



## 地域伝承野菜「尾上菜」のブランド化事業

# 尾上菜を使った新レシピを開発しました

長浜市湖北町尾上で古くから栽培されてきた地域伝承野菜「尾上菜」は、アブラナ科の植物で、漬物や煮物などの郷土料理に利用されてきました。滋賀県調理短期大学校は、「尾上菜」を日本料理のほか、西洋料理、製菓の食材として使い、19種の新たなレシピを開発しました。

また、同校の各学生は、「尾上菜」の特徴を活かした料理を一品創作し、11月20日の料理展示会で披露しました。



### レシピ②：尾上菜の裏巻き寿司

レシピ考案：滋賀県調理短期大学校

#### 材料（2人分）

寿司飯	250g
尾上菜	50g
赤パプリカ	40g
黒胡麻	適量
【牛肉煮】	
酒	100cc
砂糖	14g
濃口醤油	20g
土生姜	5g
牛肉	80g
【からしマヨネーズ】	
練りからし	適量
マヨネーズ	適量
黒胡椒	少々

#### 作り方

- ① 酒、砂糖、濃口醤油と細かく刻んだ生姜を鍋に加え、中火の煮汁に牛肉スライスを加えて煮汁が無くなるまで煮ます。
- ② 尾上菜は、塩入りの沸騰した湯の中で色よく湯がき、冷水に入れ水気を取り、軸部分をすりこぎで叩きます。
- ③ 赤パプリカは網の上に置いて、直火で皮の表面を焼き、冷水で皮をきれいに洗って水気をとります。
- ④ ラップで覆った巻き簾の上に、寿司飯を広げ、下処理した②をのせます。表面にからしマヨネーズをぬり、牛肉煮、赤パプリカを置いて寿司飯を巻き、最後に表面に黒胡麻をかけます。

### レシピ①：尾上菜の巻き寿司

レシピ考案：滋賀県調理短期大学校

材料（2人分）	寿司飯	270g
	尾上菜	100g
	椎茸煮	1枚
	かんぴょう煮	10g
	赤でんぷ	適量

#### 【厚焼き玉子】

玉子	4個
出汁	20cc
砂糖	10g
酒	10g
みりん	10g

#### 作り方

- ① 尾上菜は、塩入りの沸騰した湯の中で色よく湯がき、冷水に入れ水気を取り、軸部分をすりこぎで叩きます。
- ② ラップで覆った巻き簾の上に①を広げます。寿司飯を向こう側2cm程度残し、厚みを均等に伸ばします。
- ③ 寿司飯の中央をかるく押さえてくぼませ、横一文字に筋をつけます。その上に1cm角柱に切った厚焼き玉子をのせ、甘辛く焚いたかんぴょう煮と椎茸煮を置いて、巻き簾の手前を親指と人差し指で持ち上げ、中指で真ん中を押さえながら一気に巻きます。（具材は肉、甲殻類、旬野菜などに変えても結構です。）



# 地域伝承野菜「尾上菜」のブランド化事業

## 尾上菜を使った新レシピを開発しました



### レシピ③：じゃこと尾上菜の菜飯

レシピ考案：滋賀県調理短期大学校

#### 材料（4人分）

白米	480g	尾上菜	100g
ちりめんじゃこ	40g	もどし昆布	10g
削り節かつお	適量	柚子	適量

#### 【調味料】

出汁	720cc	薄口醤油	15g
みりん	5g	塩	3g

#### 作り方

- ① 白米を洗いザルに入れて水切りします。
- ② 細かく刻んだ尾上菜は、塩入りの沸騰した湯の中で色よく湯がき、冷水に入れ水気をとります。
- ③ 適量の水（約 720 cc）に昆布を入れ、沸騰直前に昆布を取りだし、削り節かつおを入れ、こし器にたかく絞った布巾をのせて、出汁をとります。（出汁をとった昆布は、細かく刻みます。）
- ④ 土鍋（約 30 cm）に白米と味を整えた出汁を入れ、蓋をして中火で 18 分～ 19 分炊きます。（吹きこぼれる場合は、蓋の隙間に水で濡らしたキッチンペーパーで調整してください。）炊飯器で炊いても大丈夫です。
- ⑤ 15 分～ 20 分間蒸らし、最後にちりめんじゃこと尾上菜を入れてまんべんなく混ぜてから、刻んだ柚子を散します。



