



和風野菜のテリーヌ風

渋谷 早希さん (山形県立山辺高等学校)



対象：お爺ちゃんとお婆ちゃんの夕食…1人分のエネルギー：37kcal

材 料 (4人分／12cm×7.5cmの型 2個分)

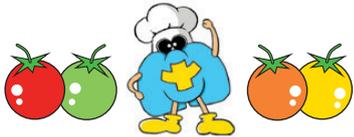
ピーマン	4個
オクラ	8本
細竹(水煮)	6本
山形のだし	大さじ4
かいわれ	1パック
水	300cc
A { 固形コンソメ	1個
板ゼラチン	9g

作り方

- ① 板ゼラチンをたっぷりの水でふやかしておく。
- ② ピーマンを5mm角に切る。オクラはへたを取り、塩で板ずりする。
- ③ 鍋にたっぷりの水を入れ、塩を加える。そして②と細竹、かいわれをさっとゆでる。
- ④ 鍋にAを入れて火に掛け、沸騰したら火を止めて少し冷まし(50～60℃)、板ゼラチンを加えて溶かす。
- ⑤ 型に③をオクラ、細竹、山形のだし、ピーマンの順に詰めながら④を少しずつ加えていく。
- ⑥ ⑤を冷やし固め、かいわれと一緒に盛り付ける。

★ One Point

祖父母が作った野菜を使い、オシャレなテリーヌのように仕上げました。



レシピを考えた理由

私の祖父母は、農業を営んでいて、山形の山の方に住んでいます。そこでは様々な野菜や、山菜を採ることができます。夏休みに祖父母の家に行ったとき、祖母がたまにはオシャレな料理が食べたいと言っていました。山に住んでいるので、なかなか町の方へ行って外食をすることが難しい2人のために、オシャレな料理を作ろうと思いました。

また、祖父母の畑で採れる野菜や、山にある山菜を使ったものにしました。味付けも野菜本来の旨味が味わえるようにしたので、お年寄りでも食べやすい味付けになりました。祖父母の健康も考え、コレステロールを低下させるムチンを含むオクラを使用しました。山形の“だし”も使い、多くの野菜を取れるようにしました。山形のだしは祖父母の大好きなものなので、美しく層になるように加えました。



illustration by Hulip Sodeoka

選 評

山形の農村部で農業を営む祖父母が「たまにはオシャレな食べ物が食べたい」と発したことに孫が応えてできた一品です。自家製の野菜を使いゼラチンで固めて、透明感のある美しいテリーヌ風に仕上げました。簡単に作れて、栄養的にもたんぱく質と野菜の栄養が一緒に取れます。日常の食生活にちょっとしたシャレ心をプラスできるレシピです。