



# 牛乳もち

## 材料（1人分）

牛乳：100ml 片栗粉：大さじ1と1/2  
砂糖：大さじ1

## 作り方

- ① 鍋に牛乳・片栗粉・砂糖を入れ、よくかき混ぜてから火にかけ、木じゃくしで混ぜる。
- ② 煮立ったら混ぜながら2分ほど煮る。（全体がぷりぷりになり鍋底が5～6秒見えるようになるまで）
- ③ 水で濡らした容器に流し入れ、あら熱を取ってから冷蔵庫で冷ます。
- ④ 冷えたら食べやすい大きさに切り器に盛る。
- ⑤ お好みできな粉をかけたり、ジャムを添えてもいいですよ！

ポピーフェスティバルで販売しました！  
きな粉味です



笠岡市農漁村生活交流グループ協議会は、地域に伝わる生活技術の伝承とともに、農水産物の利活用を通して、活力ある地域づくりに向けて活動しています。

### ◆実践スローガン◆

- 1 快適に働く工夫で夢のある農業・漁業を！
- 2 地域の資源を活かした住みよい環境づくりを！
- 3 地域特産づくりで生きがいを！

### グループ構成

- 楽農会
  - 大島生活交流グループ
  - 干拓酪農婦人部
  - 新山ひまわり会
  - 笠岡市漁業協同組合白石島支所女性部
  - 大島美の浜漁業協同組合本部女性部
- 事務局：笠岡市建設産業部農政水産課

## レシピ集（♪デザート編♪）



- ☆牛乳もち
- ☆桃ジュース
- ☆ココナッツソースのもち米バナナ
- ☆高野豆腐でかりんとう風

## レシピ2



### 材料

#### ◆下ごしらえ（桃をコンポート状態に）

桃：1kg                      グラニュー糖：200g

レモン汁：少々

#### ◆ミキサーでジュースに（ミキサー1杯分）

コンポート桃：600g      水：600cc

牛乳：200cc                  氷：200g

### 作り方

- ① 桃の皮を剥き、適当な大きさに切る。
- ② 重さを量って鍋に桃と砂糖を入れ、火にかける。時々混ぜて、煮立ったらあくをこまめにとる。
- ③ レモン汁を少量入れ、桃がとろける手前で火をとめる。
- ④ あら熱をとり、冷凍する。（桃のコンポート完成）
- ⑤ ミキサーにコンポート桃・牛乳・水・氷を入れて混ぜたらできあがり！  
※どれくらい混ぜるか、甘さについてはお好みで調節してくださいね！

ひまわりフェスティバルで  
販売しました！

## レシピ3



### 材料（6人分）

#### ◆もち米バナナ

もち米：1カップ                  水：1/2カップ

ココナッツミルク：1/2カップ      塩：少々

三温糖：大さじ2                  バナナ：小さめ2本

#### ◆ココナッツソース

ココナッツミルク：1カップ

片栗粉：小さじ1                  三温糖：大さじ1

### 作り方

- ① もち米はよく研いでからたっぷりの水に浸し、30分以上おいてざるにあげておく。
- ② もち米を炊飯器に入れ、水・ココナッツミルクを入れ、混ぜずに炊き上げる。
- ③ 待っている間にココナッツソース作り。ココナッツミルクを弱火で温め、砂糖・片栗粉を混ぜ合わせる。
- ④ 炊き上がったもち米に砂糖を入れ、すりこ木などでもち米を軽くつぶしながら混ぜる。
- ⑤ 12～15等分に分けて丸める。バナナは輪切りで盛り付け、ココナッツソースをかける。

## レシピ4



### 材料（6人分）

高野豆腐（乾燥）：3個      きな粉：大さじ3

サラダオイル：大さじ3      砂糖：大さじ3

塩：少々

### 作り方

- ① きな粉と砂糖を混ぜ合わせておく。
- ② 水を張ったボウルに高野豆腐をくぐらせ、10秒程度軽く浸し、表面が柔らかくなったら包丁で3mm幅程度の短冊に切る。
- ③ 水気をペーパータオル等でよく拭き取るか冷蔵庫にラップ等をせずに1時間程度入れ水気を飛ばす。
- ④ 薄く油をひいたフライパンに、手順3の高野豆腐をひっくり返ししながら両面きつね色になるまで揚げるように焼く。
- ⑤ 焼き終わったらキッチンペーパー等の上に乗せ、余分な油を取る。
- ⑥ 熱いうちに手順①の器の中に入れて、きな粉をまぶしてできあがり！