



第3回じのもん野菜料理コンテスト

「アイデア料理レシピ部門」

グランプリ・レシピ

『梅ジュレで食べる菜の花の生春巻』



じのもん



材 料

【4人分】

【生春巻】

ライスペーパー（12枚）
春雨（30g）
菜の花（1束）
薄切り豚肉（12枚）
ニンジン（上の方3cm）

【梅ジュレ】

麺つゆ（75ml）
梅酒（大さじ1）
はちみつ（大さじ1/2）
梅干（1個）
粉ゼラチン（2.5g）
ピーナッツ（5粒）
熱湯（大さじ2）

作り方



- ①梅は種をとりつぶしておく。
- ②ゼラチン、ピーナッツ、熱湯以外を鍋に入れ、沸騰直前で火を止め、ゼラチンを入れる。
- ③混ぜたら粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。ピーナッツは砕いておく。
- ④菜の花をたっぷりの湯で春雨と一緒に茹でる。
- ⑤別の鍋で豚肉を1枚ずつ茹でる。ニンジンは千切りにしておく。
- ⑥春雨は食べやすい大きさに切り、菜の花は切って茎と葉に分ける。
- ⑦ぬるま湯にライスペーパーをくぐらせ、固く絞ったふきんの上に置く。
- ⑧⑦に菜の花、春雨、豚肉、ニンジンを乗せ巻く。
- ⑨⑧を半分に切って皿に盛る。
- ⑩梅ジュレをグズグズに崩し、熱湯を入れ少しだけ溶かす。
- ⑪⑩にピーナッツ混ぜる。
- ⑫生春巻きに⑪をかける。



菜の花とピーナッツの食感が梅ジュレと合います！！

考案者

上野友菜さん

