



大湊地方隊創設
70周年記念

海上自衛隊大湊地方隊 創設70周年記念レシピ (むつうまレシピ)

むつうまレシピとはなにか？

1 概要

海上自衛隊大湊地方隊では、むつ市と「むつ市の美味いは日本一」協定を締結しており、協定への取り組みの一環として、地元食材を用いた隊員給食の実施やレシピ作成を実施してきました。

今回、令和5年度に大湊地方隊が創設70周年を迎えるにあたり、地産地消の更なる推進と海上自衛隊の認知度向上等をはかるため、むつ市産や青森県産食材を使用したレシピを隊員から募集したものが「むつうまレシピ」です。

2 むつうまレシピについて

今回の募集では22種類のむつ市産や青森県産食材を使用したレシピが集まりました。ご飯のおかずになるレシピ、お酒の肴に合うレシピ、菓子やデザートなどのレシピなどバラエティに富んでおりますので、是非ご家庭で作ってみてください。

海峡サーモンのカツレツ りんごソース

MGF2023最優秀賞

部隊名	護衛艦ゆうだち																																			
<p>写真</p> 	<p>調理方法</p> <ol style="list-style-type: none">1 フライパンにバター、オリーブオイルをひきパン粉をつけたサーモンを焼く。2 きつね色が付いたら裏返して少し焼いたら取り出す。																																			
<p>材料（1人分）</p> <table><tr><td>(冷)サーモン切り身</td><td>80g</td><td>AOソース</td></tr><tr><td>バター</td><td>5g</td><td>りんご</td><td>10グラム</td></tr><tr><td>塩</td><td>少々</td><td>玉ねぎ</td><td>6分の1</td></tr><tr><td>胡椒</td><td>少々</td><td>醤油</td><td>40ml</td></tr><tr><td>小麦粉</td><td>適量</td><td>みりん</td><td>20ml</td></tr><tr><td>パン粉</td><td>適量</td><td>酒</td><td>5ml</td></tr><tr><td>卵</td><td>1個</td><td></td><td></td></tr><tr><td>オリーブオイル</td><td>大さじ2</td><td></td><td></td></tr><tr><td>砂糖</td><td>小さじ1</td><td></td><td></td></tr></table>	(冷)サーモン切り身	80g	AOソース	バター	5g	りんご	10グラム	塩	少々	玉ねぎ	6分の1	胡椒	少々	醤油	40ml	小麦粉	適量	みりん	20ml	パン粉	適量	酒	5ml	卵	1個			オリーブオイル	大さじ2			砂糖	小さじ1			<ol style="list-style-type: none">3 みじん切りした玉葱をフライパンに入れ炒めて、りんごのすりおろしを入れ、調味料を入れて熱したらソースの完成。4 皿に盛りつけしたサーモンにできたソースをかけて完成。
(冷)サーモン切り身	80g	AOソース																																		
バター	5g	りんご	10グラム																																	
塩	少々	玉ねぎ	6分の1																																	
胡椒	少々	醤油	40ml																																	
小麦粉	適量	みりん	20ml																																	
パン粉	適量	酒	5ml																																	
卵	1個																																			
オリーブオイル	大さじ2																																			
砂糖	小さじ1																																			
<p>【レシピの特徴】</p> <p>むつ市の特産品の一つ海峡サーモンを使用しました。さらに青森県といえはりんごです。りんごをソースとして使うことでむつ市と青森県全体を表現しました。また、海峡サーモンは生で食べるのが個人的にはいいと思うのですが、今回はあえてレアで焼く事にする事でサーモンのうまみを、焼くことによりサーモンの香ばしさとおいしさを味わってほしく、レアカツで仕上げました。</p>																																				

ほたてのなめろう

MGF2023むつ市長賞

部隊名	大湊基地業務隊
写真 	調理方法 <ol style="list-style-type: none">1 ほたてと味噌、わけぎを一緒に刻む。2 ほたてとわけぎがよく混ぜ合わさったら、刻んだ青しそを上にはらす。3 お好みで、にんにく、甜麴醬を添える。
材料（1人分） ほたて貝柱 40g わけぎ 10g 青しそ 1枚 味噌 15g おろしにんにく 5g 甜麴醬 5g	
【レシピの特徴】 むつ市のほたてを使用したなめろう。くせのない味わいで、にんにくや甜麴醬とも相性が良く、酒の肴にも最適です。	

