

## りんごとローズマリーの シャーベット

### ■材料（4～6人分）

りんご ..... 500 g  
粗糖 ..... 100 g  
りんごジュース（100%）  
..... 200cc  
レモン汁 ..... 大さじ2  
白ワイン ..... 大さじ1  
塩麴 ..... 大さじ1/2  
ローズマリー ..... 1枝  
飾りのローズマリー  
..... 適量



### ワンポイント

- ・空気を含ませるようにブレンダーでよく攪拌すると、滑らかなシャーベットになります。
- ・ブレンダーにかけず、冷蔵し、コンポートとしてもいただけます。
- ・塩麴を入れると、味が引き締まります。



### ■作り方

- ① 鍋に粗糖、りんごジュース、レモン汁、白ワイン、塩麴、ローズマリーを入れる。
- ② 皮をむいて、薄くスライスしたりんごを①に入れて、コトコト静かに煮る。
- ③ 柔らかくなったらローズマリーを取り出し、ブレンダーで混ぜて、ホーローなどの容器に入れる。
- ④ 冷凍庫で2～3時間凍らせる。
- ⑤ 冷凍庫から出して、ブレンダーやフォークで混ぜる。④⑤をもう一度繰り返す。
- ⑥ 器に盛り、飾りのローズマリーを添える。

素材を活かした料理  
季節の野菜を使った  
料理を紹介します

## カブとネギのグリル（自家製マスタードクリームソース）

### ■材料（4人分）

カブ ..... 2個  
ネギ ..... 1本  
生クリーム ..... 200 cc  
マスタード ..... 小さじ3  
菜種油またはオリーブオイル  
..... 大さじ1  
塩 ..... 小さじ1/2  
黒コショウ ..... 少々  
ピンクペッパー ..... 少々

### ■作り方

- ① カブとネギは洗って、カブは6等分にネギは2～3cmに切る。塩（分量外）を振る。
- ② フライパンに油をひいて、じっくりと焦げ目をつけながら柔らかくなるまで焼く。
- ③ 鍋に生クリーム、マスタード、塩を入れて、軽く沸々したらソースの完成です。
- ④ 器に②を盛り付け、③のソースをかけ、ピンクペッパー、黒コショウを振る。



### ワンポイント

- ・冬に美味しいカブやネギはじっくり焼くと甘味も増します。
- ・乾燥しやすい季節なので、潤いを与える白い食材は秋・冬の季節に特にお勧めです。



### 今回のレシピ提供者

えんや あきよ  
塩谷 明代さん forest-table ～食にまつわる楽しいこと～ 主宰

栄養士、国際食学協会 美容食学士、知多半島料理研究家。  
知多半島在住。知多の食材や、無農薬野菜、有機野菜を使った料理教室、発酵食作りをはじめとし、各種ご希望に合わせた食のワークショップ、セミナーやイベント、フードスタイリング、ケータリング、レシピ作成などの企画・プロデュースも行っています。  
知多の自然農園「結友舎」の自然栽培のお野菜を育てる「家庭菜園部」にて2年間学ぶ。在来種、固定種、F1種のこと、パーマカルチャー、持続可能な農業や、地球に優しい暮らしに共感し、自宅の小さな庭で無農薬ハーブ、自然農法でお米やお野菜を育てたり、アースオーブンでピザを焼いたりしています。

ホームページ <http://forest-table.com/>







りんごとローズマリーの  
シャーベット

カブとネギのグリル  
(自家製マスタードクリームソース)