

【作品名】 おつまみセットとホエーのレモネード

いしい さゆり
氏名 石井小百合

【材料】（4人分） 牛乳 1000 ml

レモネード

酢	30 ml	ホエー	280 ml
ブルーベリージャム	適量	はちみつ	大さじ4
しょうゆ	適量	レモン汁	大さじ4
七味唐辛子	適量	レモン（飾り用）	4枚
生ハム	8枚	氷	適量
オリーブ	4個		
ケチャップ	小さじ4		
クラッカー	8枚		

【作り方】

- ① 牛乳を沸騰させないように火にかけて温める。
- ② 温まったら酢を回し入れて少し置くと白い塊と薄黄色の透明な液（ホエー）に分かれる。
- ③ 分かれたらガーゼなどでこして、固まりとホエーに分ける。
- ④ 固まりの水分が切れたら4つにわける。そのうち2つは好きな大きさに角切りにする。1つはブルーベリージャムをのせ、もう1つは、しょうゆをかけた上に七味唐辛子をのせる。さらにもう1つは生ハムと輪切りにしたオリーブ、固まりはそぎ切りにし、クラッカーにのせ、カナッペにする。
- ⑤ 4つに分けた最後の1つはピザ風にする。クラッカーに小さじ1/2のケチャップをぬる。その上にちぎった固まり、生ハム、輪切りにしたオリーブオイルをのせる。トースターで少し焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ ③で出たホエーを使いレモネードにする。ホエーの中にはちみつ、レモン汁を入れて混ぜ合わせる。飾り用にレモンを輪切りにする。コップに氷を入れレモネード、輪切りレモンを入れる。

【ポイント】

・千葉県郷土料理である「チッコ豆腐」をヒントに、手軽に作って、楽しめるおつまみセットを作りました。ホエーを使う事により、体にも環境にも、やさしいレモネードにしました。