イカとアスパラの和風アーリオオーリオ

MGF2023むつ市商工会議所会頭賞

部隊名	多用途支援艦すおう
<p>写真</p> 	<p>調理方法</p> <ol style="list-style-type: none">1 イカは内臓と軟骨を取り、食べやすく切る。 馬鈴薯は、皮をむき、適当に切って水にさらし水分を切って、耐熱ボウルに入れ、ふわりとラップをして600Wのレンジで5分加熱する。 アスパラガスも適当に切って、レンジで1分加熱する。 にんにくは、薄切りにする。2 フライパンに火をかけ、オリーブオイルとにんにくと輪切り唐辛子を加える。いい香りがしてきたら、馬鈴薯を加え炒める。大体火が通ったら、イカを加え炒め、さらにアスパラガスを加えざっと炒めたら、鍋肌から醤油を回し入れ、全体的に混ぜたら出来上がり。3 最後に盛り付けてから、追いバターをして完成。
<p>材料（1人分） スルメイカ 80g オリーブオイル 2ml 馬鈴薯 1個 輪切り唐辛子 0.5g アスパラガス 2本 にんにく ひとかけ バター 大さじ1 醤油 大さじ1</p>	
<p>【レシピの特徴】 下北の名産スルメイカをお酒に合うように、醤油仕立てのピリッとした、香味炒めにしました。赤緑茶と彩も良く、食欲も進む仕上がりになってます。総合的な値段も手ごろで、作るのも簡単手間いらずの一品！！</p>	

サーモンのんにく味噌巻き

MGF2023 3位入賞

部隊名	稚内基地分遣隊
<p>写真</p> 	<p>調理方法</p> <ol style="list-style-type: none">1 フライパンに胡麻油を入れ、中火で「にんにく」を焦がさないように炒め、「にんにく」があめ色になったら弱火で「味噌」、「砂糖」、「料理酒」を入れてよくかき混ぜ炒める。最後に火を止めて「かつお節」、「胡麻(白)」を入れて味をととのえる。 【ポイント】 「にんにく」を絶対に焦がさないように気をつけることが重要。また「料理酒」を代用品で、「日本酒」、「白ワイン」、「みりん」を、使用することにより風味が変わり、バリエーションが増える。2 刺身サーモンを薄切りにして、「サーモン」の上に「にんにく味噌」を塗り大葉を1枚の半分を載せ、巻いていき、中心に爪楊枝で止めて出来上がり。
<p>材料(1人分)</p> <p>刺身サーモン 43g 大葉 1枚 にんにく 20g 料理酒 30g 味噌 45g 砂糖 15g かつお節 10g 胡麻(白) 5g 胡麻油 15g</p>	<p>【レシピの特徴】</p> <p>青森県むつ市大畑町産の海峡サーモンとにんにく味噌の相性が抜群で、サーモンは食べなきゃ損と言われるくらい美と健康に役立ち、津軽海峡の荒波でもまれた引き締まった身と脂は後味にのこる旨み。旬の時期は(5月~7月)早朝に水揚げし、こだわりの冷凍技術で通年楽しむ事ができる。にんにくは滋養強壮、疲労回復の効果があるスタミナ食材であり、ビタミンB1の吸収を手助けして癌の予防にもなると言われています。これに、発酵食品の味噌が融合すると、むつ市民のご飯のお供に、酒類に合うおかず最適だと思います。</p>

アピオスのカレー餃子

部隊名	護衛艦ゆうだち
<p data-bbox="108 287 185 322">写真</p> 	<p data-bbox="954 287 1103 322">調理方法</p> <ol data-bbox="954 375 1818 811" style="list-style-type: none">1 アピオスを蒸してつぶします。 豚ひき肉と粗みじん切りにしたキャベツとパプリカの中に加えて調味料を入れます。2 餃子の皮で包みサラダ油をしたフライパンに入れて中火で2分ほど焼いたらお湯を少し入れて蓋をして10分ほど蒸し焼きにします。3 10分ほど焼いたら蓋を取って2分ほど焼いて水分を飛ばしてごま油を入れたら完成です。
<p data-bbox="108 646 349 682">材料（1人分）</p> <p data-bbox="108 689 658 1082">餃子の皮 4枚 アピオス 30グラム キャベツ 10分の1 赤、黄パプリカ 6分の1個ずつ 豚ひき肉 20グラム 塩、胡椒 適量 酒 小さじ1 醤油 小さじ1 カレー粉 適量</p>	<p data-bbox="131 1110 388 1146">【レシピの特徴】</p> <p data-bbox="108 1153 1798 1282">海上自衛隊の大湊基地は海軍コロッケを推していた実績があり、これをアピオスを使ったメニューにアレンジしました。アピオスにはカルシウムが他のイモ類に比べ各段に多く含まれています。海自らしくカレー風味に仕上げたのでお酒に合うおかずに仕上げました。</p>

