



映える彩り野菜料理

〈最終回〉

SNSを活用する人、しない人も思わず写真を撮りたくなるような彩り鮮やかなファイトリッチレシピをご紹介します。



調理監修 **かわぶち ともこ 智子**

テーブルファクトリー主宰。レストランメニューのプロデュースやテーブルデコレーションに関するイベントの企画・運営などを中心にTV、CF、料理本などを手がける。2005年より海外の大学や調理師学校でも日本料理の講義など行い幅広く活動中。

今回のファイトリッチ食材

- ホウレンソウ「**弁天丸**」
- ニンジン「**京くれない**」
- ハクサイ「**オレンジタイン**」
- ニンジン「**オレンジ**」
- リーフレタス「**windレス**」

弁天丸とwindレスのラップサラダ



●材料(2人分) 熱量266kcal(1人分)

ホウレンソウ「弁天丸」	… 1束	菊花	… 適量
リーフレタス「windレス」	… 6枚	ライスペーパー	… 4枚
ニンジン「オレンジ」	… 80g	塩	… 適量
エビ	… 12尾	※お好みのソースやドレッシング	

●作り方

1. 「弁天丸」は葉と茎にわけ、茎はさっと塩ゆでしておく。
2. 「windレス」は洗って水気を取る。
3. 「オレンジ」は5mm幅の千切りにする。
4. エビは背わたを取り、尾に向かって竹串を刺し、3分ほど塩ゆでしてから殻をむく。
5. ライスペーパーを広げ、霧吹きなどで全体を湿らせ、その上に「弁天丸」、エビ、「オレンジ」、菊花の順に並べて巻く。同様に「windレス」も、エビ、「オレンジ」、菊花の順に並べて巻く。
6. それぞれを切り分け、器に盛り付ける。
※スイートチリソースやゴマドレッシングなどのお好みのソースでお召し上がりください。

ベジタブルオープンサンド

●材料(2枚分) 熱量A340kcal B350kcal(1人分)

A(「弁天丸」)

ホウレンソウ「弁天丸」	… 葉のみ3枚
黄色パプリカ	… 10g
ブルーベリー	… 6個

(A B 共通)

食パン(6枚切り)	… 2枚
クリームチーズ	… 100g
レモン汁	… 小さじ1

B(「京くれない」と「オレンジ」)

ニンジン「京くれない」	… 20g
ニンジン「オレンジ」	… 20g
ブルーベリー	… 6個

●作り方

1. 食パンは耳を切り落としておく。
2. ボールにクリームチーズとレモン汁を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
3. 黄色パプリカはひし形に切り、「京くれない」と「オレンジ」はお好みの型で抜き、さっとゆでしておく。
4. 食パンに2のクリームチーズを塗り、3の具材と「弁天丸」を飾る。



ロールオレンジクイン



●材料(2人分) 熱量318kcal(1人分)

ハクサイ「オレンジクイン」… 8枚

ローズマリー … 適量

ショウガ … 適量

〈肉だね〉

鶏ひき肉 … 100g

赤色パプリカ … 1/4個

顆粒コンソメ … 小さじ1

〈ソース〉

ニンジン「オレンジ」… 50g

アマニオイル … 大さじ3

白ワインビネガー … 大さじ1

●作り方

1. 「オレンジクイン」を耐熱皿に入れふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで5分ぐらい加熱してから冷まして、葉と芯に分ける。かたい芯の部分は角切りにしておく。赤色パプリカもヘタとタネを取り除いて角切りにする。
2. ボールに鶏ひき肉、赤色パプリカと「オレンジクイン」の芯、顆粒コンソメを入れて混ぜ合わせ、それを4等分にする。
3. 1の「オレンジクイン」の葉に2を乗せて丸くなるように包み、耐熱皿に並べる。
4. 蒸し器の下段に水を張り、ローズマリーと皮付きのショウガのスライスを入れて加熱する。
5. 蒸気が上がり始めたら蒸し器の上段に3を置き、10分ほど蒸す。
6. 「オレンジ」をすりおろし、アマニオイルと白ワインビネガーを混ぜ合わせておく。
7. 蒸し上がったら器に盛り付け、6のソースを添える。

錦玉かん

●材料 (円形セルクル[直径70×高さ40mm]の2個分) 熱量127kcal(1人分)

ニンジン

「京くれない」… 型抜きしたもの6枚

ニンジン

「オレンジ」… 型抜きしたもの6枚

ホウレンソウ

「弁天丸」… 小さめの葉を6枚

〈ゼリー液〉

粉ゼラチン … 10g

(50ccの水でふやかす)

水 … 400cc

砂糖 … 大さじ6

レモン汁 … 小さじ2

●作り方

1. 「京くれない」と「オレンジ」は厚さ3mmの薄切りにし、魚の型で抜く。
2. 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
3. 鍋に1と水400ccと砂糖を加え、2～3分間煮立たせる。
4. 3を火から外し、60℃ぐらいまで冷めたらゼラチンとレモン汁を加えて混ぜ、「弁天丸」の葉を加えてさらに冷ます。
5. セルクルに4のゼリー液と魚型の「京くれない」と「オレンジ」半量を入れ、冷蔵庫で固める。
6. 5が固まったら、残りのゼリー液を注ぎ、「京くれない」「オレンジ」「弁天丸」の順に入れ、再び冷蔵庫で冷やして固める。
7. 6が固まれば、器に取り出して盛り付ける。



ワインドレスのブーケサラダ



●材料(1個分) 熱量22kcal(1個分)

リーフレタス「ワインドレス」… 3枚

ニンジン「オレンジ」… 20g (スティック2本分)

二十日ダイコン … 1個

黄色パプリカ … 1/8個

エディブルフラワー … 適量

花穂ジソ … 適量

●作り方

1. 「ワインドレス」は洗って水気を切り、「オレンジ」と黄色パプリカはスティック状に切る。
2. 「オレンジ」と黄色パプリカ、二十日ダイコンを「ワインドレス」で巻き包むようにしてグラスに押し込む。
3. 「ワインドレス」の葉を広げて、エディブルフラワーと花穂ジソを飾る。