

# クッキングラボ イベント

## フライパンで!生地から作るピザ

ぎゅうにゅう 牛乳とす 酢でカッターチーズを作ろう



にちじ れいわ ねん がつ にち ど  
日時: 令和7年12月13日(土)

ばしょ  
場所: ふくちのち クッキングラボ

ほんじつ

# 本日のスケジュール

じかん 時間	ないよう 内容
75分 <sup>ふん</sup>	フライパンで! <sup>きじ</sup> 生地から <sup>つく</sup> 作るピザ 「フライパンで!ブレッド&ピザ」 「牛 <sup>ぎゅう</sup> 乳 <sup>にゅう</sup> と酢 <sup>す</sup> でカッテージチーズ」 「冬 <sup>ふゆ</sup> 野菜 <sup>やさい</sup> のはなし」
45分 <sup>ふん</sup>	会食 <sup>かいしょく</sup> ・片付け <sup>かたづ</sup> &アンケート

ごぜん<sup>ぶ</sup> 午前の部 10:30~12:30      ごご<sup>ぶ</sup> 午後の部 13:30~15:30

【メモ】

---

---

---

---

---

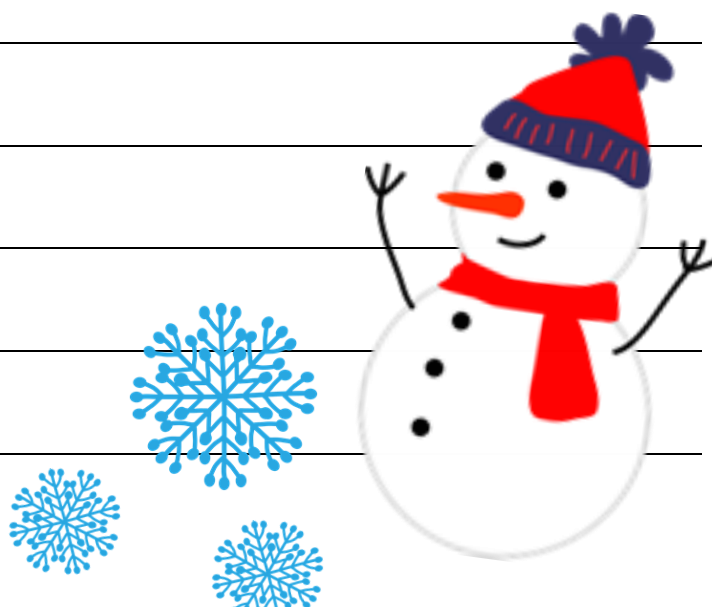
---

---

---

---

---



# フライパンで!ブレッド&ピザ



ブレッド生地 <small>きじ</small> の材料 <small>ざいりょう</small>	分量 <small>ぶんりょう</small> (2人分) <small>ふたりぶん</small>
強力粉 <small>きょうりきこ</small>	150g
塩 <small>しお</small>	2g
砂糖 <small>さとう</small>	15g
インスタントドライイースト	3g
ぬるま湯 <small>ぬるま湯</small>	115ml
無塩バター <small>むえん</small> (常温) <small>じょうおん</small>	15g
打ち粉 <small>うちこ</small>	適量 <small>てきりょう</small>
サラダ油 <small>あらぶら</small>	適量 <small>てきりょう</small>

ピザの材料 <small>ざいりょう</small>	分量 <small>ぶんりょう</small> (2人分) <small>ふたりぶん</small>
ピザソース	おおよそ 大さじ4
ハム	まい 2枚
しめじ	25g
コーン缶 <small>かん</small>	おおよそ 大さじ1
ピーマン	てきりょう 適量
てづく 手作りカッテージチーズ	

