第三部：育てたコマツナでおいしい生活

～スペシャル講師さんご考案のレシピを味わう。～

たった今、習ったコマツナの育て方。
がんばって育てた後は、
こんなに楽しい食事が待っています。

本日の特別講師

「柿沢安耶さん」プロデュース

コマツナのロールケーキ

この「コマツナのロールケーキ」の
特徴を、
柿沢さん、お願いします。

小松菜のロールケーキ

材料（27×27cm程度の天板 1枚分）

【生地】

全卵	･･･3ケ（180g）
グラニュー糖	･･･70g
小松菜（ゆでたもの）	･･･30g
薄力粉	･･･70g
無塩バター	･･･20g

【コマツナ・ゴマ・クリーム】

小松菜（ゆでたもの）	･･･30g
白ゴマペースト	･･･30g
牛乳	･･･10g
はちみつ	･･･10g
生クリーム（35%）	･･･150g
グラニュー糖	･･･5g

作り方①

下準備　オーブンを200℃に予熱しておき、天板にオーブンペーパーをしいておく。
薄力粉はふるっておき、バターは湯せんで溶かしておく。

作り方②

生地を作る。コマツナ100gをゆで、しっかりと水気を絞る。(ゆであがりが約60gになる)
包丁で細かいみじん切りにする。

作り方③

ボウルに全卵・グラニュー糖・コマツナのみじん切り30gを入れ、湯せんにかけながらハンドミキサーで泡立てる。
人肌にあたたまったら湯せんから外し、さらに白くもったりとするまで泡立てる。

作り方④

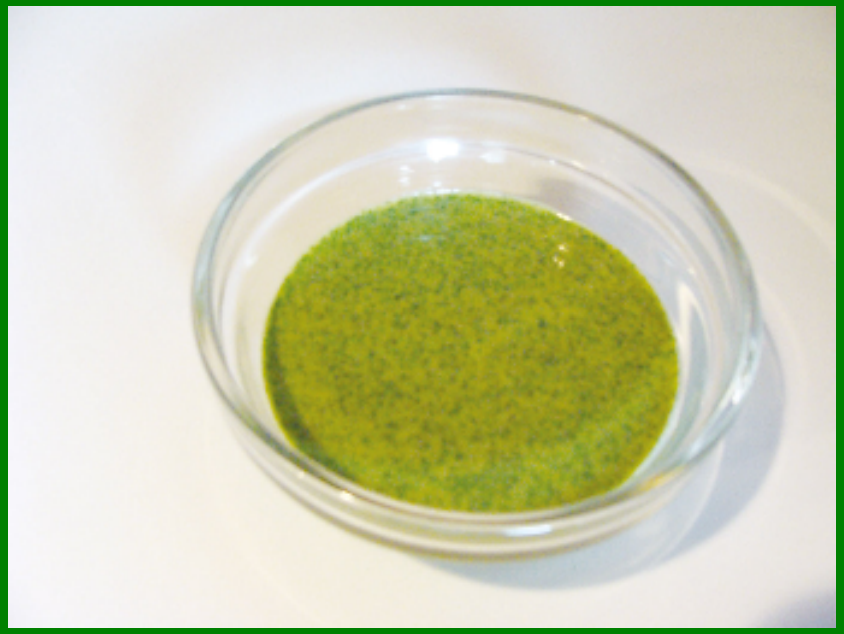
3に薄力粉をふるい入れ、粉っぽさが無くなるようにゴムベラでさっくりと混ぜる。バターを加え、全体になじむように混ぜる。

作り方⑤

オーブンペーパーをしいた天板に④を流し、平らにのばす。200℃に予熱したオーブンで10〜12分焼く。焼き上がったらオーブンから取り出し、オーブンペーパーの側面をはがして冷ます。

作り方⑥

コマツナのクリームを作る。
みじん切りにしたコマツナ30gを白ゴマペースト・牛乳・はちみつと合わせて混ぜる。



作り方⑦

生クリームとグラニュー糖を合わせてボウルに入れ、泡立て器で混ぜ、8分立てのクリームを作る。

作り方⑧

組み立てる。 冷めた⑤のオーブンペーパーをはがし、焼き色を上にして置き、⑦を全体に均一な厚さにのばす。⑥のクリームを手前から10cmのあたりに一直線に置く。手前から巻き、巻き終わりを下にして冷蔵庫で1時間ほど冷やして出来上がり。

いかがでしたか？
是非、自分で育てたコマツナで、
コマツナのロールケーキに
チャレンジしてみてください。