セミドライトマトのヘルシーサラダ

部隊名

大湊基地業務隊

写真



調理方法

1 ソース作り

(1) ミニトマトを半分(縦切)にし、キッチンペーパーで断面の水分をとる。

(2) 断面を上にして、塩(2つまみ)をばらまき、オーブン(170℃)で高さが1/2~1/3になるまで加熱(60分~90分が目安で、30分ごとに浮き出た水分をティッシュなどで吸い取る。)

(3) 焼きあがったミニトマトを、おろしたニンニクとともに、オリーブオイルに漬け込み、混ぜながら塩で味の濃さを整える。(ソースのためやや濃いめ)

2 具材調理

(1) エビと木くらげ1分ほど熱湯で湯どおしし、冷水でしめる。
①の具材は、すべてキッチンペーパーで水分をしっかりと取る。

(2) アボカド、木耳、豆腐は5~7mm幅に切る。

3 仕上げ

具材①、②を皿に盛り付け、ソースをまわしかけ、最後に③ブラックペッパーを振りかける。

材料(1人分)

- 1 セミドライトマトソース
- ミニトマト 5個
- オリーブオイル 50ml
- ニンニク 1/4片
- 塩

2 具材

- ①木くらげ 40g
- ①豆腐 20g (木綿豆腐が理想)
- ①(冷)エビ(小) 6尾
- ②アボカド 40g
- ③ブラックペッパー(少々)

【レシピの特徴】

青森のミニトマト、ニンニクや木くらげを使ったオイル漬サラダです。セミドライトマトの甘味と風味が中心で、下北ワイン、津軽ビールなどとの相性は抜群です。味付は塩がメインですが、アボカドには塩の排出に欠かせないカリウムが豊富に含まれているので、全体として低カロリーかつ高い栄養素が含まれています。多めに作っておけば翌日冷製パスタ、サンドイッチなどに応用も可能です。冷凍エビは小をつかっていますが、大で数を減らしたり、サラダエビなどを使うなど、時々のおいしいものを選んでください。

しそ味噌焼きおにぎり

部隊名	大湊造修補給所
<p data-bbox="108 287 185 322">写真</p> 	<p data-bbox="954 287 1103 322">調理方法</p> <ol data-bbox="962 376 1818 722" style="list-style-type: none">1 オープンまたはトースターを180℃に予熱する。しそをみじん切りにし、味噌・みりん・大葉・ごまと混ぜ合わせる。2 炊いたご飯を三角形に握り、1をのせる。3 180℃に予熱したオープンまたはトースターで約10分焼く。(焦げ目がつく程度)
<p data-bbox="108 646 349 682">材料 (1人分)</p> <p data-bbox="108 689 625 732">ほっかりん (内地米) 65g</p> <p data-bbox="108 739 484 775">しそ 1.2g (2枚)</p> <p data-bbox="108 782 285 818">味噌 9g</p> <p data-bbox="108 825 401 861">みりん 4.5g</p> <p data-bbox="108 868 285 903">ごま 1g</p>	<p data-bbox="131 958 388 993">【レシピの特徴】</p> <p data-bbox="146 1001 1818 1129">しその香り成分には、高い抗酸化作用と防腐効果があります。細かく刻むことで薬効が高まります。またビタミン、ミネラル類が豊富で、特にカロテン、ビタミンB2やカルシウムが多いです。そして、しその香りと焼いた味噌の香りは日本酒と相性が良いと思います。</p>

ベーコン巻きトマト

部隊名	大湊造修補給所
<p data-bbox="108 287 185 322">写真</p> 	<p data-bbox="954 287 1103 322">調理方法</p> <ol data-bbox="954 375 1833 811" style="list-style-type: none">1 オープンまたはトースターを180℃に予熱する。縦に並べたベーコンを半分に切る。2 トマトを巻いていく。 巻き終わりの部分を通るように竹串に刺し、クッキングシートを敷いた天板に並べる。 竹串がない場合は、巻き終わりを下にして並べる。3 予熱したオープンまたはトースターで約10分焼く。(ベーコンに火が通ればよい)
<p data-bbox="131 1008 388 1043">【レシピの特徴】</p> <p data-bbox="108 1051 1804 1129">トマトにはうま味成分であるグルタミン酸が含まれます。また、ベーコンは塩味があるため、調味料を使用せずにおいしさを味わうことができます。</p> <p data-bbox="108 1136 1804 1215">トマトの色素成分であるリコピンは抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果が期待できます。</p>	

