

味噌チーズクリームかけビーフごはん



アイデアポイント①

簡単さと時短のための工夫

美味しい十勝の乳製品を活かして、カレーやシチューのような家庭で定番になるようなメニューを考えました。

アイデアポイント②

家にあるもので アレンジしやすくする工夫

“味噌チーズクリーム”は単体で美味しく、作り方が簡単なので様々なアレンジができます。

クリームに具を加えて具沢山にしても良いですし、みそとチーズという和と洋を融合させた味なので、ごはんだけでなく、パスタやうどんのソース、お肉のソテーのソースと、毎日の食事作りに役立ちます。



レシピが誕生したきっかけ

“カレーやシチューに並ぶ家族みんなが楽しめる家庭料理”を目指して、消費が減少しているとニュースにもなっていた牛乳をメインの食材に決めてレシピを考案しました。

子供の頃、大好きだった料理に「ホワイトソースかけごはん」があります。それは、グラタンの中身をごはんにかけるという感じの料理なのですが、ホワイトソースを作る手間があるため、滅多に出てきませんでした。その手間を省けば、カレーやシチューに並ぶごはんものになるうえ、乳製品のおいしさを存分に活かせる料理になると思ったので、このレシピに辿り着きました。

使用する十勝産食材

牛乳、シュレッドチーズ、みそ、片栗粉、コンビーフ、スイートコーン

■メイン食材「牛乳」、「シュレッドチーズ」

酪農王国のとかちの乳製品をメインの食材にしました。

■調味料

「みそ」・・・国産大豆の生産量 No.1 は北海道。その中の十勝産大豆を使ったこしみそを使用しました。

「片栗粉」・・・東京でも普通にスーパーで手に入る十勝産食材のひとつです。

■副食材

「コンビーフ」十勝牛をつかったとても美味しいコンビーフです。なかなか手に入りにくいので、他のコンビーフやツナ、ベーコンなどにアレンジできます。

「スイートコーン」

冷凍や缶詰のコーンは十勝産も多く、甘みと粒がしっかりしていてとても美味しいです。

◆材料(4人分)

あたたかいごはん・・・2合分(約700g) / コンビーフ・・・1缶(95g)

スイートコーン・・・1缶(110g) / 塩・・・適量 / こしょう・・・適量

A 牛乳 2カップ ・ みそ 大さじ2 ・ シュレッドチーズ 60g ・
片栗粉 大さじ1

作り方

※アイデアポイント・アピールポイント

STEP1 クリームソースを作る

フライパンにAを入れて中火にかけ、混ぜながらみそとチーズを溶かす。滑らかに溶けたら、とろ火にして、たまに焦げないように混ぜながら保温しておく。

※鍋底からとろみがついてくるので、混ぜながら火にかけてください

STEP2

ボウルにごはんとコンビーフ、水気を切ったスイートコーンを入れてよく混ぜ、味をみて塩、こしょうを入れて混ぜる。

※コンビーフの脂分で、ピラフのようになります

※ベタつかないようにするために、コーンの水気はしっかりと切ってください

STEP3 盛り付け

お皿にごはんを盛り付け、STEP1の味噌チーズクリームをかける。

※ごはんを小さなボールで形作りましたが、カレーのように普通に盛り付けてOKです