

食用ほおずき

(ナス科)

南米原産の果実で、直径3cm程度、色は黄色い。独特の甘みと風味、酸味をもつ。上山市まちづくり塾で取り組んでいる。



食用ほおずきジャム

- 材料**
- ・食用ほおずき
 - ・砂糖(こしたほおずきに対して10%)

- 作り方**
1. 瓶とふたを30分程度煮沸殺菌する。お湯はまだ使うので残しておく。
 2. 食用ほおずきを水で洗い、表面の汚れを丁寧に取りのぞく。
 3. 2の食用ほおずきをなべに入れ中火にかける。
 4. 3をかき混ぜ、原型がなくなったら火を止め、ガーゼか、ふるいでこす。
 5. こした食用ほおずきを量り、砂糖を量る。
 6. こした食用ほおずきと砂糖をなべに入れ、再び中火にかける。
 7. かき混ぜていて、「ぼたっ」と重たくなってきたら、火を止め1で殺菌した瓶に入れる。
 8. ふたをしっかり締め、1で使ったお湯で洗い殺菌する。



食用ほおずきのロールケーキ

- 材料**
- | | | | |
|----------------|------|----------------|-------|
| ・食用ほおずきジャム | 200g | ・グラニュー糖(メレンゲ用) | 100g |
| ・米粉(ふるいにかけてもの) | 120g | ・グラニュー糖(生地用) | 80g |
| ・卵白 | 8個分 | ・バニラエッセンス | 少々 |
| ・卵黄 | 8個分 | ・生クリーム | 250ml |

- 作り方**
1. ボウルに卵黄、グラニュー糖(生地用)、食用ほおずきジャムを入れて、マヨネーズ状になるまでかき混ぜ、バニラエッセンスを加える。
 2. 卵白とグラニュー糖(メレンゲ用)を違うボウルでかき混ぜ、メレンゲを作る。
 3. 1に2の1/2量を加え、メレンゲの泡がなくなる前にゴムベラで切るように混ぜていく。
 4. 3に米粉を3回に分けて加え、切るように混ぜる。
 5. 4に、2の残りを加えて切るようにかき混ぜる。
 6. クッキングシートを敷いた鉄板に5を流し入れ、平らにし、180℃に温めておいたオーブンで15分~20分焼く。焼いている間に生クリームをあわ立てしておく。
 7. 焼き上がったら、オーブンから取り出し鉄板からはずして冷ます。
 8. 7の生地を巻く方向の片方を斜めに切り落として巻きはじめる生地の端にのせて、6の生クリームをまんべんなく塗る。
 9. 麺棒で生地の後ろを支えながら、巻いていく。
 10. 巻き終わったら、好きなようにトッピングをする。

※2でしっかりとメレンゲになっていなければ生地がふくらまないで、注意。
 ※9の前にぬらしたタオルでクッキングペーパーの裏を拭いておくと生地とクッキングペーパーがはがれやすくなる。

食用ほおずき入り野菜たっぷりスープ

- 材料**
- | | | | |
|---------|-------|------------|------|
| ・食用ほおずき | 3~4個 | ・固形スープの素 | 1/2個 |
| ・キャベツ | 1枚 | ・クリームスープの素 | 2袋 |
| ・ほうれんそう | 1株 | ・水 | 2カップ |
| ・ベーコン | 40g | ・塩 | 少々 |
| ・牛乳 | 100ml | ・こしょう | 少々 |

- 作り方**
1. なべに水2カップを入れて熱し、ざく切りにしたキャベツ、ベーコンを入れて煮る。
 2. 煮立ったら固形スープの素、クリームスープの素を入れ、きれいにとけたら牛乳を加え、塩、こしょうで味を調える。
 3. 3~4cmの長さに切ったほうれんそうと半分に切った食用ほおずきを入れる。
- ※ほうれんそう、食用ほおずきを入れてからは煮立てないように注意する。

