

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。
- ③②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。
- ③②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~)
- ⑤③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。
- ⑧⑥と⑦を冷蔵庫で1時間ほど冷やす。

C:飾り付け

- ①Aのみかんゼリーをフォークで崩す。（クラッショゼリー）
- ②B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と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と泡立てる！
- ◎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!

