

科学の力を利用した簡単レシピ

2つの液体の濃度(比重)の違いを利用した3つのスイーツを紹介します。夏休みの自由研究にいいかも!

勝手に二層ゼリー

材料: カップ4~5個分
 牛乳 ----- 100ml
 生クリーム ----- 100ml
 粉ゼラチン ----- 10g
 水 ----- 50ml
 果汁100%ジュース(濃縮還元) ----- 300ml
 砂糖 ----- 大さじ4 (約40g)

どうして二層になるの?
 生クリームの乳脂肪は水に溶けにくいので、比重が小さく軽いので、浮き上がってムースの層を作ります。一方、比重の大きい果汁は下に沈むので、二層のゼリーができるのです。

- 作り方
- ゼラチンを水でふやかしておく。
 - 牛乳と生クリームを混ぜておく。
 - 鍋にジュースと砂糖を入れ火にかける。砂糖が溶けて軽く沸騰したら火を止め①を入れ、かき混ぜながらゼラチンを溶かす。
 - ②を①に入れ、ひと混ぜして器に分ける。
 - しばらくおき、二層に分かれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。

*ジュースの酸、乳脂肪の割合の違いなどにより、二層にならない場合もあります。



子どもと作る ひんやり夏スイーツ Sweets

夏の冷たいスイーツは、意外と作りやすく初心者向き。そこで、パルシステムのいつもの食材で簡単にでき、おもてなしにも喜ばれそうな、おしゃれスイーツを集めてみました。お子さんのいるご家庭はぜひごいっしょに、楽しみながら作ってみてください。

人気のアイスクャンディをおうちで

ごろごろフルーツバー

材料: 80mlのアイスクャンディ型6個分
 アップルジュース ----- 200ml
 砂糖 ----- 大さじ2 (約20g)
 好みのフルーツ ----- 適量

- 作り方
- アップルジュースに砂糖を加え、よく溶かす。
 - アイス型にフルーツをバランスよく入れる。
 - ②を型に注いで、冷凍庫で冷やし固める。

型のふちにくっつけるように入れると見た目がきれいに!



ストロベリーヨーグルトバー

材料: 80mlのアイスクャンディ型6個分
 ブレーンヨーグルト(無糖) ----- 250ml
 生クリーム ----- 100ml
 牛乳 ----- 50ml
 はちみつ ----- 大さじ3 (約60g)
 ストロベリージャム ----- 適量

- 作り方
- ★をすべてボウルに入れ混ぜる。
 - アイス型に②とジャムを交互に2~3回入れる。
 - ジャムが固まっている場合は最後にひと混ぜし、冷凍庫で冷やし固める。

*はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください



アイスキャンディ型がなくても シリコン型や紙のカップでかわいく!

- みかんジュース+砂糖+果物スライス
- 牛乳+ココア+砂糖
- 牛乳+砂糖
- ②+クラッシュアーモンド
- 「キャラっとさん」+砂糖+果物スライス
- +チョコペン
- +刻んだパフチョコ

トッピングも楽しい!



懐かしのプリン

材料: カップ4~5個分

プリン
 たまご --- 2個
 牛乳 ----- 240ml
 砂糖 ----- 大さじ4 (約40g)

キャラメルソース
 砂糖 --- 大さじ2
 水 ----- 小さじ1
 湯 ----- 大さじ1

キャラメルソース作りや④の工程は大人の人がやってください

作り方

- キャラメルソースを作る。砂糖と水を耐熱容器に入れ、電子レンジ500Wで約2分~2分20秒加熱する。茶色になっていたら取り出し(熱いので必ずミトンを)、湯を加え混ぜる(湯がはねるで注意)。
- プリンの材料をボウルに入れて混ぜ、こし器でこす。
- ②を器に分けて入れ、キャラメルソースを静かに入れる(キャラメルソースは底に沈む)。
- 鍋に湯を沸騰させ、一度火を止め③を並べる。お湯の量は卵液の半分ほどの高さがベスト。鍋にふたをして弱火で7~10分。火を止め10分ほどおき、冷蔵庫で冷やす。



Café気分のセパレートティー

材料: 1人分

みかんジュース ----- 100ml
 アイスティー(無糖) ----- 100ml
 ガムシロップ ----- 2個
 水 ----- 適量

ジュースを牛乳に、アイスティーをアイスコーヒー(無糖)に代えるとアイスカフェラテに

作り方

- コップにみかんジュースとガムシロップを入れ、よく混ぜる。
- ①に水をたっぷり入れ、アイスティーを静かに注ぐ。アイスティーは、氷の上にとっと注ぐようにするとキレイな二層になる。



参考図書 『ホームメイドアイスバー』/ 榎主婦の友社
 『かんたん15分! 材料3つで すいすいスイーツ』/ 藤汐文社
 撮影協力 (有)クレア 中西多恵子