

# 鶴居のむらレシピ

ナチュラルチーズ鶴居を使った料理



「日本で最も美しい村」のひとつでもある鶴居村。

タンチョウが空を舞い、牛や馬たちが草をはむ。

小川が流れ、青い空の下に丘が連なり、牧歌的な風景が広がります。

そんな鶴居村の、自慢の牛乳から作られる“こだわりのチーズ”をもっと多くの人に食べてもらいたい。気軽に料理に取り入れてほしい。その思いから、このレシピ集を作りました。

いつもの食卓に、鶴居村のチーズ料理がある。

そんな酪農郷の食文化を願っています。

## CONTENTS

- 1 ポケットサンド
- 2 鮭のクリームパスタ
- 3 赤・黄・緑のディップ
- 4 いろいろ野菜のミルクカレー
- 5 牧草ロールケーキ
- 6 カボチャのリゾット
- 7 ミルクチーズフォンデュ
- 8 やまべの春巻き
- 9 そば粉とチーズのクッキー  
そばのトリュフアード(チーズ焼き)
- 10 トロトロピザボール
- 11 鶴居風パエリア

## 食材について

### ナチュラルチーズ「鶴居」

このレシピ集では、全ての料理に鶴居村振興公社「酪楽館」のナチュラルチーズを使用しています。鶴居産の良質な生乳から作られるチーズは熟成期間によって「ゴールドラベル」「シルバーラベル」「マイルドラベル」に分けられています。レシピでは、それぞれの料理に適するものを記載してありますが、チーズの種類や量はお好みで使用して下さい。

### 鶴居産の食材

根飼牛乳、地場産野菜、やまべ、そば粉など、レシピに登場するチーズ以外の食材もできるだけ鶴居産や地場産のものを使用しました。

レシピ考案と料理担当

服部佐知子

鶴居村在住。町外れの丘の上に家族や動物たちと暮らす。敷地内でカフェレストラン「ハートンツリー」を営み、地場産素材を使ったオリジナル料理を提供している。料理教室も定期的に開催。

※鶴居村はNPO法人「日本で最も美しい村」連合に加盟しています。

# 1 ポケットサンド

豚肉もも肉スライス	100g	小麦粉	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	牛乳	100cc
にんじん	1/2本	オリーブオイル	大さじ2
じゃがいも	小1個	塩・こしょう	適量
トマト	1/2個	食パン	2枚
にんにく	1かけ	クレソン	適量
チーズ(シルバーラベル)	30g	パセリ	適量

※およそ8個分の分量です。 ※クレソンとパセリはお好みで入れて下さい。

- 1 鍋にオリーブオイルを熱して、みじん切りにしたにんにくを入れて香りが出るまで炒める。
- 2 5cm幅に切った豚肉、一口大にスライスした玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、トマトを加えて炒める。
- 3 全体に火が通ったら小麦粉を振り入れてからめる。



- 4 牛乳を入れ、沸騰したら弱火にする。
- 5 煮汁が少なくなったら小さく切ったチーズを入れて溶かす。塩、こしょうで味を調える。
- 6 食パンを半分に切って真ん中にポケットのように切り込みを入れる。軽くトーストして、⑤とクレソン、パセリを入れる。

※残ったカレーやシチューを入れても手軽で美味しいですよ。

短く刈りこまれた夏の牧草地に  
大きな布を一枚敷けば  
とっておきの場所に早変わり  
ここは、私だけの青空レストラン  
サンドイッチを頬張って、牛乳を飲んで  
お腹がいっぱいになったら、そのままお昼寝も…



## 2 鮭のクリームパスタ

スパゲッティ 320g

### 【A】

ひと口大に切った甘塩鮭 2切れ  
 小分けにしたブロッコリー 1/2房  
 牛乳 400cc  
 生クリーム 200cc  
 スライスしたチーズ(ゴールドラベル) 40g

バター 大さじ1  
 クレソン(パセリ) 適量  
 塩・こしょう 適量

※およそ4人分の分量です。

- 1 フライパンにAの材料を入れて混ぜながら半量になるまで煮詰める。塩・こしょうで濃い目に味を調えて火を止める。
- 2 鍋にお湯を沸かして塩をひとつまみ入れ、スパゲッティを硬めに茹でる(標準より1分減らすと良い)。茹で上がったたらザルに上げ、水気を切る。
- 3 ①のフライパンに入れ、火をつける。ソースをスパゲッティにからめて仕上げにバターを入れる。
- 4 お皿に盛り付けて、クレソンまたはパセリを飾る。

## 3 赤・黄・緑のディップ

### 【赤】

チーズ(シルバーラベル) 20g  
 ミニトマト 6個  
 にんにく 1/2かけ  
 オリーブオイル 大さじ3  
 アンチョビ 1/2枚  
 塩 少々

### 【黄】

チーズ(ゴールドラベル) 20g  
 大豆の水煮 1/2カップ  
 にんにく 1/2かけ  
 白ゴマ 大さじ1  
 牛乳 50cc  
 ターメリック 小さじ1/3  
 マヨネーズ 大さじ1  
 塩 少々

