

第3回 鳥海高原ヨーグルトを使った料理レシピコンテスト 入賞レシピ を紹介します。

第3回 鳥海高原ヨーグルトを使ったレシピコンテスト
最優秀賞 受賞レシピ

豚肉の
トマトヨーグルト煮込み

《材料 4人前》

- ・豚バラかたまり肉 300g
- A・鳥海高原ヨーグルト（プレーン） 大さじ3
- ・塩、コショウ 少々
- ・玉ねぎ 100g ・人参 50g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・水 200cc ・コンソメ 小さじ2
- ・トマト水煮缶詰（カットタイプ） 600g
- B・塩、コショウ、砂糖又は蜂蜜 少々
- ・鳥海高原ヨーグルト（プレーン） 大さじ1 ※仕上げ用

《作り方》

- ① 豚肉を一口大、玉ねぎを1.5cm角、人参をいちょう切りにする。
- ② 豚肉はAで下味をつけておく。
- ③ オリーブオイルを熱した鍋で玉ねぎと人参を炒めて、水とコンソメを入れ、柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 具材が柔らかくなった後、トマト水煮缶詰を加えて一煮立ちさせ、豚肉を下味のヨーグルトごと加え、3～40分煮込み、Bで味を調え仕上げ用のヨーグルトを加え混ぜる。

第3回 鳥海高原ヨーグルトを使ったレシピコンテスト
ヨーグルト工房賞 受賞レシピ

スモークサーモンの
簡単ヨーグルトソースがけ

《材料 4人分》

- ・スモークサーモン 12切れ
- ・パプリカ（赤・黄） 各1/4個
- ・レタス、ルッコラ 等 適宜
- ※イ・鳥海高原ヨーグルト（プレーン） 大さじ6
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・しよつぷる 大さじ1
- ・玉ねぎ、レモン汁、塩、こしょう 少々

《作り方》

- ① パプリカを小さめの角切りにする。
- ② レタス、ルッコラ等は洗って食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③ 玉ねぎをすりおろす。
- ④ ※をよく混ぜ合わせる。
- ⑤ スモークサーモンの上に④をかけパプリカを散らし、レタス、ルッコラ等を加えて完成。

*しよつぷる…秋田でハタハタを原料に製造される魚醤



豚肉のトマトヨーグルト煮込み



スモークサーモンの簡単ヨーグルトソースがけ

第3回 鳥海高原ヨーグルトを使ったレシピコンテスト
鳥海山荘賞 受賞レシピ

豚肉と大葉の
水切りヨーグルト巻き

《材料 4人前》

- ・豚肉薄切り 8枚
- ・塩、こしょう 少々
- ・鳥海高原ヨーグルト（プレーン）を水切りしたもの 適量
- ・大葉 16枚
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・みりん 小さじ1

《作り方》

- ① 豚肉の薄切りを広げ、肉1枚につき大葉を2枚ずつ載せる。
- ② ①に水切りヨーグルトを載せて巻く。
- ③ 巻き終わりを下にして、フライパンに並べ蒸し焼きにする。
- ④ オイスターソースとみりんを入れ、肉に絡める。

第3回 鳥海高原ヨーグルトを使ったレシピコンテスト
ゆりんご賞 受賞レシピ

オレンジヨーグルトブラウニー

《材料 18×18cm角型》

- ・薄力粉 80g
- ・ベーキングパウダー 1.5g
- ・ホワイトチョコレート 100g
- ・無塩バター 80g
- ・卵 2個
- ・グラニュー糖 10g
- ・鳥海高原ヨーグルト（スイート） 60g
- ・オレンジピール 40g

《作り方》

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを混ぜ一緒にふるっておく。型にバラフィン紙を敷いておく。
- ② ホワイトチョコレートと無塩バターを一緒に湯煎で溶かす。
- ③ 卵とグラニュー糖を合わせ、手が曇る位まで泡立てる。
- ④ ②にヨーグルト、オレンジピールを加えよく混ぜ、更に③を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④に①を加え、サクッと混ぜる。
- ⑥ 型に流し入れ、オーブン180℃で約20分焼く。冷めたら切り分ける。



豚肉と大葉の水切りヨーグルト巻き



オレンジヨーグルトブラウニー

鳥海やわた観光株式会社