### レシピ④：尾上菜の白和え

レシピ考案：滋賀県調理短期大学校

#### 材料（4人分）

木綿豆腐	180g	尾上菜	40g
エリンギ茸	20g	クコの実	適量
酒	少々	塩	少々

#### 【白和え衣】

煎り白胡麻	8g	練り胡麻	10g
白味噌	5g	砂糖	17g
塩	2g	薄口醤油	3g

#### 【尾上菜煮浸し】

出汁	150cc	みりん	10g
薄口醤油	10g	塩	少々

#### 作り方

- ① 木綿豆腐を布巾で包み、上から軽く重しをのせ、水切り豆腐にします。
- ② 白胡麻をきつね色になるまで鍋で煎ってからすり鉢に入れ、すりこぎで粒がなくなるまですり潰し、練り胡麻、白味噌、水切り豆腐を手でちぎりながら入れて、砂糖、塩、薄口醤油を入れ、よく混ぜます。
- ③ 裏こし器の上に②をガーゼにのせて、しゃもじで裏こししてから、ゴムベラで綺麗にとり容器に入れます。
- ④ 銀ホイルを四方で囲み、その中に縦半分に切ったエリンギ茸を入れ、酒、塩を振って焼き、手で適当に繊維に沿ってさきます。
- ⑤ 水で洗った尾上菜は、縦半分に切ったのち、3 cm巾に切ります。沸騰した出汁に、みりん、薄口醤油、塩を入れ、尾上菜を加えて、しんなりするまで煮たのち、ザルに切って冷まし、汁気をとります。
- ⑥ クコの実は水につけ、もどします。
- ⑦ 尾上菜、エリンギ茸を⑤で合え、器に小高く盛り付け、上にクコの実を散らします。



## 地域伝承野菜「尾上菜」のブランド化事業

# 尾上菜を使った新レシピを開発しました



### レシピ⑤：尾上菜入り出し巻

レシピ考案：滋賀県調理短期大学校

#### 材料（2人分）

尾上菜	25g	玉子	6個
出汁	180cc	大根	80g

#### 【調味料】

薄口醤油	大さじ1	塩	少々
油	少々		

（出汁、調味料の分量は目安です。）

#### 作り方

- ① 細かく刻んだ尾上菜は、塩入りの沸騰した湯の中で色よく湯がき、冷水に入れ、布巾に包んで水気をとります。
- ② 玉子をよく解きほぐし、出汁を入れ薄口醤油と塩で味を整え、①を入れます。玉子焼き器に油をひいて、数回に分けて焼き、巻き簾に移して形を整えます。
- ③ 器に切り分けた出し巻を盛りつけ、右手前に大根おろしを置きます。



### レシピ⑥：尾上菜の博多蒸し

レシピ考案：滋賀県調理短期大学校

#### 材料（4人分）

木綿豆腐	240g	玉子	1個
片栗粉	9g	尾上菜	100g
豚肉スライス	160g	白葱	30g
土生姜	20g		

#### 【調味料】

酒	適量	みりん	適量
醤油	適量	塩	適量
昆布茶	適量		

#### 【雑甲飴】

出汁	250cc	みりん	40cc
濃口醤油	30cc		

#### 【水溶き片栗粉】

片栗粉	14g	水	26cc
-----	-----	---	------

備考：流し缶（6cm×12.5cm）が必要です。

#### 作り方

- ① 木綿豆腐を布巾で包み、上から軽く重しをのせ、水切り豆腐にします。
- ② 水切り豆腐をすり鉢に入れ、すりこぎですり潰し、塩、みりん、醤油で味を整えたのち溶き玉子と片栗粉を9g いれます。
- ③ 尾上菜は、塩入りの沸騰した湯の中で色よく湯がき、冷水に入れ水気をとります。
- ④ みりんを鍋に入れアルコールをとばし、出汁、濃口醤油を入れ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて雑甲飴を作ります。
- ⑤ 豚肉スライスをひろげ、酒、昆布茶と塩を表面にかけます。
- ⑥ 流し缶にクッキングシートを引き、豚肉スライス、②、尾上菜の順番に2回繰り返し重ね、（注意：一層ごとに片栗粉で打ち粉をしてください。）最上にクッキングシートをのせ、水滴が落ちないように上に布巾をのせ、中火で約15分～18分蒸します。
- ⑦ 蒸しあがったら、2、3分休ませ、流し缶から取りだして、適当な大きさに切り分け、器に盛りつけてから、④をかけ、針葱とおろし生姜をのせます。



