

夏野菜のキッシュ

新発見!
おいしい
奈良



材料(8カット分)

パートブリゼ(ビスケット)

- 薄力粉……………60g
- 強力粉……………60g
- 砂糖……………10g
- 塩……………1g
- バター(さいの目切り)……………90g
- 卵(L)……………1個
- 牛乳……………10ml

キッシュ

- 卵(L)……………3個
- 生クリーム……………200ml
- バター……………30g
- 玉ネギ(1cmスライス)……………2個
- ズッキーニ(5mmイチョウ切り)……………2本
- ベーコン(5mmカット)……………3枚
- シシトウ(5mm輪切り)……………2本
- ミックステーズ……………20g
- 塩、こしょう……………少量
- ナツメグ……………少量

作り方

パートブリゼ(ビスケット)

- 1 ボウルに薄力粉、強力粉、砂糖、塩、バターを入れ、なじむまで混ぜる。
- 2 別のボウルで卵と牛乳を混ぜ、1に少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- 3 生地を台の上に移し、一塊になるまで手でこねる。
- 4 ラップで生地を包み、冷蔵庫で1時間寝かせる。

キッシュ

- 1 ボウルに卵と生クリームを入れて軽く混ぜる。
- 2 鍋にバターを入れて熱し、玉ネギを透明になるまで炒める。
- 3 2にズッキーニ、ベーコン、塩、こしょうを加え水分がなくなるまでよく炒める。最後にシシトウを加え、軽く炒める。

- 5 4を麺棒で厚さ1~2mm程度に伸ばす。
- 6 18cmのキッシュ型(冷蔵庫であらかじめ冷やしておく)に敷き、フォークで全体に穴を開ける。
- 7 生地の上にクッキングシートを敷き、その上に重りを乗せて、さらに冷蔵庫で1時間寝かせる。
- 8 150度のオーブンで焼き色がつかうまで(約20分間)焼く。

- 4 ミックスチーズと1を加え、とろみがつかうまで弱火で煮る。
- 5 ナツメグを入れ、素早く型(パートブリゼ)に流し込む。
- 6 120度のオーブンで1時間焼く。
- 7 粗熱が取れたら冷蔵庫で一晩寝かせる。
- 8 型から取り出し、カットして完成!

調理のポイント

- パートブリゼは、香りとサクサク感を出すため、しっかり焼き色をつけてください。
- 玉ネギ、ズッキーニはしっかりと水分を飛ばすように炒めてください。

テレビ版県民だより奈良「ならいいね!」では、動画で作り方をご覧いただけます。再放送終了後はYouTubeでもご覧いただけます。詳しくはP26をご覧ください

旬の野菜 シシトウ 豆知識

シシトウにはさまざまな品種がありますが、「大和野菜」に認定されているのは「ひもとうがらし」「紫とうがらし」の2種類です。「ひもとうがらし」は太さが5mm程度と細く、皮がやわらかいのが特徴です。「紫とうがらし」は皮が紫色ですが、加熱すると緑色に変わります。辛みはほとんどありません。



御所市が「ごせブランド」に認定している「宝楽ししとう」は長さが6~10cmで、ピーマンより苦みが少なく、ほんのりとした甘みがあります。色も形も多様なシシトウ。県内の直売所やスーパーなどで見かけた際には、買って食べ比べてみてはいかがでしょうか。

レシピ考案者

ビストロ ラ フワジャ
bistro La Fuwaja
ます い まさ ひろ
増井 正廣 さん



パートブリゼのサクッとした食感と夏野菜の甘みがおいしい当店一番人気のキッシュです。

お店の紹介

ビストロ ラ フワジャ
bistro La Fuwaja

フレンチだけの枠にとられない「フレンチと和の融合」をコンセプトに、大和牛や大和野菜をはじめとする県産食材を多く使った料理を提供しています。



所 橿原市北八木町1-1-8 橿原中央ビル1階
☎0744-22-7739

時 ランチ:12時~14時(ラストオーダー13時)
ディナー:18時~22時(ラストオーダー20時)

休 水曜 🌐 fuwaja.com

問 県豊かな食と農の振興課

☎0742-27-7401 FAX 0742-26-6211