

2020年

春メニュー



- ・にんじんの炊き込みご飯
- ・じゃがいもと春キャベツのグラタン風
- ・アオサとエビのつくね
- ・濃厚カスタードのコルネ

にんじんの炊き込みご飯

【材 料】 6人分

にんじん	1本
米	2合
すりゴマ	大さじ2
酒	小さじ1
塩	小さじ1/4
白だし	大さじ1
三つ葉	1束

【下準備】

米2合は洗米して30分程浸水しておきます。

【作り方】

- ① **にんじん**はすりおろし、**三つ葉**はきざみます。
- ② 炊飯鍋に**米**、水を2合分入れたら**すりゴマ**、**酒**、**塩**、**白だし**を加えてひと混ぜし、①の**にんじん**をのせて、**【炊飯機能2合】**に設定して点火します。
- ③ 炊き上がったら茶碗に盛り、①の**三つ葉**をのせたら出来上がりです。



(1人分あたり)

カロリー
211
Kcal

糖質
44
g



(1人分あたり)

カロリー
96
Kcal

糖質
4.8
g

アオサとエビのつくね

【材 料】 12個分

むきエビ	400g
あおさ	10g
長ねぎ(ざく切り)	20cm程度
●薄口しょうゆ	大さじ1
●レモン汁	大さじ1/2
●みりん	大さじ1/2
●片栗粉	大さじ1.5
サラダ油	大さじ1

大葉

6枚

【作り方】

- ① **海老**は背ワタを取り、**片栗粉(分量外)**で揉みこんだら水で洗い、水気を拭き取ります。1/4量は荒目に、残りは粘りが出るまで包丁でたたきます。
- ② **白ねぎ**は粗めのみじん切りにします。
- ③ **あおさ**は出来るだけ細かく碎きます。
- ④ ①と②、●印の調味料を粘りが出るまでよく混ぜたら、③を少しづつ加え混ぜ、12等分にし、小判型にまとめます。くっつきやすい場合は、手に水をつけてください。
- ⑤ フライパンに**サラダ油**を入れ**【温度設定/160℃】**に設定し、点火します。設定温度になったら④を入れ**【タイマー/4分】**で片面を焼きます。裏返してふたをし、再度**【温度設定/160℃・タイマー/4分】**で蒸し焼きにします。**大葉**とともに盛り付けて完成です。

じゃがいもと 春キャベツのグラタン風

【材 料】 6人分

新じゃがいも	中3個(250~300g程度)
春キャベツ	1/4個(150g程度)
ベーコン	ハーフサイズ9枚
牛乳	200ml
生クリーム	150ml
ミックスチーズ	60g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
パセリ	適宜



【作り方】

- ① **じゃがいも**は皮をむいて、スライスし、**春キャベツ**はざく切りにします。
ベーコンは3cm程度に切ります。
- ② ダッチオーブンに**じゃがいも**を敷き並べ、その上に**ベーコン**→**キャベツ**の順にのせます。
- ③ **牛乳**、**生クリーム**、**塩**、**こしょう**を混ぜ、②の上から注ぎ入れます。
- ④ **ミックスチーズ**を全体にちらしたら、ダッチオーブンの蓋をしてグリルに入れます。
- ⑤ グリルオートメニューから**【ダッチオーブン/タイマー20分】**に設定して点火します。
- ⑥ 消火後、10分余熱したらグリルから取り出し、盛り付けます。
- ⑦ 上から**パセリ**をかけて出来上がりです。

同じ食材を使ったアレンジレシピ

～春野菜のオムレツ～

- ① **じゃがいも**は皮をむいて半分にし、スライスします。**春キャベツ**は一口大にします。
ベーコンは3cm程度に切ります。
- ② ①の材料をフライパンでしんなりするまで炒めたら一旦取り出します。
- ③ 卵3個を割りほぐし、①と牛乳・チーズを入れ、塩こしょうをして混ぜます。
- ④ オリーブ油を入れたフライパンを中火で熱し、熱くなったら③を流し入れ、かき混ぜながら半熟にします。
- ⑤ 半熟になったら、弱火にしてフライ返しなどで手前1/3を折り返し、フライパンのふちに寄せて包み込むようにもう片方を折りこみます。
- ⑥ フライパンを裏返して皿にのせ、上からパセリをかけたら出来上がりです。

