

野菜ときのこの豆腐キッシュ

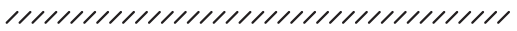


料理/磯貝 萌子 写真/酒生 明子

使用している宮崎県産青果物



材料 (直径 20cm のタルト型)



[生地]

- | | |
|-------------|---------------|
| (A) 薄力粉…70g | (B) 菜種油…50 cc |
| 強力粉…70g | (C) 冷水…30 cc～ |
| 全粒粉…25g | |
| 塩…小さじ 1/2 | |

[フィリング]

- | | |
|-----------|-----------------|
| 木綿豆腐…350g | オリーブオイル…大さじ 1.5 |
| 白みそ…大さじ 1 | 葛粉…小さじ 2 |
| 塩…小さじ 1/3 | こしょう…少々 |
| 豆乳…適量 | |

- | | |
|-----------|---------------|
| 玉ねぎ…130g | オリーブ油…適量 |
| 塩・こしょう…適量 | きのこ…130g |
| じゃがいも…1個 | (しめじ、椎茸、舞茸など) |
| ほうれん草…1束 | |

作り方



- タルト生地を作る。粉類 (A) をふるいにかけて、塩も合わせて混ぜる。菜種油 (B) を入れ、粉と油がなじむまで両手ですり合わせる。冷水 (C) を少しずつ加えてひとまとめにする。ラップに包み、冷蔵庫で 30 分ほどねかせる。
- 中心から外側に向けて少しずつ生地を 3～4 mm 厚さにのぼし、型にかぶせる。型にそって生地をすき間ができないようにいねいにおさえる。めん棒をころがして余分な生地は取り除く。フォークで穴を数箇所あけ、180℃のオーブンで 10～15 分焼く。
- フィリングの豆腐は、しっかり水切りしておく。
- フライパンにオリーブ油を入れ、薄切りにした玉ねぎ、きのこを入れて中火でしんなり色づいてくるまで炒める。2～3 cm に切ったほうれん草を加えてさっと炒め、塩こしょうする。
- じゃがいもは、皮をむき、7 mm の半月切りにして塩茹でし、ざるにあげる。
- フィリングの材料を全てプロセッサーに入れ、クリーム状になめらかになるまでよく攪拌する。フィリングをボウルに移し、4 と 5 を加えて混ぜ、2 のタルトに流し入れ、表面をゴムベラできれいに平らにし 180℃のオーブンで 20 分～25 分焼く。熱いうちに表面にオリーブ油 (分量外) をはけで塗る。

Pick Up Vegetables



宮崎県産 じゃがいも

宮崎県産じゃがいもは、
新じゃが(初夏)と秋じゃが(年末)
があるよ!

ビタミンB1やB6、C、カリウム、食物繊維などが含まれます。
特にビタミンB6含有量は豊富で、たんぱく質の代謝や再合成を助け、
貧血や肌荒れ予防に良いと言われています。カリウムはむくみ解消にも
効果がある栄養素。美容やダイエットにもおすすめです。

選び方

全体がふっくらし、でこぼこが少なく、固くて重い
もの、皮が薄く、色が均一なもの良品です。メー
クイン系の物は表面がつるっとして明るい色の物を
選びます。

保存方法

日光に当てないよう新聞紙で包み、通気の良い所
に保存します。皮を剥いたり、切った状態で保存
する場合は、ほんの少し酢を加えた水に浸して冷
蔵庫に入れておくと変色を避けられます。



宮崎県産 ほうれん草

『みよぎき冷凍ほうれん草』
も新鮮で美味しい!

野菜の中でも鉄分が多く、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含ん
でいます。そのほかにも、カロテン、ビタミンB1・B2・C・K、葉酸、
食物繊維も豊富で、非常に栄養価の高い野菜です。アクをより少なく改
良し、生でもおいしく食べられるサラダほうれん草もあります。

選び方

葉肉が厚く、切り口につやがあり、根元に近い部
分から葉が密集してボリュームのあるものを選びま
しょう。ほうれん草の根元の赤みが強いほど、甘み
も強くなります。

保存方法

冷凍する場合は切らずに一度固めに茹でて、冷水
に落として水気を絞り、1回分ずつ小分けして冷凍
します。ビタミンCなどの流出を防ぐため、半解凍
で調理します。

Check!

宮崎県青果物消費拡大推進協会は、
公式ホームページとfacebook、Instagramで情報発信中!
他にも美味しいレシピの公開を行っています。ぜひご覧ください!

宮崎県青果物消費拡大推進協会

