



浜松ブルーベリーは、ハウス栽培で丁寧に育てられ、全国で一番早く出荷されます。大玉で見た目が美しく酸味が少ないのが特徴です。この食材を、浜松市浜北区「花のようなケーキ」の小林恵理子さんに料理していただきました。

作り方動画
公開中!

YouTube



■材料[5人分]

ソース[浜松ブルーベリー50g、ハチミツ60g、水大さじ1]
アイス[卵黄3個(L玉)、牛乳400g、砂糖40g]

■作り方 所要時間:ソースとアイスを回める時間(約一晚)+約30分

①ブルーベリー、ハチミツ、水を大きめの耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで2分加熱(ラップはしない) ②①が冷めたらラップをかけ冷蔵庫で一晩冷やしソースは完成 ③卵黄に砂糖を加え白っぽくなるまでかき混ぜる ④40℃くらいに温めた牛乳を③に入れ均一に混ぜる ⑤鍋に移しゴムベラなどで底からすくうように混ぜながら中火で2分加熱(沸騰させない) ⑥鍋ごと水に浸し混ぜながら冷ます ⑦耐熱容器に⑥を注ぎ入れ、冷凍庫で一晩凍らせる ⑧⑦を電子レンジで、スプーンでかき混ぜられるくらいまで柔らかくする ⑨スプーンの背でシャリシャリした部分をつぶすように混ぜてアイス完成 ⑩アイスを盛り付けた器に②をかけて出来上がり!

ポイント
⑧・白っぽくなるまでよくかき混ぜると卵黄の臭みが少なく
⑨なり、滑らかに仕上がります

ポイント
⑩・少しとろみをつけながらも、高温にならないように注意

※ハチミツを使用しているので1歳未満の乳児には与えないで下さい。

栄養価
[1人分]

エネルギー:164kcal タンパク質:4.4g 脂質:6.5g
食塩相当量:0.1g(栄養価計算:東西部健康福祉センター健康増進課)

仕事人 紹介



小林恵理子さん

自身が主宰する「小林レシピ開発株式会社」(直営店「花のようなケーキ」)で、レシピ開発、シュガーケーキおよび各種スイーツの製造販売などを手がけ、地産地消や無添加、低糖質などにこだわったスイーツを提供している。ふじのくに新商品セレクション2015で「静岡県産マスクメロンジャム」が最高金賞を受賞。

「花のようなケーキ」

浜松市浜北区新原3224-1
☎053(489)8711