## 地域伝承野菜「尾上菜」のブランド化事業

# 尾上菜を使った新レシピを開発しました



### レシピ⑦：尾上菜のキッシュ

レシピ考案：滋賀県調理短期大学校

材料（4人分）：【練り込みパイ生地（パートプリゼ）】

小麦粉（薄力粉）	170g	バター	80g
塩	ひとつまみ	卵黄	1個分
水	30cc		
溶き卵	適量	ブロックベーコン	100g
尾上菜	1束	玉ねぎ	1/2個
卵	2個	卵黄	1個分
生クリーム	80cc	牛乳	80cc
ナツメグ	適量	塩胡椒	適量
とけるチーズ	40g	粉チーズ	10g

備考：タルト型（22cm）が必要です。

作り方【練り込みパイ生地（パートプリゼ）】

- ① ボールにふるった小麦粉、細かくしたバター、塩をスクッパーと手でよく混ぜます。
- ② ①の中央にくぼみを作り、卵黄と水を混ぜ合わせ生地を作ってから、平らな丸い形にしてラップに包み、冷蔵（冷凍）庫で休ませます。
- ③ 生地を厚さ3mmの円形に伸ばし、ショートニングを塗ったタルト型に、余裕をもって敷きつめ、オープンシートを重ね、タルトストーンを入れて180℃のオーブンで15～20分間、空焼きします。
- ④ タルトストーンを取り出して粗熱を取り、溶き卵を刷毛で全体に塗って、オーブンでもう一度空焼きして、粗熱をとっておきます。
- ⑤ ブロックベーコンを拍子木に切り、尾上菜は湯がいて水気を切っておきます。スライスした玉ねぎと共にベーコンと尾上菜を炒めます。
- ⑥ ボールに卵、卵黄を入れ、生クリーム、牛乳を加えて混ぜ、ナツメグ、塩胡椒で味付けし、アパレイユを作ります。
- ⑦ ⑤をパイ生地全体に敷き、⑥を注ぎ、チーズを振り入れ160℃のオーブンで約20分間、綺麗な色が付くまで焼きます。



### レシピ⑧：尾上菜と近江かぶらのクリームスープ

レシピ考案：滋賀県調理短期大学校

材料（4人分）

尾上菜	1束	近江かぶら	400g
バター	40g	小麦粉	小さじ1
ブイヨン	250cc	塩胡椒	適量
生クリーム	80cc		

作り方

- ① 尾上菜を下茹でし、冷水に入れ水気をとります。包丁で乱切りにして、ミキサーで少量の水を加えピュレを作ります。
- ② 近江かぶらは皮をむき、スライスします。
- ③ 鍋にバターを溶かし、中火で②を炒め、弱火にして煮崩れるまで煮込み、小麦粉を加え、手早く混ぜます。
- ④ ブイヨンに注ぎ、塩胡椒で味付けし、生クリームを加え、沸騰したら荒熱をとり、ミキサーしてから濾します。
- ⑤ ④を鍋に移し、再度火を入れ、浮いてくるアクを取り、味を整えます。
- ⑥ 温めたスープカップに⑤のクリームスープを注ぎ、①のピュレをスプーンでまわし入れます。



## 地域伝承野菜「尾上菜」のブランド化事業

# 尾上菜を使った新レシピを開発しました



### レシピ⑨：尾上菜のグラタン（ドフィネ風）

レシピ考案：滋賀県調理短期大学校

#### 材料（4人分）

尾上菜	1束	にんにく	ひとかけ
バター	適量	じゃがいも	400g
塩胡椒	適量	ナツメグ	適量
生クリーム	200cc	牛乳	200cc
チーズ	適量		

#### 作り方

- ① 尾上菜を下茹でし、食べやすい大きさに切っておきます。
- ② グラタン皿に半分に切ったにんにくを手で塗りつけて、さらにバターを塗っておきます。
- ③ じゃがいもの皮をむき、厚さ3mmに切って鍋に入れ、塩胡椒、ナツメグで味付けし、にんにく、生クリーム、牛乳を注ぎ入れ、鍋を軽くゆすりながら、約7分間火を通します。
- ④ グラタン皿に③の具を並べて液体を注ぎ入れ、チーズをたっぷり振りかけます。バターを散らし入れて、200℃のオーブンで約15分間、綺麗な色が付くまで焼きます。



