

農業園芸振興協会新品目栽培野菜のお勧めレシピ

作成：八巻 美恵子

オレンジブーケ

オレンジブーケはカリフラワーの1種です。カロテンを含み、花蕾がオレンジ色をしています。

茹でることによってオレンジ色が濃くなります。



① 「オレンジブーケの米粉グラタン」



<材料> 4人分

オレンジブーケ 200g

人参 50g

スープ 100cc

グラタンソース

(米粉 60g、スープ 200cc、牛乳 400cc)

塩小 1/2

<作り方>

- 1：オレンジブーケは小房に切分ける、人参は彩りにスライスする
- 2：鍋に1を入れてスープ 100cc を加えて蓋をして3分ほど蒸し焼にする
グラタンソースをボールに合わせて泡立て器でダマの無い様にまぜる
- 3：蓋を取り水分を飛ばし、ソースを混ぜながら注ぎ入れる
- 4：強火で混ぜながら、ふつふつと沸騰するまで煮る
- 5：グラタン皿に盛り付け 220度のオーブンで10分ほど焼き、焼き色を付ける

バターを使わない作り方です、バターを使用したい場合の参考

A:最初にバターでオレンジブーケと人参を炒める

B:グラタンソースにバターを20g加える

②「オレンジブーケのチーズボール」カレー風味

<材料>

オレンジブーケ 300g

豚ひき肉 200g

ジャガイモ 400g

玉ネギ 1/2 個

バター10g

米粉大2

カレー粉末粉小 1/2

塩小 1/2

コショウ少々

砂糖小1

プロセスチーズ 200g

卵

米粉

パン粉

揚げ油



<作り方>

- 1：ジャガイモとオレンジブーケは茹でる、チーズは1cm角に切る
玉ねぎはみじん切りにする
- 2：フライパンにバターを溶かし、玉ネギをしんなりとするまで炒め、ひき肉を加え色が変わる程度に炒める。塩・コショウ・砂糖を加えて味をつけ冷ます
- 3：茹でたジャガイモ水分を飛ばしてつぶし、刻んだオレンジブーケ・米粉・カレー粉・2を加えてよく混ぜ合わせる。1個約30gに分ける
- 4：中にチーズを入れて包むように丸めて米粉をまぶす
- 5：溶き卵、パン粉をまぶして油で揚げる

③ 「オレンジブーケのピリ辛しゃぶしゃぶ」



<材料> 4人分

オレンジブーケ 1株

豚薄切肉 400g

調味液

(生姜 15g、ニンニク少々、
酒大1、醤油大2、胡麻油
小1、塩小1/2、赤唐辛子
1本)

白胡麻少々

<作り方>

1：オレンジブーケは茹でてザルに取り水分を切る

豚肉は酒少々を加えた湯でさっと茹でて冷水に取り、水分を切る

2：調味料の生姜とニンニクはすりおろし、赤唐辛子は刻む、他の調味料と合わせる

3：肉を2の調味液でからめる

4：皿にオレンジブーケを敷き3の肉を上を盛り付ける、白胡麻をふる