

１１月放送のレシピ

「かぼちゃプリン」

《材料》（15cm 型 ４人分）

プリン生地

- かぼちゃ（正味）・・・　２７０g
- 甜菜糖・・・・・・・・・５０g
- 卵・・・・・・・・・・・２個
- 生クリーム・・・・・・・２００ml

お好みで

- ラム酒・・・・・・・・・小さじ２

カラメル

- 甜菜糖・・・・・・・・・５０g
- 水・・・・・・・・・・・大さじ２



【作り方】

① カラメルを作る
- 鍋に甜菜糖と水（大さじ１）を入れて火にかける。
- きつね色になったら、残りの水（大さじ１）を加える。
- できたカラメルはすぐに１５cm 型へ流し入れる。

② かぼちゃをつぶす
- かぼちゃは種と皮を取り、やわらかくなるまで茹でるか蒸す。
- 熱いうちになめらかにつぶす。

③ 砂糖を加える
- かぼちゃが熱いうちに甜菜糖を加え、砂糖が溶けるまでよく混ぜる。

④ 卵を加える
- 卵を１個ずつ加え、その都度しっかり混ぜる。

⑤ 生クリームを加える
- 生クリームを加え、全体がなめらかになるまで混ぜる。お好みでラム酒を加える。

⑥ 焼く
- 生地をザルでこし、なめらかにしてから型に流し入れる。
- 天板に湯を張り、湯煎。
- 180℃に予熱したオーブンで焼く。
- 竹串を刺し、生地がついてこないか確認しながら、様子を見て焼き上げる。

⑦ 冷やす
- 焼き上がったら粗熱を取り、冷蔵庫でしっかり冷やす。

「キャラメルりんごのオートミールクランブル」

《材料》（4 人分）

キャラメルりんご

- りんご・・・・・・・・・１個
- 甜菜糖・・・・・・・・・２０g
- バター・・・・・・・・・８g
- シナモン・・・・・・・・少々
- 水・・・・・・・・・・・大さじ３

オートミールクランブル

- オートミール・・・・・２５g
- 薄力粉・・・・・・・・・１５g
- 甜菜糖・・・・・・・・・１０g
- 無塩バター・・・・・・・１５g
- くるみ・・・・・・・・・１５g
- 塩・・・・・・・・・・・ひとつまみ

お好みで

- バニラアイス・・・・・適量



【作り方】

①下ごしらえ
- りんごは８等分のくし切りにして芯を取る。くるみは粗く刻む。

② りんごを炒める
- フライパンにバターを溶かし、りんごを加えて炒める。
- 焦げつきそうになったら少量の水（大さじ３）を加えながら、りんごが少ししんなりするまで炒める。
- 甜菜糖を加え、りんごに焼き色がつき、キャラメル色になるまでしっかり炒める。
- 仕上げにシナモンを加えて混ぜ、火を止める。

③ クランブルを作る
- ボウルにオートミール、薄力粉、甜菜糖、塩を入れて混ぜる。
- 冷たいバターを加え、指先でつぶすように混ぜ、そぼろ状にする。
- 最後にくるみを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。

④ 焼く
- 耐熱皿にキャラメルりんごを入れ、クランブルをたっぷりのせる。
- １８０℃に予熱したオーブンで２０～２５分、表面が香ばしく色づくまで焼く。

⑤ 盛り付け
- 焼きたてを器に盛り付ける。
- お好みでバニラアイスを添える。

「梨ソーダ」

《材料》（2 人分）

- 梨・・・・・・・・・・・１個
- シナモン・・・・・・・・少々
- 炭酸水・・・・・・・・・適量
- ローズマリー・・・・・・適量（飾り用）



【作り方】

① 梨をすりおろす

・梨は中央部分から、飾り用に 3mm ほどの厚さで輪切りを 1 枚切っておく。

・残りは皮をむき、すりおろす。

② 混ぜ合わせる

・すりおろした梨、シナモンを合わせ、よく混ぜる。

③ 炭酸水を加える

・グラスに梨のベースを注ぎ、炭酸水を適量加える。

・梨の輪切りをグラスに差し、ローズマリーを添えて完成。

レシピ・調理



大住 恵美

香南市で『家庭料理教室』主宰

Instagram

・料理教室《@SUMIPON7》

・店舗を持たないお菓子屋Douce《@DOUCE777》