

第 10 回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

RY1235

メニュー名

やさしさ to ありがとう の二層ムース

学校名/氏名

秋田県立能代松陽高等学校

N・R



PR 文

いつもお世話になっている母に向けて作りました。私が受験のとき、夕飯を抜いて勉強している私を心配して母がかぼちゃの煮つけを持ってきてくれました。初めての受験に対する不安で不安定になっていた当時の私にとって、それはとても嬉しいものでした。あのかぼちゃの甘さが母の優しさのように感じたのを覚えています。感謝の気持ちを言葉で伝えるのは照れくさいので、あの時と同じかぼちゃを使って感謝の気持ちを伝えたいと思いました。また、かぼちゃにはビタミンE、βカロテン、ビタミンCが豊富に含まれており、βカロテンは粘膜系の正常化や免疫力を向上させるなどの効果があります。ヨーグルトにも乳酸菌が含まれているので、免疫力をアップさせるにはどちらもぴったりです。想いも栄養もかぼちゃと一緒にぎゅっとつまった一品となっています。

調理時間

90 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

	工程名	材料・分量	作り方と調理のポイント
1	下準備	かぼちゃ(1玉) * 実が 300gのものを使用	①かぼちゃのへたの部分を切り落としておく ②かぼちゃの種を取る ③かぼちゃ全体をラップでくるんで 600Wで6分加熱する ④かぼちゃの中身をくり抜く * かぼちゃの皮の底に穴が開かないように注意する
2	かぼちゃムース	かぼちゃ(300g) きび砂糖(55g) 牛乳(450g) 生クリーム(120g) 粉ゼラチン(7.5g)	①くり抜いたかぼちゃ、きび砂糖、牛乳をなめらかになるまでミキサーにかける ②①を鍋に入れ、弱火で沸騰させないように温める ③ゼラチンを加えてしっかり溶かし混ぜ合わせる ④粗熱をとる ⑤生クリームを七分立てにして冷やしておく ⑥④に氷水をあてながらとろみがつくまで混ぜる ⑦⑤の生クリームちと混ぜる ⑧くり抜いた後のかぼちゃに戻して冷やし固める
3	レアチーズ風ヨーグルトムース	ヨーグルト(50ml) 牛乳(50ml) 生クリーム(50ml) 砂糖(小さじ3) レモン汁(小さじ1、2分の1) 粉ゼラチン(2.5g)	①生クリームに砂糖の半分を加えて七分立てにして冷やしておく ②牛乳と残りの砂糖を 600Wで砂糖が溶けるまで加熱する ③ゼラチンを加えてしっかり溶かす ④人肌ぐらいまで冷ました③にヨーグルトとレモン汁を加えて混ぜて ⑤①の生クリームを加えて混ぜる ⑥固まったかぼちゃムースの上に重ねて冷やし固める

4	仕上げ		下準備で切り落としておいたへたで蓋をする
5			
6			
7			
8			
9			
10			