



未来の博多がめ煮

がめ煮に使用する具材を分解・再構築した未来を先取りする一皿。甘いニンジンもムースに。その他がめ煮に使う材料は野菜も鶏もサクサクのチップスにして

材料

人参のババロア 100g
 肉じゃがソース 15g
 野菜チップ 8g
 牛蒡チップ 17g
 椎茸チップ 2g
 鶏皮せんべい 6g
 白胡麻 3g

※肉じゃがソースは肉じゃがレシピ参照

[作り方]

①くれーるとオーツミルクを鍋

人参のババロア材料

人参のピューレ 600g [右レシピ]
 くれーる 300g
 オーツミルク 100g
 ゼラチン 5.4g
 ろく助の塩 5g
 きび砂糖 24g
 クミンパウダー 2g

[作り方]

①くれーるとオーツミルクを鍋で温めて、戻したゼラチンを溶かし込む
 ②人参のピューレをボウルに入れて①を混ぜながら加える

人参のピューレ材料

人参適量 [歩留 70% 程度]
 大豆バター→人参に対して 10%
 オーツミルク→人参に対して 40%
 ろく助の塩→人参に対して 0.4%

[作り方]

①皮をピーラーで剥く
 ②縦割りにして芯を取り除く
 ③②を細かく刻む
 ④鍋に大豆バター入れ③を中火で炒めていく
 ⑤④がある程度炒めたら焦がさないために弱火で炒めていく
 ⑥⑤がしんなりしてきたらオーツミルクを加えて弱火で煮込んでいく
 ⑦⑥が仕上がったら、暖かいうちにミキサーでピューレにする [この時に塩を入れる]

[人参のピューレ]



[人参のババロア]

