

◇ 大和野菜を使ったアレンジ郷土料理

◇ Menu 豆乳くずもち ～パナコッタ風～

吉野くずは、山野に自生するマメ科多年生のつる草「葛藤」の根を採集して精製した純良澱粉のことをいいます。

今では、高級食材として扱われています。

和菓子でいただく事の多いくず餅をカラメルシロップでいただきます。



■ 材料(6人分)

くず粉・・・30g

豆乳・・・300cc

砂糖・・・10g

(カラメルシロップ)

砂糖・・・30g

水・・・50cc程度

■ 作り方

①鍋にくずを入れ、豆乳を少しずつ加えて、混ぜ、くずを溶かし、砂糖を加える。

②①を火にかけ、弱火でとろっとするまで練り上げる。

③②の粗熱をとり、ラップを広げた中に入れ、茶巾にしばり輪ゴムで止める。冷水に浮かべ、冷蔵庫で冷やし固める。

④カラメルシロップを作る。鍋に砂糖、水(大さじ1)を入れて火にかける。砂糖水がきつね色に色着いたら、火を止めて、残りの水を少しずつ加えて、混ぜ合わせる。

⑤くずもち餅が固まったら、ラップを外し、器に盛り付け、④のカラメルシロップをかける。

■ フリーメモ

※くずは、フードプロセッサーなどにかけて細かく砕いておくとダマになりません。

※カラメルシロップを作る時は、水を少しずつ加えてください。

◇ 大和野菜を使ったアレンジ郷土料理

◇ Menu 豆乳くずもち ～パナコッタ風～

吉野くずは、山野に自生するマメ科多年生のつる草「葛藤」の根を採集して精製した純良澱粉のことをいいます。

今では、高級食材として扱われています。

和菓子でいただく事の多いくず餅をカラメルシロップでいただきます。



■ 材料(6人分)

くず粉・・・30g

豆乳・・・300cc

砂糖・・・10g

(カラメルシロップ)

砂糖・・・30g

水・・・50cc程度

■ 作り方

①鍋にくずを入れ、豆乳を少しずつ加えて、混ぜ、くずを溶かし、砂糖を加える。

②①を火にかけ、弱火でとろっとするまで練り上げる。

③②の粗熱をとり、ラップを広げた中に入れ、茶巾にしばり輪ゴムで止める。冷水に浮かべ、冷蔵庫で冷やし固める。

④カラメルシロップを作る。鍋に砂糖、水(大さじ1)を入れて火にかける。砂糖水がきつね色に色着いたら、火を止めて、残りの水を少しずつ加えて、混ぜ合わせる。

⑤くずもち餅が固まったら、ラップを外し、器に盛り付け、④のカラメルシロップをかける。

■ フリーメモ

※くずは、フードプロセッサーなどにかけて細かく砕いておくとダマになりません。

※カラメルシロップを作る時は、水を少しずつ加えてください。