

RECIPE



今月のレシピ（3月27日更新）

「カリフラワーのムース トマトソース添え子」

平野寿将の「きれいになる和食」（学研）84P

カルシウムをたっぷり含んだ牛乳で作るムースでストレス解消。
トマトのソースでビタミンもとれます。

■材料・4人分

カリフラワー：200g

牛乳：1カップ

板ゼラチン：10g

生クリーム：150cc

塩：少々

薄口しょうゆ：少々

ゆでたえび：4尾

ミント：少々

トマトソース

トマト：1個

生クリーム：50cc

塩：少々

こしょう：少々

薄口しょうゆ：少々

■作り方

- (1) カリフラワーは小房に分けてゆで、牛乳といっしょにフードプロセッサーにかけ、ピューレ状にします。
- (2) 板ゼラチンは水につけて溶かしておきます。トマトは粗くきざんでおきます。皮は少し小さくきざんでおきます。
- (3) 鍋に1のピューレは入れて火にかけ、沸騰したらゼラチンを加えて煮溶かし、そのまま熱をとります。
- (4) 生クリームをボウルに入れ、角が立つまで泡立てます。
- (5) 3と5を混ぜ、トマトの皮を加えて塩、薄口しょうゆで味を調えます。器に流し入れ、冷蔵庫で冷やしかためます。
- (6) トマトソースを作ります。トマトはフードプロセッサーにかけ、生クリームと混ぜて塩、こしょう、薄口しょうゆで味を調えます。
- (7) ムースをケースから出し、器に盛りつけてまわりにトマトソースを流し入れ、えびとミントを飾ります。