



鶏ハムヨーグルト

by 湯の台温泉 鳥海山荘

鳥海高原ヨーグルト無糖を使用

《材料 2人分》

- ・鶏もも肉 1枚
- ・ヨーグルト 400g
- ・塩 小さじ2
- ・ブロッコリー 適量

◎ヨーグルト入りオーロラソース

- マヨネーズ：ヨーグルト：ケチャップ 1：3：1
- ・塩、こしょう 少々

《作り方》

- ① 鶏もも肉を観音開きにし、棒でたたいて平らにする。
- ② ヨーグルトに塩を加え、ヨーグルト床を作る。
- ③ 鶏もも肉の水気を取り、皮目にヨーグルト床をぬり、皮目が内側になるように巻き、たこ糸でしばる。
- ④ ヨーグルト床に漬ける。(2～3日)
- ⑤ 鶏もも肉を取り出し、ヨーグルトを軽く落として沸騰してから7分ゆでる。そのまま冷ます。
- ⑥ 鶏肉をカットして、ゆでたブロッコリーを添える。お好みでオーロラソースをかける。

鳥海やわた観光株式会社



和風ミルクレープ風

by 湯の台温泉 鳥海山荘

鳥海高原のむヨーグルトを使用

《材料 20cmフライパン 7～8枚分》

- | | | | |
|---|---|-----------|-------|
| A | { | ・そば粉 | 100g |
| | | ・卵 (Mサイズ) | 1個 |
| | | ・砂糖 | 60g |
| | | ・水 | 250cc |
| | | ・のむヨーグルト | 900ml |
| | | ・あんこ | 適量 |

《作り方》

- ① Aの材料をすべてまぜ、1晩休ませる。
- ② のむヨーグルトは1晩水切りをする。
- ③ ①の生地をうすく油をひいたフライパンでうすく焼き、さます。
- ④ 焼いたクレプ、水切りヨーグルト、クレプ、あんこ、クレプの順に繰り返しかさねていく。

鳥海やわた観光株式会社



ゼラチンで作る ヨーグルトムース

by 湯の台温泉 鳥海山荘

鳥海高原ヨーグルト無糖を使用

《材料 50cc容器型約25人分》

- ・板ゼラチン 20g
- ・ヨーグルト 500g
- ・グラニュー糖 150g
- ・生クリーム 900ml
- ・キル酒 30ml
- ・レモン汁 40ml

《作り方》

- ① ゼラチンを水につけてもどしておく。
- ② ヨーグルトとグラニュー糖を混ぜる。
- ③ 生クリームを5分立(とろりとした状態)に泡立てる。
- ④ ①を湯煎にかけてとらす。
- ⑤ ④にキル酒、レモン汁を加えて泡立器で混ぜる。これに②のヨーグルトも加え混ぜ合わせ、さらに③の生クリームも加えて混ぜ合わせる。
※全体にふんわりとした状態になればよい。
- ⑥ 型に入れ冷蔵庫で冷やしかためる。
※冷凍でも保存可能(10日間位)

鳥海やわた観光株式会社

第1回 鳥海高原ヨーグルトを使ったレシピコンテスト 最優秀賞作品

酒粕かおる鶏肉の

ヨーグルト味噌焼き

このレシピをアレンジし鳥海山荘で提供しております

《材料 4人前》 のむヨーグルトを使用

- ・鶏もも肉 2枚
- ・ヨーグルト 大さじ3
- ・練り酒粕 大さじ3
- ・味噌 大さじ3
- ・すりおろしにんにく 小さじ1
- ・サラダ油 適宜

《作り方》

- ① 鶏もも肉の皮を取り、一口大に切る。
- ② ヨーグルト、練り酒粕、味噌、すりおろしにんにくをよく混ぜ、切った鶏もも肉を漬け込む。(半日～1日程度)
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、②を入れて、じっくり焼いて中まで火を通す。



鳥海やわた観光株式会社