かぼちゃのブルスケッタ

電子レンジで短時間調理をしてCO₂削減　切って混ぜるだけでできる簡単で本格的な一品
レンチンからのフリット　電子レンジでCO2削減　600w 8m短時間調理

仕上がり　550g　画像は15g×2)
かぼちゃの果肉　1/4個分　350g
塩 3.5g
甜菜糖 2g
生クリーム　100g
スマイルポークハム 75g
ローストくるみ　30g
クミン　2g
味噌 10g
はちみつ　15g
黒胡椒　適量
パセリ　適量
パンスライス　2枚

作り方)
①かぼちゃの果肉を３cm前後の角切りにカットして電子レンジ対応容器に入れて
塩、甜菜糖をして電子レンジ600w 6~8分加熱する。(柔らかくなるまで)
②フォークなどで①を潰してボウルに移し、1cm角にカットしたスマイルポークハム、荒いみじん切りにしたローストくるみ、クミン、味噌、はちみつをムラなく混ぜ合わせる。冷やす。
③スライスしてトーストしたパンにかぼちゃのペーストのせて黒胡椒、パセリをのせて完成。





かぼちゃとほうじ茶のパンナコッタ

かぼちゃのたね、皮とほうじ茶で仕上げたパンナコッタ　(捨てる部位でかぼちゃ出汁を取る)

レシピ仕上がり　430g 画像は80g)
かぼちゃの種、わた1/4個分（40g)
かぼちゃの皮1/4個分(50g)
牛乳 500g
ほうじ茶　5g
甜菜糖　50g
板ゼラチン 7g
生クリーム 30g

作り方)
①牛乳にかぼちゃの種、わた、皮、ほうじ茶葉を入れて1日漬け込む(味を移しながらふやかす)
②板ゼラチンを氷水でもどす
③鍋に①、甜菜糖を入れて火にかける。ゴムベラで混ぜながら沸騰直前(沸騰はさせない90℃くらい)で加熱する。火を止めてハンドブレンダーでよく撹拌する。水気を切った板ゼラチンを加えてゴムベラでよく混ぜる。目の細かい漉し器で裏漉しをする(残渣に水分が残らないように力強く漉す)
④氷水にあてて冷やす。濃度がつき始めたら型に流し入れる。
冷蔵庫で冷し完成。



