

かぼすのレシピ集



かぼす味噌



かぼす風味のかしわ天



かぼすババロア

埼玉県秩父農林振興センター

かぼすババロア

(18cmババロア台1つ分。600ccくらいできる)

- ・ 卵1個
 - ・ 砂糖50g
 - ・ 牛乳100cc
 - ・ 生クリーム100cc
 - ・ かぼす果汁150cc (約7個分)
 - ・ ゼラチン10g
- ① かぼす果汁はすっぱいので、水で薄めて250ccにする。ゼラチンはふやかしておく。
 - ② 薄めたかぼす果汁とゼラチンを鍋にかけ、ゼラチンが溶けるまで弱火で煮溶かす。(レンチンも可)
 - ③ 溶けたら火から下ろしてとろみが出るまで冷ます。
 - ④ 卵と砂糖をすり混ぜ、白っぽくなったら牛乳を混ぜる。これに泡立てた生クリームをさっくりと混ぜる。
 - ⑤ 冷めたかぼす果汁とババロア液をさっくりと混ぜ、型に入れ冷やす。混ぜすぎるときれいな2層にならないので注意! 冷やして固まったら完成♪



かぼす味噌

- ・ かぼす 2個
 - ・ 味噌200g（お好みの味噌）
 - ・ きび砂糖200g
 - ・ みりん大さじ 1
- ① かぼすは果汁を絞り、皮を千切りにする。
 - ② 材料を混ぜてなるべくよく練る。



かぼすドレッシング

- ・ かぼす果汁
 - ・ かぼすの皮
 - ・ 米酢
 - ・ 米油
 - ・ 塩
- ① かぼすは果汁を絞り、皮を細かく切っておく。
 - ② かぼす果汁 1 : 米酢 1 : 米油 0.5 の割合で混ぜ、塩で味を調える。かぼすの皮を入れて出来上がり。
お好みでコショウを入れてもよいです。



豚しゃぶサラダに
かけても良い～



豚バラ肉のかぼす巻き

- ・ 豚バラ肉 食べたいだけ
 - ・ かぼす 豚バラ肉1枚につき3～5mmのかぼすスライスを半分～1枚程度
 - ・ 塩、こしょう
- ①スライスしたかぼすに豚バラ肉を巻き、フライパンで焼く。お好みに塩、こしょうをして出来上がり。



豚バラ肉のきんぴら巻きかぼす果汁がけ

豚バラ肉のきんぴら巻きにかぼす果汁をかけるとさっぱりしておいしい！



かぼす風味のかしわ天

- ・ 鶏肉 300 g
- ・ おろししょうが 小さじ 1
- ・ 醤油 大さじ 1
- ・ かぼす果汁 大さじ 2



かぼすとジャコごはん（1人分）

- ・ ごはん 3合
- ・ かぼす果汁 40cc
- ・ かぼすの皮の刻んだもの 少々
- ・ ジャコ 大さじ7杯
- ・ 刻んだしゃくし菜漬 30g位

① ご飯にかぼす果汁、ジャコ、しゃくし菜漬を混ぜる。刻んだカボスの皮はご飯に混ぜても、飾っても良い。お好みでごま油をたらしても…good





秩父かぼす