

秋田県産食材（ミズのこぶ）

×女子栄養大学栄養科学専攻食品安全管理コース学生作成レシピ

みずのパイ包み



【材料および分量（4人分）】

| | | | |
|--------------|---------|---------|--------|
| ミズのこぶ | …160g | カリフラワー | …1/2かぶ |
| （塩蔵を塩抜きしたもの） | | 塩 | …少々 |
| 和だし | …3カップ | エビ | …12尾 |
| じゃがいも | …3個 | 柚子の皮 | …5g |
| 玉ねぎ | …1/2個 | 冷凍パイシート | …4枚 |
| オリーブオイル | …大きじ2弱 | 溶き卵 | …1個 |
| 牛乳 | …1カップ | | |
| 塩 | …小さじ1/5 | | |

【作り方】

- ①カリフラワーは小房に切り、エビは背ワタをとる。
- ②沸騰した湯に塩を加え、小房にしたカリフラワーをいれて硬めにゆでる。ザルにあげる。えびも茹でて殻をむく。
- ③じゃがいも、玉ねぎは皮を剥き、5mm厚さにスライスする。柚子の皮は白い部分を包丁で取り除き、粗みじん切りにする。
- ④鍋にオリーブオイル、じゃがいも、玉ねぎを入れ、中火で炒める。じゃがいもが透き通ってきたら和だしを加えて柔らかくなるまで煮る。牛乳を加え、ひと煮立ちさせたら火を止めてミキサーにかけ滑らかにし、塩で味を調える。
- ⑤耐熱の器に④のスープ、エビ、カリフラワー、ミズのこぶ、柚子の皮を入れ、熱が取れるまで冷ます。熱がとれたらパイシートで蓋をして溶き卵を塗り、250℃のオーブンで10～15分ほど焼く。