



安納芋ムース



☆お好みで旬のフルーツをのせていただくと色合いもよく、いっそう美味しくお召し上がりいただけますのでオススメです。

☆今回は、安納芋でレシピを紹介しましたが、さつまいも・南瓜でも同量で変更可能です。(蒸して皮を取りマッシュした状態の同量になります)

材料 (プリンガラス 約4個分)

- ・安納芋 150g (蒸して皮を取りマッシュした物)
- ・豆乳 225g
- ・砂糖 45g
(お芋が甘い場合は、お砂糖の量を調整して下さい)
- ・片栗粉 適量
- ・葛粉 2g (葛粉と片栗粉は一緒に計量)

作り方

1. 手鍋に計量した豆乳と砂糖を入れます。
2. ①と一緒に計量した粉寒天と葛粉を少しずつなじませたら中火にかけて沸騰してきたら火から下ろしてください。
3. マッシュした安納芋をボウルに入れて①を少しずつなじませ最後に一緒に混ぜ合わせます。
4. 用意したプリンガラスやココットなど耐熱のあるうつわに流し入れる。
5. 氷水をはった容器に③を流し込んだうつわを入れて冷やし、あら熱がとれたら完成です。

砂糖、卵、乳製品不使用で安心!
蔵のみりんを使った
とっても贅沢なプリンです!



味醂 葛プリン

材料

プリン	
・豆乳	250g
・みりん	70g
・葛粉	18g
ソース	
・みりん	適量

作り方

1. 豆乳の一部で葛粉を溶き、豆乳、みりん、葛粉を鍋に入れる
2. 絶えずゴムへらで底をこそげながら、弱火でくつつつ沸騰してからも3~5分炊く
3. ②を好きな容器に入れ、氷水で冷やす
4. ソースを作る。みりんを煮詰めてとろみを出し、冷やす
5. ③に④をかけていただく

ほうじ茶アイス

結構カントンに
作れます!



使ったのはコレ

材料

・牛乳	200cc
・ほうじ茶	20g
・卵	4個
・はちみつ	大さじ3 (お好みで)

作り方

1. ボウルに卵黄とはちみつを入れて、白っぽくもったりとするまで混ぜる
2. 鍋に牛乳とほうじ茶入れ、1回沸騰させて、弱火に1分おき、香りを通し、粗熱をとる
※ほうじ茶の茶葉を上げる時に、しっかりと絞るとほうじ茶の風味が濃くなります
3. 泡立て器で混ぜながら、①に②をゆっくり混ぜ合わせる
※卵黄が固まらないように注意
4. 鍋に③を戻し、よく混ぜながら加熱する
5. 火からおろし、完全に冷ます
6. 卵白をメレンゲ状に泡立て、⑤を混ぜる
※味見をして甘さが足りなければ、調節する
7. 冷蔵庫で冷やし固める
8. 一時間に一度泡立て器で混ぜる

