入賞

アジアンミルクプリン

名古屋文理栄養士専門学校／山下・河島・村田・山下　愛知県名古屋市

■材料

〈ミルクプリン（4個分）〉

- 牛乳……400cc
- 砂糖……40g
- 粉ゼラチン……6g
- 水 大さじ……1と1/2

〈カッテージ白玉〉

- 白玉粉……30g
- ホエー……大さじ1
- カッテージチーズ……30g分（下記のもの）
  - 牛乳 125cc
  - レモン汁 8cc

〈カスタードクリーム〉

- 卵黄……1個
- 牛乳……180cc
- 砂糖……18g
- 片栗粉……18g

〈さつま芋ペースト〉

- さつま芋……40g
- 牛乳……10cc
- 砂糖……6g
- サラダ油……小さじ1/3

〈三色豆の甘煮〉

- 三色豆（水煮）……20g
- 水……40cc
- 砂糖……20g
- しょうゆ……小さじ2/3

作り方

〈ミルクプリン〉

1. 水に粉ゼラチンを入れ、10分程ふやかしておく。
2. 鍋に牛乳を入れ60℃くらいで温める。
3. ②に①を加えてヘラで混ぜ、溶けたら砂糖を加える。
4. 粗熱が取れたら、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。

〈カッテージ白玉〉

5. カッテージチーズを作る。
- 鍋に牛乳を入れ、60℃くらいに温める。
- 火を止め、レモン汁を加えて混ぜる。
- 分離してきたら、キッチンペーパーを敷いたザルに入れて漉す。
- 水分（ホエー）が切れるまで20分置いておく。

6. 白玉だんごを作る。
- 白玉粉に⑤のカッテージチーズを加え、よく混ぜる。
- ホエーを加え、耳たぶくらいのやわらかさになるよう練る。
- だんご状に丸める。
- 鍋に湯を沸かし、だんごを茹でる。
- だんごが浮いてきたら氷水にとる。

〈カスタードクリーム〉

7. ボウルに卵黄を入れ、泡立て器でとく。
8. 牛乳を⑦に半量程度加え、泡立て器でよく混ぜ、残りの牛乳も入れよく混ぜる。
9. 更に砂糖を加え、よく混ぜ片栗粉も加え混ぜる。
10. ⑨を鍋に入れ、中火で加熱し、ヘラで混ぜながらとろみがついてきたらバットに取り出し、冷蔵庫で冷やす。

〈さつま芋ペースト〉

11. 厚めに皮を剥いたさつま芋は、15cm幅の輪切りにし、水にさらす。
12. 鍋に水と⑪のさつま芋を入れやわらかくなるまで茹でる。
13. 水気を切り、裏ごしする
14. ⑬に牛乳、砂糖、サラダ油を混ぜ合わせる。

〈三色豆の甘煮〉

15. 鍋に水、砂糖半分くらい、しょうゆを入れ沸騰させる。
16. 三色豆を加え中火で水分が少なくなるまで煮る。
17. 残りの砂糖を加え更に煮詰める。
18. ミルクプリンにカッテージ白玉、カスタードクリーム、さつま芋ペースト、三色豆の甘煮をトッピングして完成。

一口アドバイス　甘みが多めのため、少し酸味のあるトッピングがあればメリハリがつきます。