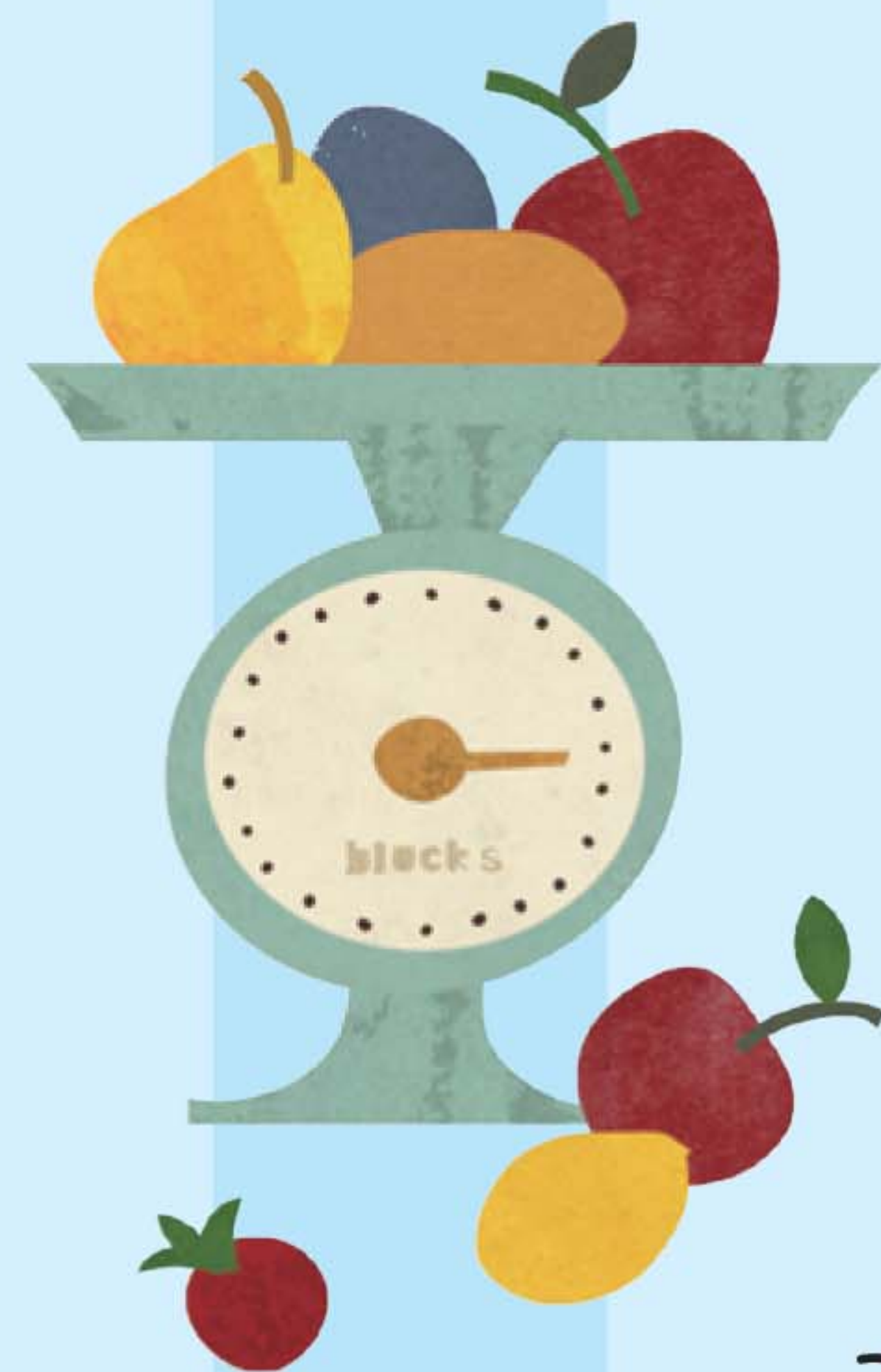




Contents

もくじ

ざいりょう
材料 3

道具 4

ちゅうりきぐ
調理器具 5

ざいりょう らんおう らんぱく
材料のはかり方／卵黄と卵白の分け方 6

この本に出てくる用語／お菓子をつくる前に 7



《ぷるるん・もちもちスイーツ》

マシュマロームス 10

ホワイトチョコームス 11

オレンジットチョコームス 12

クリームブリュレ 14

みかんミルクゼリー 18

フルーツ白玉 20

《フローズンスイーツ》

アイスクリームタルト 24

あずきアイス 25

しお
塩キャラメルアイス 25

トルコ風アイス 26

ヨーグルトアイス 28

アイスクャンディ 32

フルーツアイスクャンディ 34

しはん
市販のアイスでアレンジレシピ 35

いちごシャーベット 36

チョコバナナアイス 38

《ひんやり和スイーツ》

パイナップルあわ雪かん 40

100円ショップで便利グッズ 43

ひ
冷やしまっ茶しるこ 44

わらびもち 46

ざいりょう 材料

この本では、100円ショップや100円コンビニで買えるものを材料1つと考えて、3つの材料「300円」でつくれるレシピを中心に紹介しています。その他、たまごは2こで100円、牛乳は200mLで100円など、使用量で計算し、さとう、塩、水、氷、お湯は、「300円」の材料費のなかには入っていません。



フルーツミックス (かんづめ)

なし、黄桃、パイナップルなど数種類のフルーツをシロップづけにしたもの。



みかん (かんづめ)

シロップづけにしたみかん。



ジャム

果実とさとうをいっしょに煮つめたもの。この本ではいちご、ブルーベリー、りんごも使用。



