

トロツとなめらか

●いちじくトースト●

大阪府 藤川 直子さん

▶材料：4人分

- ・いちじく 2個
- ・好みのパン 4～8枚（サイズに応じて）
- ・有塩バター 5g×8個
- ・はちみつ 適宜
- ・お好みでカマンベールチーズ 適宜

▶下処理&冷凍方法

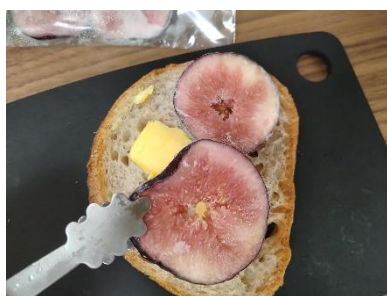
- ①いちじくは優しく洗い、水気を拭き取ります。
- ②3mmほどの厚みの輪切りにします。
- ③冷凍保存袋に重ならないように平らに並べて空気を抜き、冷凍庫で一晩以上凍らせます。

▶作り方

- ①好みのパンに有塩バター、いちじくの順に重ねて上からはちみつを回しかけます。
- ②トースターもしくは250℃のオーブンで2～3分焼いたらできあがり。

▶ポイント

- ・冷凍いちじくを凍ったままトーストすることで、皮付きでもトロツとなめらかな口当たりでフレッシュ感たっぷりのコンフィチュールのようないちじくを手軽に楽しめます。
- ・お好みでカマンベールチーズも加えてトーストすると、さらに塩味が加わりいちじくの上品な甘さが引き立ちます。



★受講のきっかけ

離乳食～幼児食講座をしていた際、ワーキングママから食材や作ったものの冷凍保存に関する質問が多く、こんなに冷凍保存に関して知りたい人がたくさんいるんだ！正しい知識を身につけて伝えていくことでもっとみなさんのお役に立ちたい！！と思い受講しました。

★受講後

受講前は使い切れそうにない食材や食べきれなかったものを冷凍保存するくらいしか冷凍を活用していませんでしたが、冷凍することでよりおいしさを引き出すことができるものがあったり、時短料理につながる便利な食材保存方法＝冷凍保存と知り、自身の冷凍生活も大きく変化しました。自分自身が冷凍保存を活用して日々のお料理を楽しむことで、お料理教室に来て下さった方に冷凍保存の活用方法やその魅力をもっともお伝えしていきたいです。

