



うどんとせりのくるみ和え プルーン、干し柿とくるみの小菓子



材料(くるみ和え/6人分)

- くるみ和え ● むきくるみ…100g
● 砂糖…30g ● みそ…50g
● 酢…小さじ1
● 山うどん…1本(250g)
● せり…1束(100g)

※和える野菜はうどんでなくてもほうれん草、かき菜、ゆでたかぶなど何でもよいです。

※くるみ和えの栄養量です。

栄養量
 ・エネルギー…159kcal ・脂質…12.0g ・カルシウム…32.8mg ・食物繊維…2.8g
 ・たんぱく質…4.3g ・炭水化物…11.1g ・ビタミンE…0.5mg ・食塩相当量…1.0g

作り方



- ① むきくるみ100g、砂糖30gをすり鉢に入れ、粒々がなくなるまでよくすりませます。みそ50g、酢小さじ1を加えてよく混ぜます。



- ② うどを長さ4cmぐらいで鉛筆の太さの拍子木切りにして2分弱ゆで、水に落として冷まし、ざるに上げて水を切ります。(皮をむかずにそのまま使ってかまいません。皮をむいてきんぴらにしたり丁寧にする方は、うどんの部位によって使い分けて下さい。)

- ③ せりをさっとゆでて水に落として冷まし、よく絞ってから3cmぐらいに切ります。



- ④ ②、③を①のすり鉢に入れよく混ぜ、器に盛り付けます。料理屋さんだとゆず皮をちらしたりします。

プルーン、干し柿にくるみあんを詰めた小菓子です。

材料(1人分)

- くるみあん ● むきくるみ…100g
● 砂糖…30g
● プルーン(完熟モイヤープルーン)…18g
● くるみあん…8g×2 ● 干し柿…18g

作り方

- ① むきくるみ100gと砂糖30gをすり鉢に入れ、粒々がなくなり油がにじんできるときまでよくすり混ぜます。ラップでくるんで手で押してつぶし、団子状の塊にします。

- ② プルーン(完熟モイヤープルーン)に包丁で筋を入れて種を取り出し、①のくるみあんを花豆ぐらいの大きさに丸めて種のあった所へ詰めます。

- ③ 干し柿のへたを取り、包丁で縦に筋を入れて実を広げ、種があったら種を取ります。くるみあんを詰めて元の形に戻します。

※ヨーロッパや中東にもプルーンにブラリネ(アーモンドペースト)を詰めた菓子やデーツ(なつめやしの実)にブラリネを詰めた菓子があります。