きゅうりとアピオスの味噌あんかけ

部隊名	第25航空隊
写真 	調理方法 <ol style="list-style-type: none">1 きゅうりは味が染みこむよう、しま柄に皮をむいてぶつ切り、アピオスは洗って一口大に切る。2 きゅうりとアピオスをごま油で炒め、水100mlを加えて煮込む。(アピオスに火が通ればOK)
材料(1人分) ☆具材 きゅうり 30g アピオス 15g 青ねぎ 3g 水 100ml ごま油 3g ★調味料 味噌 10g 醤油 5g 酒 5g みりん 5g 砂糖 2g とろみつけ用 片栗粉 3g	<ol style="list-style-type: none">3 ★の調味料を加えてひと煮たちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。好みで長ネギを散らせる。
【レシピの特徴】 下北むつの名産品であるアピオスときゅうりを使用した味噌あんかけです！(アピオスの入手が難しい場合はジャガイモなどでも代用可能) アピオスはジャガイモと比べると鉄分は4倍、繊維5倍、たんぱく質3倍、カルシウムは30倍というとても栄養価が高い野菜！ ビタミンC、E、イソフラボンなども含まれていて、カリウム豊富なきゅうりとの相乗効果で美容にもばっちりです♪ みそあんの絡んだきゅうりとほくほくのアピオスを一口…炊き立てご飯が止まりません！	

一球入魂グラタン

部隊名	護衛艦ゆうだち
<p>写真</p> 	<p>調理方法</p> <ol style="list-style-type: none">1 かぼちゃを適当な大きさに切り分量外の水で茹でます。 箸が通ったらざるに空けます。2 フライパンに水、豆乳、小麦粉入れて混ぜながら熱します。塩、胡椒を入れて味を調えます。 オーブンを200°にセットして耐熱容器にかぼちゃとソースを入れます。3 耐熱容器にスライス餅を乗せて5分くらい焼いたら完成。
<p>材料（4人分） 一球入魂かぼちゃ 100グラム 豆乳 300グラム 水 100グラム 塩、胡椒 少々 小麦粉 40グラム スライスもち 8枚</p>	
<p>【レシピの特徴】 むつ市特産の一球入魂かぼちゃを使いました。かぼちゃにはミネラル、たんぱく質、βカロテン、ビタミン群が豊富に含まれています。特にビタミンEが野菜類トップクラスで若返りのビタミンとして知られています。また、乳アレルギーの人も食べられるように豆乳、チーズの代わりにスライス餅を代用しました。</p>	

豚肉のみぞれ煮

部隊名	大湊造修補給所
<p data-bbox="108 287 185 322">写真</p> 	<p data-bbox="954 287 1107 322">調理方法</p> <ol data-bbox="962 376 1821 765" style="list-style-type: none">1 水を沸騰させ、豚肉を加える。2 灰汁を取りつつ、肉に火が通ったら大根と調味料を加え汁が鍋底に少し残る程度まで煮る。3 器に2を盛り付け、その上に小口切りした小葱をちらす。 豚肉のみぞれ煮の隣に干切りしたキャベツとミニトマトを盛り付ける。
<p data-bbox="108 646 349 682">材料（1人分）</p> <p data-bbox="108 689 440 1175">豚肉 80g キャベツ 20g 水 45g ミニトマト 20g 大根 130g 小葱 3g 醤油 15g みりん 10g 砂糖 2g 酢 7g 和風顆粒だし 2g</p>	<p data-bbox="131 1199 388 1235">【レシピの特徴】</p> <p data-bbox="108 1242 1802 1320">豚肉にはビタミンB1が豊富です。ビタミンB1は糖質の代謝に不可欠です。ご飯が進むだけでなく、糖質をしっかりとエネルギーに変えてくれます。</p>

