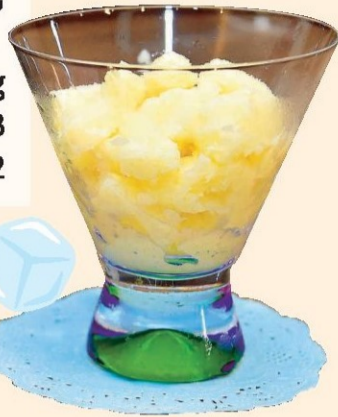


# パインのシャーベット

材料 (5~6人分)

- パイナップル缶詰 …… 1缶 (300~350g)
- プレーンヨーグルト …… 200g
- はちみつ …… 大さじ2~3
- レモン汁 …… 小さじ2



レシピ考案

がなは りえこ先生 (松本料理学院 主任教師)

作り方

1 パイナップルの果肉とプレーンヨーグルト、はちみつ、レモン汁をミキサーにかけて果肉を細かくする(トロトロになるまで)。



2 冷凍用ジッパー付き保存袋に平たくして入れ、バットに乗せて冷凍庫に入れる。



3 2時間ほどたって、固まったら保存袋の上から手でもみほぐしてもう一度冷凍する。再び固まったらできあがり。



# ヨーグルトのデザート

材料 (4人分)

- プレーンヨーグルト …… 150g
- クリームチーズ …… 100g
- 上白糖 …… 60g
- レモン汁 …… 小さじ2
- ホイップクリーム …… 適量
- カステラ、パウムクーヘン など …… お好みで



作り方

1 ざるにさらしのふきんを敷き、そこにヨーグルトを乗せて15~30分水切りする。



2 ボウルにクリームチーズを入れてやわらかくなるまで練る。



3 2に上白糖と1のヨーグルト、レモン汁を加えて混ぜ合わせる。



4 グラスに3を入れ、やわらかめに泡立てたホイップクリームを乗せて、冷やしていただく。お好みでグラスの底にカステラなどを敷いたり、小さく切って飾ってもOK



## 簡単なのに本格的な味

りえこ先生、今回はどんな料理を教えてくださいの？  
暑い夏にぴったりのデザート2品。「パインのシャーベット」から紹介しま〜す。  
わー！ 楽しみだりゅう。  
ほくにも作れりゅう？  
もちろん！ パインは皮をむくのが大変だと思うから今回は手軽な缶詰を使ったの。県産パインの缶詰はおいしいからぜひ使ってみてほしいな。カットされている生のパインでもいいですよ。  
材料をミキサーにかけりゅうだけだから簡単だりゅう。  
ポイントは2時間くらい冷凍庫で固めたら、袋の上からもんで固まりをほぐすこと。なめらかになって食べやすくなるの。

袋をもみもみ…ぼくの手でも簡単だりゅう。ほかのフルーツでもできりゅうかな？  
マンゴーやキウイとか、南国の果物ってヨーグルトと良く合うの。  
もう一つは「ヨーグルトのデザート」だね。どれどれ…ヨーグルトの水切りって？  
余分な水分が抜けて味も濃厚になるし、口当たりも良くなるよ。でも、切った後の水分はホエー(乳清)といって、栄養があるから、捨てないで何か飲み物に混ぜて飲むのもいいわよ。  
なりゅうほど〜。これも混ぜりゅうだけだね！  
そのままカップに入れてもいいけど、下にパウムクーヘ



キッチンでデザート作りに頑張るりゅうちゃんを見守るがなはりえこ先生

ンを切ったものを敷いて、その上に流し込んでみましょう。ほかにカステラやメロンパンなんかも切って入れてもいいな。食感が変わって豪華な感じになるわよ。ココアパウダーを上にも振ってもおしゃれ！

あまり外にご飯を食べに行ったりできないけど、おうちですてきなデザートを作って高級レストランの気分を味わうのもいいですよ。スーパーで気軽に手に入るもののできるから挑戦してね！

簡単なのに本格的な味がすりゅう〜。

よし、夏休みの間にまた作りゅうぞ〜！



松本料理学院のスタッフの皆さんとパチリ！皆さん協力ありゆうがとう☆



りゅうPON! 記者もレシピに沿って2品作ってみました。簡単でとってもおいしい☆ みんなもチャレンジしてみてくださいね。ぜひ、写真に撮って感想も添えて送ってね！  
ryu-pon@ryukyushimpo.co.jp

■松本料理学院 那覇市泉崎1-19-3の1 F ☎098(861)0763  
FAX 098(861)5163◇フェイスブック、ブログもあります

紙面制作・高良利香、高辻浩之、上原明子