

はるちゃんの志摩ごはん
～管理栄養士コラボ企画第2弾～

冬きらめく！磯部みかんのホワイトムース

いよいよみかんの季節！

今回は、志摩で秋冬に旬を迎える「磯部みかん」を使った、
とっておきのスイーツをご紹介します。

みかんの甘さと、ふわっと軽いヨーグルトムースが重なった、
見た目もかわいい冬のごほうびスイーツです。

【材料】3カップ分

(1カップ150ml程度)

◆みかんゼリー

みかん果汁…200ml
(またはジュース)
粉ゼラチン…5g
お湯…大さじ3

◆ヨーグルトムース

生クリーム(植物性)…40ml
ヨーグルト(無糖)…200g
粉ゼラチン…5g
お湯…大さじ3
砂糖…25g
レモン汁…小さじ1
みかん果肉…12個
(薄皮をむいたもの)

◆飾り付け

みかん果肉…6個
ミントの葉…3枚



【栄養価】1カップ分

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | ビタミンC (mg) | 塩分 (g) |
|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|-----------|
| 200 | 7.0 | 7.0 | 29.1 | 45 | 0.2 |

みかんはビタミンCが豊富で、冬の風邪や感染症予防にぴったり！
さらに食物繊維やクエン酸が腸内環境を整え、
疲労回復や免疫力アップもサポート！

【作り方】

A: みかんゼリーをつくる

- ① ボウルにお湯を入れ、粉ゼラチン（5g）を加えふやかす。
- ② 鍋にみかん果汁（もしくはジュース）を加え、沸騰直前まで温めたら火を止めて①を入れ混ぜ溶かす。
- ③ ②をバットに流し込み、粗熱が取れたら冷蔵庫で2時間ほど冷やす。

B: ヨーグルトムースをつくる

- ① ボウルにお湯を入れ、粉ゼラチン（5g）を加えふやかす。
- ② ボウルに生クリームを入れ、砂糖を少しずつ加えながらツノが立つくらいまで泡立てる。
- ③ ②にヨーグルトを加え、切るように混ぜる。
- ④ 電子レンジで粉ゼラチンが溶けきるまで様子を見ながら温める。
（※500W30秒～）
- ⑤ ③に粗熱がとれた④を加えて、さらに切るように混ぜ、レモン汁を加える。
- ⑥ 飾り用に⑤を計量カップ1杯分（200ml）程度とっておき、ボウルに入れる。
- ⑦ 余ったムースをそれぞれのカップに下から「みかん⇒ムース⇒みかん⇒ムース」の順に重ねて入れる。
- ⑧ ⑥と⑦を冷蔵庫で1時間ほど冷やす。

C: 飾り付け

- ① Aのみかんゼリーをフォークで崩す。（クラッシュゼリー）
- ② Bで作ったムースカップに飾り用のムース・①・薄皮を剥いたみかん・ミントの順に盛り付けて完成！！

- ◎ 粉ゼラチンをしっかりお湯でふやかすこと。
- ◎ 生クリームをツノが立つまでしっかり泡立てる！
- ◎ 果汁をしぼるときは、果肉の断面をフォークで刺すと果汁をしぼりやすくなります。

※ミキサーを使用し、果汁をザルで濾すと沢山の果汁が取れます！

ポイント！