### 【緑】

チーズ(マイルドラベル) 20g  
 ヨーグルト 大さじ2  
 色よく茹で、小房に分けた  
 ブロッコリー 1/3房  
 生クリーム 大さじ2  
 塩 少々

- 1 チーズはスライスしておく。それぞれ材料をミキサーに入れ、全体が均一になるまで攪拌する。



じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、人参、ズッキーニ…

畑で採れた色んな野菜と、牛乳をたっぷり使ったスペシャルカレー

牛乳を出す牛が食べるのは牧草だし、この一皿は大地の恵みそのもの



## 4 いろいろ野菜のミルクカレー

鶏もも肉	2枚	ナス	1本
玉ねぎ	1/2個	キャベツ	1/8個
にんじん	1/2本	チーズ(マイルドラベル)	50g
にんにく	1かけ	水	500cc
しょうが	6g	牛乳	300cc
ブロッコリー	2房	ガランマサラ(カレー粉)	大さじ3
ズッキーニ	1/4本	塩	小さじ1~2

※おおよそ4人分の分量です。

※スパイス(クローブ、カルダモンなど)を加えるとより本格的になります。

- 1 肉は一口大、玉ねぎはスライス、ブロッコリーは小分けにし、他の野菜は乱切りする。にんにくとしょうがはすりおろす。
- 2 お鍋に鶏肉、玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、水、ガランマサラ大さじ2を入れて火にかける。
- 3 鶏肉に火が通ったら、残りの野菜、牛乳を入れてひと煮たちさせる。
- 4 ガランマサラ大さじ1と1cm角に切ったチーズを入れ、塩で味を調える。飾りにスライスしたチーズをのせる。



パセリとピーマンでうっすら緑に色づいたロールケーキは  
そこかしこの牧草地にゴロンゴロンと転がる牧草ロールにそっくり  
お皿に添えたのは、牧草地の脇に生えていた野の花たち

## 5 牧草ロールケーキ

<b>[A]</b>		<b>[B]</b>	
卵黄	5個	卵白	6個
砂糖	100g	レモン汁	小さじ1
小麦粉	55g		
コーンスターチ	15g	<b>[C]</b>	
サラダ油	40cc	生クリーム	200cc
小口切りにしたピーマン	2個	砂糖	50g
パセリ	3枝	チーズ(マイルドラベル)	50g

※およそ1本分の分量です(天板のサイズは30×30cm)。

- 1 Aはミキサーに入れて攪拌し、Bは角がたつまでボウルで泡立てる。
- 2 Bの1/3をAに入れてゴムベラで軽く混ぜ合わせる。
- 3 ②を残りのBのボウルに戻し入れてさっくりと混ぜる。
- 4 オープンシートを敷いた天板に流し入れ、200°Cに温めたオーブンで10分焼く。
- 5 焼き上がったら天板ごとすっぽり入るビニール袋に入れて冷ます。しっかり冷めたらひと回り大きな紙の上にひっくり返し、オープンシートを静かにはがす。
- 6 Cの生クリームに砂糖を加えて泡立てる。チーズをみじん切りにして良く混ぜる。
- 7 ⑤のスポンジの手前に横3本の切り込みを入れ、クリームを塗って海苔巻きのと要領で手前から丸める。

## 6 カボチャのリゾット

ご飯	320g
玉ねぎ	1/2個
カボチャ(茹でて潰したもの)	大さじ2
牛乳	400cc
バター	大さじ1
チーズ(ゴールドラベル)	20g
塩・こしょう	適量
パセリ	少々

※およそ4人分の分量です。

- 1 鍋にバターを溶かし、みじん切りにした玉ねぎを炒める。
- 2 しんなりしてきたらご飯、カボチャ、牛乳を入れてとろみがつくまで煮る。
- 3 仕上げにスライスしたチーズを入れ、塩・こしょうで味を調える。
- 4 好みで、ハート型に切ったチーズやカボチャの皮、パセリを添える。



## 7 ミルクチーズフォンデュ

チーズ(ゴールドラベル) 100g	じゃがいも 2個
じゃがいも 小1個	かぼちゃ 1/8個
にんにく 1かけ	にんじん 1/2本
牛乳 200cc	ブロッコリー 1/2房
味噌 小さじ1	フランスパン 1/2本
塩・こしょう 少々	

※およそ4人分の分量です。

- 1 野菜は一口大に切って茹で、フランスパンも一口大に切っておく。
- 2 チーズをみじん切りにしてボウルにいれる。じゃがいも(小1個)をすりおろしながら入れ、よく混ぜる。
- 3 フォンデュ鍋(又はテフロンフライパン)にスライスしたにんにく、牛乳を入れて火にかける。
- 4 牛乳が沸いたら弱火にして②を入れる。チーズが溶けるまで混ぜ、味噌を加える。
- 5 塩・こしょうで味を調える。
- 6 ①の野菜やパンを串にさし、チーズをからめて食べる。





## 8 やまべの春巻き

### 【生春巻き】

やまべ	4匹
生春巻きの皮	4枚
チーズ(マイルドラベル)	40g
大根	5cm
にんじん	5cm
ミニトマト	4個
サラダ菜	1枚
大葉	4枚
オリーブオイル	大さじ1

