

Mango pudding

マンゴープリン

汗ばむ時期には、暑い国のスイーツが食べたくなります。

甘さ、酸味、コクと、三拍子そろった

マンゴープリンは、まさにその代表格です。

“プリン”という名がついていますが、

本来のプリンのように卵液を蒸して作るのではなく、

マンゴーの果肉をつぶして、ゼラチンで冷やし固めたもの。

今回は、本場・香港のレストランで供されるような、

ちょっとなつかしい形の型で作りました。

美しく飾りつけて、

優雅なティータイムをお過ごしください。

材料です

[容量約80mlのゼリー型5個分]

粉ゼラチン（ふやかし不要タイプ）
…7.5g

水…大さじ3

マンゴー*…1 ½個（約500g・正味300g）

レモン汁…大さじ½

生クリーム…80ml

A 牛乳…50ml

砂糖…50g

B 砂糖…大さじ1

コアントロー（あれば）**…大さじ½

ラズベリー・ブラックベリー…各5粒

ミント…1枝

*オレンジのリキュール。グランマルニエ、オレンジキュラーでも。



*マンゴープリン作りに向くのは、甘味の多い、赤くて丸いアップルマンゴー（左）。冷凍マンゴー（中）は、冷蔵庫で半解凍してすぐに使えるので手軽です。黄色いペリカンマンゴー（右）はやや酸味が強いので、レモン汁を減らすか省きませぬ。

Tropical sweets





Classic summer treat

Anmitsu

あんみつ

夏の季語でもあるあんみつ。
明治期に、浅草の老舗和菓子店で
作られ始めたといわれます。

かんてんだ、^{あづき}求肥だ、あんこだと、
お目当ては人それぞれでしょうが、
あん以外のものはかんたん^{かんたん}に手作りできます。
海藻や畑のものと水だけで作るから、味わいはさっぱり。

日本の夏にぴったりの“^{かんみ}甘味”を、
お茶 (p.88) と一緒にめしあがれ。

材料です

[2~3人分]

〈かんてん・2~3人分〉

粉かんてん…小さじ1 (2g)
水*…250ml

〈あんずのシロップ煮・6個分〉

干しあんず…6個 (60g)
砂糖…15g
水*…30ml

〈求肥・3~4人分〉

白玉粉…50g
水*…80ml
砂糖…35g
(打ち粉用) かたくり粉
…大さじ2~3

〈黒みつ・2~3人分〉

水*…25ml
黒砂糖 (粉末タイプ)…30g
砂糖…20g

〈ほかの具〉

ゆであずき…適量
すいか…適量

*水は軟水のミネラルウォーターを使うと雑味がなくおいしい。

※それぞれの日もちは、かんてんは冷蔵庫で翌日、求肥は涼しいところで翌日(または冷凍で約1週間)、干しあんず、黒みつは冷蔵で1週間くらい。



Chai チャイ

[2人分]

- 1 小鍋に湯200mlと、シナモンスティック、カルダモン、クローブなど好みのホールスパイス少々を入れて強火にかける。沸騰したら紅茶の茶葉(ティースプーン山盛り2杯・5~6g)を加え、弱火で約2分煮る。
- 2 カップは熱湯で温めておく。1の鍋に牛乳200mlを加え、再び煮立ったら火を止める。
- 3 茶こしでこしながら、カップにそそぐ。砂糖適量を加え、別のシナモンスティック1本で混ぜて飲む。

Cold-brewed tea and dried fruit

ドライフルーツの水出しアイスティー

[2人分]

- 1 ドライマンゴー、クランベリー、ブルーベリーなど、好みのドライフルーツ計40gを用意し、大きいものは1~2cm大に切る。
- 2 サーバーなどの容器にドライフルーツと紅茶のティーバッグ2個を入れる。
- 3 水400mlを加え、冷蔵庫に半日おく。ドライフルーツ少々と一緒にグラスにそそぐ(サーバーに残ったドライフルーツは、はちみつなどで甘味を補って、ヨーグルトなどにのせて食べるとよい)。



Strawberry tea いちご紅茶

[2人分]

- 1 いちご4粒はへたをとり、2~3つに切って、耐熱容器に入れる。砂糖大さじ3をまぶし、5分ほどおく。
- 2 ラップをし、電子レンジで約1分(500W)加熱する。
- 3 p.89「紅茶」を参照に紅茶をいれる(材料は倍量にする)。2を加え、よく混ぜる。



Cool...

Iced tea with frozen grapes

ぶどうのアイスティー

[2人分]

- 1 ぶどう(巨峰、レッドグローブなど好みのもの)8粒は冷凍庫で凍らせておく。
- 2 ポットに紅茶の茶葉(ティースプーン山盛り3杯・約9g)を入れる。沸騰した湯200mlを一気にそそぎ、ふたをする。そのまま2~3分むらす。
- 3 ボールに氷200gを入れる。
- 4 3のボールに2を茶こしでこしながら入れて、アイスティーを作る。グラスにぶどうを入れ、アイスティーをそそぐ。好みでガムシロップ適量を加える。

Iced tea with soda water

スパークリングアイスティー

[2人分]

- 1 ポットに紅茶の茶葉(ティースプーン山盛り3杯・約9g)を入れる。沸騰した湯200mlを一気にそそぎ、ふたをする。そのまま2~3分むらす。
- 2 ボールに氷200gを入れる。1を茶こしでこしながら入れて、アイスティーを作る。
- 3 グラスに氷適量、アプリコットジャムを小さじ1ずつ入れる。2をそそいで、よく混ぜる。炭酸水(無糖)を80mlずつそそぎ、軽く混ぜる。



Iced tea with fresh orange

オレンジアイスティー

[2人分]

- 1 オレンジ1/2個(100g)は皮をむき、ボールの上で果汁を受けながら果肉をとり出す。گرانマルニエ(オレンジ風味のリキュール。コアントロー、オレンジキュラソーでも)小さじ1を加える。グラスにオレンジを果汁ごと等分に入れる。
- 2 ポットに紅茶の茶葉(ティースプーン山盛り3杯・約9g)を入れる。沸騰した湯200mlを一気にそそぎ、ふたをする。そのまま2~3分むらす。
- 3 別のボールに氷200gを入れる。
- 4 3のボールに2を茶こしでこしながら入れて、アイスティーを作る。1のグラスに氷を入れて、アイスティーをそそぐ。好みでガムシロップ適量を加える。

