

第 14 回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

SE1094

メニュー名

畑のおくりもの・野菜のパリプレスト



学校名/氏名

宮城県泉館山高等学校	2 年
Y・K	

PR 文

家族のために仕事を頑張る単身赴任中の父へ感謝の気持ちを込めて、緑黄色野菜のムースを挟んだ野菜のパリプレストを作りました。食物繊維を豊富に含む全粒粉や、整腸作用効果があるオリゴ糖を多く含む甜菜糖を使い、父の健康を考えたスイーツに仕上げました。喜んでもらえたら嬉しいです。

調理時間

90 分

材料	作り方
〈にんじんムース〉6 玉分 人参ピューレ 60 g パッションフルーツピューレ 10g 甜菜糖 12g 板ゼラチン 1g 生クリーム 23g 〈トマトムース〉6 玉分 トマトピューレ 50g パッションフルーツピューレ 15g 甜菜糖 10g 板ゼラチン 2g 生クリーム 40g 〈小松菜ムース〉6 玉分 小松菜ピューレ 30g 豆乳 40 g ハチミツ 2g 甜菜糖 3.5g 板ゼラチン 1.7g 生クリーム 34g 〈シュー生地〉	〈シュー生地〉 ① 鍋に水、甜菜糖、塩、バターを入れて沸騰させる ② 1 を火から下ろしてふるった薄力粉と全粒粉を合わせてから一度に加えて手早く混ぜる ③ 2 を中火にかけ、ひとかたまりになるまでたえず混ぜて水分をとばす ④ 火から下ろしてボールに移し、卵を少しずつ加えてよく混ぜて、ゴムベラですくっておとしたときに逆三角形の形にたれるまで卵を加える ⑤ 天板に直径 15 センチの円を書いたシートをしいて、シュー生地を 1 センチの丸口金をつけた絞り袋へ入れて、線の内側に円を 1 本絞り、その内側にも 1 本絞り、さらにその上にも円を 1 本絞る ⑥ 5 とは別に直径 12 センチの円を 1 本絞る ⑦ フォークを使って形を整えて、溶き卵(分量外)をはけで塗って霧吹きで水を吹きかけたら、200℃で予熱したオーブンで約 35 分焼く 〈にんじん・トマト・小松菜のムース〉 ① にんじんピューレとトマトピューレそれぞれにパッションフルーツピューレを加え、小松菜ピューレに豆乳とハチミツを加える ② にんじん、トマト、小松菜の各ピューレに甜菜糖を加えて温めて、それぞれに水で戻した板ゼラチンを加える ③ 各ピューレに七分立てした生クリームを加えて、球体の型へ入れて冷凍庫で固める 〈アーモンドのクリーム〉 ① 卵黄に甜菜糖を加えてよく混ぜる ② 全粒粉を加えて混ぜる ③ 2 に鍋で温めた牛乳を加え、鍋に戻してたえず混ぜながら加熱して、とろみがついて鍋底がポコポコになったら、バットに広げて、ラップをして、氷水で冷やす ④ 冷めたら、ポマート状のバターを加える ⑤ アーモンドプラーネペーストを加える

〈仕上げ〉

①

シュー生地を横半分にスライスする

②

アーモンドクリームを星口金をつけた絞り袋に入る

③

スライスしたシュー生地の下半分にクリームを絞り、直径 12cm のシューリングをのせて、その上にシュー生地の外側から内側に向かってアーモンドクリームを絞る

④

トマトと人参と小松菜のムースを型から外し、3 のシューの上にトマト、人参、小松菜の順に一周ムースをのせる

⑤

ムースの上にクリームを絞って、シュー生地の上半分をのせる

⑥

シュー生地の上に粉糖をふって、スプラウト、ローストアーモンド、ドライトマト、ドライキャロット、ドライ小松菜をクリームでのりづけしながらのせる