

高校生じぶん“オ”発見プロジェクト（おやつレシピ部門）

フリガナ コウノ ハルカ 応募者氏名：河野 晴香			
高校名：	比治山女子	高等学校	学年： 3 年

フリガナ 3シュノリョクオウショクワパフェ 応募料理名：3種の緑黄色和パフェ	使用した野菜 ほうれん草、トマトジュース、かぼちゃ
---	------------------------------

セールスポイント（工夫した点など）。

＜工夫したところ＞

- ・野菜をそのまま使うのではなく、細かくすることにより、野菜の臭みをなくしたところ。
- ・地元で収穫したものを使用したところ。ほうれん草→広島県産 かぼちゃ→祖父の畑
- ・3つの緑黄色野菜を使用し、見た目を鮮やかにしたところ。

＜ポイント＞

- ・今回、私は9月21日の「敬老の日」をテーマに日頃お世話になっている、おじいちゃんとおばあちゃんへの感謝の気持ちを込めて作りました。まず、土台である抹茶プリンにはほうれん草を使い、白玉は彩りをよくするため、3種類の色を並べました。ピンク色の白玉にはトマトジュース、黄色の白玉にはかぼちゃが入っています。そして、トッピングには和にふさわしいきな粉、あんこ、黒蜜を使用しました。「抹茶プリンにほうれん草？」「白玉にトマトやかぼちゃ？」と疑問に感じた方がいるのではないかと思います。試食したところほぼ野菜の味はしませんでした。ですので、野菜が苦手な方にもとてもオススメです！まろやかな味わいで幅広い年代の方にも楽しんでもらえるパフェになったと思います。

材料	分量 g (2人分)	材料	分量 g (2人分)	作り方
＜抹茶プリン＞ 抹茶ラテ 砂糖 ゼラチン ほうれん草 ＜白玉（白）＞A 白玉粉 水 ＜白玉（トマト）＞B 白玉粉 トマトジュース ＜白玉（かぼちゃ）＞C 白玉粉 かぼちゃ 水	200ml 大さじ 1/2 2.5g 10g 30g 大さじ 2 30g 大さじ 2 30g 50g 大さじ 2			＜抹茶プリン＞ 1. 抹茶ラテを 100ml ずつに分ける。 2. 1つを小鍋に入れ沸騰直前まで温める。 3. 温まった抹茶ラテの中にゼラチンを入れ、溶かす。 4. さらに、砂糖も入れ溶かす。 5. 溶けたら、ほうれん草と残りの抹茶ラテをジューサーで細かくし、それを4と混ぜる。 6. 冷蔵庫で30分冷やして完成。 ＜白玉＞ 1. AとBはそれぞれ混ぜてこねて丸める。 2. Cは500wで2分レンジでチンしたかぼちゃと白玉粉、水を混ぜてこねて丸める。 ※A、B、C全て耳たぶくらいこねる。 こねたら真ん中を凹ませる！ 3. 沸騰した湯にすべて入れ、浮いて2～3分したら取り出し冷水に入れる。冷めたら水気をふきとり完成。 抹茶ラテの上に3色の白玉、トッピングとしてきな粉、あんこ、黒蜜をかけて出来上がり。