

野菜のゼリー寄せ

～白オクラ料理～



■材料 作りやすい量／ローフ型（約7×6×17）（約15人分）

はなっこりー	30g（1袋）・・・硬く塩茹でしておく
れんこん	200g（1節）・・・縦に長く切り 塩ゆでしておく
プチトマト	15個以上・・・ヘタを取る
白オクラ	90g（6本）・・・ヘタを落とす
キャベツの葉	大きいもの2～3枚・・・軟らかく塩茹でしておく
水	600ml
白ワイン	大さじ1
チキンコンソメ	2個
塩、胡椒	少々
板ゼラチン	15g・・・冷水でふやかしておく
白胡椒	
ドレッシング	
マヨネーズ	1/2カップ
生クリーム	1/4カップ
長門ゆずきち絞り汁	大さじ1

■作り方

- ① 鍋に水、白ワイン、チキンコンソメを入れ沸騰させ、塩、胡椒で味を調える
- ② ①にはなっこりー、れんこん、プチトマト、白オクラを入れ静かに煮る。柔らかく煮えたら野菜をざるに取り冷ます。プチトマトは皮を取り除いておく
- ③ 煮汁に水気を絞った板ゼラチンを溶かし、白胡椒、塩で味を調え冷水にあてとろみが出るまで冷ます
- ④ 型に大きくラップを敷き込みその上にキャベツを広げ、ゼラチン液を1cmほど入れ、はなっこりーを並べる。次にれんこん、プチトマト、白オクラを層になるよう並べ、都度ゼラチン液を入れる。すべての野菜を入れ込んだらキャベツで蓋をしてラップで包み、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったらアルミホイルでしっかり包み、アルミホイルごと切り、皿の上に置いてからアルミ、ラップを外し、ドレッシングをあしらっていただく

※型はローフ型でなくてもタッパや他のものでも代用できます。その際、材料は型の大きさに合わせてカットします。十分に固まってから切ると良いです。