



## メロンシャーベット



温室メロンの出荷量が全国1位を誇る袋井市。1年を通じてマスクメロンを栽培する名倉メロン農場の名倉光子さんに、メロンを食べているような満足感がある風味豊かなシャーベットを教えてくださいました。カットメロンを冷凍しておき、牛乳と一緒にミキサーにかけて作るジュースもおすすです。

■1人分／

エネルギー:90kcal タンパク質:1.5g

脂質:2.7g 塩分:0.0g

■所要時間／12時間10分(冷凍12時間)



### 教えてくれたのは／名倉メロン農場

メロン栽培は、種まきから収穫まで約100日かかります。交配は1本の木で2つのみ、実は良い方だけを残し、1つを大切に育てるそうです。作業で一番神経を使い、またメロンの良否をきめるのが水やり。天候や生育状況などを見ながら気の抜けない毎日が続きます。

### 材料【4人分】

メロン 2分の1玉(果肉約500g。今回はアールスメロンのマスクメロンを使用)、生クリーム大さじ1.5、砂糖大さじ1.5(使用するメロンの甘さにより加減して加える)

### 作り方

- (1) メロンの果肉をスプーンで取る。
- (2) メロン果肉と生クリーム、砂糖をミキサーにかける。
- (3) 果肉がジュース状になったら、平らな容器へ入れ冷凍庫へ。冷凍すると容積が増えるので、余裕のある容器を選ぶ(ボウルなど深さのある容器は、中心部が固まりにくいので避ける)。
- (4) 10時間くらい経ち固まってきたら一度取り出し、ミキサーに入れてかき混ぜる。全体が均一に柔らかくなったら容器へ戻し、再度冷凍庫へ(この作業を行うことで、ふんわりした仕上がりになる)。
- (5) しっかり固まったら、アイスディッシャーなどですくい盛り付ける。カットメロンやミントなどを飾

れば、おもてなしに最適なおしゃれなひと品に。