



野菜を使ったババロア

永岡 さくらさん(細田学園高等学校)



エネルギー：330kcal (1人分)

作り方

【下準備】

それぞれ粉ゼラチンに水を加え、ふやかしておく。

〈カスタードのババロア〉

- ① 卵とグラニュー糖を白くもったりとしたクリーム状になるまで混ぜる。
- ② 豆乳を沸騰直前まで加熱し、少しずつ①に加え混ぜる。鍋に戻し、ゼラチンが溶けるくらいの温度で火に掛ける。
- ③ ②にふやかしたゼラチンとバニラエッセンスを加えて濾し、とろみがつくまで冷やす。
- ④ 生クリームを泡立てる(6分立て)。
- ⑤ ④に③を混ぜ合わせる。
- ⑥ プリン型のうち半分量まで流し入れ、1～2時間冷やし固める。

〈にんじんのババロア〉

- ① にんじんは半月切りにし、熱湯で軟らかくなるまで茹で、水気を切る。
- ② にんじんと豆乳をミキサーにかけ鍋に移しゼラチンが溶けるまで加熱する。
- ③ 鍋底を氷水に浸けて混ぜながら粗熱を取る。
- ④ 生クリームを泡立てる(8分立て)。
- ⑤ 卵とグラニュー糖を白っぽくなるまで混ぜる。
- ⑥ ③を⑤に何回かに分けて加えて混ぜ、濾した後、粗熱が取れるまで冷やししながら混ぜる。
- ⑦ ⑥に④を2回に分けて加え、混ぜる。
- ⑧ 冷やし固めた「カスタードババロア」(2個分)の上から流し入れ、1～2時間冷やし固める。

〈トマトのババロア〉

- ① トマトの湯剥きをし、一口大に切る。
- ② ①のトマトにグラニュー糖、レモン汁を加えミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に入れ火に掛け、灰汁を取る。
- ④ ③を濾しながらボウルにあけ、ふやかしたゼラチンと混ぜる。
- ⑤ 生クリームとヨーグルト、はちみつを混ぜ、泡立てる(6分立て)。
- ⑥ ④に⑤を加え混ぜる。
- ⑦ 冷やし固めた「カスタードババロア」(2個分)の上から流し入れ、1～2時間冷やし固める。

材料 (4人分)

〈カスタードのババロア〉

粉ゼラチン	5g
卵	2個
グラニュー糖	70g
無調整豆乳	200mL
生クリーム	100mL
バニラエッセンス	適量

〈にんじんのババロア〉

粉ゼラチン	5g
にんじん	50g
無調整豆乳	200mL
生クリーム	100mL
卵	1個
グラニュー糖	50g

〈トマトのババロア〉

粉ゼラチン	5g
トマト	150g
グラニュー糖	60g
レモン汁	小さじ1
生クリーム	100mL
ヨーグルト	50g
はちみつ	大さじ1

★生クリームは乳脂肪分35%のものを使用。

★ One Point

しっかり熟しているトマトを使うと甘みがあるので、よりおいしくなります。



illustration by awoino