

☆富島高校考案のレシピ☆

ハベす香るバスクチーズケーキ

材料

- ・クリームチーズ（常温にもどしておく） 200g
- ・卵 2個
- ・砂糖 大さじ5
- ・生クリーム 200ml
- ・薄力粉 大さじ1
- ・ハベす果汁（おろし金でおろした皮） 大さじ1（皮：少々）

作り方

- ① オーブンを200℃に予熱しておく。
- ② ボウルにクリームチーズを入れ、ホイッパーでよく混ぜ、練る。
- ③ 卵、砂糖、生クリーム、薄力粉の順番に加え、その都度よく混ぜる。
最後にハベす果汁・おろし金でおろした皮を入れてまんべんなく混ぜる。
- ④ 200℃で予熱したオーブンで30分焼く。
- ⑤ 粗熱を取り、冷蔵庫でしっかり冷やして型から外す。

宮崎県産野菜たっぷりキーマカレー

材料

| | | | |
|---------|-------|------------|------|
| ・合い挽き肉 | 200g | ・しょうが・にんにく | 各1かけ |
| ・たまねぎ | 中1個 | ・なす | 中1本 |
| ・ズッキーニ | 小1本 | ・トマト | 中1個 |
| ・カレー粉 | 大さじ1 | ・カレールウ | 30g |
| ・水 | 200ml | ・オリーブオイル | 大さじ1 |
| ・塩、こしょう | 少々 | | |

作り方

- ① しょうが・にんにくをみじん切りにし、たまねぎ・なす・ズッキーニ・トマトは1cm角のさいの目切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくとしょうがを、にんにくの香りが出るまで弱火で炒め、合い挽き肉を入れて中火で炒める。
肉の色が変わってきたら、たまねぎが透き通ってくるまで炒め、なす、ズッキーニ、トマトを加えて更に炒める。
- ③ 水、カレー粉、カレールウを入れて汁気が無くなるまで煮込み、塩・こしょうで味を整える。

細島産岩牡蠣と野菜のチャウダー

材料

| | | | |
|----------|--------|---------|-------|
| ・生牡蠣 | 80g | ・じゃがいも | 1個 |
| ・たまねぎ | 1/4個 | ・にんじん | 1/3本 |
| ・ベーコン | 3枚 | ・パセリ | 適量 |
| ・牡蠣の蒸し出汁 | 300ml | ・牛乳 | 300ml |
| ・顆粒コンソメ | 小さじ1/2 | ・小麦粉 | 大さじ2 |
| ・バター | 15g | ・塩、こしょう | 適量 |

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ベーコンは、1cm角に切る。
切ったじゃがいもは、水にさらしておく。
- ② 蒸し器で牡蠣を蒸し、殻が開いてきたら身を取り出し、出汁も分けておく。
- ③ 鍋にバターを入れて、野菜とベーコンを炒める。
- ④ じゃがいもが透き通ってきたら小麦粉を加え、粉気が無くなるまで炒め、出汁を加える。
- ⑤ 弱火で野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑥ 牛乳、顆粒コンソメを加え、鍋のフチが沸々としてきたら、蒸した牡蠣を加え塩こしょうで味を整える。
- ⑦ 器に盛り付け、みじん切りにしたパセリを中央に散らす。

米粉ナン

材料（4枚分＝2人分）

| | | | |
|-----|-------|------------|------|
| ・米粉 | 230g | ・プレーンヨーグルト | 150g |
| ・塩 | ふたつまみ | ・オリーブオイル | 大さじ2 |

作り方

- ① 強力粉（米粉）、プレーンヨーグルト、塩、オリーブオイルをボウルに入れて混ぜる。
最初は、ベタついているが、こねるように混ぜているとまとまってくる。
まとまったら、調理台の上に出して、打ち付けるようにこね、生地がなめらかになったら、こね終わり。
10分ほど寝かして、その後、生地を等分する。
- ② 平たく伸ばし、中火で温めたフライパンで両面焼き色が付くまで焼く。