

県西の野菜 ベジタブル・スイーツコンテスト レシピ

【野菜が好きになる手作りおやつ部】 🏆 グランプリ 🏆

作品名	キャベツたっぷりシュー		
PRポイント	皮とカスタードクリームにキャベツをたっぷりと使用しました。皮のキャベツが何ともいえない味わいです。		
材料 (12～15個分)	(カスタードクリーム) ・キャベツ 250g ・牛乳 200cc ・卵黄 2個分 ・砂糖 40g ・薄力粉 大さじ1 ・コーンスターチ 大さじ1 ・無塩バター 15g ・バニラエッセンス 少々	(シュー生地) ・キャベツ 50g ・水 50cc ・牛乳 50cc ・有塩バター 50g ・薄力粉 50g ・卵 2～3個 ・生クリーム 100cc ・砂糖 10g ・粉砂糖 適量	B 1人前野菜使用量 24g
作り方	<p>キャベツの下処理をする。全体量300gのキャベツを1枚ずつはがすかくし形に切り、お湯でさっと色が変わる程度に茹で、湯切りしそのまま冷ます。(お湯に塩は入れない)</p> <p>のキャベツが冷めたら1/6量を細かくみじん切りにしてきつく水気を絞っておく。</p> <p>カスタードクリームを作る。鍋に牛乳を入れ、人肌にあたためる。</p> <p>ボールに卵黄を入れ、の牛乳の半量を加えて混ぜ、一度濾す。残りの牛乳との残りのキャベツをつぶつぶがなくなるまでかけるミキサーにかける。</p> <p>鍋にとAを入れ中火にかけ、木べらで鍋底をこするように混ぜながら煮詰めていく。</p> <p>とろみがつき、なめらかになったら火を止めて、バターとバニラエッセンスを加え混ぜ、バットに流してピタッとラップを張り、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておく。</p> <p>シュー生地を作る。オーブンは200～220(機種によって調整)に予熱しておく。</p> <p>鍋にBを入れ中火にかけて、バターが溶けたら薄力粉を一度に加え手早く木べらで混ぜる。</p> <p>まとまってきたらを加え、混ぜ合わせる。鍋底に薄く膜が張ってきたら、火から下ろす。</p> <p>ボールに卵を割りほぐし、に少しずつ加える。なめらかになり、木べらですくって落とす時に三角形になる程度の固さにする。(卵が余っても決して加えない。)</p> <p>絞り袋に口金を入れずに、を入れ、オープンシートを敷いた天板に小高く直径4cmの円に絞り出す。ツノが立ってしまったら、軽く指でおさえる。霧吹きでまんべんなくぬらす。</p> <p>オーブンに入れ、200～220(機種によって調整)で15分、180に下げて7～8分焼き、そのまま5分おいてから取り出して冷ます。それまでは、絶対にオーブンを開けないよう注意。</p> <p>ボールに生クリームと砂糖を入れ、八分立てにする。しぼり袋に口金を入れ、生クリームを入れる。</p> <p>シューにナイフで切り込みを入れ、下にキャベツのカスタード、上に生クリームを絞り、粉砂糖を茶こしで振りかけて、出来上がり！</p>		

