

子どもと一緒に作る

「おやつ編」

キャラメルバナナムース



●ポイント

バナナはミキサーなどでピューレにしても使えます。⑤の砂糖を焦がす時、しゃもじで混ぜない方が透明度の高いキャラメルソースになります。湯を加えた後は、しゃもじで混ぜるようにしましょう。また、キャラメルソースは保存がきくので、多めに作ってアイスクリームにかけても美味しいです。キャラメルソースを作らない時は、はちみつやメープルシロップでも代用が可能です。
(指導／江上料理学院副院長・江上佳奈美)



●キャラメルバナナムース

《材料》

バナナ 2本
レモン汁 小さじ2杯
粉ゼラチン 7g
水 大さじ3杯
A(砂糖 50g、生クリーム 1カップ)
B(砂糖 大さじ3杯、お湯 1/2カップ)
ミント(あれば) 少々

《作り方》

①バナナは薄切りを6～8枚別にとり、レモン汁小さじ1杯をふりかける。残りのバナナはフォークなどでよくつぶす。
②粉ゼラチンは大さじ3杯の水でしっかりとさせ、湯煎にかけて液状にする。
③生クリームはホイッパーでぼつたりするまで泡立て、さらにAの砂糖50gを加える。

④①、②、③を合わせ、器に入れて冷蔵庫で固める。
⑤小鍋にBの砂糖を入れ、かき混ぜないで鍋を動かしつつ砂糖を薄茶色に焦がす。カップ1/2の湯を加え、あめ状になっても慌てず、しゃもじで混ぜつつ、とろりとなるまで煮詰めて冷ます。
⑥④に⑤をかけ、バナナの薄切りやミントを添える。