

## 「ゆず粉を使った新メニュー料理教室」

平成 30 年 9 月 25 日（火） 13:00～16:00 川根本町上長尾 生活改善センター調理室  
かわねグリーンツーリズム・農家民宿おもてなしメニュー  
「ふじのくに食の都づくり仕事人」マエストロシェフ Restaurant Mitsu 石川光博

### MENU

#### 「季節野菜のフリット ゆず粉風味」



（ベニエ生地 6～8 人分）

薄力粉 125g 塩 5g 全卵 1 個 ビール 100cc EXV オリーブオイル 25cc 卵白 2 個 塩・粗ゆず粉・粒塩適量  
（季節の野菜）

茄子・南瓜・ゴーヤ・ピーマン・シントウ・オクラ・ズッキーニ・プチトマト・玉ねぎ・長ねぎ・シイタケ等

1. 振った薄力粉と塩 5g をボールに入れ、全卵・ビール・EXV オリーブオイルを加え混ぜ合わせる。
2. ラップをし 2～3 時間生地を休ませる。
3. ボールに卵白を入れ、塩適量を加えながらホイッパー（ハンドミキサー）でかき混ぜながら立ててメレンゲを作る。
4. 2に3をさっくりと混ぜ合わせ、粗ゆず粉適量も混ぜ、ベニエ（洋風天ぷら）生地を作る。
5. 季節の野菜を、食べやすく火が入りやすい大きさに切る。シントウ・オクラは包丁の先で刺し穴をあける。
6. 5の野菜を4の生地を付け、熱した油で揚げる。
7. 皿に盛り分け、粒塩と粒ゆず粉を添える。

\* 普通の天ぷら生地にゆず粉を加え「ゆず天ぷら」もアイデア的に美味しい。

\* 茶わん蒸し生地に適量のゆず粉・ゆずパウダーを加え、「ゆず風味茶わん蒸し」も美味しそう。

\* 炊いたご飯で、定番の具とゆず粉で「ゆず風味かやくご飯」も良いかも。

## 「ヤマメの丸ごとポワレ ゆず粉風味」



(4人分) ヤマメ 4本 オリーブオイル・塩・粗ゆず粉・柚子もしくはレモン適量

1. ヤマメは包丁で表面をこすり、腹を切り、エラと内臓を抜き、水で洗い流し、水気を拭き取る。
2. 塩と粗ゆず粉適量を、腹の中と全面にふりかける。
3. フライパンを熱し、オリーブオイルを加え、2を盛り付けるとき上面にくる側からポワレする。
4. 焼き面がカリッと香ばしく焼けたら身を返し、もう片面もポワレし、中まで火を入れる。
5. 皿に盛り、カット柚子もしくはレモンを添える。

\* 串打ちしたヤマメを同様に味付けし、普通に焼いても美味しい。

\* 生サラダもしくは茹でたり焼いたりした季節の野菜を添えればより素敵。

## 「ゆずフラマンジェ」



(径7センチのグラス10個分)

牛乳 400cc 生クリーム 50cc グラニュー糖 90g 粗ゆず粉 (細かいパウダーでも良い) 10g 板ゼラチン 7g~9g 生クリームホイップ (立てた生クリーム) 50cc 分

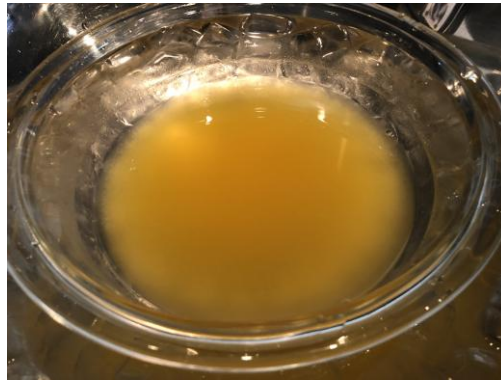
1. 板ゼラチンは水に戻す。(柔らかめに仕立てる時は7g 硬めはより多めに)
2. 生クリーム 50cc 分をボールに入れ、氷を入れたボールの上でホイッパーでかき混ぜ、七分立てにし冷蔵庫に入れて置く。
3. 鍋に牛乳と生クリーム 50cc を入れ一沸かしし、グラニュー糖とゆず粉を加え、ホイッパーでかき混ぜ溶か

し、1のゼラチンを水から取り出して鍋に加え混ぜて溶かす。

- 3をボールに入れ（ゆず粉の粒が気になるようなら、細かい網で濾して）、氷水の上でゴムベラでかき混ぜながら冷やす。
- 十分に冷え、生地が寄り（固まり）始めたら氷水から取り出し、2を加えホイッパーで混ぜ合わせる。
- 味を確認し、冷蔵庫で良く冷やした器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

- \* ゆず粉の成分で乳凝固し、濃度が出て、一般的なジュレ（ゼリー）よりゼラチンが固まりやすい。
- \* ステンレス製バット等に入れ、冷やし固め、冷やした器にスプーンですくって入れても良い。
- \* 季節のフルーツ、柚子ジャム等添えればより美味しい。

## 「ゆずジュレ」



（グラス 10 個分）白ワイン（普通に飲めるもの）100cc 水 400cc グラニュー糖 90g ゆず粉（細かいパウダー）10g 板ゼラチン 7g～9g [ベリー・桃・ぶどう・いちじく・みかん等季節のフルーツ適量]

1. 板ゼラチンは水に戻す。（柔らかく仕立てる時は7g 硬めはより多めに）
2. 鍋に白ワインと水を入れ火にかけ、ひと沸かしし、グラニュー糖とゆず粉を加えホイッパーでかき混ぜ溶かし、1のゼラチンを水から取り出して鍋に加え混ぜ溶かす。
3. 2の味を確認し、ボールに細かい網で濾し入れ、氷水で十分に冷やし、冷蔵庫に入れ冷やし固める。



\* 冷やした器に「ゆずジュレ」を入れ、季節のフルーツや柚子ジャム等を添えるもよし。

\* 左の写真のように「ゆずブラマンジェ」に季節のフルーツ等と、「ゆずジュレ」を添えればより素敵なデザートに。

### MEMO

特産の柚子の風味が生きた「ゆず粉」は、様々な料理とデザートに、ならではの快い印象付け調味料に相応しいですね。粗いものと細かいパウダーで使い分けするのも美味しい調理のコツかと。デザート作りは、より工夫し新商品化にも向く美味しさがあるかも。年間通じて何時でも作れるのは、商品として強みですね。