

～野菜スイーツ&おすすめパン～
 トマトとホウレン草のグラス仕立て①



<使用食材>

ホウレン草とライム ジュレ

ホウレン草ピューレ	・・・	20g
ライム果汁	・・・	50cc
水	・・・	160cc
グラニュー糖	・・・	35g
ゼラチン	・・・	5g

トマトとオレンジのコンポート

トマト	・・・	150g
オレンジ	・・・	40g
グラニュー糖	・・・	50g
バニラビーンズ	・・・	適量

クレームフロマージュブラン

フロマージュブラン	・・・	100g
生クリーム 40%	・・・	100cc
グラニュー糖	・・・	20g

ホウレン草とライムグラニテ

ライム果汁	・・・	150cc		
水	・・・	150cc		
ホウレン草ピューレ	・・・	40g		
シロップ	}	水	・・・	80cc
グラニュー糖			・・・	80g

<Let's Cooking>

ホウレン草とライム ジュレ

- ① 鍋にホウレン草以外の材料を入れ沸かす
- ② 氷水でもどしたゼラチンを加え熱がとれたらホウレン草も加えて混ぜボールに入れ冷やし固めたら・・・

☆できあがり☆

トマトとオレンジのコンポート

- ① トマトは湯むきする
オレンジは果肉だけを取り出す
- ② 鍋にトマト・オレンジ・バニラビーンズ
グラニュー糖を加え火にかける
- ③ 水っぽさがなくなるまで煮込んだら
ボールに入れ冷蔵庫で冷やしたら・・・

☆できあがり☆

クレームフロマージュブラン

- ① ボウルに全ての材料を入れ
しっかりと泡立てたら・・・

☆できあがり☆

ホウレン草とライムグラニテ

- ① 鍋にシロップ・水・ライム果汁を入れ沸かし
ボールに入れ冷やす
- ② ①にホウレン草ピューレを入れ混ぜ
冷蔵庫で冷やし固める
- ③ ②が固まったら砕き、クラッシュしたら・・・

☆できあがり☆

～野菜スイーツ&おすすめパン～
トマトとホウレン草のグラス仕立て②



<使用食材>

フロマーージュブラン グラス

卵黄	・・・	60g
グラニュー糖	・・・	95g
牛乳	・・・	265cc
生クリーム40%	・・・	95cc
フロマーージュブラン	・・・	500g
シロップ	}	水 ・・・ 125cc

パテシェール

牛乳	・・・	250cc
卵黄	・・・	40g
グラニュー糖	・・・	50g
薄力粉	・・・	20g
バニラビーンズ(7Iツテ)	・・・	適量
生クリーム40%	・・・	50cc

★飾り★

- トマトチップ
- アーモンドアメがけ
- ミント

<Let's Cooking>

フロマーージュブラン グラス

- ① 鍋に牛乳・生クリームを加え、沸かしてからボールに入れた卵黄・グラニュー糖を何回かに分け加えて裏ごしして熱をとる
- ② ①にフロマーージュブランとシロップを加えたら・・・

☆できあがり☆

パテシェール

- ① 鍋に牛乳を入れて温めバニラビーンズを入れる
- ② ボールに卵黄・グラニュー糖を入れて泡立てよくすり混ぜる薄力粉を加えよく混ぜる
- ③ ②に①を少しずつ加えて混ぜる
- ④ ③を強めの中火にかけもったりするまで炊く
- ⑤ ④がどろっとしたら仕上がり
- ⑥ 冷えたら立てた生クリームを⑤に加え・・・

☆できあがり☆

～野菜スイーツ&おすすめパン～
人参のパーネヴェルデ



<使用食材>

A	デュエリオ	・・・700g
	グラニュー糖	・・・50g
	塩	・・・15g
	金イースト	・・・8g
B	卵	・・・1ケ
	牛乳	・・・160g
	人参ピューレ	・・・350g (人参2本分)
	バター	・・・60g

<Let's Cooking>

人参ピューレ作り

- ① 人参の皮を剥き、400gに計量したものを1.5cm角に切ります。
- ② 沸騰したお湯に人参を入れ、約40分程度柔らかくなるまで茹でます。
- ③ 人参が温かいうちにミキサーでピューレにしていきます。このとき人参がしっかり混ざるように茹で汁を少量入れます。
- ④ 出来たピューレは冷やしておきます。

パン作り

- ① 材料に対して少し大きめのボウルにAの材料を計量します。
- ② ボウルにBの材料を計量します。
- ③ AのボウルにBの材料を入れ10分程度捏ね、バターを加えたら更に20分ほど捏ねます。
- ④ 45分ほど発酵させ、生地を200gに分割していきます。
- ⑤ 油を薄く塗った鉄板に丸めた生地をのせ45分ほど発酵させ生地を成型します。
- ⑥ 1時間ほど発酵させ、パンの上から小麦粉を振るい切れ込みを入れ、170℃のオーブンで25分焼いたら・・・

☆できあがり☆