

●作品名：大地

●相可高校3年 川島 亜依

●材料（8人分）

（パータ・シガレット）

- ・ 無塩バター 25 g
- ・ 粉砂糖 25 g
- ・ 卵白 25 g
- ・ 薄力粉 15 g
- ・ ココア 7 g

（ビスキュイ・ジョコンド）

- ・ タンプルタン 125 g（砂糖とアーモンドを1対1で混ぜたもの）
- ・ 薄力粉 17 g
- ・ 卵 90 g
- ・ 卵白 62 g
- ・ グラニュー糖 15 g
- ・ 無塩バター 15 g
- ・ グラハムクラッカー 100 g
- ・ 無塩バター 70 g

（レアチーズ）

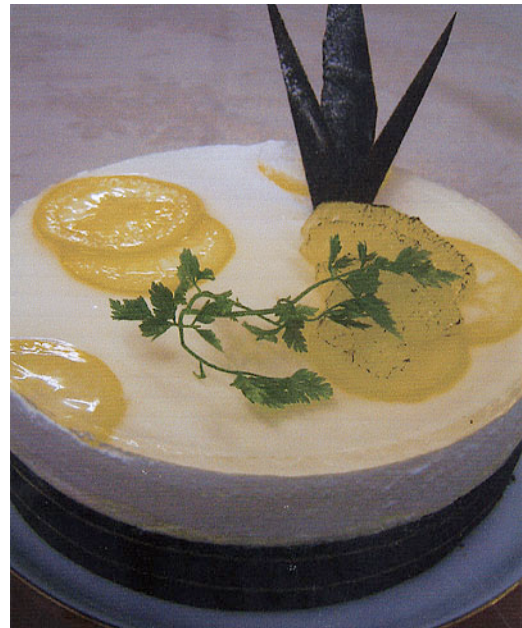
- ・ クリームチーズ 100 g
- ・ 卵黄 30 g
- ・ グラニュー糖 30 g
- ・ 粉ゼラチン 2.5 g
- ・ 牛乳 50 g
- ・ 生クリーム 150 g

（クレームシャンティ）

- ・ 生クリーム 200 g
- ・ ホワイトチョコレート 80 g

（レモンのコンフィ）

- ・ 水 150 g
- ・ レモン 1/2個
- ・ グラニュー糖 50 g



(レモンのムース)

- ・ イタリアンメレンゲ 100 g
- ・ レモン汁 50 g
- ・ レモン皮 少々
- ・ ライム皮 少々
- ・ 板ゼラチン 3 g
- ・ 生クリーム 100 g

(レモンのゼリー)

- ・ 水 125 g
- ・ レモン汁 25 g
- ・ 板ゼラチン 6 g

(飾り用)

- ・ レモン 適量
- ・ ブラックチョコレート 適量
- ・ セルフィーユ 適量

● 作り方

- (1) パータ・シガレットを作り、40×30の天板にオーブンシートの2/3くらいまでうすくぬり、横のストライプになるようにコームで模様をつけ冷蔵庫で冷やし固めておく。
- (2) ビスキュイ・ジョコンドを作り、(1)をしいた天板の上に流し入れる。
- (3) 200℃に予熱したオーブンで190℃で10分焼く。
- (4) 焼きあがった生地を高さ3cmに切り、18cmのセルクルの側面にきっちりしきこむ。底面をセルクルより少し小さめに切り、きっちりしきこむ。
- (5) グラハムクラッカーをくだき、溶かしバターと合わせる。
- (6) (4)の底に(5)をしっかりと押え固め、冷蔵庫に入れておく。
- (7) レアチーズを作り、(6)の上に流し入れ、冷やし固める。
- (8) 湯煎で溶かしたホワイトチョコレートを生クリームとあわせ8分立てにしたものをしぼりだし冷蔵庫で冷やし固める。
- (9) (7)の上に(8)をのせ、レモンのムースを上流し入れ冷やし固める。
- (10) レモンのコンフィを(9)の上に乗せ、レモンのゼリーを流し入れ冷やし固める。

(1 1) 型から抜いてバーナーであぶったレモンとチョコとセルフィー
ルを飾り付ける。

●作品名：レチメル（キャラメルチーズケーキ レモンクリームをのせて・・・）

●相可高校3年 紙田 紗希

●材料（8人分）

（ベイクドチーズケーキ）

- ・ クリームチーズ 120g
- ・ グラニュー糖 60g
- ・ 塩 少々
- ・ ヨーグルト 80g
- ・ 卵黄 30g
- ・ レモン果汁 大1と1/2
- ・ レモンの皮 1/2個
- ・ 薄力粉 10g

