

中島菜ゼリー



材料 (4人分)

【A】	
中島菜粉末	小さじ2
粉ゼラチン	1袋(5g)
水	250cc
砂糖	大さじ1
【B】	
粉ゼラチン	1袋(5g)
水	250cc
砂糖	大さじ5
レモン	1/2個
生クリーム	適量
砂糖	適量

作り方

【A】のゼリーをつくる

- 分量の水から大さじ2を容器に入れ粉ゼラチンをふり入れ5分ほどふやかしておく。
- 鍋に残りの水と砂糖を入れ煮溶かす。火を止めてから1を加え溶かす。
- 荒熱が取れたら中島菜粉末を入れ、よくかき混ぜた後、カップ6分目まで入れ氷水につけて冷やす。

【B】のゼリーをつくる

- 1と同じ。

5 2と同じ。

- 荒熱が取れたらレモンの絞り汁を加え冷ます。
- 【A】のゼリーがほぼ固まってまだベタついている状態のところ、その上に6を流し入れ冷やし固める。
- 7が固まったら型の外側をさっと熱湯につけて型から抜きやすくして皿に載せる。

- 砂糖を加えて泡立てた生クリームを飾る。

中島菜のぜいたく煮



材料 (4人分)

長期間塩漬けた中島菜の水気を絞ったもの	400g
砂糖	40g
塩	5g
しょう油	40g
だしの素	少々
赤唐辛子	少々
酢(好みで)	少々

作り方

- 塩漬けまたは糠漬けしておいた中島菜を水で塩抜きしてから茹でる。
- ザルに上げ、3~4cmに切る。固く絞らないで鍋に入れる。
- 調味料全部を加えて、水分が半分程になるまで強火で煮る。その後、弱火でゆすりながら水分がなくなるまで煮詰める。

ポイント

よく煮詰めるため日持ちがして、保存食に最適です。
お弁当にもビールの肴にも合う。

中島菜



水が半分になるまで煮込む

一口メモ

11月頃に15%以上の塩で、重しを強くして漬けておく。

七尾市下町
守友 清子さん