### レシピ⑩：尾上菜入りスペイン風オムレツ

レシピ考案：滋賀県調理短期大学校

#### 材料（4人分）

じゃがいも	1/2個	玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個	トマト	1/2個
尾上菜	1束	バター	適量
塩胡椒	適量	卵	8個
ケチャップ	適量		

#### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて厚さ5mmのいちょう切りにし、柔らかめに湯がきます。
- ② 玉ねぎは薄切り、ピーマンは千切り、トマトは細かく切り、尾上菜は下茹でし、幅3cmに切ります。
- ③ 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、ピーマンを炒め、じゃがいも、トマト、尾上菜を加え、塩胡椒で味付けしてから、パットに4等分で取り分けます。
- ④ フライパンに油をひいて、バターを入れ、溶いた卵を流し入れ、手早くかき混ぜて、③を入れてオムレツの要領で、中身をやわらかく仕上げ、ケチャップを添えます。



## 地域伝承野菜「尾上菜」のブランド化事業

# 尾上菜を使った新レシピを開発しました



### レシピ⑩：尾上菜のシーザーサラダ

レシピ考案：滋賀県調理短期大学校

#### 材料（4人分）

ブロックベーコン	160g	尾上菜	4枚
レタス	2枚	サニーレタス	2枚
トレビス	1枚		

#### 【クルトン】

サンドイッチ用食パン	2枚	バター	適量
にんにく	1かけ		

#### 【ドレッシング】

卵黄	1個	粉チーズ	適量
マスタード	大さじ2	白ワインビネガー	30cc
オリーブ油	50cc	塩胡椒	適量

#### 【ポーチドエッグ】

卵	4個	酢	適量
塩	適量		

#### 作り方

- ① ブロックベーコンは幅5mmに切り、弱火で炒め、油を切っておきます。
- ② 尾上菜とレタス、サニーレタス、トレビスは手でカットし、水にさらして、水分を切ってサラダを作ります。
- ③ パンは5mm角に切り、サラマシで焼きクルトンを作ります。バターでにんにくを軽く炒め、クルトンにからめておきます。
- ④ ボールに卵黄、粉チーズ、マスタード、白ワインビネガー、オリーブ油、塩胡椒を混ぜ合わせドレッシングを作ります。
- ⑤ 沸かした湯に酢と塩を加え、卵を静かに落として、ポーチドエッグを作ります。
- ⑥ ボールの内側ににんにくをこすり付け、香りを付けます。その中に②のサラダを入れ、食べる直前にドレッシングを混ぜ合わせ、味付けます。
- ⑦ 器にサラダを盛り付け、ベーコン、ポーチドエッグ、クルトン、チーズを振りかけて完成です。



### レシピ⑪：サーモンの黄金焼き 尾上菜とパルメザン風味

レシピ考案：滋賀県調理短期大学校

#### 材料（4人分）

生パン粉	80g	パルメザンチーズ	50g
粒マスタード	20g	生クリーム	100cc
尾上菜	1束	オリーブ油	15cc
サーモン	240g	小麦粉	適量
パセリ	1/6束	キャベツ	1/8個

#### 【ソース】

オリーブ	6個	ケッパー	40g
オリーブ油	80g	白ワインビネガー	20g
トマト	1個	塩胡椒	適量

#### 作り方

- ① オリーブとケッパーを包丁で刻み、ボールに入れ、オリーブ油と白ワインビネガーを入れ、カットしたトマトを加え、塩胡椒で味を整え、ソースを作ります。
- ② ボールに生パン粉、パルメザンチーズ、粒マスタード、生クリーム、尾上菜のみじん切り、オリーブ油を入れ、よく混ぜて馴染ませてパン粉を作ります。
- ③ サーモンに塩胡椒してから小麦粉をまぶし、オリーブ油で軽く焼き、取り出して保温します。
- ④ ②のパン粉を③のサーモンに貼り付けて、オーブンで黄金色に焼き上げます。
- ⑤ ④を皿に盛りつけて、周りに①のソースを流して完成です。



