

料理名 千代ネギと小野子ごぼうのキッシュ

【提案者コメント】

南信州の伝統野菜である千代ネギ、小野子ごぼうを使用することで、より香り、食感、旨みの強いキッシュを作ることができました。特に冬の時期はネギやゴボウなど美味しくなるので地域の方に召し上がって頂きたいと考え、このキッシュを作りました。キッシュなら季節を問わず、南信州の野菜やキノコを生かすことが出来るので地産地消料理に適していると思います。



作り方

- ①の生地をロボークープで合わせ、タルト型に敷き、1晩寝かせる
- ②の材料をフライパンでソテーする
- ③の材料をボールで合わせておく
- タルトを200℃のオーブンで35分空焼きする

材料 4人分

【タルト生地】①

バター	150	g
強力粉	125	g
薄力粉	125	g
水	75	g
山塩	2	g

【キッシュのファルス】

自家製ベーコン	20	g
千代ネギ	80	g
小野子ごぼう	70	g
バター(無塩)	20	g

【キッシュのアパレイユ】

卵	1	個
牛乳	120	g
パルメジャーノパウダー	20	g
山塩、塩コショウ		

【サラダ】

サニーレタス	
リーフレタス	
人参	
大葉	
自家製フレンチドレッシング	

- 焼きあがったタルトに②③を入れ、上からパルメジャーノパウダー、黒コショウをして200℃で12分焼き上げる
- カット皿に盛り付け、自家菜園産のサラダを盛り、ドレッシングをかける