（キャラメルババロア）

- ・ キャラメル 20g
- ・ グラニュー糖 38g
- ・ 生クリーム 25g
- ・ 水 5g
- ・ 卵黄 2個
- ・ グラニュー糖 35g
- ・ 牛乳 100cc
- ・ 生クリーム 140g
- ・ 粉ゼラチン 3g
- ・ 水 18g

（レモンムース）

- ・ 卵白 9g
- ・ グラニュー糖 18g
- ・ 水 6cc
- ・ レモン果汁 少々
- ・ 板ゼラチン 1g
- ・ グラニュー糖 3g

（飾り用）

- ・ スライスアーモンド 適量



・ レモン皮

適量

● 作り方

- (1) 6cm×6cmのセルクルの底にアルミホイルを引く。
- (2) ベイクドチーズを作る。クリーム状にしたクリームチーズにグラニュー糖と塩を加えすり混ぜ、水気を切ったヨーグルトを加え、泡だて器で混ぜ合わせる。
- (3) (2) にレモン果汁とレモンの皮（すりおろしたもの）を加え混ぜる。ふるった薄力粉を加え、160℃のオーブンで20分焼く。
- (4) キャラメルババロアを作る。鍋にグラニュー糖を入れ、赤褐色になったら生クリームと水を少しずつ加え、そのつどよく泡だて器で混ぜる。
- (5) 卵黄にグラニュー糖を加え、城っぽくなるまですり混ぜたら、沸騰直前まで温めた牛乳を少しずつ入れ、鍋に戻し、とろみがつくまでかき混ぜながら火にかける。
- (6) (4) のキャラメルを加え混ぜ合わせ、ふやかしておいたゼラチンを加える。ゼラチンが溶けたら裏ごしし、氷水であら熱を取る。
- (7) あら熱が取れたら7分立てにした生クリームに加えゴムベラで混ぜ合わせ、氷水でよく冷やして少し固めにし、(3) に流し入れ、さらに冷やし固める。
- (8) レモンムースを作る。レモン果汁の1/2とグラニュー糖を火にかける。沸騰直前まで温めたらふやかしたゼラチンを加え、ゼラチンが溶けたら残りのレモン果汁を加えあら熱をとる。
- (9) イタリアンメレンゲに(1)をいれ、7分立てにした生クリームを加え、混ぜ合わせる。氷水につけて絞れる固さにする。
- (10) ベイクドチーズケーキとキャラメルババロアに搾り出し、ローストシタアーモンド、レモンの皮を飾る。

●作品名：みかんミルクプリン

●相可高校2年 井上 彩

●材料（5個分）

（プリン）

- ・ 牛乳 120 g
- ・ 生クリーム 100 g
- ・ オレンジジュース 180 g
- ・ 砂糖 20 g
- ・ 粉ゼラチン 5 g
- ・ 水 25 g
- ・ みかん 50 g

（ソース）

- ・ みかん 60 g
- ・ 砂糖 大1と1/2
- ・ レモン汁 小1

- ・ みかん 半分
- ・ 生クリーム 30 g



●作り方

- （1） みかんは薄皮をむいてミキサーにかける。
- （2） 鍋に砂糖と（1）を入れレモン汁もいれ、火にかける。とろみがついてきたら火からおろし、少し冷ましてカップに入れる。
- （3） 鍋にオレンジジュース、砂糖を入れ、日に書け、砂糖を溶かす。水でふやかしておいたゼラチンを入れ溶かす。
- （4） 牛乳と生クリームもいれ、火からおろし、薄皮をむいたみかんを軽くつぶして入れる。
- （5） （2）のカップにいれ、冷やし固める。
- （6） あわ立てた生クリームとみかんをそえて飾る。

●作品名：みかんだらけのムース おらんじゅ

● 相可高校2年 鈴木 友里恵

●材料（1個分）

（ビスキュイ生地）

- ・ 卵白 3個分
- ・ 砂糖 70g
- ・ 卵黄 3個分
- ・ 砂糖 200g
- ・ 薄力粉 90g
- ・ オレンジジュース 30g
- ・ バター 25g

（みかんムース）

- ・ クリームチーズ 50g
- ・ 生クリーム 100g
- ・ ヨーグルト 140g
- ・ 砂糖 80g
- ・ オレンジジュース 50g
- ・ オレンジキュラソー 大1
- ・ ゼラチン 8g

（みかんゼリー）

- ・ みかん 300g
- ・ 砂糖 150g
- ・ 水 50g
- ・ 絞り汁 30g
- ・ オレンジジュース 120g
- ・ オレンジキュラソー 大3
- ・ ゼラチン 5g



