

トマトとニンジンのボロネーゼのキッシュ ～3種の柑橘ドレッシングを和えた野菜を添えて～

キッシュは、卵とクリームを使って作る料理です。キッシュの生地は手作りしてもいいですし、冷凍パイシートや市販のタルト生地を使用すれば、手間も省けて便利です。生地がなければココットなどの器に入れて焼いても、十分おいしくお召し上がりいただけます。地元野菜を使ったミキサーで簡単にできるキッシュを紹介します！

材 料 表(10 個分)		作 り 方
材 料 名	分 量 (g)	
<p>■アパレイユ (混合生地)</p> <p>卵 生クリーム 牛乳 塩・コショウ パルメザンチーズ</p> <p>●中の具材</p> <p>にんじん トマト(トマトジュースでもOK) 合い挽き肉 塩・コショウ にんにく オレガノ</p> <p>◆ガルニチュール (付け合せの野菜) 好きな野菜 好きなドレッシング</p> <p>チーズ</p> <p>※3種の柑橘ドレッシング</p> <p>お酢 レモン汁 ゆず果汁 みかん果汁 オリーブオイル(又はサラダ油) 塩 はちみつ ゆずの皮(すりおろし)</p>	<p>2 個 300cc 20cc 適量 大さじ1</p> <p>1 本 2 個 (200cc) 120g 適量 1 片 ティースプーン 1 杯分</p> <p>適量</p> <p>50cc 30cc 60cc 90cc 170cc 14g 30g 1 個分</p>	<p>■アパレイユ</p> <p>①卵を解きほぐして塩・コショウを適量加える。 ②生クリームと牛乳を合わせて、溶いた卵に加えながら混ぜる。</p> <p>●中の具材</p> <p>① トマトとニンジンに適切な大きさに切り、ミキサーにかける。 ② フライパンに、油とみじん切りしたにんにくを入れてあたためる。にんにくの香りがしてきたらひき肉を入れて炒め、①を加える。 ③ 塩コショウで味をととのえる。 ④ オルガノ(ハーブ)を入れる。(★オルガノを入れることで風味が増します。) ⑤ 水分がなくなるまで炒めて煮詰める。</p> <p>◆ガルニチュール</p> <p>好きな野菜(ブロッコリー、なす、カリフラワー等)を蒸して、好みのドレッシングで和えるだけ。 (今回は3種の柑橘ドレッシング※で和えました。)</p> <p>工程1</p> <p>タルト生地またはココットに、●の具材を入れて、その上に◆ガルニチュール(付け合せの野菜)をのせる。 ■でつくったアパレイユを流し入れる。</p> <p>工程2</p> <p>チーズを乗せて、230℃のオーブンで15分焼いて完成!</p> <p>具材が多くなるほど型に注ぐアパレイユの量は少なくなりますので、好みの配分でお楽しみください。</p>

かぼちゃのプリン

浜松市西区で採れたかぼちゃを使ったプリンです。かぼちゃ本来の甘みを味わうことができるお子さまや女性もだ

いすきなほっこりスイーツを、ぜひご家庭でもおたのしみください♪

材 料 表(6個分)		作 り 方
材 料 名	分 量	
牛乳	200cc	① 牛乳と生クリームを鍋に入れてふっとうさせる。 粉ゼラチンはあらかじめ 25ml (5 倍の分量) の水に入れてふやかしておく。 ② かぼちゃをペースト状にしたものと卵黄合わせる。 グラニュー糖を加えて混ぜておく。 ③ ゼラチンをふっとうさせた牛乳・生クリームに入れる。 ④ ③を②に入れてよく混ぜる。 ⑤ ④で混ぜたものを、あみでこす。 ⑥ 塩（お好みでブランデー）で味を調える。 ⑦ 氷水で冷やし、とろみがついてきたらカップに分ける。 ⑧ 冷蔵庫に入れて 1 時間～1 時間半冷やしたら、できあがり！
生クリーム	200cc	
かぼちゃペースト	170g	
卵黄	2 個	
グラニュー糖	60g	
ゼラチン(粉ゼラチンでも 板ゼラチンでも OK)	5g	
塩	少々	
(お好みでブランデー)		



作成：小さなお菓子屋さんキュイドール、浜松市認定農業者協議会西支部