イチゴとレモン2層のムース

部隊名	大湊基地業務隊																				
<p data-bbox="104 254 183 289">写真</p> 	<p data-bbox="929 254 1078 289">調理方法</p> <p data-bbox="929 344 1122 379">イチゴムース</p> <ol data-bbox="929 382 1779 718" style="list-style-type: none">1 夏秋イチゴは、ヘタを取り水で洗う。 (飾り付け用に1個分ける。)2 鍋に夏秋イチゴ、グラニュー糖、ポッカレモンを入れ、1時間放置。3 2を中火で加熱する。(焦がさないように調節をする)その後、生クリームを入れる。4 めるま湯でゼラチンを溶かし3に入れて混ぜ、カップに注ぎ(50g)10分冷やした後取り出し切っておいたイチゴ、ブドウを盛り付けたあと、冷やしておく。 <p data-bbox="929 761 1122 796">レモンゼリー</p> <ol data-bbox="929 799 1779 1061" style="list-style-type: none">1 鍋にはちみつ、グラニュー糖、水を入れて少し沸騰させるまで混ぜる。2 ポッカレモンを入れた後、ゼラチンを入れて溶かし、粗熱をとる。3 イチゴムースのカップに注ぐ。(30g)飾り付け4 イチゴ、ブドウ、生クリーム、ミントをお好みの形に飾り付ける。																				
<p data-bbox="104 615 349 651">材料(1人分)</p> <table data-bbox="104 658 813 922"><tr><td>イチゴムース</td><td>飾り付け</td></tr><tr><td>夏秋イチゴ 50g</td><td>夏秋イチゴ 1個</td></tr><tr><td>グラニュー糖 12g</td><td>スチューベン 3粒</td></tr><tr><td>ポッカレモン 2g</td><td>生クリーム 10g</td></tr><tr><td>生クリーム 20g</td><td>グラニュー糖 1g</td></tr><tr><td>ゼラチン 0.8g</td><td>バニラエッセンス 少々</td></tr><tr><td>めるま湯 8g</td><td>ミント 1枚</td></tr></table> <p data-bbox="104 965 301 1001">レモンゼリー</p> <table data-bbox="104 1003 707 1115"><tr><td>はちみつ 2g</td><td>グラニュー糖 3g</td></tr><tr><td>水 25ml</td><td>ポッカレモン 2.5ml</td></tr><tr><td>ゼラチン 0.5g</td><td></td></tr></table>	イチゴムース	飾り付け	夏秋イチゴ 50g	夏秋イチゴ 1個	グラニュー糖 12g	スチューベン 3粒	ポッカレモン 2g	生クリーム 10g	生クリーム 20g	グラニュー糖 1g	ゼラチン 0.8g	バニラエッセンス 少々	めるま湯 8g	ミント 1枚	はちみつ 2g	グラニュー糖 3g	水 25ml	ポッカレモン 2.5ml	ゼラチン 0.5g		<p data-bbox="127 1136 388 1172">【レシピの特徴】</p> <p data-bbox="104 1179 1818 1325">下北産のイチゴは甘味があるのでポッカレモンなどで調節し、ジャムにしてからムースにしています。ゼリーは酸味を出すためにポッカレモンを使用し、ムースと食べた時にちょうどいい味わいになるように調節しています。また、ムースとゼリーの量を違かし、1口目に食べた時にどっちの層も食べれるようにしています。生クリームと一緒に食べるとさらに美味しくなります。</p>
イチゴムース	飾り付け																				
夏秋イチゴ 50g	夏秋イチゴ 1個																				
グラニュー糖 12g	スチューベン 3粒																				
ポッカレモン 2g	生クリーム 10g																				
生クリーム 20g	グラニュー糖 1g																				
ゼラチン 0.8g	バニラエッセンス 少々																				
めるま湯 8g	ミント 1枚																				
はちみつ 2g	グラニュー糖 3g																				
水 25ml	ポッカレモン 2.5ml																				
ゼラチン 0.5g																					

フライボール大福

部隊名	大湊基地業務隊
<p>写真</p> 	<p>調理方法</p> <ol style="list-style-type: none">1 夏秋イチゴは、ヘタを取り細かく刻む。2 耐熱対応のボールに水 25 g、砂糖 10 g、白玉粉 20 g を入れ良く混ぜる。3 ラップを耐熱ボールにふわっとかけ、レンジで 500W 2 分加熱する。4 生地を良く混ぜ、レンジで 500W 2 分再加熱する。（生地が柔らかくしなければ再度加熱する）5 生地がくっつかないよう片栗粉を振りかけたラップに生地をあけ、平らに伸ばす。6 刻んだ夏秋イチゴを散らし、フライボールを真ん中に置く。7 フライボールを包み込むように白玉粉を丸めていく。（夏秋イチゴを包むように）8 表面を整えたら出来上がり。
<p>材料（1人分）</p> <p>フライボール 1個 夏秋イチゴ 1個 白玉粉 20g 砂糖 10g 水 25g 片栗粉 少々</p>	
<p>【レシピの特徴】</p> <p>むつ市のお土産の定番「フライボール」をアレンジ。 夏秋イチゴの酸味とフライボールの甘味がマッチするイチゴ大福のアレンジ版。 ガスを使わずに、電子レンジだけでできる手軽さを考えました。</p>	