## 地域伝承野菜「尾上菜」のブランド化事業

# 尾上菜を使った新レシピを開発しました



レシピ⑬：パートブリックの器に盛り飾ったホタテと尾上菜のサラダ仕立て

レシピ考案：滋賀県調理短期大学校

#### 材料（4人分）

レッドキャベツ	1/5 個	干しいちぢく	1/5 パック
オリーブ油	適量	赤ワインビネガー	適量
パートブリック	1 枚	帆立貝柱	4 個
玉ねぎ	1/4 個	赤パプリカ	1/4 個
ズッキーニ	1/4 本		

#### 【ビネグレットソース】

オリーブ油	100cc	ビネガー	30cc
塩胡椒	適量		

#### 【サラダ】

尾上菜	3 枚	きゅうり	1/2 本
かいわれ	1/5 パック	ペビーリーフ	適量
プチトマト	4 個	バルサミコ酢	適量

#### 作り方

- ① レッドキャベツを千切り、干しいちぢくを細く切ってオリーブ油で炒め、赤ワインビネガーを入れてよく炒めます。
- ② パートブリックを1/4に切り、刷毛でオリーブ油を塗り、プリンカップに貼り付け、もう1つのプリンカップを重ねて120℃のオーブンで6～7分間、焦がさない様に焼き色を付けます。パートブリックをプリンカップから外し、サラマNDERで全体に軽く焼き色をつけて取りおきます。
- ③ 帆立貝柱をフライパンで焼き、1/4に切ります。
- ④ 玉ねぎ、赤パプリカ、ズッキーニを2mm四角に切り、茹でてからあくを取り（ブランシール）、冷まし、水気を切っておきます。
- ⑤ 皿の中央にシューを置き、その上パートブリックの器を置き、③の帆立貝を入れ、その上に尾上菜等のサラダと1/4に切ったプチトマトを飾り、バルサミコ酢をかけます。
- ⑥ ④の野菜にビネグレットソースを合わせ、皿の周りに飾って完成です。



レシピ⑭：尾上菜のバーニャカウダ

レシピ考案：滋賀県調理短期大学校

#### 材料（4人分）

にんにく	40g	玉ねぎ	40g
アンチョビソース	40g	牛乳	100cc
オリーブ油	80cc	塩胡椒	適量

#### 【季節の野菜のスティック】

きゅうり	1 本	人参	1 本
セロリ	1 本	アンティーフ	1/2 個
尾上菜（軸）	3 枚		

#### 作り方

- ① 鍋にスライスしたにんにくと玉ねぎを入れ、牛乳（50cc）と少量の水を加え沸騰させ、柔らかく煮ます。
- ② ギャルにあげた①の具をミキサーにかけ、アンチョビソースとオリーブ油を加えます。
- ③ 残りの牛乳（50g）で濃度を調整し、鍋に戻して温めながら塩胡椒で味を整えるとバーニャカウダソースの完成です。



## 地域伝承野菜「尾上菜」のブランド化事業

# 尾上菜を使った新レシピを開発しました



### レシピ⑮：ポークピカタ（尾上菜風味）

レシピ考案：滋賀県調理短期大学校

#### 材料（4人分）

卵	3個	塩胡椒	適量
パルメザンチーズ	大さじ2	尾上菜	6枚
豚ヒレ肉	300g	小麦粉	大さじ2
トマトソース	適量	バジル	適量
【サフランライス】			
玉ねぎ	1/2個	ライス	300g
サフラン （水で溶いたもの）	大さじ2	オリーブ油	適量

#### 作り方

- ① ボールに卵を割り入れ、よく解きほぐし、塩胡椒、パルメザンチーズ、千切りにした尾上菜を加えて混ぜておきます。
- ② 豚ヒレ肉を薄くのばして、塩胡椒してから小麦粉をまぶし、①を付けます。フライパンにオリーブ油を入れ、中弱火で、色よく黄金色に焼き上げます。
- ③ サフランライスを作ります。フライパンにオリーブ油を入れ、みじん切りにした玉ねぎを炒め、ライスを入れて、水で溶いたサフランを加え味付けし、プリンカップに詰めておきます。
- ④ 皿にサフランライスを置き、トマトソースを敷き、②のをせ、バジルを飾ります。



