

5月パルシシステムのつどい

パルシシステム千葉印西センター

「ジャーサラダ」



ジャーサラダの魅力とは？

アメリカで今流行っているジャー・サラダ。

作り方は殺菌した容器に野菜を詰めるだけ。そんな簡単で美味しそうなジャーサラダ♪

「ジャーサラダ」は、見た目の可愛さ、瓶に野菜を切って入れるだけの簡単さ、持ち運びができる便利さ・・・から忙しいニューヨーカーの間で大流行。

もちよりパーティーのメニューとしても大活躍できること間違いなし！

ジャーサラダを作るときのポイントは？

★従来のサラダとは違い、混ぜないこと！

★空気が入り込まないように材料を重ねて詰めること！

☆ルール① 瓶の一番下にドレッシングを入れる。

☆ルール② 固くて浸りにくい野菜(人参・きゅうり・プチトマト・コーン)を配置してドレッシングが全体に侵食しないようにする。

☆ルール③ 葉野菜で蓋をして鮮度を閉じ込める。

☆ルール④ 密閉して冷蔵庫で保存

★携帯・日持ち に過信は禁物

「冷蔵庫なら3～5日保存しても大丈夫」ですが、衛生面には十分に注意が必要です。

注》 具材……………多くは生野菜なのでどんなに隙間なく詰めても空気に触れる。

注》 瓶の衛生面…煮沸消毒には『100℃で30秒、90℃以上で5分、75℃以上で15分以上』
ピンを完全に乾燥させる。

※煮沸消毒に対応するガラス瓶を用いて消毒
菌のついた手やふきんに触れることなく乾燥させる。

スコーン

5センチ8個分

無塩バター……50g
薄力粉……250g
ベーキングパウダー・ 大さじ1
砂糖…… 大さじ1, 2
ヨーグルト…… 50g
卵…… 1個
牛乳…… 大さじ2, 3



♪ 生クリーム、メイプルシロップなどお好みで …

◆オーブンを180度に余熱する。

- ① バターは1センチ角に切る。
- ② ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖をふるって入れる。
- ③ バターを②に加え指先で粉にもみ込んでさらさらの状態にする。
- ④ 溶いた卵とヨーグルトを加えかるく混ぜる。
- ⑤ 牛乳を加減しながら加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑥ 打ち粉をした台に出し2, 3cmの厚さに伸ばし型で抜く。
- ⑦ 180度のオーブンで12分焼く。
- ⑧ 焼きあがったら、ジャムを添えていただく。



コンソメジュレ



コンソメ顆粒……10g ・ 水……1カップ ・ 粉ゼラチン……5g

◆材料を入れてすぐに火にかけると、なべ底にゼラチンが固まってしまうので
しっかり混ぜてから火にかけてください。

- ① 鍋にすべての材料を入れてよく混ぜたら火にかけ、ゼラチンが溶けるまで十分に加熱する。
- ② 粗熱がとれたら容器に入れて、冷蔵庫で冷やし固めたら完成！です。
スープにのせたり……前菜に……と大活躍のジュレ。
作り置きしておくとも便利です♪

手作り 3種ベリージャム

3種のミックスベリー一袋・・・200g

グラニュー糖・・・30g

レモン汁・・・大さじ 1

- ①耐熱容器に入れて5分レンジにかける
 - ②軽く混ぜあわせたら、さらに3分レンジにかけて冷ます。
- ★作り置きしておくと便利です♪