艦旗（歓喜）のムース

部隊名	大湊基地業務隊
<p>写真</p> 	<p>調理方法</p> <ol style="list-style-type: none">1 白ムースづくり (1) 具材をすべてみじん切りにする。 (2) 鍋でバターを弱火で溶かし、玉ねぎを炒め、水分を抜く。（飴色にはしない。） (3) 中火でジャガイモ、各きのこを投入し、火がとおったら、牛乳を入れとコンソメを入れ、ひと煮立ちさせ、ミキサーにかける。 (4) 鍋にもどして、弱火でゼラチンを溶かし込む。 (5) 器の表面積の1 / 3 ぐらいの直径円筒をアルミホイルで作り、器にたてる。（先に底にうっすら白ムースを敷くと筒が固定されます。） (6) 筒の外側に白ムースを流し込む。2 赤ムースづくり (1) 鍋に水、あさり、料理酒を入れ、蓋をして中火で貝の殻が開くまで煮る。 (2) 殻のみを取り出し、トマトピューレを入れ、ひと煮立ちしたら塩で味を調える。 (3) 弱火でゼラチンを溶かし込む。 (4) 器のアルミ円筒の中に赤ムースを白ムースの高さまで流しこむ。 (5) アルミ筒をゆっくり抜いて、割りばしで赤ムースを中心から放射状に流しだす。（中心部が減ってくるので、鍋に残っている赤ムースをスプーンで中心部に適宜追加）3 仕上げ：粗熱をとった後、冷蔵庫で2時間ほど冷やす。
<p>材料（1人分）</p> <ol style="list-style-type: none">① 白ムース 玉ねぎ20g ジャガイモ10g 舞茸20g、エリンギ20g しめじ20g、コンソメ4g 牛乳70ml、バター10g ゼラチン1g② 赤ムース あさり4個 ゼラチン0.5g トマトピューレ 25ml 水 30ml 料理酒 2ml 塩 少々	<p>【レシピの特徴】</p> <p>自衛艦旗の彩で、色ごとに海と山の素材を分けたムースです。それぞれ別に口にしても、併せて食べても風味が変わります。食事に一品増やしたデザートになります。日本酒や下北ワインとも相性が良いです。</p>

ブルーベリーラッシー

部隊名	大湊造修補給所
<p>写真</p>  A clear glass filled with a light purple, smooth beverage, likely blueberry lassi, set against a yellow and white checkered background.	<p>調理方法</p> <ol style="list-style-type: none">1 材料をすべて混ぜて、ミキサーにかける。器（コップ）にそそぐ。
<p>材料（1人分） 牛乳 50g ヨーグルト 50g ブルーベリー 20g 砂糖 4.5g</p>	
<p>【レシピの特徴】 ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、眼精疲労に効果的です。また、ビタミンEが豊富で血液の循環を促します。乳製品に含まれるたんぱく質と一緒に摂ることで、動脈硬化防止が期待できます。</p> <p>材料をすべてミキサーにかけるだけなので、料理が苦手な人から小さな子供まで多くの方が1人で作ることができることもポイントです。</p>	

りんごのクラフティ

部隊名	大湊造修補給所
<p data-bbox="108 301 185 337">写真</p> 	<p data-bbox="954 301 1103 337">調理方法</p> <ol data-bbox="962 391 1818 1048" style="list-style-type: none">1 オーブンを180℃に予熱する。 バターを溶かしておく。 りんごはいちょう切りにする。2 小麦粉、砂糖、シナモンパウダーは合わせてふるっておく。3 バター、卵、牛乳を混ぜ合わせ2を加える。4 生地をココットの7分目まで流しいれ、オーブンで20～30分ほど焼く。 ココットの代わりに紙カップまたはアルミカップでもよい。5 冷ましてから粉砂糖をふるいかける。
<p data-bbox="131 1076 388 1112">【レシピの特徴】</p> <p data-bbox="146 1120 1514 1156">クラフティはフランスの伝統菓子でプディングのような食感が特徴のケーキです。</p> <p data-bbox="146 1165 1180 1200">シナモンの香りとりんごの酸味がアクセントとなっています。</p> <p data-bbox="108 1209 1812 1289">りんごは栄養価が高く、食物繊維はコレステロールの吸収を阻害し、ポリフェノールは抗酸化作用、脂肪低減作用、老化防止効果があります。また、酸味のもとのリンゴ酸は疲労回復効果があります。</p>	

