

いちごのムース

Recipe by 管理栄養士 鈴鹿 梅子



ゼラチンを使ったお菓子を作ってみよう！
まるでイチゴをそのまま食べているような、甘酸っぱさと、凝固剤ゼラチンならではの滑らかさが味わえるお菓子になっています。ゼラチンは要冷蔵の凝固剤となりますのでお召し上がりになるまで、よく冷やしておくようにしましょう。
ゼラチンについては製菓理論の凝固剤についての回で詳しく学んでいきます。

材料(4個分)

- いちご(正味) 200g
- きび砂糖 65g
- 生クリーム(35~36%) 100g
- 板ゼラチン 3g
- 白ワイン 30g
- プレーンヨーグルト 25g
- レモン汁 10g
- 飾り用にいちご 4粒

作り方

1. 洗ったイチゴのヘタをとり200gに計量したら、包丁で半分に切りボウルに入れる。イチゴにきび砂糖をからめて30分おく。
2. 生クリームを7~8分立てに泡立てて、冷蔵庫で冷やしておく。
3. イチゴが30分経ちじんわりと水分が出てきたことを確認したら、板ゼラチンをたっぷりの氷水に漬けてふやかす。イチゴはフォークの背で細かくつぶす。
4. 小鍋に白ワインを入れて半分まで煮詰めアルコールを飛ばす。そこにつぶしたイチゴを加え、沸騰するかしないか程度に加熱する。
5. 小鍋の中の温度がゼラチンを入れられる温度まで下がったら、ゼラチンの水気をよく切って加え溶かす。
6. 綺麗なボウルに移して、底から氷水をあてて、15℃以下まで冷ます。※10℃以下にはならないように
7. プレーンヨーグルトとレモン汁を加えて混ぜる。
8. 冷蔵庫で冷やしておいた生クリームの1/3量を加えて混ぜ、均一になったら残りの全量も加えて均一になるように混ぜる。
9. カップに分けて、冷蔵庫で3時間以上冷し固める。
10. スライスしたイチゴを飾る。

ワンポイントアドバイス

ゼラチンは一般的には40～50℃で溶解します。グラグラと沸騰しているタイミングで加えたり、さらには加熱をし続けてしまうと、風味が悪くなったり凝固しにくくなってしまいますので気を付けましょう。

ゼラチンの商品によって適温は違います。商品説明に書いてある温度で扱きましょう。このレシピ動画で使用したゼラチンは適温が60～70℃となっていたので、5で小鍋に入れる時は70℃まで冷ましてから加えました。