

【⑤山梨夏っこきのこ⑥☆クロアワビタケと冬瓜の翡翠流しレシピ】
食卓に笑顔をお届け！
野菜ソムリエ認定料理教室主宰の
エッセンスの大久保 掬恵(きくえ)です！

今日もエッセンスブログにお越しくださって
ありがとうございます。

山梨県森林研究所が開発した
クロアワビタケ
『山梨夏っこきのこ⑥』を使った
レシピをご紹介します！

クロアワビタケと冬瓜の翡翠流し
(材料4個分)
・冬瓜100g
・クロアワビタケ2枚
・むき枝豆適量
・白だし大さじ2
・水220cc
・粉ゼラチン5g(1袋)



《作り方》

- ①冬瓜は皮をむき、緑の部分を粗塩で磨く。熱湯で15分茹でる。
(竹串がすっと入るくらい)
冷水で洗う。
- ②冬瓜とクロアワビタケを食べやすい大きさに切って、水、白だしで弱火で5分煮る。
- ③粉ゼラチンを振り入れ火を止めよく混ぜ、器に入れて枝豆を散らす。
- ④冷蔵庫で冷やして固める



型から外すと
こんな艶々～！

つると喉越し爽やか
枝豆と冬瓜の翡翠色が
とっても涼しげ！

クロアワビタケの食感までも
つるん！