米米チャチャチャ



グルテンフリーとプラントベースが美肌とメンタルヘルスにアプローチトッピングのカボチャとサツマイモと甘納豆は抗酸化作用のビタミンA、C、Eが含まれています。『甘いものが食べたいけれど、罪悪感がある…』そんな時、心と身体を優しく労わる秋のご褒美スイーツです。

【江上料理学院さまコンテスト優秀賞作品のレシピ】 マレーシアやシンガポールでは朝食としても食べられている伝統的なスイーツ『ボボチャチャ』と は、「ゴチャ混ぜ」という意味です。 冷やしたり温かくしても親しまれています。

具にしたビーフンのプリプリと寒天のトロトロとフワフワのムースとサクサクのフロランタン。 いつでもどなたにも楽しんで頂けるスイーツです。

是非、ゴチャ混ぜでもお召し上がりください!!

使用商品

お米100% ビーフン [150g]



豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料 5人前

ビーフンフロランタン お米100%ビーフン:15g 砂糖:大きじ4(36g) 水:大きじ2(30g) 油:大きじ2(24g)

ボボチャチャ お米100%ビーフン:60 g

ココナッツミルク:300cc 豆乳:420cc 砂糖:大さじ8(72g)

粉寒天:3.g 水:60cc かぼちゃのムース かぼちゃ:200g

【A】豆乳生クリーム: 50cc 【A】砂糖: 15 g

【B】豆乳生クリーム:150cc

【B】砂糖:30g

トッピング さつまいも:50~75g かぼちゃ:50~75g 甘納豆(市販品):75~100g

作り方

(1) トッピング 種女型 - たかばた

種を取ったかぼちゃ・さつまいもは、皮を剥かずにサイの目に切り、蒸し器に入れ強火で蒸す。蒸し器から湯気が上がってきたら、【弱火】にして20~30分程度じっくり蒸す。蒸し上がったら、パットに移し冷ます。

(2) ビーフンフロランタン

ビーフンをポリ袋などに入れ、1/8程度の長さに折っておく。 フライパンに油 (大さじ2)をひき、ピーフンを入れる。

ビーフンが膨らみ全体がサクサクになったらザルに上げ、油をよくきって冷ます。 鍋で砂糖と水を温め、鼈甲色になったら を入れ混ぜ合わせる。

嗣とが格と小を温め、鼈中色になったら、を入れ成せ占わせる。 混ざったらバットに移し、丸く成形しスプーンの背で薄く押し広げる。

バットに移し冷めたら手でほぐし振りかけても良い

(3) かぼちゃのムース

かぼちゃを電子レンジで7~8分加熱する。かぼちゃの種と皮をとり正味200gをボウルで荒くつぶす。 生クリームと砂糖を鍋で温め砂糖が溶けたら火を止める。

つぶしたかぼちゃと を混ぜてミキサーにかけて滑らかにする。

別のボールで、生クリームと砂糖を7分立て(ツノが立たない程度)にホイップする。 ホイップクリームを3回に分けて加え、泡を潰さないように混ぜる。

器の1/4程度まで流し込み冷やし固める。

ザザエーエ

がパケイト 沸騰したお湯でビーフンを7~10分ゆでる。ゆでたビーフンは軽く洗い水をきり、約1cmにカットする。 ココナッツミルク・豆乳・砂糖と を鍋に入れ加熱する。 別鍋で粉寒天と水を火にかけ約2分沸騰させ、 に加える。 粗熱をとり、固まったカポチャムースの上に流し込み冷やし固める。

(5) 盛り付け ボボチャチャの上に甘納豆とトッピングを盛り付ける ピーフンを飾って完成!!