完熟すももゼリー



すももゼリー（下層）

〈材料〉 ４人分

すもも	３００ｇ	レモン汁	小さじ１	上白糖	１６０ｇ
水	５４０ｍｌ	ゼラチン	１０ｇ	ゼラチン用の水	５０ｇ

＜　作り方　＞

①水５０ｇにゼラチンをふり入れ、ふやかす
②すももの皮をむき、１ｃｍほどの大きさにカットする
③鍋にすもも、レモン汁、上白糖、水５４０ｍｌを入れ、混ぜる。
④７０～８０℃になるまで中弱火で加熱し、
　あくを取りながら柔らかくなるまで煮る
⑤粗熱が取れたら、ざるもしくはこし器でこす
⑥ふやかしたゼラチンを電子レンジ５００ｗ２０秒温めて煮汁に混ぜる。
⑦容器に入れ、固まるまで冷やす。

パンナコッタ(上層)

〈材料〉　４人分

生クリーム　200ml（４０%）　牛乳　200ml　グラニュー糖　30g　粉ゼラチン　5g

〈　作り方　〉

①小さめボウルに100ml牛乳、ゼラチンを入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
②大きめのボウルに牛乳100ml、生クリーム、砂糖を入れ、混ぜる。
③電子レンジで500w2分温める、しっかりと混ぜ合わせる。
④ふやかしたゼラチンを500ｗ1分温める。
⑤ ③と④を混ぜ合わせ、型に入れる。
⑥３時間以上冷やす。

〈ワンポイントメモ〉
だまがなくなるまでしっかりと混ぜ合わせる
ゼラチンはふやかして溶かす
生クリームは40%で濃厚、35%であっさりした味わいに！

スモモゼリーを
冷やし終わったら
作成すること！！

夏にぴったり！なすごまポン酢

〈　材料　〉

なす　４本	Ⓐごま油	大さじ１	揚げ油	適量
	Ⓐポン酢	大さじ３	小ねぎ	１～２本

（下準備）
①なすは縦に４等分、横に半分に切る。
②小ねぎは小口切りにする。
③ボウルにⒶを合わせて混ぜる。［タレ］



〈　作り方　〉
①フライパンに１～２cm程度の揚げ油を熱して、
　なすをいれて揚げ焼きにする
②なすがしんなりしたら油をきって器に盛り、
　タレをまわしかけて小ねぎをかける。