アピオス蒸しパン

部隊名	大湊造修補給所
<p data-bbox="108 287 185 322">写真</p> 	<p data-bbox="954 287 1103 322">調理方法</p> <ol data-bbox="954 375 1818 1165" style="list-style-type: none">鍋にアピオスとひたひたになるくらいの水を入れ、塩をひとつまみ入れて茹でる。アピオスにすっと「つまようじ」がささるくらい柔らかくなったら、ザルにあげ皮をむく。ボールに砂糖、メイプルシロップ、卵、牛乳を入れて泡だて器でしっかり混ぜる。3にホットケーキミックスを入れしっかり混ぜたら、溶かしバターを入れてよく混ぜる。カップを準備し4の生地を7分目まで流しいれたら、アピオスをのせる。蒸し器に並べ、強火で約15分蒸す。竹串に生地がついてこなければ完成。
<p data-bbox="108 646 349 682">材料（1人分）</p> <p data-bbox="108 689 629 1036">アピオス 14g ホットケーキミックス 21g 卵 1/7個 牛乳 7.1cc 砂糖 5.7g メイプルシロップ 5.1g 溶かしバター 4.3g 塩 適量</p>	<p data-bbox="131 1192 388 1228">【レシピの特徴】</p> <p data-bbox="108 1235 1802 1360">メイプルをかかせた蒸しパンに仕上げることで淡白なアピオスをおいしく味わえるようなレシピにしました。また、ホットケーキミックスを使用することで簡単で失敗なく作ることが出来ます。生地にココアパウダーや抹茶を混ぜるなどアレンジも可能です。</p>

かぼちゃスコーン

部隊名	大湊造修補給所
<p>写真</p> 	<p>調理方法</p> <p>下準備 オープンを170℃に予熱する。</p> <ol style="list-style-type: none">1 一球入魂かぼちゃパウダー・小麦粉・砂糖・ベーキングパウダーを合わせてふるう。2 1に塩とサラダ油を加えて混ぜる。3 牛乳と黒ゴマを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。4 円形に整える。5 8等分に切り分ける。6 オープンシートを敷いた天板に5をのせ、170℃のオーブンで20～25分焼く。 (トースターの場合は表面がきつね色になったらアルミホイルをかぶせる。)7 あら熱をとり完成。
<p>材料 (1人分)</p> <p>一球入魂かぼちゃパウダー 1.3g 小麦粉 18g 砂糖 5g ベーキングパウダー 1.3g 塩 少々 サラダ油 6ml 牛乳 5.6ml 黒ゴマ 少々</p>	
<p>【レシピの特徴】</p> <p>一球入魂かぼちゃの甘みを活かしたスコーンです。むつゲートウェイフェスティバル2022での来場者にも配布しました。ほのかな甘みとかぼちゃの風味は固めの生地と相性が良くコーヒーや紅茶との相性抜群です。</p>	

かぼちゃババロア

部隊名	大湊造修補給所
<p>写真</p> 	<p>調理方法</p> <ol style="list-style-type: none">1 ゼラチンを大さじ1程度の水で湿らせておく。2 牛乳を吹きこぼさないよう軽く沸かす。3 牛乳が沸いたら一球入魂かぼちゃパウダーを茶こし等でふるいながら数回に分けて入れ、混ぜる。4 一球入魂かぼちゃパウダーが溶けたら湿らせていたゼラチンを入れ溶かす。5 砂糖を入れ溶かす。6 火を止めて生クリームを入れ混ぜる。7 カップを準備し、6を茶こしを通して流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。8 お好みにホイップクリームをのせ、シナモンシュガーをかけたら完成。
<p>材料（1人分）</p> <p>一球入魂かぼちゃパウダー 1. 3 g 牛乳 33 c c 生クリーム 20 c c ゼラチン 1. 7 g 砂糖 小さじ1 ホイップクリーム 適量 シナモンシュガー 適量</p>	
<p>【レシピの特徴】</p> <p>一球入魂かぼちゃの甘みを活かしたババロアです。生クリームを使ったまろやかな食感とかぼちゃの風味が食欲をそそります。</p>	