### 【揚げ春巻き】

やまべ	4匹
春巻きの皮	1枚
チーズ(シルバーラベル)	40g
長ねぎ	5cm
コチュジャン	小さじ2
小麦粉	大さじ1
水	大さじ1

※各4本分の分量です。

※やまべのかわりにサンマやタラ、焼き魚などを使っても良いです。

- 1 やまべは3枚におろし、オリーブオイルで軽く焼く。
- 2 大根、にんじんは千切りにして軽く塩もみする。ミニトマトは4等分し、サラダ菜は4つにちぎる。チーズは4枚にスライスする。
- 3 生春巻きの皮を水につけて戻し、皿に広げる。①と②、大葉をのせて皮を折り込みながら包む。他の3本も同様に作る。
- 4 スイートチリソースをつけて食べる。

- 1 春巻きの皮を十字に切って4等分にする。
- 2 やまべは3枚におろす。長ねぎは千切り、チーズは4つに切る。
- 3 春巻きの皮にチーズとやまべをのせ、コチュジャンを小さじ1/2ぬる。長ねぎをのせ、両端を折りたたんでくるくると包む。包むときに小麦粉を水で溶いたものをつけてとめる。他の3本も同様に作る。
- 4 180℃の油で色良く揚げる。

やまべの刺身をチーズと一緒にくるくると巻いてみました  
生春巻きは彩り鮮やかに  
揚げ春巻きはカリカリッと

### 【そば粉とチーズのクッキー】

そば粉	80g
小麦粉	100g
チーズ(シルバーラベル)	50g
姫りんご	2個
砂糖	60g
バター	100g
卵	1個

※およそ30個分の分量です。  
※姫りんごのかわりにりんご1/2個、または千両なし小2個を使っても良いです。

- 1 バターは室温に戻しておき、りんごとチーズは5mm角に切る。
- 2 材料を全てボウルにいれ、手でさっくりと粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 3 スプーンで3～4cmの大きさに一口分ずつ天板にのせ、180℃に温めたオーブンで15～20分焼く。

### 【そばのトリュファード(チーズ焼き)】

そば	40g
チーズ(ゴールドラベル)	70g
長ねぎ	5cm
オリーブオイル	大さじ1
醤油	小さじ1/2
七味	適量
かつおぶし	適量

※およそ1枚分の分量です。

- 1 そばを茹で、オリーブオイルを熱したフライパンで炒める。
- 2 2mmにスライスしたチーズと小口切りにした長ねぎを入れ、チーズを絡めながら丸く焼き付ける。
- 3 チーズがこんがり焼けたら醤油をまわしかける。
- 4 お皿に盛り付け、お好みで七味とかつおぶしを振りかける。

## 9 そば粉とチーズのクッキー そばのトリュファード(チーズ焼き)



## 10 トロトロピザボール

小麦粉	100g
水	600cc

<b>[A]</b>	
チーズ(シルバーラベル)	100g
玉ねぎ	1/2個
サラミ	1/2本
ベーコン	1枚
パセリ	大2枚
ミニトマト	6個

※およそ30個分の分量です。  
※具材はお好みで選んでください。

- 1 ボウルに小麦粉と水を入れ、泡だて器で良く混ぜる。
- 2 Aの具材をみじん切りにして①に入れる。
- 3 温めたたこ焼き器に薄く油をぬって②の生地を流し入れる。
- 4 片面が焼けたら串でひっくり返す(普通のたこ焼きよりも時間がかかるので注意)。





## 11 鶴居風パエリア

米	2合	ターメリック(またはカレー粉)	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	牛乳	400cc
にんにく	1かけ	水	100cc
パプリカ	1/2個	塩	小さじ2/3
トマト	1/2個	こしょう	少々
シーフード (エビ、アサリ、イカなど)	150g	チーズ(シルバーラベル)	50g
オリーブオイル	大さじ4	パセリ	少々

※およそ4人分の分量です。

- 1 にんにく、玉ねぎをみじん切りにし、パプリカは1/5ほど残して大きめのみじん切りにする。
- 2 フライパン(あればパエリア用の薄鍋)にオリーブオイルを入れ、にんにくと玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ったら①のパプリカを加えて炒める。
- 3 お米を入れて全体に油が回るまで炒め、ターメリックを加える。
- 4 水と牛乳を入れてさっと混ぜる。塩・こしょうで味を調える。
- 5 表面を平らにしてざく切りにしたトマト、シーフードを散らして沸騰させる。沸騰したら蓋をして弱火で20分煮込む。
- 6 火を止め、残しておいたパプリカをのせ、スライスしたチーズを全体に散らす。蓋をして10分蒸らし、仕上げにパセリを散らす。



ちょっと特別な日の夕食には  
シーフードたっぷりのパエリアはいかが？  
特別な材料は要りません  
華やかな一皿は簡単にできちゃいます



ごちそう  
さまでした!

— 発 行 —

鶴居村商工会地域振興調査事業特別委員会