## 生地きじをこねる



**1** フライパンに強力粉、塩、砂糖を入れてイーストを中心ちゆうしんにのせる。イーストに当てるようにぬるま湯を加える。



**2** はしでざっくり混ぜてバターを加え、グルグルと混ぜる。まとまってきたら指先ゆびさきを使って3分間ほどこねる。生地をつまんでフライパンの底に押しつけながらダマをつぶす。

## 一次発酵いちじはっこう



**3** 生地を丸くまとめてフライパンの中心ちゆうしんに置き、ふたをする。常温(25℃程度)に30分間ほどおき、発酵させる。

## 成形するせいけい



**4** 生地が1.8倍くらいにふくらんだら打ち粉を薄くふり、生地を手のひらでたたいてガスを抜く。

**5** 生地をいったん取り出し、フライパンにサラダ油少々を塗る。生地をフライパンに戻して丸く広げ、手のひらで軽くたたいて平らにする。

## 焼くや

**7** 生地をのばし、ピザソースをぬり、しめじ、ハム、コーン、ピーマン、手作りチーズをのせる。フタをして弱火で20分ほど中に火が通るまで焼く。チーズが溶けたら器うつわに盛り完成。

## 二次発酵にじはっこう

**6** フライパンにふたをして常温(25℃程度)で30分間ほど、生地が1.8倍くらいにふくらむまで、再び発酵させる。



# ぎゅうにゅう す 牛乳と酢でカッテージチーズ

ざいりょう 材料	ぶんりょう ふたりぶん 分量(2人分)
ぎゅうにゅう 牛乳	500ml
す こくもつ 酢(穀物)	おお 大さじ2



- 1 <sup>なべ</sup>鍋に<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳を入れて、<sup>あたた</sup>60℃から<sup>あたた</sup>70℃に温めます。(鍋の<sup>なべ</sup>ふち<sup>ぜんたい</sup>全体に小さい<sup>あわ</sup>泡が<sup>で</sup>ブツブツ出るくらいです。)
- 2 <sup>ひ</sup>火を<sup>け</sup>消して、<sup>あたた</sup>温めた<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳に<sup>す</sup>酢を入れます。<sup>びようかぞ</sup>10秒数えてから、<sup>たま</sup>玉じやくして<sup>ぜんたい</sup>全体を<sup>ゆる</sup>ゆっくりと<sup>ま</sup>混ぜます。そのあと、<sup>すこ</sup>少し<sup>お</sup>おきます。
- 3 <sup>しばらく</sup>しばらくすると、<sup>もろ</sup>もろとした<sup>とうふ</sup>豆腐のよう<sup>な</sup>なものと、<sup>きいろ</sup>やや黄色が<sup>か</sup>かった<sup>すいぶん</sup>水分とに<sup>ぶんり</sup>分離します。
- 4 <sup>ボウル</sup>ボウルに<sup>キッチンペーパー</sup>キッチンペーパーを<sup>しいた</sup>しいたザルを<sup>のせ</sup>のせ、鍋の<sup>なべ</sup>なかのものを<sup>ぜんぶ</sup>全部<sup>たま</sup>玉じやくして<sup>い</sup>入れて、<sup>かる</sup>軽く<sup>しぼ</sup>しぼって<sup>かんせい</sup>完成。

★ キッチンペーパーに残った<sup>のこ</sup>白い<sup>しろ</sup>ものがカッテージチーズです。★

## ちょこっとまめちしき

チーズができたあとの、<sup>のこ</sup>残った<sup>とうめい</sup>透明な<sup>えきたい</sup>液体は<sup>にゅうせい</sup>乳清(ホエー)といいます。  
じつは<sup>はい</sup>ヨーグルトに入ってる<sup>えきたい</sup>液体と同じもので、<sup>おな</sup>そんな<sup>えいよう</sup>ホエーには<sup>えいよう</sup>栄養がたっぷり！  
<sup>す</sup>捨ててしまうのは<sup>お</sup>とっても<sup>も</sup>もったいない<sup>んだ</sup>んだよ 😞

<<sup>ふゆ</sup>冬に<sup>つが</sup>ぴったりな<sup>かた</sup>ホエーの<sup>つか</sup>使い方>

### \*ホットレモン(1杯分)\*

- ・ホエー 140ml
  - ・はちみつ <sup>おお</sup>大さじ1
  - ・レモン汁 <sup>おほ</sup>大さじ1
- カップに3つをまぜて  
レンジ600W | <sup>ふんはん</sup>分半<sup>かんせい</sup>チンして完成☆



ほかに、<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳とはちみつで<sup>らっしー</sup>ラッシーなどの<sup>ドリンク</sup>ドリンクや<sup>スープ</sup>スープも<sup>つく</sup>つくれるよ！  
<sup>にく</sup>お肉を<sup>じかん</sup>1時間ほど<sup>つけ</sup>つけて<sup>お</sup>おけば<sup>しっとり</sup>しっとり<sup>やわ</sup>柔らかくなるので<sup>お</sup>おすすめ！