【　すもものムース　】

＜材　　料＞　　（４人分）

Ⓐムース

・すもも　　７２０ｇ

・ゼラチン　　５ｇ

・水　　５０ml

・生クリーム（乳脂肪分 45%）　　２００ml

・レモン汁　　小さじ１　・砂糖　　４０ｇ　・ミントの葉　　適量

Ⓑジャム

・すもも　　２４０ｇ　・砂糖　　３０ｇ　・レモン汁　　大さじ１

＜作　り　方＞

Ⓐムース

① すももは皮をはぎ、種を取り、ミキサーでピューレ状にする。

② ゼラチンは分量の水に溶かし、１０分ほどふやかしておく。

③ ①のピューレ状のすももをボウルに移し、湯煎して少し温かくなってきたら砂糖を加え溶かす。

④ ③に②のゼラチンを加え、よく混ぜ合わせ、裏ごしする。

⑤ ボウルの底に氷水をあてて冷やしながらとろみがつくまでまぜ、レモン汁を加える。

⑥ 生クリームを７分たてくらいに泡立てる。２～３回にわけて⑤へ加え、最後はゴムベラでざっくりと混ぜる。

⑦ ⑥を器に入れ冷やし固める。冷やし固めたムースの上にⒷをかけ、ミントを上に飾る

Ⓑジャム

① すももは皮付きのまま、一口大にざく切りにする。

② 鍋に①と砂糖とレモン汁を入れて中火にかけながらかき混ぜる、沸騰したら弱火にし、実を潰しながらさらに煮詰める。

③ とろみが出てきたら種を取り出し、火から下ろす。

※ワンポイントメモ

・裏ごしを入れることで冷やし固めたときに口当たりが滑らかになる。

・Ⓑのジャムは好みの甘さにする。ムースが甘めなので少し酸味が強めに

【　　なすの甘酢がらめ　　】



＜材　　料＞　　（　４　）人分

- ・なす　　２本
- ・片栗粉　　適量
- ・サラダ油　　大さじ６
- ・酢・醤油・砂糖・みりん　　各大さじ２
- ・刻みネギ　　適量

＜作　り　方＞

① なすはヘタを落とし１センチ幅ほどに斜め切りする。
　水に１０分ほど浸しあく抜きをする。
　その間に、酢・醤油・砂糖・みりんを混ぜ合わせておく。
② キッチンペーパーでなすの水気をしっかりとふき取り、片栗粉をまぶす。
③ フライパンにサラダ油を熱し、なすを加え両面じっくりと揚げ焼きにする。
　（火加減：中火）
④ キッチンペーパーでフライパン内の余分な油と水分をふき取る。
⑤ 合わせておいた酢・醤油・砂糖・みりんを加え、強火にし一気に手早く絡める。

※ワンポイントメモ

調味料を加えたら強火で一気に手早く絡めるのがポイント。酢が飛んですぐにとろみと照りが出る。

【スモモだってパスタになりたいんだ！！】

～スモモの冷製パスタ～

＜材　　料＞　　（４人分）



	パスタ	４００g
	生ハム	１００g
	トマト	２個
①	ニンニク	１個
①	レモン果汁	大さじ３
①	オリーブオイル	１００ｇ
①	塩	小さじ１
	スモモ	２００g
	桃	１個（２００g）

＜作　り　方＞

1　鍋にたっぷりの湯を沸かして塩 1%を入れ、スパゲッティを袋の表記時間通りゆでる
2　①をよく混ぜ合わせ火にかけ乳化させ、ソースをつくる。
3　ザルに上げて湯切りしたパスタと火にかけた①絡めて冷ましておく。
4　桃を飾り用に切り、スモモは 1㎝ 角に切って変色防止にレモン果汁をまわしかける。
5　トマトを 1㎝ 角切りにする。
6　生ハムを食べやすい大きさに切る。
7　パスタをさらに盛り付けソースをかけ、スモモとトマトと生ハムを飾る。

※ワンポイントメモ

スモモの甘味や酸味に応じてレモン汁の量をその時々で変える

【　なすのカリカリチーズ焼き　】

＜材　　料＞　　４人分

なす　　２本
ピザ用チーズ　　１００g

Ａ　にんにく　　１片（みじん切り）
Ａ　みりん　　小さじ２杯
Ａ　醤油　　小さじ２杯
Ａ　オリーブ油　　小さじ２杯
Ａ　コンソメ顆粒　小さじ１杯

＜作　り　方＞

①　なすは、半分に切り、白い果実（実）の部分に格子状に切り込みを入れる。
②　ポリ袋になすとＡを入れ、軽くも見込んで５分ほどおく。
③　天板に並べてチーズをかけ、180°のオーブンで４分焼く。





【　すももパイ　　～バニラアイスを添えて～ 】

＜材　　料＞　４個分



すもも　　４００g
砂糖　　２００g
冷凍パイシート　　４枚
卵黄　　１個分（つや出し用）
バニラアイス　　１個
（市販のやや大きめのカップのバニラアイス）
セルクル型（直径７ｃｍくらい）※無ければ、丸い形にできるもので代用してもよい。

＜作　り　方＞

ジャムの作り方

① すももをよく洗い、水気を拭き取り、ヘタや種を取り除く。
② 鍋にすももと砂糖の半量を入れて混ぜ合わせ、30 分ほど寝かせる。
※軽く潰しておくと良いです。
③ すももから果汁が出てきたら、強めの中火で加熱する。
④ 沸騰してきたら火を弱火にして 5 分ほど混ぜながら煮込む。
アクが出てきたら取り除く。
⑤ すももが柔らかくなりツヤが出てきたら残りの砂糖を加えてさらに 5 分程煮込む。
（※焦げないようによく混ぜ合わせて砂糖を溶かすようにしましょう。）
⑥ 木べら等ですくってとろみが出てきたら、火を止めます。
10～15 分ほど放置し、余熱ですももと糖分をなじませる。

成　形

⑦ それぞれのパイ生地を２等分にする。
⑧ ⑦の２枚のうち、１枚を下になる生地にし、セルクル型より少し大きく伸ばす。
⑨ ⑧の上に、作っておいたジャムを広げる。
⑩ ⑦の２枚のうち残りの１枚の生地を上⑨の生地の上にかぶせ、包丁で切込みを入れる。（イメージ画像→→→→）
※右上の画像は、この切込みをしていないものです。