●作り方

- （1）ビスキュイ生地を作る。湯煎でバターを溶かすときに一緒にオレンジジュースも入れておく。
- （2）みかんムースを作る。クリームチーズをやわらかくし、砂糖を入れて、よくすり混ぜる。オレンジキュラソーを加え、温めるために湯煎にかける。

- (3) 粉ゼラチンをふやかす。生クリームを6分立てにする。板ゼラチンを湯煎で溶かし、(2)に加えて、少しずつ生クリームを加えて混ぜる。
- (4) セルクルで抜いたスポンジを器にいれ、シロップを塗る。みかんムースを器の2/3～3/4まで入れて冷やす。
- (5) みかんゼリーを作る。鍋に水、絞り汁、オレンジジュース、みかんを入れて煮る。アルミホイルで落とし蓋をして、推移が最初の1/4になるくらいまで煮詰める。
- (6) オレンジキュラソーを加えて、火を止めふやかしたゼラチンを入れて溶かす。冷えて固まったムースの上に流し込み、冷やす。
- (7) 好みでセルフィーユ、みかんを飾って出来上がり。

● 作品名：ミカンとレモンのハーモニー

● 相可高校2年 松田 有加里

● 材料（6人分）

(A)

- ・ 卵白 50 g
- ・ レモン汁 3 g
- ・ アーモンドパウダー 40 g
- ・ 粉砂糖 70 g
- ・ グラニュー糖 20 g
- ・ レモン汁 2 g

(B)

- ・ 卵 5 g
- ・ 薄力粉 80 g
- ・ バター 50 g
- ・ 上白糖 30 g
- ・ バニラオイル 少々
- ・ レモンの皮 2 g

(C)

- ・ オレンジジュース 250 g
- ・ ゼラチン 10 g
- ・ 水 50 g
- ・ 生クリーム 100 g
- ・ 砂糖 20 g

(飾り)

- ・ チョコレート 適量
- ・ みかん 適量
- ・ ブルーベリー 適量

(クリームシャンティ)

- ・ 生クリーム 100 g
- ・ 砂糖 10 g



● 作り方

- (1) (A)を作る。卵白にグラニュー糖を少しずつ混ぜ、メレンゲを作る。

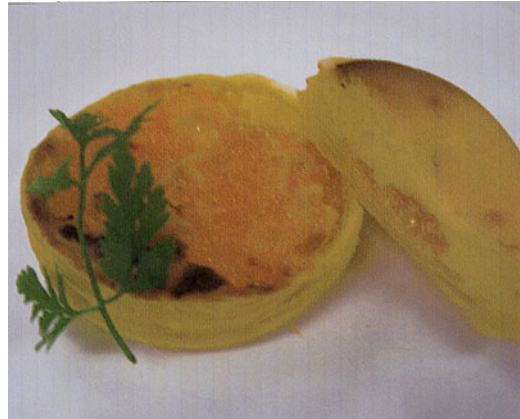
- (2) アーモンドパウダー・粉砂糖をふるって(1)と合わせる。
- (3) レモン汁とレモンの皮をいれ、カードやゴムヘラで織り込むようにして、混ぜる。
- (4) 少しツヤが出る。絞り袋に入れ、3cmくらいに搾り出し、20~30分おく。
- (5) 160℃に予熱したオーブンに10~15分、気泡が出来たら120~130℃で色づくまで焼く。
- (6) (B)を焼く。バターをやわらかくして、ホイッパーで白っぽくなるまで混ぜる。
- (7) 卵をいれ、ふるった薄力粉、バニラオイル、レモンの皮をいれ、ラップにまとめ、冷蔵庫で休める。
- (8) 型にバターと強力粉を練ったものを敷く。180℃で13分焼く。
- (9) (C)を作る。ゼラチンを水につけてふやかす。
- (10) オレンジジュースと砂糖を鍋に入れ、沸騰させる。火を止め、ゼラチンをいれて溶かす。
- (11) 生クリームを8分立てにする。
- (12) (10)とあわせてプリンカップ or ゼリーカップに入れる。
- (13) チョコレートを湯煎で溶かし、コルネに入れて葉っぱを書き、飾る。

●作品名：オレンジチーズパイ

●相可高校2年 稲本 みなみ

●材料（5人分）

- ・ 冷凍パイシート 1枚
- ・ みかん 4個
- ・ グラニュー糖 80g
- ・ 水 100g
- （チーズケーキ）
- ・ クリームチーズ 100g
- ・ 水 20g
- ・ 砂糖 20g
- ・ はちみつ 小2
- ・ サワークリーム 30g
- ・ 卵黄 1個
- ・ 薄力粉 7g
- ・ 卵白 1個
- ・ コーンスターチ 7g