カスタードクリームのコルネ



【材 料】 6人分

冷凍パイシート (参考/オーマイ・パイシート使用)	2枚
牛乳	適量
卵黄	2個分
砂糖	45 g
薄力粉	20 g
牛乳	250ml
バニラオイル	少々
粉糖	適量

【下準備】

冷凍パイシートは、使用方法に従い解凍します。

【作り方】

- ① **パイ生地**は縦方向に30～35cm長さになるまでめん棒でのばし、縦に3分割します。
(包装されていたラップまたは、あらたにラップで横方向に広がらないよう包んでおくとう作業しやすい)
もう1枚も同様にし、合計6本の生地を作ります。
- ② コルネ型に生地が少しずつ重なるようにクルクルと巻きつけ(12cm長さ程度)、オープンシートを敷いた天板に巻き終わりを下にしてならべたら、はけで**牛乳**を塗ります。
- ③ 200℃に予熱したオーブンで10分、190℃に下げて10分焼きます。
- ④ ケーキクーラー(網)の上で粗熱がとれるまで冷ましたら、崩れないよう注意しながら型を外し、しっかり冷めます。(冷めすぎると型から取りにくくなります)
- ⑤ カスタードクリームを作ります。鍋に**牛乳**を入れ中火にかけ、沸騰直前で火からおろします。
- ⑥ ボウルに**卵黄**と**砂糖**を入れ、白っぽくなるまで泡だて器ですり混ぜます。
- ⑦ 続いて、**薄力粉**を加え、軽く混ぜます。(粉が見えなくなるくらい、さっと混ぜる)
- ⑧ **温めた牛乳**を⑦に少しずつ加えながら混ぜ、最後に**バニラオイル**を数滴混ぜたら、濾しながら鍋に戻します。
- ⑨ ⑧を中火にかけ、木べらで絶えず混ぜながらとろみをつけ、滑らかなクリームにします。
- ⑩ ⑨をバットに広げたら、密着させるようにラップをかけます。粗熱がとれたら冷蔵庫でしっかり冷やします。
- ⑪ ⑩を絞り出し袋に入れ、④にたっぷり詰めます。(両側から詰めると、しっかり詰められます)
仕上げに**粉糖**をかけ出来上がりです。

コルネ型の作り方

芯が出来た



① 内側に折る



② 幅11~12cm



③ 手前からクルクル
まるめる(キツからずユルからず)



④ ③より両端
5~6mm長く
ホイルを切る



⑤ ③を軸に手前
からクルクル巻く



⑥ 両端を内側に
折りこむ



⑦ ⑥と同じ長さ
のオープンシートを
用意する



⑧ ⑥にクルクル
巻きつける



⑨ 指で
押し込んで...



⑩ ホッチキスでとめる



⑪ 反対側も指で
押し込んで...



⑫ ホッチキスでとめる



⑬ 引きで見ると
こんな感じ



⑭ 出っ張った所を
トントンしたら完成!

生地を巻く
準備が出来た

出来上がった型の直径は1.5cm、
長さは11.5cmを目安にしてください。

オープンシート部分は都度、交換してください。

カスタードクリーム作りのポイント

工程⑤・・・牛乳は鍋肌からフツフツと泡が出てきたら火からおろす。
熱くなりすぎると膜がはってしまうので注意。

工程⑦・・・薄力粉は混ぜすぎると粘りがでる。

工程⑧・・・温めた牛乳を一度に入れると卵黄が固まってしまう。少しずつ加えながら混ぜる。

工程⑨・・・沸いてくるまでは、さらりとした状態なので、ゆっくり混ぜていればOK。
温まってくると表面には小さな気泡。木べらを動かすと少し重たい感じがしてくる。
そうになったら混ぜる手をスピードアップ! 部分的にとろみがついてきて、
あっという間に固まり始める。
焦らず手早く混ぜ続ければ大丈夫。全体的にとろりとしてなめらかになってきます。
表面にフツフツと大き目の気泡が出てきたら、完成間近! さらに混ぜ続ける!
木べらから落とすと、筋がしっかり残るくらい、もったりとした状態になればOK!
表面にツヤが出て、食べてみると粉っぽさがない状態。

工程⑩・・・ラップを密着させるのは、表面の乾燥を防ぐためです。
粗熱を急いでとる場合には、氷を広げたバットに重ねるとよい。氷水ではなく、氷の上に置けばOK。

【保存方法】

残ったクリームは、ラップで空気が入らない様に包み、保存袋などに入れて冷蔵庫へ。
2~3日以内に食べきりましょう。冷凍保存は風味が落ちるためオススメできません。