

自立詩園株式会社開発・監修

神栖ピザ



茨城県産の小麦粉とプチトマト、神栖市のピーマン、スイートカクテルペッパーをたっぷりのせたふわふわモチモチのピザ。野菜を細かく刻むことでお子様にも食べやすいのが特徴

〈神栖市 地産材料の特徴〉

茨城県産ゆめかおり（強力粉）・・・主に、地産地消向けのパン用小麦。病気や風害にも強く、安定した供給が見込める。

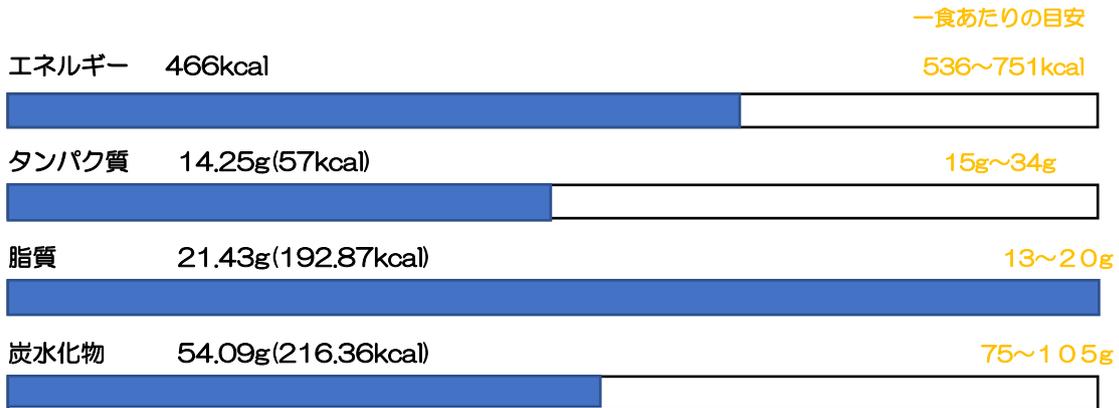
茨城県産さとのそら（中力粉）・・・ゆめかおりと同様に地産地消向けのパン用小麦。ゆめかおりとブレンドして生地にすることで地産地消ご当地ピザとしての目標を達成。

神栖市産スイートカクテルペッパー（パプリカ）・・・苦みはなく食感も柔らかでとてもジューシー。加熱にも強い。

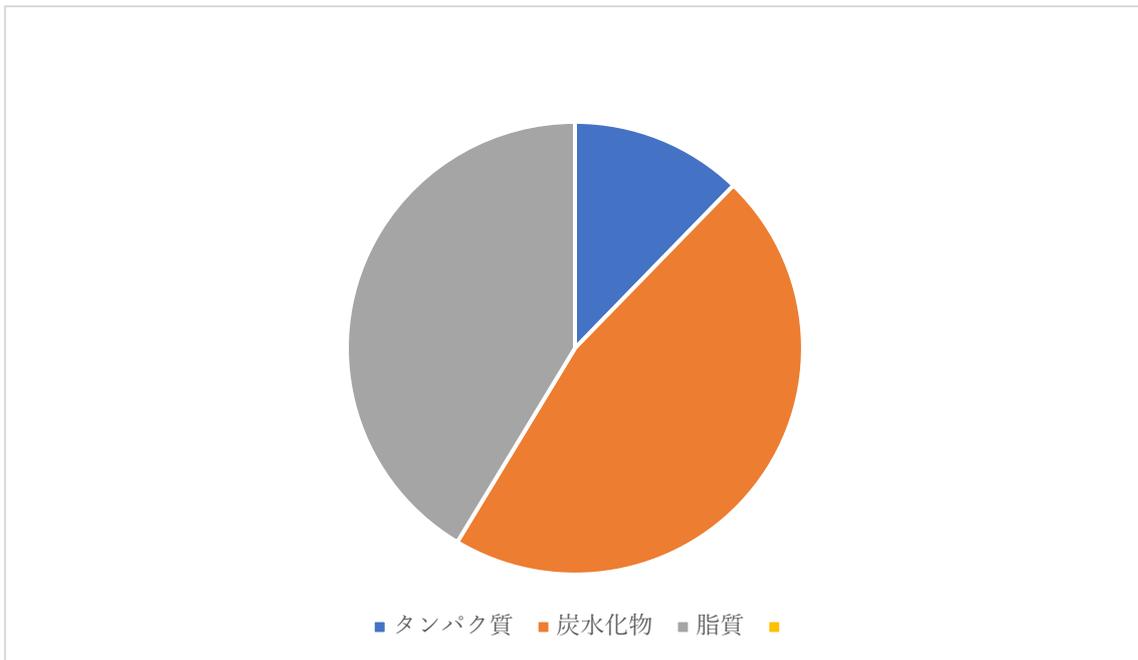
補足 スイートカクテルペッパーはももとの味がとても甘いため、ピザの上チーズの酸味に対してとても相性がよく、加熱しても壊れにくい特徴がそのまま生かせる。高温での焼き上げにも強くむしろさらに甘みが引き立つ。パプリカの味をより凝縮させて味わうことが出来る。パプリカがピザの上ののることはあまりないので差別化していることをアピールできる。

ピザ（ミックスピザ）の栄養成分（1人分 およそ186.5gで計算）

一食あたりの目安：成人女性/体重51kg/必要栄養量暫定値算出の基準カロリー1800kcal/日



カロリー表示



ミックスピザのカロリーは一枚およそ186.5g計算で466kcalのカロリー。

炭水化物が多く54.09g、そのうち糖質が51.42gである。

ビタミン・ミネラルではナトリウムとビタミンB1の成分が多い。今回は野菜をたくさんせるのでビタミンCが追加される。

作り方

材料（直径26cm6枚分）

〈ピザ生地材料〉

強力粉ゆめかおり	160g
中力粉さとのそら	240g
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1
ぬるま湯	240cc
ドライイースト	4g

〈上の具材〉

ピザ用チーズ	お好みで
スイートカクテルペッパー	1cm x 1cm にカット
ピーマン	1cm x 1cm にカット
プチトマト	二つにカット
アスパラガス	好みの幅で小口切り
ベーコン	細かくカット

- ① ボウルに強力粉、中力粉、砂糖、塩、ドライイーストを加えて混ぜ合わせる。
- ② 人肌程度に温めたぬるま湯を加えてひと固まりになるまで混ぜ合わせる。
- ③ 外に出して（まな板などの上で可）滑らかになるまでこねる。
- ④ 滑らかになったらボウルに戻してラップをかけて30分程度休ませる。
- ⑤ 6等分にして丸め、麺棒などで丸く広げて成型する。

大きめのフライパンにオリーブオイルを塗って裏表を焼き上げる。またはオーブンで焼き上げる。このあと具材をのせて焼くのであまりしっかりと焦げ目がつくまで焼き上げなくてもよい。

- ⑥ 具材をのせてオーブンで焼き上げる。使用のオーブンによって温度、時間を調整。

販売している場所

自立詩園株式会社 キッチンカー

茨城県神栖市太田

 029-896-4560