

辻調の楽しい食卓～彩り野菜のテリーヌ

<p>材料 (1.2リットルのテリーヌ型 1本分)</p> <p>グリーンアスパラガス ……………5本 さやいんげん (細) …………… 150g オクラ ……………10本 ミニキャロット ……………12本 パプリカ (赤、黄) ……………各2個 ヤングコーン ……………15本 白ねぎ ……………4本 帆立貝 ……………6個 えび ……………12尾</p> <p><ゼリー液></p> <p>ブイヨン (固形や粉末ブイヨンを湯で溶いたもの) …………… 300ml</p> <p>ゼラチン …………… 18g パセリ、シブレット、タゴコン、セルフィーユ 各適量</p>	<p><ソース></p> <p>トマト ……………1個 レモン汁 …………… 10ml エクストラバージンオリーブ油 …………… 10ml</p> <p>ベビーリーフ (飾り用) 適量 オリーブ油 塩、こしょう</p>
---	---



<作り方>

<具の下処理をする>

- ①グリーンアスパラガスは筋を引いて塩ゆです。さやいんげんは、筋を取って塩ゆです。
- ②オクラはがくの部分をそうじして塩をまぶし、塩ゆです。
- ③ミニキャロットは皮をむいて塩ゆです。ヤングコーンと白ねぎもそれぞれ塩ゆです。
- ④パプリカはオリーブ油をまぶして 160℃～170℃のオーブンで焼く。

火が通ってやわらかくなったらビニール袋に入れ、そのまま冷ます。冷めたらへたと皮、種を取る。



- ⑤えびは背わたを取り、まっすぐになるように串をさして塩ゆです。ゆで汁ごと氷水につけて冷まし、殻をむく。帆立貝の貝柱は塩ゆです。

Act OnTV

＜ゼリー液を作る＞

板ゼラチンは氷水に浸けて戻す。熱いブイヨンにゼラチンを加えて溶かし、塩で味を調える。
漉し器で漉し、氷水にあてて冷ます。



＜香草を刻む＞

パセリ、シブレット、タラゴン、セルフィーユをそれぞれ細かく刻み、混ぜ合わせる(フイーヌ・ゼルブ)。

＜テリーヌを組み立てる＞

- ①型に氷を当てて冷やしておき、水でぬらしたラップを敷く。
- ②冷ましたゼリー液100mlとフイーヌ・ゼルブを混ぜ合わせ、型に流し入れる。
- ③ゼリー液が固まったら、黄色のパプリカに残りのゼリー液をつけながら型にすき間なく並べる。
同様に赤パプリカも並べる。



- ④ヤングコーンとアスパラガスにゼリー液をつけて交互に並べ、その上にゼリー液をつけたさやいんげんを敷き詰める。



- ⑤帆立貝、えびにゼリー液をつけ、交互に並べる。
その上にゼリー液をつけた、にんじんとオクラを交互に並べ、残りのゼリー液を上から注ぐ。



A Act OnTV

⑥最後に白ねぎを全体に敷き詰め、ラップをかぶせて冷蔵庫で冷やし固める。



<ソースを作る>

トマトは皮を湯むきし、横2つに切って種を取り除く。

裏漉し、レモン汁、エクストラバージンオリーブ油を加え、塩、こしょうで味を調える。

<盛りつけ>

テリーヌが固まったら型から取り出し、好みの厚さに切り分ける。

皿に盛りつけてソースを流し、ドレッシングであえたベビーリーフを飾る。

