

【作品名】 おつまみセットとホエーのレモネード	いいい 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 ブルーベリージャム 適量 しょうゆ 適量 七味唐辛子 適量 生ハム 8 枚 オリーブ 4 個 ケチャップ 小さじ 4 クラッカー 8 枚 ホエー 280 ml はちみつ 大さじ 4 レモン汁 大さじ 4 レモン（飾り用） 4 枚 氷 適量	
【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 つにわけろ。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。	