●作り方

- (1) 冷凍パイシートを少し伸ばし10cmのセルクルで抜き、型にはめる。
- (2) みかんを薄皮から取り、水、グラニュー糖を火にかけて、少し煮詰めたものに入れ、水気が少なくなるまで焦がさないように煮る。
- (3) チーズケーキを作る。ボウルにクリームチーズをいれ、泡だて器でクリーム状になるまで練り混ぜる。
- (4) 砂糖、はちみつを加えてよく混ぜ、サワークリームをいれ、よく混ぜる。
- (5) さらに卵黄を加えてよく混ぜる。
- (6) (5)に薄力粉をふるい入れて泡だて器で混ぜる。
- (7) レモン汁を入れてざっと混ぜる。
- (8) 別のボウルでメレンゲを作り、コーンスターチを入れてよく混ぜる。
- (9) (7)に(8)の半量を混ぜ、ゴムヘラで混ぜる。残りも加えて満遍なく混ぜ、(1)に入れる。

- (10) (9)の表面に均一になるように(2)を流し入れ、160℃に予熱したオーブンで20分焼く。
- (11) そんまま冷やし、あら熱を取る。

●作品名：みかん of chocolate

●相可高校1年 阪井 千靖

●材料（5個分）

- | | |
|-----------|------|
| ・ ホワイトチョコ | 135g |
| ・ 生クリーム | 30g |
| ・ バター | 15g |
| ・ レモン汁 | 20cc |
| ・ みかん | 1個 |



●作り方

- (1) みかんの薄皮をむいておく。
- (2) ホワイトチョコを湯煎で熱すぎない温度でゆっくり溶かす。
- (3) 生クリームを沸騰直前まで温め、ホワイトチョコを加え混ぜ合わせる。
- (4) (3) にバターを入れて、しっかり混ぜ合わせる。
- (5) 抜き型にホイルを敷き、(4) を入れ、冷蔵庫で冷やす。
- (6) 固まったら型から抜く。

●作品名：揚げもちレモンサンド

● 相可高校1年 廣 明佳

●材料（1人分）

- ・ レモン 1 / 2 個
- ・ 餅 ひとつかけら
- ・ スライスチーズ 1 枚
- ・ グラニュー糖 適量
- ・ パン粉 適量
- ・ 卵 1 個
- ・ 薄力粉 適量
- ・ お湯 適量
- ・ 油 適量



●作り方

- (1) レモンの皮をむいて実をほぐす。グラニュー糖をからめる。
- (2) 餅をフライパンでふくれてくるまで焼く。ふくれたら、お湯につけてふやかす。角が硬ければ取り除く。
- (3) 小判型の型にふやかした餅を敷き、(1)のレモンの水気を切ったのせる。冷蔵庫で20分ぐらい冷やす。
- (4) 型からはずしたら、薄力粉→卵→餅の順番につけて、茶色になるまで揚げる。

●作品名：オレンジケーキ

●相可高校1年 富山 ひとみ

●材料（5号一台分）

- ・ 卵 100g
- ・ グラニュー糖 100g
- ・ 薄力粉 40g
- ・ コーンスターチ 40g
- ・ 無塩バター 40g
- ・ オレンジ果汁 45g
- ・ オレンジ皮 適量



●作り方

- (1) 薄力粉とコーンスターチは合わせてふるっておく。
- (2) バターは湯煎で溶かしておく。
- (3) オレンジは果汁を絞り、皮はすりおろす。
- (4) 卵は湯煎にかけ、グラニュー糖を加えしっかりあわ立てる。
- (5) これにふるった粉を加え、さっくりと混ぜ、(3)の果汁と皮を加えて更に混ぜる。
- (6) 紙を引いておいた型に流す。
- (7) 180℃のオーブンで約25分焼く。

●作品名：蜜柑羊羹

●相可高校1年 長岡 亜矢子

●材料（角型1台分）

（みかんようかん）

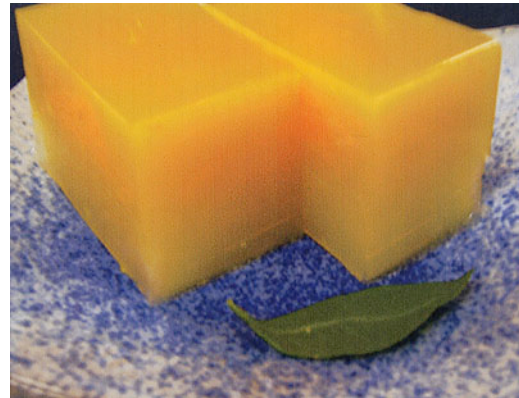
- ・ 寒天 3 g
- ・ グラニュー糖 55 g
- ・ 水 300 g
- ・ 白あん 300 g
- ・ みかん果汁 1.5個分
- ・ みかん果肉 10粒分
- ・ 塩 一つまみ
- ・ みかん 10粒分