### レシピ⑯：尾上菜のシフォンケーキ

レシピ考案：滋賀県調理短期大学校

#### 材料（4人分）

卵黄（Lサイズ）	2個分	グラニュー糖	40g
サラダオイル	40cc	牛乳	45cc
プランター	小さじ1	バニラオイル	数滴
薄力粉	65g	ベーキングパウダー	1g
尾上菜（乾燥）	5g		
【メレンゲ】			
卵白（Lサイズ）	4個分（卵白は使う直前まで冷蔵庫に入れておく。）		
グラニュー糖	40g		
【生クリーム】			
生クリーム	100cc	グラニュー糖	10g
洋酒（ラムダーク）	小さじ1	ミント	少々

備考：シフォン型（17cm）が必要です。

#### 作り方

- ① ボールに卵黄とグラニュー糖を入れて白っぽくなるまですり混ぜます。
- ② サラダオイル、牛乳、プランター、バニラオイルを順に混ぜながら加えます。
- ③ メレンゲ（※1）を作ります。
- ④ ②に薄力粉とベーキングパウダー、乾燥させた尾上菜を入れ、泡立て器で粉が見えなくなるまで混ぜます。
- ⑤ ④に1/3量のメレンゲを加え、泡立て器で生地馴染ませるように混ぜます。残りを2回に分け、ゴムベラで泡を潰さないように混ぜます。
- ⑥ シフォン型に⑤を流し入れ、空気を抜きます。
- ⑦ 190℃のオーブンに20分間中程で焼きます。
- ⑧ 焼けたら逆さにして、完全に冷めたら型から出します。
- ⑨ 切り分け、生クリーム（※2）とミントを添えます。

#### ※1 メレンゲの作り方

- ① 卵白を溶きほぐし、1/3量のグラニュー糖を加え泡立てます。
- ② 白く泡立ったらさらに1/3量のグラニュー糖を加え泡立てます。
- ③ 体が真っ白になり、盛り上がりきたら残りのグラニュー糖を加え、角が立つまで泡立てます。

#### ※2 生クリームの作り方

- ① ボールに生クリームとグラニュー糖、洋酒を加え、8分立てで泡立てます。





## 地域伝承野菜「尾上菜」のブランド化事業

# 尾上菜を使った新レシピを開発しました



### レシピ⑦：尾上菜アイス

レシピ考案：滋賀県調理短期大学校

#### 材料（4人分）

尾上菜	100g	生クリーム（乳脂肪 35%）	400cc
グラニュー糖	100g	牛乳	100cc

#### 作り方

- ① 100℃のオーブンで尾上菜を40分～50分間乾燥させます。
- ② ミキサーに①と残りの材料を入れて、混ぜ合わせます。（グラニュー糖は数回に分けて入れます。）
- ③ タッパーなどの容器に移して固まるまで冷凍庫で冷やします。（1時間に1～2回混ぜると分離せず、綺麗に混ぜります。）
- ④ 固まったら器に移して完成です。



### レシピ⑧：尾上菜シャーベット

レシピ考案：滋賀県調理短期大学校

#### 材料（4人分）

尾上菜	100g	水	400cc
レモン汁	30cc	グラニュー糖	160g
白ワイン	50cc	ブランデー（あれば）	50cc

（※白ワインとブランデーは、アルコールを飛ばして下さい。）

#### 作り方

- ① 尾上菜は、塩入りの沸騰した湯の中で柔らかくなるまで茹で、冷水で冷ましてから余分な水分を絞ります。
- ② ミキサーに①と残りの材料を入れて、混ぜ合わせます。（グラニュー糖は数回に分けて入れます。）
- ③ タッパーなどの容器に移して固まるまで冷凍庫で冷やします。（1時間に1～2回混ぜます。）
- ④ 固まったら器に移して完成です。



### レシピ⑨：尾上菜クッキー

レシピ考案：滋賀県調理短期大学校

#### 材料（4人分）

薄力粉	100g	尾上菜（乾燥）	4g
バター	60g	砂糖	50g
卵	15g		

#### 作り方

- ① 薄力粉と乾燥させた尾上菜を合わせて振るっておきます。
- ② ボールにバターを入れ、白っぽくなるまですり混ぜ、砂糖を2～3回に分けて加え、更によく混ぜます。
- ③ ②に卵を加えてよく混ぜ、①の粉を加えてサクッと全体を混ぜます。
- ④ ③をラップに移し、筒状に丸くしてから冷凍庫に入れ、生地を硬くします。
- ⑤ ④の生地を厚さ5～7mmに切り、160℃～170℃のオーブンで約12分焼きます。
- ⑥ オーブンから取り出し、冷めたら完成です。