

いちごを使った

アイデア料理スイーツコンテスト

レシピ集



最優秀賞

『苺と抹茶の2色ムース』

鈴木佳苗さん（一色高校1年）

（調理時間 45分）

◆ 食材・分量（4人分）

<苺のムース>

いちご 175g
粉ゼラチン 5g
レモン汁 小さじ1
グラニュー糖 30g
水 大さじ2
生クリーム 150g
グラニュー糖 10g

<抹茶のムース>

抹茶 大さじ1
粉ゼラチン 5g
牛乳 200ml
お湯 大さじ1.5
水 大さじ2
グラニュー糖 30g
生クリーム 100g
水 50ml
グラニュー糖 7g



<飾り>

苺 6個
レモン汁 小さじ1/2
リキュール 小さじ2
ミント
グラニュー糖 大さじ1

◆ 作り方

- ① 粉ゼラチンをふやかす。
- ② 生クリームにグラニュー糖を入れ、ツノが立つくらいまで泡立てる。（1/2に分けておく）
- ③ 抹茶をお湯で練っておく。
- ④ 鍋に牛乳、水、グラニュー糖を入れ火にかけて、ゼラチンと③を加えて混ぜ合わせる。火を止めて氷水で冷ましながらかき混ぜる。②の半分を生

クリームも入れて混ぜる。

- ⑤ 容器に入れて冷凍庫で冷やし固める。
- ⑥ 苺はヘタを取り、白い部分を取り除く。
- ⑦ フードプロセッサーに苺、レモン汁、グラニュー糖を入れピューレする。
- ⑧ ①をレンジで20秒ほど温めて溶かし⑦に入れてよくかき混ぜる。
- ⑨ ⑧に②を2回に分けて入れ、軽く混ぜたら冷やし固めた抹茶ムースの上に流し入れ、冷凍庫で冷やし固める。
- ⑩ 飾り用の苺を作る。苺はヘタを取って半分に切り、キッチンペーパーで水気を取る。
- ⑪ 深めの容器に苺、グラニュー糖、レモン汁、リキュールを加えて軽く混ぜる。
- ⑫ ラップをせずに2分加熱する。(600w)
- ⑬ 冷やし固めたムースの上に、苺ソースと苺をのせて冷蔵庫で冷やす。
- ⑭ ミントをのせて完成。



優秀賞

『苺のおひなさま ♡ 』

原田亜美さん（幡豆中学校2年）

（調理時間 40分）

◆ 食材・分量（4人分）

<いちご味>

いちご 4個

いちご 80g

白玉粉 50g

砂糖 40g

あんこ 大さじ4

<抹茶味>

いちご 4個

白玉粉 50g

砂糖 40g

水 80g

あんこ 大さじ4

抹茶パウダー0.5g

片栗粉 適量



◆作り方

- ① 苺を洗ってヘタを取る。
- ② 苺を拭いて、苺のヘタの付いている方にあんこを付ける。

<いちご味>

- ③ 苺80gをミキサーにかける。
- ④ 白玉粉、砂糖、③をボウルに入れて混ぜる。

<抹茶味>

- ⑤ 白玉粉、砂糖、水をボウルに入れて混ぜる。（白玉粉のつぶつぶがなくなるまで水を少しずつ混ぜる。）
- ⑥ 抹茶パウダーを⑤に入れる
- ⑦ ④、⑥にラップをして電子レンジ（600w）で2分かける。
- ⑧ ⑦を泡だて器でそれぞれよく混ぜる。
- ⑨ まな板に片栗粉をしき、取り出した⑧を棒状に伸ばして四等分にする。
- ⑩ ⑨が冷めたら②で作った苺を包んで完成。

🏆 佳作

『とろけるフォンダン抹茶ショコラ』

～中からびっくり！？～

青山萌衣さん（鶴城中学校2年）

（調理時間 40分）

◆食材・分量（4人分）

いちご	4個程度
ホワイトチョコ	120g
卵	2個
バター	100g
砂糖	50g
抹茶パウダー	10g
薄力粉	60g
飾り用いちご	4個
生クリーム	少々



◆作り方

- ① ホワイトチョコは小さく割りバターと一緒にレンジで約2分加熱し溶かす。
- ② 苺は5ミリ角に切る。オーブンを180度に予熱する。
- ③ ①に卵を割り入れ砂糖を加えてよく混ぜ、抹茶と薄力粉を入れてさらによく混ぜる。
- ④ 大きめの紙コップに生地を少し入れ、角切りに切った苺を4～5個入れて、また半分位まで生地を入れる。
- ⑤ オーブンで10～15分表面が固まるまで焼き、焼けたら粗熱をとっておく。
- ⑥ 生クリームを緩く泡立てる。苺はヘタがついたままスライスする。
- ⑦ お皿にフォンダンショコラをのせ、その上に苺、生クリームをのせて完成。

