

STVどさんこワイド179
「どさんこ☆キッチン」
でおなじみ!

清水町牛乳消費拡大キャンペーン

星澤 雅也 氏考案!

牛乳レシピ親子料理講座を 開催しました!



道内でも有数の生乳生産量を誇る酪農王国清水町!

星澤雅也氏を講師に招き、清水町内小学生を対象とした親子料理講座を11月8日(土)に開催いたしました。

牛乳のお話し



星澤雅也さんの
熱心な指導



一生懸命つくったよ!



清水町民の親子で
牛乳料理!



町主・栄養士の栄養講座を聞きながら
おいしくいただきました!

星澤雅也氏考案の
牛乳レシピを大公開!

豚ロースステーキの
マスタードクリーム(家庭用レシピ)



材料/2人分

豚ロース肉……………2枚
塩、コショウ、小麦粉…各少々
ニンニク……………1かけ
米油……………大さじ1
バター……………大さじ1

〈マスタードクリーム〉
粒マスタード…大さじ1/2
牛乳……………1/2カップ
塩、コショウ…各少々

付け合わせ お好みの野菜
(トマト、ブロッコリーなど)
…適量

作り方

- 1 豚ロース肉は筋を数か所切って塩、コショウをし、小麦粉をまぶします。ニンニクは潰してから小口切りにします。
- 2 フライパンに米油を入れて火に掛けて熱くし、肉の両面に焼き色を付けて火が通ったら、取り出して休ませます。
- 3 肉を取り出したフライパンにバターとニンニクを入れて火を通し、マスタードクリームの材料を全部入れ、火を弱めて絡めます。
- 4 肉を食べやすく切り、付け合わせ(トマトはくし切り、ブロッコリーは小房にして湯通しします)のをせた皿に盛り付け、ソースをかけます。

ワンパンピザ



材料/作りやすい分量(6人分)

食パン5枚切り……………3枚
ウインナー……………3本
玉ねぎ……………1/2個
ピーマン……………1個
ミニトマト……………6個
ニンニク……………1かけ

バター……………大さじ1
トマトケチャップ……………30g
シュレッドチーズ……………40g
(ラクレット他代用可能)

作り方

- 1 食パンは9等分に切って、ウインナーは乱切りにします。玉ねぎは千切りにして、ピーマンは種を取って輪切りにします。ミニトマトは4等分に切ります。ニンニクはみじん切りにします。
- 2 フライパンにバターを溶かして、ニンニクとウインナーを炒めて食パンも入れて炒め合わせます。
- 3 玉ねぎ、ミニトマト、ピーマンを上のにのせてトマトケチャップをかけ、シュレッドチーズをのせ、フタをして7~8分ほど弱火でゆっくり蒸し焼きにします。チーズが溶けたら器に取り出していただきます。

ハニーヨーグルトケーキ



材料/6人分

ヨーグルト……………400g
はちみつ……………大さじ3
レモン……………1/2個

カステラ……………100g
粉寒天……………2g
水……………1/2カップ

作り方

- 1 ボウルにヨーグルト、はちみつ、レモンの搾り汁を入れて泡だて器でよく混ぜ合わせます。
- 2 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、1~2分沸騰させます。
- 3 泡だて器を使い、寒天液の鍋の方にヨーグルト液を少しずつ混ぜながら入れます。寒天液とヨーグルトがなじんだら残りのヨーグルトを加えて混ぜてカステラを敷いた型に流し込んで冷やし固めます。

清水町牛乳消費拡大応援メッセージ/
大地(北海道)の力が産んだ牛乳の力を借りて、毎日を
元気に過ごしましょう! 牛乳をもっと飲もう!! 使おう!!



星澤 雅也

北海道札幌市生まれ。辻調理師専門学校卒業後、東京、西ドイツ・ケルン市での修業を経て、北海道の料理研究家である星澤幸子主宰の星澤フードサービスに勤務。食育講演会やクッキングショー、レシピ監修などを行う傍ら、家庭料理「はしざわや」を開業し、一日一組限定で営業。札幌テレビ放送局にて「どさんこキッチン」の毎週金曜日、生出演中。



ごはん屋 ゆめあとむ

住所/清水町南1条11丁目1
電話/0156-62-1234
営業時間/11:00~14:00L.O. 17:30~19:30L.O.
定休日/不定休

家庭用とは一味違う
お店用レシピでご提供!

星澤雅也考案!
「豚ロースステーキマスタードクリーム」を
「ごはん屋ゆめあとむ」で
2026年3月末まで
期間限定販売!
1,400円(税込)でご提供