なっとう 納豆

大豆をむしたり、煮たりしてやわらかくし、発酵させたもの。



つぶあん

あずき小豆をあまく煮てつぶしたあん。



こな 粉ゼラチン

液体を固める時に使う。



こなかんでん 粉寒天

テングサやオゴノリなどの海藻が原材料。



ミックスカラー シュガー

お菓子のトッピングにおすすめ。



マシュマロ

水あめ、さとう、ゼラチンなどが原材料。



しらたまこ 白玉粉

もち米からつくった粉。



まっ茶 パウダー

てん茶を粉末にしたもの。



かたくり粉

ジャガイモから製造される馬鈴薯でんぷん。



とけない粉ざとう

水分に強く、お菓子のトッピングにおすすめ。

Turkish Ice Cream

FROZEN SWEETS

トルコ風アイス

のび〜るアイス！

道具

計量カップ／ボウル／容器／はし／スプーン

ざいりょう 材料 [2人分]

バニラアイス(市販)	200mL
納豆(ねばねばのみ使用)	1パック

つくり方

1

バニラアイスは冷凍庫から出して室温におき、まぜやすいようにやわらかくする。



2

納豆は容器に入れ、はしで白っぽくなるまでぐるぐるまぜる。



3

納豆は容器からパックにもどす。
※容器に残ったねばねばを使う。



4

3の容器にバニラアイスを入れ、スプーンでねばり気が出るまでまぜ続ける。



まっ茶アイス、
チョコアイスなどでも
つくってみてね。

伝統的なトルコアイスのねばり気は、山岳部に自生するサーレップというラン科の植物の球根からつくる粉の力。このレシピではサーレップのかわりに納豆を使ったよ。できたアイスは納豆のかおりや味はまったくしないから、納豆が苦手な人もだいじょうぶ！