佳作

『いちごのオムレット』

杉浦 幸さん（寺津中学校1年）

（調理時間 30分）

◆食材・分量（4人分）

いちご	8個		
卵黄	3個	}	A
砂糖	40g		
卵白	2個	}	B
砂糖	40g		
薄力粉	65g		
ミントの葉	12枚		
<シロップ>			
水：砂糖	= 1 : 1		
<フィリング>			
生クリーム	1パック	}	C
抹茶	大さじ1		
水	適量		
大納言ゆであずき	150g		



◆作り方

- ① Aの卵黄と砂糖を白っぽくなるまで擦り混ぜる。
- ② Bの卵白は軽く泡立て砂糖を加えて、きめ細かいメレンゲを作る。
- ③ ①と②を合わせ、薄力粉を加えて混ぜる。
- ④ ③の生地を絞り袋に入れてクッキングシートの上に、楕円に絞る。
- ⑤ 180度のオーブンで7～8分焼く。
- ⑥ 焼いたら裏返しにし、ぬれ布巾をかけておく。
- ⑦ ⑥の生地が冷めたらシロップを内側に刷毛で塗る。
- ⑧ Cは、生クリームに、水溶きの抹茶を加え、しっかり泡立てる。そこへあずきを加えて混ぜ合わせる。
- ⑨ ⑦に⑧を絞り、折り曲げて、苺とミントの葉を飾れば完成。

🏆 佳作

『ティラミス風苺のムースタルト』

沼口比那乃さん（一色高校1年）

（調理時間 45分）

◆食材・分量（4人分）

いちご	1パック
クリームチーズ	100g
マスカルポーネ	100g
グラニュー糖	70g
生クリーム	100g
ゼラチン	5g
水	30cc
ビスケット	1袋
ヨーグルト	適量



◆作り方

- ① ビスケットを砕いて適量のヨーグルトを加えて混ぜる。
- ② ①をタルト型に詰めて焼く。
- ③ ゼラチンは水でふやかして湯せんにかけておく。
- ④ ボウルにヘタを取った苺、グラニュー糖20gを入れて潰しておく。
- ⑤ ボウルにクリームチーズ、マスカルポーネ、残りのグラニュー糖50gを入れて湯せんしながら混ぜる。
- ⑥ ⑤に③のゼラチン、④の苺を加えて混ぜ合わせる。
- ⑦ ボウルに生クリームを入れて8分立てにする。
- ⑧ ⑥に⑦の生クリームを加えて混ぜる。
- ⑨ 焼きあがったタルト生地に流し込んで冷やせば完成。



佳作

『苺のみそカスタードタルト』

鳥居菜々子さん（幡豆中学校2年）

（調理時間 40分）

◆ 食材・分量（4人分）

いちご 5個

みそ 小さじ1/4

<タルト生地>

ビスケット 3枚

バター 40g

ハチミツ 適量

<カスタードクリーム>

牛乳 200cc

卵黄 1個

砂糖 40g

薄力粉 10g

バター 5g



◆ 作り方

<タルト生地>

- ① ビスケットを袋に入れて粉々に砕く。
- ② ①に室温で柔らかくなったバターを入れて、よく混ぜる。
- ③ タルト型にラップをかけ、②を入れて指で押し固め、冷凍庫で冷やす。

<カスタードクリーム>

- ① 牛乳がフツフツなるまで温める。温める。
- ② ボウルに卵黄・砂糖を入れ、泡だて器で混ぜ合わせる。
- ③ 薄力粉をふるい入れさらによく混ぜる。。
- ④ ③を混ぜながら①の温めた牛乳を加える。
- ⑤ ④を漉しながら弱火で焦げないように木ベラで混ぜる。
- ⑥ とろみがついたら火から下ろしバターを加え混ぜる。
- ⑦
- ⑧
- ⑨
- ⑩
- ⑪ タルト生地のみそを加えたカスタードを流し入れ、冷やし固める。
- ⑫ 苺を縦に薄切りにして、バラの形にして完成。



佳作

『食べてビックリ！！いちご大福風 スイーツコロツケ』

清水あみさん（一色高校3年）

（調理時間 45分）

◆食材・分量（4人分）

いちごA	55g
いちごB	28g
砂糖	6g
塩	ひとつまみ
こしあん	64g
ビスケット	100g
ライスペーパー	8枚
卵	1個
水	45g
小麦粉	30g
揚げ油	適量



◆作り方

- ① 苺Aをフォークなどで潰し、鍋に砂糖と塩を一緒に入れ、沸騰直前まで煮る。
- ② 苺Bを角切りにし①と合わせる。
- ③ こしあんを4個分に分ける。（1個約16g）
- ④ ビスケットを袋に入れ棒でたたき細かくする。
- ⑤ 卵、水、小麦粉を混ぜて衣を作る。
- ⑥ ライスペーパー2枚を重ね、ライスペーパーの中央に③のこしあん1個を細長くしてライスペーパーにのせ、あんの中央に②の苺をのせて巻く。
- ⑦ ⑥に⑤の衣と④の砕いたビスケットを付けて170～180度の油で揚げる。
- ⑧ 良い色になったら完成。