさを楽しむことができます。

材料	1人分の分量	作り方の手順
ブリトー生地		① ブリトー生地を作る
薄力粉	90g	
水	150ml	② ベーコンをカリカリになるまでフライパンで焼く
サラダ油	大さじ1/2	
塩	ひとつまみ	③ 2で使ったフライパンにサラダ油(分量外)をひき、ブリトー生地を流し入れる
みかんのマリネ		
みかん	一個	④ 裏面が少し固まったら、チーズとベーコンとみかんを上に乗せる
お酢	大さじ2	
サラダ油	大さじ1	⑤ チーズが少し溶けてきたら、生地で4を巻くように包み込む
砂糖	小さじ1	
こしょう	お好みで	
ベーコン	一枚(20g)	
チーズ	お好みで	



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
伊藤 美穂	みかん香るエビのマヨネーズソース	20分～30分

ポイント

中国料理のエビマヨにみかん果汁を入れて爽やかに仕上げました。このソースは、白身魚のフリットや唐揚げにも合いそうです。でもやっぱりオシャレなカフェにあったらいいなと思うエビマヨが推しです。

材料	1人分の分量	作り方の手順
エビ (ブラックタイガーなど)	4尾 (100g程度)	① エビは尻尾を1節残し殻をむき、背側に包丁を入れて開く。 背わたがあれば取る。食塩と酒をもみこんで10分程おき、水分をきる。
食塩 (エビ下処理用)	1g	
酒 (エビ下処理用)	15ml	② 衣用の卵、みかん果汁、片栗粉を合わせてよく混ぜておく。 ①のエビを入れ衣を全体に絡ませる。
卵 (エビ衣用)	10g	
みかん果汁 (エビ衣用)	10ml (1/4個分)	③ ②のエビに片栗粉をまぶして、余分な粉をはたいて170～180℃の油で揚げる。 エビの色が赤く色付いてきたらバットに取る。
片栗粉 (エビ衣用)	20g	
片栗粉 (エビ衣まぶす用)	適量	④ ソース用のマヨネーズ、コンデンスミルク、みかん果汁、生クリームを混ぜ合わせ、フライパンに入れて、沸騰する直前まで温める。 ③の揚げたエビを加えソースとよく絡める。
油 (揚げ油)	適量	
マヨネーズ (ソース用)	50g	⑤ 盛り付け用のお皿にベビーリーフをしき、その上に④のエビを盛り付ける。 みかんの果肉を輪切りにしてから、適当な大きさに切ったものを、ベビーリーフの上に散らす。
コンデンスミルク (ソース用)	20g	
みかん果汁 (ソース用)	20ml (1/2個分)	
生クリーム (ソース用)	5ml	
ベビーリーフ	1/2袋	
みかん	1/4個分	



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
めいぷる	みかん香る揚げドーナツ	10分～20分

ポイント

手軽に作れる揚げドーナツです。断面を切ると、ふわっとみかんが香ります。また、豆腐を入れているためふわふわした食感とみかんの香りが合います。小さい子どもや高齢者の方も喜んでもらえると思います。

材料	1人分の分量	作り方の手順
豆腐	150g	① 卵、豆腐、砂糖をボールに入れしっかり混ぜる。 (この時に油を170°Cに温めておく)
ホットケーキミックス	200g	
卵	2個	② みかんをおろし金で皮ごとすりおろす。(ヘタや塊は取り除く)
砂糖	大さじ2	
サラダ油	揚げる分だけ	③ ①の中にみかんとホットケーキミックスを入れだまにならないように混ぜる。
		④ スプーンですくいとり、油が跳ねないように優しく入れる。
		⑤ 片面がきつね色になったらひっくり返す。
		⑥ 両面きつね色になったら完成。



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
はるね	リフレッシュミカンサラダ	20分～30分

ポイント

カフェに来たからこそ、食べてみたい！色とりどりで目にも鮮やか、タンパク質も摂れるミカンサラダを作ってみました。

材料	1人分の分量	作り方の手順
みかん	小1個	① とりささみ肉は、すじを取りフォークで両面を刺す。 ジッパー付きの袋にBを入れ肉をつけこみ冷蔵庫で一晩置く。
とりささみ肉	150g	
サラダ菜	3枚	② ①を冷蔵庫から取り出し30分ほど室温に戻す。 その後少量のオリーブオイルでこんがり焼く。
アスパラ	1本	
ラディッシュ	1個	③ アスパラを塩ゆでし、3等分にする。ラディッシュはうす切りにし、 トマトは種の部分を取り除き小さめに切る。サラダ菜は軽く水洗いする。
トマト	中1/3個	
ブルーベリー	5個	④ みかんの皮をむき果肉のみにする。
オリーブオイル(焼く用)	少々	
塩(アスパラ塩ゆで用)	少々	⑤ 粗熱を取ったとりささみ肉を一口大に切り、 お皿に野菜などと共に盛り付ける。
A		

アーモンド	2～3個
カシューナッツ	2～3個
マカダミアナッツ	2～3個
くるみ	2～3個
B	
オリーブオイル	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ハーブ入り香辛調味料	小さじ1
料理酒	小さじ1/2



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
koha	みかんのどらやき	20分～30分

ポイント

生地にもみかんが入っていてみかんをたくさん感じるができる。

材料	1人分の分量	作り方の手順
〈生地〉		① みかんの皮をむいておく。
ホットケーキミックス	80g	
卵	1個	② ホットケーキミックス、水、卵を混ぜて生地を作る。
水	50ml	
みかん	1個	③ ②にみかんを小さく切って少し入れる。
生クリーム	適量	
つぶあん	適量	④ 油を敷いたフライパンに小さく焼く。
メープルシロップ	適量	
		⑤ あんこと生クリームをぬり、みかんをのせてもう1枚の生地でサンドする。シロップも好みな量かける。
		⑥ 皿に盛りつけて完成。



