

調理師おすすめ献立

2024年6月12日(水) 夕食

彦根産茄子のコンポートゼリー



☆おすすめポイント☆

茄子の実の部分をコンポートに使い、皮の部分は色を利用してゼリーにしました。

皮を煮ることで青紫色からレモン汁を加えることで、アントシアニンの性質によって鮮やかな赤紫色に変化します。

材料(4人分)

【コンポート】

茄子	100g
砂糖	10g
水	100g
レモン汁	2g

【ゼリー】

水	300g
砂糖	40g
レモン汁	4g
ゼラチン	4g
水(ゼラチン用)	16g

作り方

- ① 茄子は皮を剥き、1cm 幅の角切りにします。皮と実を 10 分程、水にさらしてアクを抜く。
- ② 【コンポート】鍋にアク抜きした茄子の実、砂糖、水を入れ煮詰める。
- ③ 粗熱が取れたらレモン汁を入れて、コンポートの完成。
- ④ 【ゼリー】ゼラチンは水でふやかしておく。
- ⑤ 鍋に茄子の皮と水を入れ、沸騰したら弱火にして 10～15 分茄子の色が出るまで煮る。
- ⑥ ゼルに濾して煮汁と皮に分け、煮汁が 300g になるようにし、足らなければ水を足す。
- ⑦ 鍋に⑥を入れ火にかけ、砂糖とゼラチンを入れて煮溶かし、レモン汁を加える。
- ⑧ 器にコンポートとゼリー液を入れ、冷やし固めて完成。

栄養価(1人分)

エネルギー	57kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0g
炭水化物	13.8g
食塩	0g

《一口メモ》

茄子にはカリウムやポリフェノール的一种であるナスニンが豊富に含まれており、免疫力アップや高血圧予防に効果的です。



メニュー考案者: 株)南テストィパル 調理師 一井

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital