

「3食感のイチゴプリン」

東洋大学経済学部総合政策学科3年

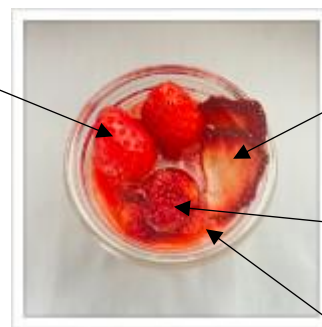
佐藤実空

《概要》

イチゴプリンの上にイチゴシロップをかけ、その上に「生イチゴ」「セミドライイチゴ」「イチゴチップス」を乗せました。イチゴばかり使用していますが、食感の違いが楽しめるため、最後まで飽きずに食べられると思います。



イチゴプリン



生イチゴ

イチゴチップス

セミドライイチゴ

イチゴシロップ

(完成イメージ)

《材料》

※分量は今回使用した量です。

I セミドライイチゴとイチゴシロップ

- ・イチゴ 50g
- ・砂糖 25g (イチゴの半量)

II イチゴチップス

- ・イチゴ 30g

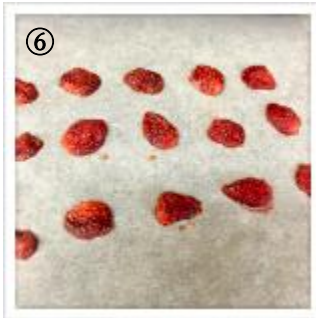
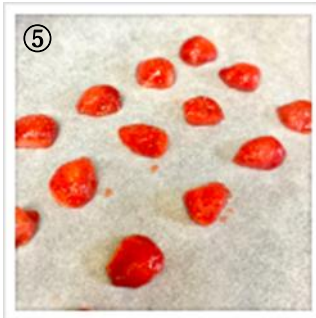
III イチゴプリン

- ・イチゴ 60g
 - 50g (プリン用)
 - 10g (トッピング用)
- ・牛乳 175ml
- ・ゼラチン 3g
- ・砂糖 大さじ2
- ・バニラエッセンス 数滴

《手順》

I セミドライイチゴとイチゴシロップ

- ①イチゴのヘタを取り、キッチンペーパーで水気をよくとる。
- ②砂糖をまぶし、2時間おく。
- ③②を火にかけ、3分程度煮る。
- ④イチゴをざるにあげて余分な水分を切る。
残った水分はシロップとして使う。
(水分が少なく粘り気が強い場合→少し水を足して煮詰める)
- ⑤イチゴを100°Cのオーブンで60分程度加熱する。
- ⑥画像のようにイチゴが乾いたら完成(中はジューシーさが残ります)



II イチゴチップス

- ①イチゴのヘタを取り、縦にスライスする(2~3mm)。
- ②水気をよくとり、①を100°Cのオーブンで90分程度加熱する。
- ③イチゴがある程度乾燥したら完成。



Ⅲイチゴプリン

- ①イチゴをスプーンで潰す。(多少果肉が残る程度)
- ②牛乳 25ml を①に入れて混ぜる。
- ③粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ④鍋に牛乳 150ml と砂糖を入れて火にかける。
- ⑤沸騰直前に火を止めてゼラチンを加えて良く溶かす。
- ⑥完全にゼラチンが溶けたら、①とバニラエッセンスを加えて粗熱がとれるまで冷ます。
- ⑦カップに⑥をいれて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑧固まったら、イチゴシロップ (I)・生イチゴ・セミドライイチゴ (I)・イチゴチップス (II) を上に乗せて完成。



《価格》

イチゴ以外の主な材料は牛乳・砂糖・ゼラチンのみであるため、比較的安く作ることができると考えます。

商品として販売するとなると様々な条件が変わると思いますが、参考までに今回私が作った分量（カップ2つ分）での原価を単純計算で以下に算出しておきます。

・イチゴ	140 g	440 円	(菊地さんのインスタグラムに掲載の価格より)
・牛乳	175ml	37 円	
・砂糖	43 g	9 円	
・ゼラチン	3 g	0.5 円	
計		486.5 円	

《特徴・ポイント》

「世代・男女問わず食べやすい」「イチゴを全面的に使用する」ことを意識して作りました。プリン部分は甘さが控えめでさっぱりしているため、甘ったるいものが苦手な男性やこってりしたものに抵抗感のある高齢の方でも食べやすいと思います。シロップの甘さにもイチゴの酸味が感じられ、プリンと一緒に食べると丁度よいバランスです。概要でも述べましたが、3種類の食感が楽しめるため、飽きずに最後まで食べることができると思います。今回は「イチゴレシピコンクール」であるため、他の材料はあまり使わず、イチゴをたくさん使用した贅沢なデザートを考えました。また、プリンやセミドライイチゴに使用するイチゴは形や大きさが問われないため、生食用として売ることができないイチゴを有効活用することができます。味は美味しいのに形や大きさが基準に満たないために捨てられてしまう状況を防ぐこともできるレシピです。