COOL
JAPANESE SWEETS
ひんやり和スイーツ

Pineapple
Awayukikan

パイナップルあわ雪かん
ふんわりシュワシュワ南国の味！

道具

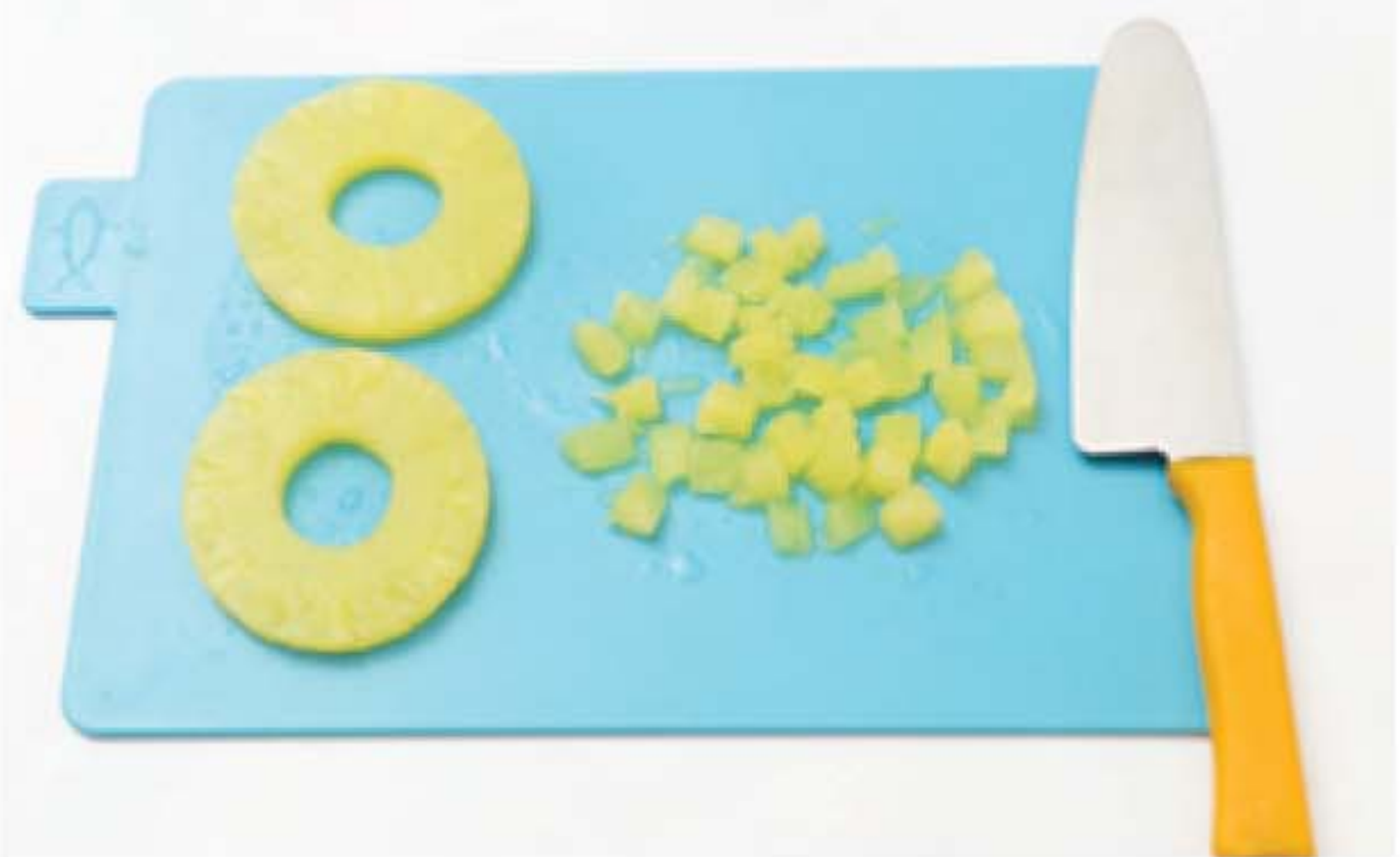
はかり／計量カップ／包丁／まな板／ボウル／
計量スプーン／ハンドミキサー（またはあわ立て器）／
耐熱ボウル／ラップ／電子レンジ／ミトン／スプーン／
保存容器

ざいりょう
材料 [16×8×高さ4cmの保存容器 1こ分]

パイナップル(かんづめ)	4切れ
(※かんづめのシロップ大さじ2も使用)	
たまご(卵白のみ使用)	2こ
粉寒天	2g(小さじ1)
さとう	30g
水	100mL

つくり方

1 パイナップル3切れを包丁で細かく切る。



2 たまごを卵黄と卵白に分ける(→6ページ)。卵白のみボウルに入れる。



3

卵白をハンドミキサーでかるくあわ立てる。



4

さとうを加え、ツノが立つまであわ立てる。



5

耐熱ボウルに水、粉寒天、シロップを入れる。



6

5にふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱する。



(つぎのページへ)