

かぼちゃ

菜の花 ～いぶすきの“食”料理コンクール入賞作品～

菜の花の風景



■材料（４人分）

菜の花（花を摘んだもの）	１００g
菜の花の葉の部分	１５０g
さつまいも（かざり用）	１００g
かぼちゃ（あんこ、かざり用）	２００g
レモン汁、生クリーム	少々
砂糖（生地の分）	１００g
（あんこ、かざり用）	５０g
小麦粉	１００g
ベーキングパウダー	小さじ１強
卵	２個
サラダ油	２０cc
塩（漬物用）	少々

■作り方

菜の花の花部分は湯通しして塩もみしておく。
 菜の花の葉の部分は湯通ししてミキサーにかけ
 る。（飾り用、生地用）
 皮をむいたかぼちゃは蒸して、砂糖、生ク
 リーム、レモン汁少々を加え、熱を加え練っておく。
 （あんこ、飾り用）
 さつまいもは蒸してつぶし、を５０g、生ク
 リーム少々を加え、熱を加え練っておく。（飾
 り用）
 の飾り用５０g、はそれぞれマッシャーで
 押し出し、緑と黄の飾りを作る。
 のあんこ用１５０gは丸めておく。
 小麦粉、ベーキングパウダーはふるいにかけて
 おく。
 ボールに卵を入れハンドミキサーで泡立て、砂
 糖を加え、の生地用１００g、小麦粉、ベー
 キングパウダー、サラダ油を加え混ぜる。
 の半分を型に入れ１５分蒸す。あら熱がとれ
 たらその上にで菜の花みたいに飾りつける。
 まんじゅうはの残りの生地を型に入れ、真ん
 中にを入れて蒸す。
 の漬け物を添えてできあがり。

薩摩春巻揚げ ～いぶすきの“食”料理コンクール入賞作品～

春巻きのおやつ



■材料（４人分）

さつまいも	２００g
かぼちゃ	３００g
生クリーム	２００g
砂糖	大さじ２ 1/2
グラニュー糖	小さじ２
シナモン	少々
くるみ	１０g
春巻きの皮	８枚
片栗粉	２０g
揚げ油	適宜

■作り方

かぼちゃを切って煮てつぶす。
 さつまいもを蒸して１cm角に切る。
 にシナモン、グラニュー糖、刻んだくるみを入
 れる。
 生クリームに砂糖を加えて混ぜる。
 春巻きの皮にとをのせ、淵に片栗粉の水溶
 きをぬって包む。
 を油で揚げる。
 春巻きを冷蔵庫で冷やす。
 冷えた春巻きの上に生クリームをのせて完成。