

奈良産蕪のスープとその葉のピューレのスフォルマート



♡ 材料 10人前

<蕪のスープ>

小蕪・10個
大和肉鶏のブロード・1L
塩・適量
胡椒・適量
オリーブオイル・適量

<スフォルマート>

蕪の葉・120g
水・120ml
ブロード・30ml
塩・3グラム
ゼラチン・1枚
生クリーム・20ml
牛乳・120ml
卵・3個

♡ 作り方

<蕪のスープ>

- ①蕪を皮付きのままカットして、低温でゆっくりソテーする。
- ②冷ましてから、ミキサーでピューレにする。
- ③ピューレにした蕪をブロードでのばす。

<スフォルマート>

- ④蕪の葉をさっと湯通して、湯を切り冷凍庫で瞬間的に冷ます。
- ⑤冷ましたら、ピューレにして卵・牛乳・ブロードでのばしてカップに入れて、オーブンで蒸し焼きにする。

♡ イケメンシェフからのアドバイス ♡



シェフ名 : 稲次 知己

地元でとれた蕪を料理しました。蕪の葉にはカルシウム、食物繊維などが豊富に含まれており、栄養価が高いと言われています。