

真っ赤なルバーブ【ルビールバーブ】簡単レシピ



簡単ルバーブジャム ■材料 (150g 入りの瓶、約 2 本分)

ルバーブ 300g ・ グラニュー糖 100g

■作り方

- 1.ルバーブをきれいに水洗いし、1~2cm に切り分量のグラニュー糖とともに鍋に入れておく。(皮はむかない事)
 - 2.一時間程おくと水分が出てくるので、火にかける熱を加えるとすぐに茎が崩れてくるので、焦げないように鍋底をヘラでかき混ぜる。
- *グラニュー糖は、ルバーブの 30%~50%を目安に！
- *お好みで、レモンやシナモン、白ワインを入れると風味が良くなります。



簡単シロップ漬 ■材料 ルバーブ 300g ・ 氷砂糖 150g (ルバーブの量の半分が目安)

- 1.ルバーブをきれいに水洗いし、1~2cm に切り密閉が出来る瓶に入れ、氷砂糖を入れてそのまま 2 日程置く。



シロップとルバーブ漬を牛乳・豆乳などとミキサーにかけてシェイクやスムージー



シロップは炭酸で割ったり、焼酎割も美味しいです。



お肉などにルバーブソース (カレーにはルバーブ自体を入れて煮込んでも美味しいです)

■材料 ●ルバーブ 中 2本●にんにく 1片●玉ねぎ 1/4 個●オリーブオイル 小さじ 2●砂糖 大さじ 1●塩 小さじ 1●こしょう 適量●しょうゆ 小さじ 1●バター 大さじ 1

■作り方

- 1.ルバーブはうす切りにして、水にさらしておく。にんにくはみじん切り、玉ねぎも粗みじん切りにする。
- 2.小鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくと玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたらルバーブを加える。
- 3.ルバーブに火が通り柔らかくなってきたら、砂糖、塩、こしょうを加える。
- 4.砂糖が溶けたらしょうゆ、バターを加え火を止めたら出来上がり！



ルバーブチャーハン ■材料 ルバーブ 80g (ルバーブの量は好みで)

- 1.油を入れ 1~2 cm に切った生のルバーブを炒める。 2.しんなりしてきたら、ご飯を入れて炒める。
- 3.塩コショウで味を調べて最後に醤油を回しかける。

ルバーブは塩漬やシロップ漬したものを入れても美味しいです。



ルバーブクランブル ■材料 ●ルバーブ 350g ●薄力粉 45g ●バター 30g ●砂糖 120g ●グラニュー糖 15g

- 1.クランブルを作る。砂糖を入れたボールに小麦粉を振り入れ、冷やしたバターを加える。ボールの中でバターをざく切りにして指でつぶすようにして、バターを粉になじませてポロポロになるようにする。ポロポロになったら冷蔵庫で冷やしておく。(クランブルはフードプロセッサーで作ると簡単です)
 - 2.ルバーブに分量の砂糖を混ぜ、耐熱性の皿に広げる。冷やしておいたクランブルをルバーブの表面全体にのせる。
- 180 度に熱しておいたオーブンで 30 分から 40 分程度焼く。(クランブルにおいしいような焦げ目が付けば OK!)