

永久保存

銚子のレシピ



ambient (天王台)

▲栃木出身。銚子の食材を活かすレシピを考える阿南さん。
(株)ABC Cooking Studioから地域活性化起業者制度で派遣

地域活性化起業者

都市部の民間企業の社員を受け入れ、地域の魅力や価値向上につながる取組を行ってもらう国(総務省)の制度。

☎ 公民連携事業室 ☎ (21) 3779



なめろう、ころっけ、さんが焼きをもじった
いわしのコロッケ「なめころさん」>>>



銚子の魅力を
発信するちょ!



のI♡銚子

第90回

おあがりよ!愛すべき銚子レシピ

阿南律子 さんの巻

「なめころさん」から木の葉パンスイーツまで銚子愛溢れるちょ!

君に届け

「ほんと食材の宝庫。海や山の幸を
届ける銚子レシピを残したい」
少女漫画に登場するスイーツに憧れ、
お菓子作りが趣味になった阿南さん。
生徒として通っていた(株)ABC Cooking
Studioに入社。昨年からは地域活性化
起業者として銚子市へ。任期は12月ま
で。水産まつりで販売した「なめころ
さん」をはじめ、考案レシピは、食材
の魅力が最大限に活かされている。

「子どもの好奇心を刺激したい。今
度は私がきっかけに」
食育に関わるオファーもたくさん。
銚子青年会議所主催の「子ども屋台や、
小学生の「お弁当の日」など。子ども
のパワーが心の栄養になったという。
お子さん向けの料理教室を開催予定。
「これもおいしい!という銚子の食
材を気軽に教えてください」
▼新コーナー「作っぺABC」
簡単に作れる銚子レシピを紹介

「子ども向けの料理教室を開催予定。
「これもおいしい!という銚子の食
材を気軽に教えてください」
▼新コーナー「作っぺABC」
簡単に作れる銚子レシピを紹介

1日寝かして木の葉パンがしっとりマリアージュ!



材料(4グラス分)

- ◆木の葉パン... 4枚
- ◆クリームチーズ... 50g (常温に戻しておく)
- ◆砂糖... 小さじ1 ◆生クリーム... 100ml
- ◆黄桃(缶)... 半割1個 ◆キウイ... 1個
- ◆いちご... 10個
(黄桃・キウイ・いちご8個は5mm角、のこのいちごは6枚に切る(飾り用))

作り方

- ①ボウルにクリームチーズと砂糖を入れ、ハンドミキサーで滑らかになるまで混ぜ、生クリームを加え8分立てにする(チーズホイップ)
- ②木の葉パンを1/4枚ずつ手で砕きながら、グラスの底に敷き詰める
- ③チーズホイップをのせ、スプーンの背で塗り広げ、上にいちごを敷き詰める
- ④同様に木の葉パン→チーズホイップ→黄桃→木の葉パン→チーズホイップ→キウイ→木の葉パン→チーズホイップの順にのせる
- ⑤チーズホイップを平らにならし、飾り用のいちごをのせて完成♥



広報ちようしは、読みやすく分かりやすいデザインのため、
【UD(ユニバーサルデザイン)】を使用しています。



人のうごき 令和8年2月1日現在 人口 52,774人(-114人) うち外国人住民人口 2,826人
男 25,872人(-51人) 女 26,902人(-63人) 世帯 26,625世帯(-26世帯) ※カッコは前月比
令和8年1月中の人口動態 出生 11人 死亡 98人 転入など 108人 転出など 135人