

## 「カラフローズ」

石川 友利加 さん 日本女子大学食物学科食物学専攻  
(第4回「カルローズ」料理コンテスト2016 学生部門優秀賞作品)



### 《材料》

■カルローズ  
カルローズ 1合  
湯 2l  
塩 小さじ1

■いかすみ風  
キュウリ 40g  
ミョウガ 10g  
大葉 4枚  
パスタソース (いかすみ) 20g

■バジル風  
マッシュルーム 5g  
レモン 20g  
パスタソース (バジル) 30g

■トマト風  
玉ネギ 30g (小1/4個)  
カットトマト (缶詰) 30g  
鶏がらスープの素 小さじ1/4  
オリーブオイル 小さじ1

卵 25g (1/2個)  
サラダ油 少々  
まぐろ油漬 (フレーク) 20g

■梅風  
梅干 5g (2粒)  
豚コマ切れ 40g  
サラダ油 少々  
塩 少々  
黒ごま 少々

■コンソメスープ  
茹でたカルローズ 30g  
サラダ油 少々  
コンソメキューブ 5g  
湯 500cc  
みつ葉 適量

■生春巻きの皮  
生春巻の皮 (直径22cm) 3.5枚

### 《作り方》

#### ■カルローズ

カルローズを洗って水を切る。沸騰した湯に塩を加え、カルローズを15分間茹でて、ザルに上げる。30gをコンソメスープ用に取り置き、残りを4等分する。

#### ■いかすみ風

①カルローズ1/4量を温めたパスタソースで合える。キュウリとミョウガはせん切りにする。  
②1/4に切った春巻の皮を水に通す。大葉1枚、①のカルローズ、キュウリ、ミョウガの各1/4量の順にのせて巻く。1人分2個を皿に盛る。

#### ■バジル風

①カルローズ1/4量を温めたパスタソースで合える。マッシュルームは4枚のうす切りにし、レモンは半月に切る。  
②1/4に切った生春巻の皮を水に通し、①のカルローズの1/4量を巻く。マッシュルームとレモン各1枚をトッピングする。1人分2個を皿に盛る。

#### ■トマト風

①カルローズ1/4量を4等分しておく。

- ②トマトソースを作る。玉ネギのみじん切りをオリーブオイルで炒め、透き通ったらカットトマトを加えて潰しながら炒める。鶏がらスープの素を加え、弱火で5分ほど煮て煮詰める。
- ③フライパンにサラダ油を塗って熱し、薄焼き卵を作って粗熱を取る。
- ④1/4に切った生春巻の皮を水に通して、薄焼き卵1/4枚とトマトソース1/4量をそれぞれが透けて見えるようにのせ、①のカルローズを中心に包む。まぐろ油漬の1/4量をトッピングする。1人分2個を皿に盛る。

#### ■梅風

- ①ハサミで粗く切った梅干しとカルローズ1/4量を合わせる。
- ②サラダ油を塗ったフライパンを温め、豚コマ切れを広げながら焼く。塩で味を調え、粗熱を取る。
- ③1/4に切った生春巻の皮を水に通して、①のカルローズと豚こま切れ各1/2量を順に乗せて巻く。1人分1個を皿に盛る。

#### ■コンソメスープ

- ①取り置いたカルローズ30gを、サラダ油を塗って熱したフライパンに広げ、焦げ目がつきカラカラになる程度まで中火で両面を焼く。
- ②熱湯でコンソメキューブ溶いてカップに注ぎ、砕いた①とみつ葉を浮かせる。