

NO	1	2	3	4	5
作 品 名	とろりんこがゆ	とろーヨーグルト	サツマイモのデザート風ヨーグルトサラダ	酒粕香る鶏肉のヨーグルト味噌焼き	シフォンケーキ
概要	ヨーグルトの爽やかな飲み物と、とろりとろりの自然薯いもの組み合わせで、長いも、ヨーグルトの嫌いな人が好きになってもらえば、という狙いです。		八幡産のさつまいもを使って、お口直しにも、デザートにもなるサラダをつくりました。のむヨーグルトのコクが残る、しっとりとしたサラダです。塩をひとつまみ入れて味を引き締めるのがポイントです。レーズンやクルミがなければ省いてもかまいませんが、入れると食感がよく、よりいっそうおいしくなります。	鳥海高原のむヨーグルトを使って、ご飯に合う主菜を考えてみました。のむヨーグルトのおかげで、お肉が柔らかく仕上がります。味噌の香ばしさの中に広がるヨーグルトの甘みと、ほんのり酒粕の風味。ニンニクを少しきかせて、荘内のおいしいご飯がどんどん進むおかずができました。前日の朝に仕込んでおけば、時間のない日でも簡単に作れます。	ほんのりとヨーグルトの味がします。生クリームはもちろん、様々なジャムに合うし、ドライフルーツを入れてもおいしく食べられます。
材料 (4人分)	のむヨーグルト 200cc 自然薯いも50g おかゆ ゆかり 小さじ3	のむヨーグルト 200cc 自然薯いも50g	サツマイモ 2本 のむヨーグルト 大さじ4 マヨネーズ 大さじ1 塩 ひとつまみ レーズン 適量 クルミ 適量	鶏もも肉 2枚 鳥海高原のむヨーグルト 大さじ3 練り酒粕 大さじ3 * 麓井の練り酒粕 味噌 大さじ 3 ニンニクすりおろし 小さじ 1 サラダ油 適量	卵 3個 *お好みで 小麦粉 60g 生クリーム180ml 砂糖 60g 砂糖 90g プレーンヨーグルト 60g ジャム 少量 ベーキングパウダー 5g ミント 少量 サラダ油 10cc
作り方	1 自然薯とヨーグルトをあわせる 2 おかゆにとろりんこをのせる 3 ゆかりをかける	1 自然薯とヨーグルトをあわせる 2 器に盛りココの実をのせる	1 さつまいもを皮付きのまま2センチの厚さに切り、約5分水にさらす。 2 さつまいもの水気をきり、竹串がすっと入るまで蒸す。 3 さつまいもをボールに入れ、スプーンなどで粗くつぶす。 4 3にのむヨーグルト、マヨネーズ、塩を加えよくまぜる。 5 レーズン、クルミを好みの分量加える。 * 一日おくと味がよりいっそうなじんでおいしくなります。	1 鶏もも肉の皮をとり、一口大に切る。 2 鳥海高原のむヨーグルト、練り酒粕、味噌、すりおろしニンニクをよく混ぜ、切った鶏もも肉を漬けて半日～一日おく。 3 フライパンにサラダ油をひいて熱し、2の鶏肉をじっくり焼いて中まで火をとおす。 4 きれいに盛りつけて、できあがり！	1 卵黄と卵白に分け、卵白でメレンゲを作る。 2 卵黄と砂糖をよく混ぜ、ヨーグルト、油を入れる。 3 あらかじめふるっておいた小麦粉とベーキングパウダーを混ぜる。 4 メレンゲの泡をつぶさないように、材料をすべて混ぜる。 5 180度のオーブンで15分、

NO	6	7	8	9	10
作 品 名	リンゴのタルト	パーニャカウダ	蜜りんご煮のブルーベリーヨーグルト	花みかんのイチゴヨーグルト	ヨーグルトパンケーキ
概要	季節によってフルーツを変えることができるので、いろいろアレンジできると思います。少しもちもちした食感の爽やかなタルトです。	八幡は産直もあり、たくさんの野菜がとれます。そんな野菜をたくさん食べたいときやもう1品欲しい！というときに重宝します。ヨーグルトを入れて生クリームの量を減らしますので、女性にはうれしい、すこしローカロリーなソースになっています。	今が旬の山形県の蜜が入った林檎と甘いミカンを使って子供から年配の方どんな方にも食べやすく、飲み込みやすい料理を考えました。若い方はもちろん、高齢の方にもおいしくいただけます。美容と健康に良いと思います。みかんの方のヨーグルトはソフトヨーグルトでもおいしかったです。		通常は牛乳を使用する代わりにヨーグルトを使用することによって、ボリュームが出て、ふっくら、酸味はあまり気にならず、とってもおいしいです。
材料 (4人分)	* タルト生地 *フィリング 小麦粉 90g りんご 1個 砂糖 5g プレーンヨーグルト100g バター 30g 砂糖 大さじ 4 水 30g 卵 1個 塩 少量 小麦粉 50g ベーキングパウダー5g	プレーンヨーグルト 30g オリーブオイル 大3 アンチョビ 大3 ニンニク 1片(チューブも可) 生クリーム 30ml	りんご 大 1 グラニュー糖 15g クリアガー 大さじ 2弱 水 500～600cc ブルーベリーヨーグルト 大さじ 5	みかん 大 10個 上白 大さじ 2 クリアガー 大さじ 2 水 800cc イチゴヨーグルト 大さじ 5	ホットケーキミックス 200g A 鳥海高原ヨーグルト 150g A 牛乳 50 cc A 卵 1個 メープルシロップまたは蜂蜜 適宜 サラダオイル 大さじ 1
作り方	1 タルト生地をすべて混ぜて、冷蔵庫で30分休ませる。 2 りんごは皮をむいてくし切りにする。 3 砂糖と卵を白っぽくなるまで混ぜてから、ヨーグルトと粉類をふるって入れる。 4 タルト生地にフィリングを入れ、りんごを飾る。 5 180度のオーブンで30～40分焼く。	1 フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、香りを出す 2 残りの材料をすべて入れ、少し煮詰める。 * アンチョビに塩気がありますが、足りないときは塩を足して調整する。	1 りんごの皮をむき等分に切ってレンジにかける。 2 鍋に水とグラニュー糖をを入れ煮溶かし、クリアガーを入れて混ぜる。 3 柔らかく煮込んだりんごを型に入れ、このりんごの煮汁も一緒に鍋に混ぜる。 4 とろみがついてきたら型のリンゴにかける。 5 固まったら器にのせ、上からブルーベリーヨーグルトをかける。	1 皮をむいたミカンを切って、水を少々加えジューサーに欠ける。 2 ボールにクリアガーと上白、水を加え、火にかける。これにみかんの絞り果汁を加える。 3 花形に流し込む。固まったら容器に移し、ミカンが見えるようにしてイチゴヨーグルトをかける。	1 ボールにAを入れ、泡立て器で混ぜ合わせます。 2 1にホットケーキを入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせます。 3 フライパンを熱し、サラダオイル分量の4分の1を入れ、2の4分の1を入れて焼きます。 4 表面が乾いたようになり、ポツポツと穴のようなものが出てきたら、裏返して焼きます。 5 温かいうちにバターまたはメープルシロップをかけます。