（白あんようかん）

- ・ 寒天 3 g
- ・ グラニュー糖 55 g
- ・ 水 300 g
- ・ 白あん 300 g

●作り方

- （1） 鍋に寒天と水を入れ加熱する。沸騰したらグラニュー糖を入れ溶かす。
- （2） 白あんを小さくちぎりながら木ベラで焦げないように混ぜて溶かす。
- （3） みかん果汁を加え、冷ましてから流し型に入れる。
- （4） （1）→（2）の順で白あん羊羹を作り、みかん羊羹の上に流す。
- （5） 固まったら型から外して、等間隔にカットする。



●作品名：みかん大福

●相可高校1年 山本 実香

●材料（12個分）

- ・ 白玉粉 60g
- ・ 砂糖 65g
- ・ 水 100cc
- ・ みかんA 2個
- ・ 白あん 250g
- ・ みかんB 12房
- ・ かたくり粉 適量



●作り方

- (1) 皮をむいたみかんの果肉を軽く絞り、残った粒を白餡に加えて混ぜる。
- (2) 出来たあんを12等分に分けて、Bのみかんをそのあんのみかんが少し見えるように包む。
- (3) 耐熱ボウルに白玉粉を入れ、そこに水を注ぎ、木ベラでなめらかになるまで溶く。
- (4) なめらかになったら砂糖を加え、さらに混ぜる。
- (5) ラップをかけて電子レンジで2分加熱し、よく混ぜてもう2分レンジにかける。(加熱が足りないようならもう2分過熱。少し生地が硬いようなら濃い水を加えレンジにかける。)
- (6) 全体が粘りなくプルプルになったら、片栗粉を全体にまぶし、12等分に分けておく。
- (7) 出来た生地で(2)のあんを包み、腰高に成型して出来上がり。

●作品名：みかんプリン

●相可高校1年 結城 実千

●材料（8個分）

（プリン）

- ・ 卵 5個
- ・ 砂糖 90g
- ・ みかん 3個
- ・ オレンジジュース 270ml
- ・ オレンジキュラソー 小2

（カラメルソース）

- ・ 砂糖 70g
- ・ 水 70ml
- ・ 塗り用バター 適量



●作り方

- (1) カラメルを作る。砂糖と約半量の水を合わせて火にかけ、カラメル色になれば残りの水を加えて一煮立ちさせ、薄くバターを塗った型に流し入れる。
- (2) みかんは飾り用に実を残して絞り、皮は白い部分をとる。
- (3) 卵は泡立てないようにときほぐす。
- (4) 砂糖、みかんの果汁と皮、オレンジジュースを合わせて火にかけ、沸騰直前に火からおろし、皮を取り除く。
- (5) あら熱をとり、(3)に少しずつ加え、混ぜてこし、オレンジキュラソーを加える。
- (6) (1)の型に流し入れ、粟を取り除いて布巾を敷いたバットにならべてオーブン皿にのせる。
- (7) バットに型の高さの半分くらいまで湯を注ぎ、ガス高速オーブンで蒸し焼きにする。(160℃前後で約35分)
- (8) 出来上がれば水につけて冷まし、冷蔵庫で冷やす。

●作品名：巻き揚げみかん

●相可高校1年 志田 和将

●材料（5個分）

- | | |
|-----------|-------|
| ・ みかんジュース | 200cc |
| ・ 卵黄 | 2個 |
| ・ 砂糖 | 30g |
| ・ 薄力粉 | 30g |
| ・ バター | 13g |
| ・ レモン汁 | 大1 |
| ・ みかん | 1個 |
| ・ 春巻きの皮 | 5枚 |
| ・ チョコレート | 10g |



●作り方

- (1) みかんジュースを温める。
- (2) 卵黄、砂糖、薄力粉をあわせよく混ぜる。
- (3) (1)を(2)に少しずつ加え、裏ごしをして鍋にうつし、中火で練る。
- (4) フツフツとしてきたら日からおろし、バターとレモン汁を入れ混ぜる。
- (5) あら熱がとれたらみかんをいれ、さつくりと混ぜる。
- (6) 春巻きの皮に(5)をのせて巻く。
- (7) 160℃前後の油でたえずかえしながら狐色になるまで揚げる。
- (8) チョコレートを湯煎にかける。とけたら(7)にかける。

