



ホウレン草の あったか、なめらかフラン

※フランとはプリンのように蒸し上げた料理



作り方

フラン

- 1 **A**をバターと塩、こしょうで炒め、バターを塗った耐熱の器(写真は直径6cmの容器)に入れる。
- 2 ホウレン草と水をミキサーにかけ、細かくする。
- 3 ボウルに**B**を入れて混ぜる。
- 4 **3**に**2**を入れ、静かに混ぜ合わせ、塩、こしょうをふる。
- 5 **1**に**4**を入れ、アルミホイルでふたをし、湯煎にして、180℃のオーブンで約25分蒸す。



付け合わせ

- 1 芯までつながったままのホウレン草をバターで炒める。
- 2 筒井れんこんをオリーブ油で焼く。



pick up! **奈良県産ホウレン草**
 県内平野部・大和高原地域の各地で周年生産されています。冬になると葉の色が濃くなり、栄養分や甘みが増します。

ソース

- 1 玉ネギをバターで炒め、塩で下味を付ける。
- 2 筒井れんこんを加え、とろみが付くまで焦がさないよう炒める。(とろみが足りない場合は振った小麦粉を加える)
- 3 **C**を加え、沸騰させる。
- 4 粗熱を取った後、ミキサーにかける。
- 5 鍋に**4**を入れて煮詰め、とろみが付いたら生クリームを加えて沸騰させ、塩で味を調える。



盛り付け

フランの中央にソースをかけ、付け合わせ用のホウレン草と筒井れんこんを飾り完成!

材料(4人分)

フラン

- ホウレン草 100g
- 水 65ml
- 筒井れんこん 20g
※薄切りにして6等分する
- A** マッシュルーム 2個
※厚めにスライスする
- 卵(Mサイズ) 卵黄2個、全卵1個
- B** 牛乳 100ml
- 生クリーム 25ml
- チキンコンソメスープ 20ml

付け合わせ

- ホウレン草 30g
- 筒井れんこん 適量
※薄切りにして4等分する

ソース

- 玉ネギ(みじん切り) 20g
- 筒井れんこん(すりおろし) 20g
- バター 5g
- C** 水 80ml
- 白ワイン 5ml
- 生クリーム 5ml
- 小麦粉 適量

※バター、オリーブ油、塩、こしょうは各適量

なら食と農の魅力創造国際大学校 (NAFIC)
オープンキャンパス

フードクリエイティブ学科
 時 12月15日(日) 10時30分~14時20分
 所 NAFIC安倍校舎(桜井市)
 申 詳しくは下記HPから。【締切】12/10

アグリマネジメント学科
 時 12月22日(日) 13時30分~15時30分
 所 NAFIC池之内校舎(桜井市)
 申 詳しくは下記HPから。【締切】12/18

レシピ考案者

左から
 NAFIC フードクリエイティブ学科2年生
 たにおくたくみ **谷奥 巧** にしかじ やすし **西梶 泰史**
 すずき せいや **鈴木 聖夜**
 NAFIC アグリマネジメント学科2年生
 いまい ゆうや **今井 裕也**

奈良県産ホウレン草の鮮やかな緑色や濃厚な味を活かしたい、規格外のものを有効に使いたいという両学科生の思いから、ホウレン草をピュレ状にして蒸し上げるレシピを考えました。ホウレン草特有のえぐみが少なく、口あたりもなめらかで、子どもから大人まで誰でも食べやすく仕上げています。フランの中に入れたホクホク、付け合わせはパリッとサクサクな筒井れんこんの食感の違いもお楽しみください。

問 なら食と農の魅力創造国際大学校 (NAFIC)
 フードクリエイティブ学科 ☎0744-46-9700 アグリマネジメント学科 ☎0744-47-3430
 ㊚ www3.pref.nara.jp/nafic/briefings