

風さやか フルーツ寄せ (4人前)

材料 (4人分)

風さやか(炊き上がり) 400g

りんご 小玉1/2を4等分に切り分け、うす蜜で含める。

干し杏 15個位 戻してからうす蜜で含め煮にする。

ぶどう 8~10個 うす蜜の中に漬ける。

フルーツトマト 1/2個 塩水に漬ける。

りんご 1/2個は、すりおろして、砂糖、塩、レモン汁でさっと炊く。

※ フルーツは季節の物を使用。柿・梨・ぶどう等、うす蜜で炊いて冷やして使用するとよい。

【うす蜜の割合】

水：100cc 砂糖：30~40g 塩：小さじ1/2弱

【ゼラチンの割合】

ゼラチン・・・15g 水・・・300cc
砂糖・・・20g 塩・・・2g

作り方

- ① ゼラチンを煮溶かし、砂糖を加え少々塩で味を付け、ごはんと混ぜる。
この時③で使うゼラチンを少量残しておく。
- ② 小茶碗にラップを敷き、①のごはんを流し入れ、中央にくぼみを作り冷やし固める。
今回は、小リンゴを沈め、固まったところで抜き取り、ここに具材(干し杏、ぶどう、フルーツトマト)を詰める。
- ③ 具材にゼラチンを掛け固める。
- ④ 仕上げにりんごのおろしをかけハーブを飾り完成。

ポイント

デザートとご飯が一緒になった料理、子供さんのおやつ、女性の間食に向く一品です。

風さやかの粘り気の少ない特徴を活かしたアイデア料理です。