

小松菜のジュレ

vol. 93

新発見! おいしい 奈良

材料(10人分)

★小松菜のジュレ

- 小松菜……………2束
- 和風だし……………125ml
- 吉野葛……………25g
- 豆乳……………200ml
- 水……………500ml
- 粉末コンソメ……………8g
- 粉ゼラチン……………10g
- 白ワイン……………30ml
- クリームチーズ……………100g
- 牛乳……………15ml
- レモン汁……………5ml
- ディル……………少量
- ピンクペッパー……………少量
- 塩、こしょう……………適量

★フォカッチャトースト(付け合わせ)

- フォカッチャ……………適量
- 生ハム(スライスしたもの)……………適量

調理のポイント

- 小松菜はシャキシャキ感を残すため、ゆですぎないようにしてください。
- 吉野葛は熱いところに入れるとグマになるので、和風だしでしっかり溶いた上で加熱してください。
- 4、6でしっかり冷やし固めることで、きれいな層に仕上がります。



作り方【下準備】

小松菜はきれいに洗って、茎と葉に分ける。鍋に水(分量外)と塩を入れて沸騰させ、茎をゆでる。氷水に入れて冷まし、しっかり絞る。葉もゆでて、冷まし絞る。茎と葉のそれぞれ半量は細かく刻んでおく。

★小松菜のジュレ

- 1 刻んでいない小松菜と和風だし60mlをミキサーで混ぜ、ペースト状にする。
- 2 鍋に吉野葛を入れ、残りの和風だしで溶かす。
- 3 1に豆乳を加え、ミキサー内の小松菜とともに、2へ移す。塩を入れ、しっかり混ぜてから、中火にかける。
- 4 とろみがつき、つやが出たらボウルに移し、氷の上で冷ます。器に盛り、冷蔵庫で固まるまで20～30分間冷やす。
- 5 鍋に水、粉末コンソメ、粉ゼラチン、白ワイン、塩を入れ、中火にかけ、煮溶ければ、ボウルに移し、氷の上で冷ます。
- 6 刻んだ小松菜は、付け合わせ用に少量取り置き、残りを4の上に盛り付ける。その上から5を注ぎ、冷蔵庫で固まるまで20～30分間冷やす。
- 7 ボウルにクリームチーズを入れてやわらかくなるまで混ぜる。牛乳、レモン汁を加えてさらに混ぜる(牛乳は2回に分ける)。塩、こしょうで味を調える。
- 8 6に7のをせ、ディル、ピンクペッパーを添える。7は付け合わせ用に、少量取り置く。

★フォカッチャトースト(付け合わせ)

- 1 フォカッチャを適当な大きさにカットし、フライパンで軽く色づくまで弱火で焼く。
- 2 粗熱を取り、7を塗る。生ハムと取り置いた小松菜をのせる。
- 3 皿に小松菜のジュレとフォカッチャトーストを盛り付けて完成!

NAFIC オープンキャンパス

カリキュラム・入試概要説明、施設見学、在校生との交流会、個別相談会

アグリマネジメント学科

開催日 6月24日(土)

内容 トマトやキュウリの収穫など農業実習を体験。



フードクリエイティブ学科

開催日 7月15日(土)

内容 「すずきのボワレ南仏風、ヴィンソワーズ、プリンとフルーツのマチエドニア添え」の調理実習を体験。



レシピ考案者

NAFICでは、1年次に両学科の学生がグループに分かれ、自分たちが作った農産物を使ったオリジナルレシピを考える授業があります。私たちのグループでは、小松菜の鮮やかな緑色とシャキシャキした食感を活かし、2層のジュレを考えました。



左から
奥田貴太、森田千裕、奥山さくら、
山邊光希、関谷真紀

問 県立なら食と農の魅力創造国際大学校 (NAFIC)

【フードクリエイティブ学科】 ☎0744-46-9700 FAX 0744-46-3370

【アグリマネジメント学科】 ☎0744-47-3430 FAX 0744-47-3431

🌐 www3.pref.nara.jp/nafic