●作品名：オレンジクリームのはちレモ水まんじゅう

●相可高校1年 中村 美沙

●材料（6個分）

- | | |
|------------|-------|
| ・ 露草 | 90g |
| ・ 水 | 450cc |
| ・ グラニュー糖 | 280g |
| ・ はちみつ | 小3 |
| ・ レモン | 1個 |
| （オレンジクリーム） | |
| ・ オレンジジュース | 200cc |
| ・ 卵黄 | 2個分 |
| ・ グラニュー糖 | 30g |
| ・ 薄力粉 | 30g |
| ・ バター | 大1 |
| ・ レモン汁 | 大1 |
| ・ みかん | 1個 |



●作り方

- (1) オレンジクリームを作る。卵黄、グラニュー糖、薄力粉をよく混ぜる。
- (2) 温めたオレンジジュースを加え、鍋にうつす。トロトロになるまで中火で練る。
- (3) 火からおろし、バターとレモン汁を混ぜ、あら熱がとれたらみかんを入れる。
- (4) 出来上がったら絞り袋に入れておく。
- (5) 水まんじゅうの生地を作る。手鍋に露草とグラニュー糖をいれ、ホイッパーで混ぜ合わせる。
- (6) (5) に水を少しずつ加える。
- (7) はちみつとレモン汁と削ったレモンの皮を入れる。
- (8) 木杓子で鍋の底をなでるように練る。
- (9) 白っぽい生地が半透明の生地になったら火からおろす。
- (10) ラップの上に(1)を適量置き、その上に(2)を絞り、その上にまた(1)をかぶせるようにしてラップでくるむ。
- (11) 冷やし固めて出来上がり。

●作品名：パリパリミルフィーユ～みかん風味～

●相可高校1年 藤原 歩美

●材料（2人分）

- ・ オレンジジュース 250cc
- ・ 卵黄 2個分
- ・ グラニュー糖 30g
- ・ レモン汁 小1
- ・ 粉ゼラチン 大1/2
- ・ オレンジリキュール 大1
- ・ 生クリーム 125cc
- ・ パイシート 適量
- ・ みかん 適量
- ・ みかんの皮 適量



●作り方

- (1) ボウルに卵黄を泡だて器でほぐして、グラニュー糖を加え、城っぽくなるまですり混ぜる。オレンジジュースを入れ、中火にかけ半分くらいになるまで15分ほど煮詰める。レモン汁を加えてさっと混ぜ、熱いうちに卵黄のボウルに3～4回に分けて加え、そのつど混ぜ合わせる。卵黄が固まらないように手早く混ぜる。
- (2) 全体が混ざったら粉鍋に戻して、中火にかけ木ベラで絶えず混ぜながら、沸騰させないようにゆっくりととろみをつける。生地をすくい指で筋をつけてみてしっかりと跡が残るようになったら火を止める。
- (3) 水とリキュールでふやかしておいたゼラチンを加えて、木ベラでよく混ぜ合わせ、完全に溶けたらボウルにこし入れる。ひとまわり大きいボウルを氷水を入れてオレンジのボウル底を当て、ゴムべらで絶えず底から混ぜながらとろみをつける。
- (4) 別のボウルに生クリームを8分立てにする。
- (5) 生クリームを1/2を加えて泡だて器でよく混ぜる。全体が均一になったら残りを同様に混ぜる。
- (6) 型を水でぬらして生地を流し、ラップして2～3時間冷やし固める。
- (7) パイを薄く延ばして、半分に切り、穴を開け、溶き卵をぬり、

200℃で10分焼き、生地が膨らんできたら160℃に下げ、15分焼く。

- (8) ババロアと生地は5cm・8cmに切りそろえ、パイ→クリーム→みかん→ババロア→クリーム→パイの順にはさんでいく。
- (9) 仕上げにホイップクリームとみかんの皮の千切りを好みに飾る。

●作品名：マンダリン・ショコラ

●相可高校1年 山本 奈澄

●材料（8人分）

- | | |
|------------------|----------|
| ・ クーベルチュールチョコレート | 6 |
| 0 g（カカオ分50～55%） | |
| ・ 無塩バター | 4 |
| 0 g | |
| ・ 卵黄 | 4 |
| 0 g | |
| ・ グラニュー糖 A | 40 g |
| ・ みかん汁 | 1 / 2 個分 |
| ・ ココアパウダー | 33 g |
| ・ 薄力粉 | 11 g |
| ・ 卵白 | 85 g |
| ・ グラニュー糖 B | 40 g |
| ・ みかんの皮 | 1 / 2 個分 |
| ・ みかん | 1 個分 |
| （みかんソース） | |
| ・ みかん | 50 g |
| ・ グラニュー糖 | 10 g |
| ・ コーンスターチ | 5 g |
| ・ 水 | 5 g |
| ・ オレンジキュラソー | 小1 |



