



# 飛騨ほうれんそうのミルクチーズ寄せ

●飛騨市立古川中学校／秋田 結衣(12歳) 岐阜県飛騨市



## ■材料

・牛乳	.....	200ml	・水	.....	大さじ3
・生クリーム(脂肪分35%)	.....	10ml	・ほうれんそうペースト	.....	50g
・グラニュー糖	.....	50g	・ミックスベリー	.....	100g
・クリームチーズ	.....	170g	・砂糖	.....	大さじ1
・粉ゼラチン	.....	10g	・レモン汁	.....	小さじ1

## ■作り方

### 〈ほうれんそうペースト〉

- ① ほうれんそう1束を茹で、水にさらす。  
葉の部分を細かく切り、水少々とブレンダーで搅拌する。

### 〈ミックスベリーのコンポート〉

- ② 小鍋にミックスベリー、砂糖、レモン汁を入れて混ぜ、弱火で5~10分煮つめる。
- ③ クリームチーズは常温に戻しクリーム状にする。
- ④ 粉ゼラチンを水でもどし温めて溶かす。
- ⑤ ③にグラニュー糖を入れてよく混ぜ、④を加え混ぜる。  
さらにはうれんそうペースト、牛乳、生クリームを入れ、よく混ぜる。
- ⑥ 型に入れて冷やして固める。食べやすい大きさに切り、②を添えれば完成。

### 〈一言アドバイス〉

ほうれん草ペーストは纖維が残らないようになめらかに仕上げましょう。  
型から抜くのは大変なのでゼラチンより寒天を使った方がいいでしょう。