

健康野菜で、街おこし

～プチヴェール～ レシピのご紹介②

プチヴェールと豚肉のかき揚げ

油で揚げるとプチヴェールの苦みが甘みに変わる手軽な天ぷらです
一口サイズに小さく作れば 酒の肴に

材料 (4人分)

- プチヴェール・・・70g
- 豚ももスライス・・・70g
- 塩・こしょう・・・各少々
- 人参・・・50g
- 小麦粉・・・大1

- [衣]
- 卵・・・1個
 - 冷水・・・100cc
 - 小麦粉・・・1カップ

- [天つゆ]
- a
- だし・・・1カップ 4
 - 醤油・・・50cc 1
 - みりん・・・50cc 1
 - 揚げ油・・・適量

抹茶塩・レモン

※プチヴェール・納豆・長ネギ・チーズのかき揚げも美味しく栄養満点

作り方

- 1 プチヴェールは洗って、4～6個にさいておく
豚肉は1cm幅に切り、塩・こしょうをする
人参は千切りにする
- 2 ボールにプチヴェール・人参・豚肉を入れ、小麦粉大1をふり入れ混ぜておく
- 3 別のボールに卵を冷水で割り、小麦粉をふり入れ、さっくりと合わせ衣を作る
- 4 ②と③を混ぜ合わせ、木べらの上で一口大にまとめて、170～180℃に熱した油でカラリと揚げる
- 5 天つゆはaを合わせ、ひと煮立ちさせる
レモン又は抹茶塩で頂いてもよい



プチヴェールと卵のグラタン

子供の大好きなチーズ焼き プチヴェールと卵とチーズの相性を堪能させる一品



材料 (4人分)

- プチヴェール・・・140g
- ゆで卵・・・2個
- 玉葱・・・60g
- じゃがいも・・・3個
- ハム・・・2～3枚
- しめじ・・・40g
- とろけるタイプのチーズ・・・100g
- マヨネーズ・・・大4～5
- 牛乳・・・少々
- パン粉・・・大1

作り方

- 1 プチヴェールは熱湯に塩を少々加え、2分茹でる。水にとり水気をきり、食べやすい大きさに切る
玉葱は薄切りにする
じゃがいもは皮をむき7mmの輪切りにし茹でる。ゆで卵は輪切りにする
ハムは1枚を8等分に切る
しめじはほぐしておく
- 2 チーズとマヨネーズを混ぜ、牛乳を加え丁度よい固さにする
- 3 グラタン皿にバターをぬり、じゃがいもを敷き詰める。玉葱のスライス・ハム・しめじをのせ、プチヴェールとゆで卵を並べる。②をのせパン粉をふりかけ220～230℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く

プチヴェールのフレンチサラダ

食卓を鮮やかにする盛りつけも料理の美しさ倍増



材料 (4人分)

- プチヴェール・・・180g
- ベーコン・・・4枚
- ざらし玉葱のみじん・・・大2

- [ドレッシング]
- 塩・・・小1
 - マスタード・・・小1/2～
 - 酢・・・大2
 - サラダ油・・・大5～6

- マヨネーズ・・・適量
- トマト・・・1個
- 固ゆで卵・・・1.5個

プチヴェールのキッシュ

具がたっぷりだから一品でも満足のボリュームです
お祝いの料理にいかがですか

材料 (4人分) 直径18cmのパイ皿

- パイ生地 (冷凍パイシート)・・・2枚
- プチヴェール・・・100～120g
- ベーコン・・・3枚
- バター・・・大1
- 塩・・・小1/3
- こしょう・・・少々
- 卵・・・1個
- 卵黄・・・1個
- 牛乳・・・100cc
- 生クリーム・・・50cc
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- とろけるタイプのチーズ・・・60g

※色々なトッピングで楽しみましょう

作り方

- 1 パイ皿にパイシートを押さえるように敷き、余分な生地を切り落す
- 2 プチヴェールは熱湯に塩を少々加え、2分茹でる。水にとり水気をきり、タテ2等分に切る
ベーコンは1cm幅に切る
- 3 熱したフライパンにバターを入れ、ベーコンを中火で炒める。②のプチヴェールを加えさらに炒め、塩小1/3・こしょう少々で味をつける
- 4 ボールに卵と卵黄を入れ泡立て器で混ぜながら、牛乳・生クリームをそそぎよく混ぜる。塩・こしょう各少々を加え③の炒めたプチヴェールとベーコンを加え混ぜる
- 5 ①のパイ生地に④を流し、チーズをふりかけ 170～180℃のオーブンで20～30分焼く



出典：「健康野菜で、街おこし。プチヴェール」
出版：新津商工会議所 産学官連携協議会

レシピ考案：小林 瑠美子先生
アシスタント：遠藤 澄枝先生