

手作り  
スイーツ

Handmade

やさしい甘さがクセになる!

# クリーミー かぼちゃプリン

## 材料〈6cmカップ4個分〉

かぼちゃ…………… 150g(正味)	バニラエッセンス…………… 適量
牛乳…………… 170ml	粉ゼラチン…………… 5g
生クリーム…………… 50ml	水…………… 大さじ2
てんさい糖…………… 40g	

(砂糖の場合は分量を少し減らして下さい。)



## 作り方



**1** 皮を剥いて切ったかぼちゃを600Wの電子レンジで3分加熱し、粗熱を取っておきます。



**2** ①のかぼちゃ、牛乳、生クリームとてんさい糖をフードプロセッサーに入れ、ペースト状にします。



**3** 粉ゼラチンに水を入れふやかしておきます。



**4** 鍋に②とふやかしたゼラチン、バニラエッセンスを入れ、弱火で沸騰しないように温めながら溶け込むまで良く混ぜます。



**5** ④を漉し器でこしたあと、カップに取り分け、冷蔵庫で2時間程度冷やし固めたら完成です!



**6** ホイップクリームやキャラメルソース、素揚げしたかぼちゃチップを添えてお召し上がり下さい。

## 付け合せにパンプキンシードはいかがですか?

かぼちゃの料理を作った後、種を捨てていませんか?実はかぼちゃの種は結構おいしく、栄養価も高いんですよ!割と簡単に作れますので一度お試しください。かぼちゃ料理の付け合せだけでなく、お酒のあてにも使えます!



**1** 種はよく水洗いをし、キッチンペーパーで水気を切っておきます。



**2** 電子レンジにクッキングシートを敷き、重ならないように敷き並べ、600Wで3~4分加熱します。(ボン!と種が割れる音がしたらすぐに加熱を止めて下さい。)



**3** 粗熱を取り、キッチンばさみ等を使って殻をむきます。



**4** フライパンで2~3分空炒りしてバターで香り付けすれば出来上がり!

かぼちゃは夏に収穫しますが、収穫してすぐは甘みが少なく、熟成してから出荷するため秋から冬に旬を迎えます。そんな自然な甘みたっぷりのかぼちゃを使って、蒸し器やオーブンを使わない簡単シンプルなプリンを今回はご紹介します。砂糖でもできますが、やさしい甘みになりますので、是非てんさい糖やきび糖を使ってみてくださいね!