●作り方

- （1） ボウルにクーベルチュールチョコレートと無塩バターを入れ、湯煎で溶かす。火を止めてそのまま保温しておく。
- （2） 別のボウルに卵黄とグラニュー糖 A を加え混ぜ、湯銭にかけ、人肌に温める。湯煎からはずし、白っぽくなるまであわ立てる。
- （3） （2）にみかん汁とみかんの皮を入れて混ぜる。
- （4） （3）に（1）を加えて混ぜ、40℃くらいにする。
- （5） ココアパウダーと薄力粉を加え混ぜる。
- （6） 冷たく冷やした卵白にグラニュー糖 B を少し加え、ハンドミキサーの高速で角が立つまで泡立てる。残りのグラニュー糖を少しずつ

加え、さらにあわ立て、しっかりと硬いメレンゲを作る。

- (7) (5) にメレンゲを2～3回に分けて加え、ゴムベラで大きく混ぜ合わせる。つやがでるまでよく合わせる。
- (8) 型に紙を側面と底に引いたところに(7)を流しいれて、表面を平らにならしたら、180℃で25～30分焼く。
- (9) 焼きあがり時間の少し前で、竹串を刺してみて“ホロリ”と焼けた生地がついてくるくらいでオーブンから出す。何もつかないくらいになると焼きすぎなので注意。
- (10) 焼きあがったらすぐに型から出し、側面の紙をはずし、冷ます。
- (11) みかんソースを作る。みかんをミキサーに入れ、ピューレ状にする。グラニュー糖を加えて鍋に入れ、火にかける。
- (12) コーンスターチと水を混ぜて溶かし、(11)に少しずつ加えて混ぜる。
- (13) とろみがついたらオレンジキュラソーを加え、皿に盛ったショコラの周りにかける。

●作品名：ナンタコッタ

●相可高校2年 伊藤 愛美

●材料（5cm型セルクル9個分）
（スポンジ生地）

- ・ 全卵 1 1/2個
- ・ 卵黄 1/2個
- ・ グラニュー糖 50g
- ・ 粉砂糖 5g
- ・ 薄力粉 28g
- ・ アーモンドプードル 7g
- ・ 牛乳 7g
- ・ 無塩バター 15g

（パannaコッタ）

- ・ 生クリーム 200ml
- ・ 牛乳 200ml
- ・ バニラエッセンス 少々
- ・ 板ゼラチン 10g

（オレンジババロア）

- ・ 牛乳 120g
- ・ グラニュー糖 70g
- ・ 板ゼラチン 4g
- ・ みかん 1個
- ・ オレンジリキュール 大1/2
- ・ 生クリーム 50g

（レモンゼリー）

- ・ 粉ゼラチン 5g
- ・ 水 25g
- ・ グラニュー糖 25g
- ・ 水 75g
- ・ レモン汁 15g
- ・ はちみつ 15g
- ・ コアントロー 2.5g

●作り方



- (1) スポンジ生地を作る。ボウルに全卵と卵黄を入れ、グラニュー糖を入れて白っぽくなるまで混ぜる。
- (2) 粉砂糖を入れてあわ立てて最初の全卵と卵黄の分量の倍くらいまでかさが増えたら合わせてふるった薄力粉とアーモンドパウダーを入れてゴムベラで切るように混ぜる。
- (3) 湯煎で溶かしておいた牛乳と無塩バターを加え、バターが残らないようにシッカリと混ぜる。
- (4) 紙を敷いた天板にいれ、180℃のオーブンで約8分焼く。
- (5) パンナコッタを作る。生クリーム、牛乳、バニラエッセンスを鍋に入れ沸騰直前まで火にかける。
- (6) みずにつけてふやかしておいた板ゼラチンの水気を取り、(5)に入れる。
- (7) 氷水に当てて、とろみがつくくらいまで混ぜておく。
- (8) オレンジのババロアを作る。牛乳とグラニュー糖を鍋に入れ、沸騰直前まで火にかける。
- (9) 分量の水でふやかしておいたゼラチンを湯煎で溶かして入れる。
- (10) 細かく刻んだみかん、オレンジリキュールを入れる。
- (11) 6分立てした生クリームを加え混ぜ、氷水に当ててとろみがつくまで混ぜる。
- (12) レモンゼリーを作る。鍋にグラニュー糖と水を入れ、沸騰させて砂糖を溶かす。
- (13) 分量の水でふやかしておいたゼラチンを湯煎で溶かし、(12)に入れる。
- (14) レモン汁、はちみつ、コアントローを加え混ぜ、氷水に当ててあら熱を取る。
- (15) スポンジを直径5cmのセルクル（もしくは抜き型）で型抜きする。器の底に敷き、パンナコッタを流し入れ、（容器の2/5くらいがベスト）固まらせる。
- (16) オレンジのババロアをさらにその上に流し入れ、再び固まらせ、レモンゼリーをその上に流し入れ、冷やし固めると出来上がり。好みに生クリームを絞って添えたり、チャービルを加えてもいい。

