

旬の素材で おいしいレシピ

わかばクッキング教室
十河 絹子

口どけなめらか 春色デザート

桜の香りのパンナコッタ



材料 (4~6人分)

パンナコッタ

- 牛乳 …………… 400ml
- グラニュー糖 …………… 60g
- 生クリーム …………… 100cc
- 桜の葉の塩漬け …… 2~3枚
- ※水に2時間ほどつけ塩抜きしておく

ジュレ

- 桜の花の塩漬け …… 20輪
- ※水に2時間ほどつけ塩抜きしておく
- 水 …………… 200ml
- グラニュー糖 …………… 30g

ゼラチン

- 水 …………… 100ml
- 粉ゼラチン …………… 15g

作り方

【ゼラチン】

①水に粉ゼラチンを振り入れて混ぜ、5~6分ふやかします。

【パンナコッタ】

②鍋に生クリーム以外の材料を入れて火にかけ、煮立つ直前で火を止めます。10分間おいて香りを移し、桜の葉を取り出します。

③②に①のゼラチンの3/4を入れて溶かします。

④③の粗熱がとれたら生クリームを加え、パットに入れて冷やし固めます。

【ジュレ】

⑤塩抜きした桜の花をちぎり、分量の水、グラニュー糖とともに火にかけ、煮立ったら火を止めます。

⑥⑤に残りのゼラチンを入れて溶かし、冷やし固めます。

【仕上げ】

⑦器にパンナコッタを盛り、ジュレをかけて完成です。

*あればセルフィーユまたはミントを飾ります。

*ジュレの桜の花は、1/3ほどは冷やす時に加えると色がきれいです。



旬を味わう中華の一皿 春キャベツとたけのこ入り回鍋肉

材料・下処理 (4人分)

- 豚バラ(焼肉用) …………… 300g
 - 春キャベツ …………… 1/3玉
 - ゆでたけのこ …………… 120g
 - スナップえんどう …………… 120g
 - 生きくらげ …………… 60g
 - 太ネギ …………… 1本
 - ニンニク・生姜 …………… 各1片
 - ごま油・サラダ油 …………… 各適量
 - 豆板醤 …………… 小さじ1
 - 酒・しょうゆ・甜麺醬 … 各大きじ1
 - 砂糖・片栗粉 …………… 各小さじ1
- ※合わせておく

作り方

①春キャベツは大きめのざく切り、たけのこは穂先をくし切り、下は短冊切り、生きくらげは一口大に切っておきます。

②鍋に湯を沸かし、①を入れてひと混ぜしたら取り出します。続いて豚肉を入れ、肉の色が変わったら取り出します。

③中華鍋に薄くサラダ油を引き、ニンニク、生姜、②のゆで豚を入れ、表面に焼き色がついたら豆板醤を入れてひと炒めます。

④③に斜め輪切りのネギ、②の春野菜を入れて、大きくひと混ぜします。④を回し入れて全体にからめたら、最後にごま油をひと振りして器に盛ります。

*肉と野菜をさっとゆでて時短に。肉はジューシー、野菜はシャキシャキです。

*②の茹で汁は濾して、残り野菜や卵を加えるとスープになります。