まさかりデビルクッキー

部隊名	大湊造修補給所
<p>写真</p> 	<p>調理方法</p> <ol style="list-style-type: none">1 まさかりデビルの裏ごし2 小麦粉とベーキングパウダーをふるいにかける。3 バターを常温にしておく。 <p>★作り方★</p> <ol style="list-style-type: none">1 ボウルにバターと砂糖を入れ、泡だて器でクリーム状になるまでかき混ぜ、卵を入れてさらにかき混ぜる。2 1にふるいにかけた小麦粉とベーキングパウダーを入れ、木べらでさっくりと混ぜる。3 2を2等分にし、片方に裏ごししたまさかりデビルを入れ混ぜておく。4 サランラップにそれぞれの生地をおき、長方形に形を整えて冷蔵庫で30分冷やす。(柔らかいため、サランラップで押しながら形を整える。)5 4をそれぞれ横に2等分にし、クッキー生地とまさかりデビルを混ぜた生地を合わせる。さらに横に2等分にし、クッキー生地とまさかりデビルを混ぜた生地が互い違いになるように合わせてから冷蔵庫で30分冷やす。6 5を5mmの厚さに包丁で切り、170℃20分ほどオーブンで焼く。焼きあがったら皿に載せて粗熱をとる。
<p>材料 (約5枚分)</p> <p>まさかりデビル 3.3g 小麦粉 33g ベーキングパウダー 少々 バター 16.7g 砂糖 13g 卵 1/6個</p>	<p>【レシピの特徴】</p> <p>まさかりデビルの甘酸っぱさとにんにくの香りをいかした甘いクッキーです。</p> <p>生地がやわらかいためサランラップを使用して形を整えます。形を整えたら冷蔵庫で冷やしてカットすると取り扱いが楽になります。まさかりデビルの特徴としては生地に加えるとさらに生地がやわらかくなります。発酵食品でクッキーをつくってみました。</p>

夏秋いちごジェリー

部隊名	大湊造修補給所
<p>写真</p> 	<p>調理方法</p> <ol style="list-style-type: none">1 さらしで作った袋を準備する。 (縦40×横30で吊るせる様に紐を付けたもの)2 ビンを煮沸しておく。3 レモンの果汁を絞っておく。 <p>★作り方★</p> <ol style="list-style-type: none">1 夏秋いちご1kgと800gの水を入れて鍋にかけ、沸騰してきたら中火でふつふつと約50分煮る。2 1をさらしの袋に入れて吊るし、したたり落ちる果汁をボウルで受け取り、3時間程度放置しておく。3 2の果汁を計り、果汁の重さの50%の白ざらめを準備する。4 鍋に煮詰めた果汁、白ざらめ、レモン果汁を入れて強火で煮る。沸騰してきたら中火にする。5 鍋の様子を見ながら、火加減を調整し、細かい泡がでてきたら煮詰めている果汁を木べらですくい、落ちる雫が固まったら火を止め、ビンに入れて保存する。
<p>材料 (300mlの瓶が約2個分) (1人分20ml) 夏秋いちご 1kg レモン 1個 白ざらめ 300～500g (約450ml)</p>	
<p>【レシピの特徴】</p> <p>ジェリーという名称のジャムです。夏秋いちごの酸味を活かしたジャムになります。大変手間がかかるジャムですが、できあがるときれいな色に感激します。プルンとした柔らかなジャムなので、トーストにクリームチーズとジャムをのせて食べるとジャムがトーストの熱で溶けておいしさが倍になります。</p>	

バイクドチーズタタン風

部隊名	大湊造修補給所
<p>写真</p> 	<p>調理方法</p> <ol style="list-style-type: none">1 型にスライスしたりんごを敷き詰めバター、砂糖を加え170℃のオーブンで45分焼く。2 ボウルにクリームチーズ、生クリーム、レモン汁、薄力粉を加え混ぜ合わせる。3 1で焼いたりんごに2の生地を加えて、170℃のオーブンで35分焼く。
<p>材料（1人分）</p> <p>りんご 25g 薄力粉 7.5g グラニュー糖 7.5g とろけるチーズ 50g バター 5g 生クリーム 50g レモン汁 3.8g</p>	<p>【レシピの特徴】</p> <p>青森のりんごを使ったバイクドチーズケーキです。りんごの酸味にチーズケーキの甘さがよく合います。</p>