

パンプキンムース 紅芋クリームのおせ

- ◇ ゼラチンを泡立てることによって、生クリームの量を控えてもムースのふんわり食感が楽しめるよう工夫しました。
- ◇ 南瓜と紅芋の食材の甘さを活かし、彩のコントラストにもこだわりました。

エネルギー 139kcal 難易度 ★★★

アレルギー：卵・乳



材 料

(プリン型 6 個分)

◆A

粉ゼラチン……8g 水……40ml

◆B

南瓜……100g(正味)

卵黄……1 個分

きび砂糖(普通の砂糖でも可)……30g

生クリーム(乳脂肪分 35%)……50ml

◆C

牛乳……200ml

◆D

卵白……1 個分 砂糖……10g

◆E

紅芋……60g(正味)

生クリーム(乳脂肪分 35%)……15ml

牛乳……30ml 砂糖……10g

◆F

パンプキンシード……12 粒

ア ド バ イ ス

- 下準備での電子レンジの加熱時間は目安です。マッシャーで潰しにくいようであれば時間を延長して下さい。
- ②で氷水に浸すのは十分に温度を下げさせ、出来上がりの生地が 2 層に分離してしまうのを防ぐためです。
- ⑥のトッピングクリームは盛り付け直前に作って盛り付けましょう。冷蔵庫に入れると固くなり、上手く絞り出せなくなります。クリームの滑らかさは牛乳や生クリームの量を調整してください。

作 り 方

下準備

- A の粉ゼラチンに水を入れてふやかしておく
- B の南瓜は種を取り除き、一口大に切って皮をむく。容器に入れラップをして電子レンジ 500W で 6~7 分加熱し、熱いうちにマッシャーでつぶす。(病院ではこれを更に裏ごししています)
- E の紅芋は輪切りにして皮をむき、水に漬けておきます。その後水を切って南瓜と同様にします。

- ① 生地作り 下処理の済んだ南瓜に B をすべて加えて泡立て器でよく混ぜます。
- ② C の牛乳を鍋に入れて沸騰直前に火を止めてボウルに移し替え、下準備の済んだ A を加え溶かします。ハンドミキサーで 3 分ほど混ぜ、氷水に浸し温度が下がってから 2 分ほど混ぜます。
- ③ ①に②の約半分を加えて泡立て器でよく混ぜ、残りも加えゴムべらでさっくりと混ぜます。
- ④ 別にボウルを用意し、D の卵白に砂糖を 2 回に分けて加え、しっかりツノが立つまでハンドミキサーで泡立てます。
- ⑤ ③に④の約半分を加え、泡立て器で混ぜ、残りも加えてゴムべらでさっくりと混ぜます。プリン型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ⑥ トッピングクリーム作り 下処理の済んだ紅芋に E をすべて加えてよく混ぜます。
- ⑦ 仕上げ 口金をつけた絞り袋に⑥を入れ、冷やし固まった⑤に絞り出して盛り付け、F のパンプキンシードをトッピングクリームに添えます。