

JWAY「神保シェフと茨城をたべよう！」第4回放送レシピ

~~7月は“ブルーベリー”~~



ブルーベリーのスフレグラッセ

材料(4人分)

- ブルーベリーコンフィチュール 50g使用
(ブルーベリー 200g、グラニュー糖 80g、
レモン汁 小さじ1杯)
- 生クリーム 250ml
- パータボンブ
(卵黄 2個分、グラニュー糖 25g、水25ml)
- イタリアンメレンゲ
(卵白 2個分、グラニュー糖 A10g・B65g、水25ml)
- フレッシュブルーベリー 50g
- ミントの葉 適量



作り方

1. **ブルーベリーコンフィチュール**を作る。
鍋にブルーベリーとグラニュー糖を加え中火にかけ、煙が出てきたら弱火にして、灰汁をすくいながら10分くらい煮詰め、仕上げにレモン汁で酸味を調整して冷ます。
2. **生クリーム**はしっかりと8~9分立てにしておく。
3. **パータボンブ**を作る。
ボールに卵黄・グラニュー糖・水を入れて湯煎にかけながらホイッパーで混ぜ、リボン状にハの字が書けるようになったら、湯煎から下ろし冷ます。
4. **イタリアンメレンゲ**を作る。
ボールに卵白とグラニュー糖 Aを入れてハンドミキサーでメレンゲを作っている間に、鍋にグラニュー糖 Bと水を入れ、110℃まで温めてシロップを作り、メレンゲを混ぜながらシロップを少しずつ加え、しっかり泡立てる。

↓↓↓2枚目につづきます↓↓↓

- 3のパーターポンプに4のイタリアンメレンゲを1/3加えホイッパーでしっかり混ぜ、
残りを少しづつ加え、ホイッパーで切るように混ぜていき、2の生クリームを半分づつ加え切るように混ぜ、
1のコンフィチュールをゴムベラでマーブル状に混ぜスフレグラッセを作る。
- ココットにフレッシュブルーベリーを敷いて、5のスフレグラッセを流し込み、冷凍庫で冷やし固める。
- 固まったら冷凍庫から出し、コンフィチュールをのせてミントの葉を飾る

夏野菜とブルーベリースープカレー

材料(4人分)

■カレー

フレッシュブルーベリー 200g
ココナッツミルク 200ml
玉ねぎ 中1個
人参 1/2本
ローリエ 1枚
カレー粉 小さじ2杯
ウスターソース 小さじ1杯
骨付き鶏もも肉 2本
チキンブイヨン 600ml

生姜 小さじ1杯 ニンニク 少々 無塩バター 5g 醤油 小さじ1杯
塩 少々 コショウ 少々

■いろいろトッピング

野菜(ズッキーニ、しまなす、コリンキー(サラダかぼちゃ)、コールラビなど、なんでもOK)、ゆで卵

作り方

- 骨付き鶏もも肉は、筋を切り骨を出して塩・コショウし、フライパンにオリーブオイル(分量外)を引いて、皮目だけ中火で香ばしくこんがり焼く。
- 玉ねぎ・人参は細かくみじん切り、ズッキーニ、コリンキー、コールラビは5mmにスライス、しまなすはヘタを落として縦六等分に切る。ニンニク、生姜はすり下ろす。
- 鍋を火にかけてオリーブオイルを引いて、2の玉ねぎ・人参を中火で炒め、しんなりしてきたら、弱火にしてニンニク・生姜を加え、しっかり炒まったらカレー粉・バターを加え、ブルーベリーを加える。
- ローリエ・1の骨付き鶏もも肉・ブイヨンを加え、ココナッツミルク・ウスターソース・醤油・塩で調味し、中火で煮込む。
- 煮込んでいる間に、付け合せ用のズッキーニ・コリンキー・コールラビ・しまなすを、グリルの遠目の中火で焼く。
- 器に、スープと骨付き鶏もも肉をよそい、グリル野菜とゆで卵を彩り良く盛り付ける。

詳しいおさらいは、Youtube「神保シェフと茨城をたべよう」を検索！

