

# 和食のプロから学ぶ「温故知新」セミナー

素材を  
おいしく!!



監修：野永 喜三夫(日本橋「ゆかり」三代目)  
協賛：三浦市農業協同組合  
JA全農かながわ



ヘルシー  
スープ

## 南瓜のなめらかプリン

=材料4人前=

- ・南瓜…1/4 (約300g)
- ・牛乳…300g
- ・バニラアイス…300g
- ・砂糖…100g
- ・板ゼラチン…10g

=作り方=

- ①南瓜は種を取り、約4等分に切り分け厚い皮を黄色の色が出るまで剥く。薄くスライスし、蒸すかレンジで加熱し冷やしておく。
- ②アイスは外に出し溶かし、ゼラチンは水に漬け戻し、水気を切っておく。
- ③ミキサーに①と②のアイス、牛乳、砂糖を加え良く混ぜてペースト状にし、鍋に移し、ゼラチンを加え中火でゼラチンを溶かす。(注)沸かしてはダメ!溶かすだけでOK。
- ④鍋ごと氷水に浮かし、ゴムベラなどで底から良く混ぜ冷えてとろみが出てきたら、容器に移し冷やし固める。

※お好みで、黒蜜やあられを添える。

## 冬瓜と椎茸と鶏肉のトマトスープ

=材料4人前=

- ・冬瓜…1/4 (約250g)
  - ・椎茸…2個 (約30g)
  - ・鶏ひき肉(モモ・ムネ) …各70g (140g)
1. {
- ・水…400cc
  - ・トマトジュース…300g
  - ・鶏ガラスープの素…8g
  - ・だしの素…4g
  - ・塩…2g

=作り方=

- ①冬瓜は種を取り除き、皮は厚めに剥き、白い内側を半分に分け細かく刻み、外側は5mm角に刻んでおく。椎茸は、石突きを切り落とし、軸は縦に指で割き、傘は横半分に切り千切りして細かいみじん切りにする。
- ②鍋に①と鶏ひき肉、材料1.を全て加えて、良く混ぜ中火で一度沸かし、弱火で3分ほど煮込み常温まで冷やし容器に移し冷蔵庫で冷やす。

※お好みで、黒コショウや粉チーズをかける。