

おうちで作ろう！ 野菜でクリスマス★



野菜のクリスマスロールケーキ

●材料 1本分

【生地】

- ・バター 40g
- ・卵黄 100g
- ・グラニュー糖 16g
- ・卵白 112g
- ・グラニュー糖 85g
- ・コーンスターチ 32g

クリーム（作り方は次ページ）

ドライフルーツなど飾りはお好みで



●作り方

- ① バターを溶かしておく。（液状）
オーブンを165℃に予熱する。
- ② ボウルに卵黄とグラニュー糖（16g）を入れ、湯せんして温めながら、跡がうっすら残るリボン状になるまで混ぜる。（薄黄色）
- ③ 別のボウルに卵白とグラニュー糖（85g）を入れ、角が立つまでよく泡立てる。
- ④ ②に溶かしバターを加えて混ぜる。（まずバターの中に生地を少しなじませてから加えるとよい）
- ⑤ ③と④を合わせ、コーンスターチを振り入れ、さっくりと縦に切るように混ぜる。
- ⑥ 型に合わせてクッキングシートの4つ角に切り込みを入れ、天板に敷く。
- ⑦ 生地を天板に流し込み、オーブンで165℃20分焼く。

【巻き作業】

- ① 焼けた生地の上にフルーツ入りクリームを置き、巻いていく。
- ② 形をととのえ、まわりに野菜ピューレ入りクリームをぬる。ドライフルーツなどで飾りつけをする。





【クリーム】※少し多めになります

●材料

- ・生クリーム 500cc
- ・グラニュー糖 80g

*フルーツ

- ・バナナ 1本 (1cm角)
- ・みかん (缶詰) 1/2缶
- ・りんごのコンポート 1/2 (1cm角)

*野菜ピューレ (にんじん/ブロッコリー)

- ・にんじん 2本分
- ・ブロッコリー 2房
- ・砂糖 適量
- ・砂糖 30g
- ・水 適量
- ・水 700cc



●作り方

- ① 生クリームと砂糖をボウルに入れる。
 - ② もう一つのボウルを用意し、氷水を入れて①を冷やしながら角が立つまで混ぜる。
- ※ 出来た生クリームは、フルーツ用と野菜ピューレ用に半分に分けておく

*フルーツ入りクリーム

- ① バナナとりんごは1cm角の角切りにする。(バナナにはレモン汁をふっておく)
みかんはそのまま。
- ② 生クリームに①を加え、角が立つまでよく混ぜる。

*にんじんピューレ入り

- ① にんじんは1cmの厚さの半月切りにする。
- ② 鍋に水、ひとつかみの砂糖、にんじんを入れ火にかけて、やわらかくなるまでよく煮る。
- ③ ゆだったらザルに上げ、冷水にとる。
- ④ 適度に水を切り、ミキサーにかける。
- ⑤ ピューレと生クリームを混ぜる。(水分量を見ながら)

*ブロッコリーピューレ入り

- ① ブロッコリーは房に分け、茎も房と同じくらいの大きさに切る。
- ② 鍋にお湯、砂糖、ブロッコリーを入れ、やわらかくなるまでよくゆでる。
- ③ ゆだったら鍋ごと冷水で冷やす。
- ④ 適度に水を切り、ミキサーにかける。
- ⑤ ピューレと生クリームを混ぜる。(水分量を見ながら)



フーケクレープ

材料 8枚分

●生地

薄力粉	100g
牛乳	250g
バター	50g
全卵	3つ
砂糖	30g
食塩	ひとつまみ

●今回使う具材

ハム	8枚
ツナ缶	一缶
マヨネーズ	適量
チーズ	8枚
ブロッコリー (ゆでる)	適量
レタス	8枚
カリフラワー (ゆでる)	適量

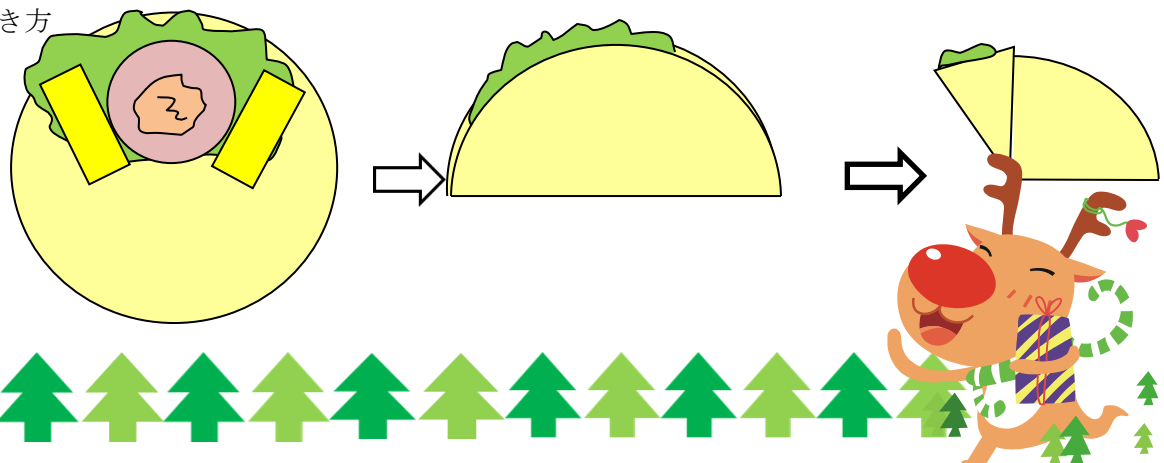
具材はお好みで



作り方

- ① 薄力粉をふるう (1回)
- ② ボールに卵とグラニュー糖、食塩を入れて混ぜる。さらに牛乳を入れ、混ぜる。
- ③ そこへ、ふるった薄力粉を入れて混ぜ合わせる。
- ④ バターをフライパンに入れて火にかけ、こがしバターをつくる。(液体状)
- ⑤ こがしバターを③に加えて混ぜる。これを半日冷蔵庫に寝かせる。(1時間でも可)
- ⑥ フライパンに油をひいて火にかける。油はキッチンペーパーで広げる。
- ⑦ お玉一杯分くらいをフライパンに広げ、生地を焼く (中火)
- ⑧ 表面が乾いてきたら、竹串でひっくり返す。
- ⑨ 焼きあがった生地に、レタス、ハム、ツナ、チーズの順にのせる。
- ⑩ 生地を半分に折り、フーケのように巻く。
- ⑪ ブロッコリーとカリフラワーをトッピングする。

巻き方



次の機会にも参加してください！！

2013年12月22日（日曜日）

松本市 ヒカリヤニシ 田邊 真宏シェフ

松本市内で国の登録有形文化財を利用したレストラン「ヒカリヤ」、「花とびら」、東京駅丸の内 JP タワー KITTE にて「信州松本ヒカリヤ」などのレストランを運営する扉グループ明神館の統括料理長を務める。

と

松本大学人間健康学部健康栄養学科
廣田ゼミナール 8 名の管理栄養士の卵たち
&
健康栄養学科 廣田直子



ありがとうございました。
お家でも作ってみてね♪