●作品名：あっさりみかんアーモンドタルト

●相可高校1年 花谷 真希

●材料（1個分）

（タルト生地）

- ・ 薄力粉 240g
- ・ 無塩バター 100g
- ・ 粉砂糖 80g
- ・ 卵 1個

（クリーム）

- ・ 薄力粉 20g
- ・ アーモンドパウダー 60g
- ・ 無塩バター 80g
- ・ 砂糖 80g
- ・ 卵 80g
- ・ みかん 1/2個
- ・ スライスアーモンド 20～25g
- ・ 強力粉 適量
- ・ 無塩バター 少々
- ・ 生クリーム 100g
- ・ 砂糖 30g
- ・ チャービル 適量



●作り方

- (1) タルトを作る。室温に戻したバターをボウルに入れてクリーム状に練る。粉砂糖を加え、バターになじむまで混ぜ合わせる。
- (2) 卵を溶き、(1)に2～3回分けて加え、よく混ぜ、なめらかな生地にする。
- (3) ふるったこなを一度に加え、ゴムベラで切るように混ぜる。
- (4) 生地がシッカリしてひとまとめになったらゴムベラかカードでまとめ、ラップで包み、四角に伸ばし、冷蔵庫で30分くらい休ませる。
- (5) ねかせた生地のラップをはずし、軽く揉みほぐし、強力粉をふり、面貌で伸ばす。むらなく綺麗になったら、3mmくらいの厚さにしてタルト型より一回り大きいくらいにする。

- (6) 人差し指に水を軽くつけ、型の内側のくぼみに少し押し付けるように表面にも少しくぼみをつける。フォークで生地穴を開ける。
- (7) クリームを作る。クリーム状のバターに砂糖を加えすり混ぜ、卵を少しずつ加え、薄力粉とアーモンドパウダーを混ぜる。
- (8) 生地を流し、表面をゴムベラでならす。
- (9) スライスアーモンドを表面にふり、170℃のオーブンで45分間表面に焼き色がつくまで焼く。ケーキクーラーにのせて冷ます。
- (10) 飾り付けに生クリーム、チャービル、みかんを皿にのせて出来上がり。

●作品名：みかん寒天

●井戸町 紀南健康長寿推進協議会

●作り方（5人分）

- ・ 粉寒天 4 g
- ・ 水 300 g
- ・ 砂糖 80 g
- ・ みかん絞り汁 200 c c

●作り方

- (1) 水300 c cに寒天をいれ、よく混ぜる。
- (2) 2分くらい沸騰させ、砂糖を加えさらに煮溶かす。
- (3) あら熱の取れた(2)にみかん絞り汁200 c cを加える。水でぬらした容器に流し込み、固まれば完成。



●作品名：みかんくず餅

●井戸町 紀南健康長寿推進協議会

●作り方（5人分）

- ・ くず粉 50g
- ・ 砂糖 40g
- ・ みかんジュース 250cc

●作り方

- (1) くず粉、砂糖、ジュースを鍋に入れよく混ぜる。
- (2) 鍋を中火にかけ全体によく混ぜる。(粘りが出てくるので力強く混ぜる)
- (3) 半透明になり、全体にブツブツと煮立つまで練り上げる。
- (4) バットの上に伸ばし、冷蔵庫で冷やす。(氷水にバットを入れて冷やしてもいい)
- (5) 冷えたら包丁で切り分けてお皿に盛れば出来上がり。



●作品名：とろっとみかんプリン

●相可高校1年 上田 愛

●材料（6人分）

- ・ みかん 1個
- ・ 牛乳 200cc
- ・ 生クリーム 50cc
- ・ 全卵 25g
- ・ 卵黄 1個
- ・ オレンジリキュール 2滴
- ・ みかん果汁 10cc
- ・ みかんの皮 小1/2
- ・ 上白糖 35g
- ・ チャービル 適量
- ・ 生クリーム 30cc



●作り方

- (1) 牛乳、生クリーム、砂糖を鍋にいれ、砂糖が溶けるまで火にかける。
- (2) あら熱がとれたら、ときほぐした卵を加え、裏ごしする。
- (3) みかんの皮をすりおろし、みかん果汁を(2)に加える。オレンジリキュールを加え、ココットに流す。
- (4) (3)を蒸し器にかけ、弱火で10分たったら火を止め、15分蒸らす。
- (5) 蒸し終わったら氷水につけ、冷蔵庫でじっくり冷やす。
- (6) 生クリームをあわ立て、みかん、チャービルをのせ、出来上がり。