応募者(ハンドルネーム)		レシピ名	調理時間
Aki		みかんチーズカナッペ	20分～30分
ポイント			
みかんを焼くことでみかんの酸味が抑えられ、塩気のあるチーズ、生ハムとの相性も良くなりました。 前菜やおつまみメニューにぴったりだと思います。			
材料	1人分の分量	作り方の手順	
バゲット	45g(4切れ)	①	みかんの皮をむき、ひと房ずつに割いてひと房を半分にスライスする。
みかん	50g(1個)		
クリームチーズ	40g	②	バゲットを約1cm幅に切る。
とろけるチーズ	20g		
生ハム	4枚	③	バゲットにクリームチーズ、みかん、とろけるチーズの順番で上に乗せ、トースターで2分～3分チーズが溶けるまで焼く。
黒コショウ	適量		
		④	焼きあがったら生ハムを乗せてお好みで黒コショウをかける。



応募者(ハンドルネーム)		レシピ名	調理時間
なっちゃん		みかんたっぷりゼリードリンク	30分～60分
ポイント			
みかんを味わうためにドリンクを作ろうとこのレシピを考えました。ただの飲み物じゃ物足りないため、みかんの果汁でゼリーを加えることで、飲んだ時にプルプル食感を一緒に楽しむことができます。お腹にも満足感があって、おやつに飲むのにぴったりだと思います。みかんの酸味と牛乳の甘みでまろやかな味になっているのでお子さんも飲みやすいです。。			
材料	1人分の分量	作り方の手順	
みかん	2個と4分の1個	①	みかん1個を絞り、果汁を取り出す。 果汁にゼラチン5gと水を加えて、電子レンジで規定の時間温める。 砂糖を加えて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
牛乳	170ml		
はちみつ	大さじ1	②	みかんの、皮をむき果肉だけ取り出す。 牛乳170mlとはちみつ大さじ1、果肉と一緒に混ぜて冷やしておく。
ゼラチン	5g		
砂糖	大さじ2	③	グラスに、冷やし固めたゼリーを50g入れて②で混ぜたものを注ぐ。 最後に、4分の1コにカットしたみかんをグラスの淵にさして飾り付ける。
氷	4個		
水	260ml		





応募者(ハンドルネーム)		レシピ名	調理時間
ここ		みかんショコラパン	60分以上
ポイント			
中には皮ごと甘く煮たみかんと、粗めに刻んだアーモンドと高カカオチョコレートを入れました。中に入れたことで煮たみかんの甘さを高カカオチョコレートで整え、ほど良い甘さとみかんの香りをしっかり感じられます。			
材料	1人分の分量	作り方の手順	
強力粉	25g	①	みかんを洗い、四等分にして5mm幅に切る。鍋にみかんと砂糖を加えて中火で煮る。沸騰してきたら弱火にして水分が減って、とろみが出てきたら火を止める。15gは飾る用に取り出し、残りはみじん切りにする。
ココアパウダー	2g		
砂糖	2.5g	②	牛乳は40度程度に温め、ドライイーストを加えておく。 高カカオチョコレートとアーモンドは粗めに刻んでおく。
塩	0.5g		
ドライイースト	0.5g	③	ボールに強力粉、砂糖、塩、ココアパウダーを馴染ませ、ドライイーストを合わせておいた牛乳を入れる。
牛乳	16g		
高カカオチョコレート	4g	④	しっかりと捏ねて、40度で60分1次発酵をする。8等分にしてのばした生地に高カカオチョコレートとアーモンドをのせ、包む様に形成する。 オーブンを230度に予熱しておく。
アーモンド	4g		
みかん(加熱前)	20g	⑤	40度45分2次発酵をする。飾り用のみかんを生地の上に2~3枚のせる。 予熱したオーブンで8分焼く。
砂糖(みかん用)	5g		



応募者(ハンドルネーム)		レシピ名	調理時間
ここ		じゃがみかん	20分～30分
ポイント			
皮を細かく刻んで入れたことでみかんの香りをしっかり感じられます。焼く直前に薄切りにしたみかんをのせて焼くことで甘じょっぱいお菓子になります。オーブンで焼くことでホクホクのじゃがいもの食感を残しました。			
材料	1人分の分量	作り方の手順	
みかん	70g	①	みかんを洗い、4等分にして5mm幅に切る。鍋にみかんと砂糖を加えて中火で煮る。沸騰してきたら弱火にして水分が減って、とろみが出てきたら火を止める。15gは飾る用に取り出し、残りはみじん切りにする。
薄力粉	15g		
片栗粉	5g	②	じゃがいもは潰す。みかんの皮、薄力粉、片栗粉、コンソメ、マヨネーズを入れてよく混ぜる。
じゃがいも	120g		
コンソメ	2g	③	生地は3～5mm幅にのばして、薄切りにしたみかんを乗せて1cm幅で切る。オーブンや200℃で予熱しておく。
マヨネーズ	6g		
塩	適量	④	クッキングシートにのせ、200℃のオーブンで焼く。 お皿に移して600wで1分30秒～2分加熱する。
胡椒	適量		
		⑤	お皿に盛り付け、塩と胡椒をかける。