⑪ 表面に卵黄を塗る。
⑫ ２００℃のに予熱したオーブンで３５～４５分焼く。表面がこんがり焼けたら完成。　※焼き過ぎないように・・生地が硬くなりパサついてしまうので。
⑬ 皿に⑫をのせ、すももジャムとアイスクリーム添え、きれいに盛り付ける。

※ワンポイントメモ

・オーブンは、家庭によって性能も違うので、温度や時間は調整してください。

【すもも姫の幸せカスタードパイ】



＜材　　料＞　　（４人分）

- すもも　　７００ｇ
- 水　　２００ml
- 砂糖　　１７０g

冷凍パイシート（10×17㎝）　　４枚

（カスタードクリーム）

- 卵　　４個
- 砂糖　　１４０g
- 薄力粉　　５０ｇ
- 牛乳　　６００ml
- バニラエッセンス　　少々

全卵　　１個（つや出し用）
粉糖　　適量

＜作　り　方＞

<u>すもものコンポート</u>

① すももは半分に切って種を取り除き、ひと口大に切る。
② 鍋に水と砂糖を入れて中火で熱する。
③ 沸騰したら、①を加えて弱火にします。木べらでかき混ぜながら５分程煮て、すももが柔らかくなったら火から下ろす。
④ 容器に移し、冷蔵庫で冷やしておく。

<u>冷凍パイシート</u>

⑤ オーブンを 200℃に予熱しておき、 冷凍パイシートはパッケージの表記通りに解凍しておく。

<u>カスタードクリーム</u>

⑥ 大きめの容器に、卵、砂糖、薄力粉、牛乳、バニラエッセンスを、その都度泡立て器で混ぜながら、順番に入れる。
⑦ ⑥を鍋に入れて、弱火から中火で手を止めずに混ぜ合わせ、もったりとしたら火を止めて、冷めたら絞り袋に入れる。

<u>成　型</u>

⑧ 冷凍パイシートは正方形に４枚切り出し、三角形に折り、 ２カ所に切り込みを入れる。開いて切り込みを入れた部分を折り込み、ひし形にする。
⑨ クッキングシートを敷いた天板にのせて、⑦を絞り、縁に全卵を塗る。
⑩ ２００℃のオーブンで焼き色がつくまで 15 分ほど焼き、④をのせる。
⑪ 器に盛り付け、粉糖をふりかけて完成。

※ワンポイントメモ

・すももは皮ごと使い、フードロスを減らします。
・すももを煮る際は、砂糖を多めに入れるので、焦げないように弱火から中火で常にかき混ぜることを意識する。

【とろなす餃子】



《材　　料》　　（４人分）

なす	６本
豚ひき肉	３００ｇ
玉ねぎ	１個
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ２

《調　味　料》

★なすアク取り用塩水　水１ℓ＋塩　大さじ１杯

塩コショウ		少々
Ａ	酒	大さじ１
	しょうゆ	大さじ１
	鶏がらスープの素	小さじ２
	ごま油	大さじ１
片栗粉		大さじ１
サラダ油		適　量

☆仕上げ用

細ねぎ(刻み)、大葉	適量
ポン酢しょうゆ	適量

《作り方》

① 玉ねぎをみじん切りにする。
② なすはヘタとがくを取り除き、縦に 3 ㎜～5㎜ 幅に切る
③ ボウルに★となすを入れて 10 分ほど浸して水気を切る
④ ①と別のボウルに豚肉、塩コショウを入れて粘りが出るまでこねる
⑤ Ａの調味料を入れて、混ぜ合わせておく。
⑥ ③のなすの水気を取る。なすの表面に片栗粉をまぶし、④を乗せて折り畳み、形を整える
⑦ フライパンにサラダ油を入れ熱し、⑥を並べて中火で焼き色がつくまで焼く。ひっくり返し、蓋をして弱火で 4 分焼いて全体に火を通す。
⑧ Ａを入れて、からめる。
⑨ 器に盛り、お好みで大葉やネギを散らし、ポン酢しょうゆをつけて食べてもよい。

※ワンポイントメモ

・片栗粉は、タネを乗せる面だけに振りかける
・②の後になすを電子レンジで少しだけ火を通しておくと巻きやすい