

2024年度 東洋大学・盛岡市協定による地方創生プロジェクト 第4回目「いちご」を使ったレシピの提案

東洋大学経済学部総合政策学科 澁澤ゼミナール3年 松山結

【レシピ名】

いちごとりんごの馳走チーズケーキ ごっち

【完成品写真】



【材料】 8個分

●レアチーズの層

卵黄 2個

グラニュー糖 69g(手順内では、大さじ小さじ表記もあり)

クリームチーズ 150g

牛乳 90ml

無糖ヨーグルト 57g

生クリーム 90ml

レモン汁 小さじ1

粉ゼラチン 4g

水 大さじ1 小さじ1.5

カップ 8個(この材料が8個分の為)

●いちごピューレ

いちご 150g

グラニュー糖 60g

●クッキーの層

クッキー 8枚

●トッピング

いちご 8粒

リンゴ 少量

【材料費】

材料は8個分の為、1個分を作る場合で計算し小数点第2位以降は、繰り上げます。

材料	1 個分の材料	1 個分当たりの値段
卵黄	0.25 個	6.6 円
グラニュー糖	16.1 g	5.5 円
クリームチーズ	18.8 g	31.5 円
無糖ヨーグルト	7.1 g	2.7 円
生クリーム	11.3ml	7.8 円
レモン汁	小さじ0.13	0.3 円
粉ゼラチン	0.5 g	2.3 円
クッキー	1 枚	13.4 円
カップ	1 個	27.5 円
リンゴ	少量	24.8 円
いちご	18.8 g +1 粒	10.5 円(130 円)
合計		132.9 円(252.4 円)

※いちごの()は、すずあかねを想定した時の値段になります。合計の()も同様です。
いちごをすずあかねの販売価格(600gで3400円)を参考にした時、約130円。

【所要時間】

2 時間(冷蔵庫で冷やす時間含めると、4~5 時間)

【手順】

- ① ボウルの下に氷をあてながら、生クリーム 90ml とグラニュー糖小さじ 1 を入れま
す。それをクリーム状になるように、もったりするまで混ぜます。



- ② ①で作ったものはラップをして、冷蔵庫に入れておきます。
③ 卵黄を 2 個とグラニュー糖 40g を入れて、混ぜます。



④ 鍋に牛乳 90ml とグラニュー糖小さじ 2.5 を入れます。これを混ぜながら、湯気が出るまで弱火で温めます。

⑤ ③に④でできたものを、入れながらかき混ぜます。全て入れ終わってからも程よく混ぜます。



⑥ ⑤でできたものを、もう一度鍋に戻します。この時、氷水とボウルを用意しておきます。

⑦鍋に入れたものを、かき混ぜながら弱火で温めます。白い泡が消えてくるまで温めます。

⑧用意したボウルに入れて軽く混ぜてそのまま置いておきます。



⑨別の容器に、水 大さじ 1 小さじ 1.5、ゼラチン 4g を入れてふやかしておきます。

⑩別のボウルに、クリームチーズ 150g を入れて、柔らかくなるまでヘラで練ります。

⑪グラニュー糖 11g 入れて良くなじませます。ホイッパーに変えて、よく混ぜます。そして、無糖ヨーグルト 57g 入れてなめらかになるまで混ぜます。レモン汁小さじ 1 を入れてまたよく混ぜます。



⑫ ⑪でできたものに、⑧を加えながら混ぜます。

⑬ ⑨を 600W10 秒で溶かします。⑫に溶かしたゼラチンを入れて、素早く混ぜます。

⑭ ②を冷蔵庫から取り出して、軽く混ぜます。それを、⑬に何回か分けながら入れて、混ぜていきます。色が均一になるまで、しっかりと混ぜていきます。



→これでレアチーズの層は完成になります。

⑮いちごピューレを作ります。ボウルに、いちご 150g をいれて、潰します。鍋に、潰しいちごとグラニュー糖 60g を入れて、弱火で煮詰めていきます。



→これでいちごピューレが完成になります。

⑯ ⑭でできたレアチーズと⑮をカップに入れる分だけ、混ぜて好みのピンク色を作ります。

⑰クッキーの層を作ります。クッキー8枚をジップロックに入れて棒で碎きます。砕くときに、少し形が残るようにします。→これでクッキーの層は完成になります。

⑱りんごを小さく四角に切ります。(大きさや量は下の画像参考)

⑲用意したカップに、⑰を1cm程度敷きます。そして⑯をカップに入れて、次にりんごを一面にひきます。

横から見ると…



上から見ると…



最後にもう一度、⑯をいれます。

⑳ ⑲でできたものを、冷蔵庫で2~3時間冷やします。

㉑ ㉐を冷蔵庫から出して、いちごを一粒上に載せて完成です。

【コメント・ポイント】

レアチーズといちごピューレを混ぜることによって、かわいらしいピンク色になって視覚で楽しめ、りんごを入れることで食感でも楽しむことができます。またいちごピューレは小さいいちご(規格外いちごなど)でも作る事ができ、いちごを無駄にしないことや、層の中にりんごを入れることで盛岡りんごを活用した地産地消のレシピなことからSDGsに深く関わると考えました。甘酸っぱいいちごとレアチーズのなめらかな味がマッチして、おいしく食べる事ができました。またレシピ名は、いちごとりんごと馳走の全てをかけて、ごっちにしました。また、“チ”はチーズケーキから持ってきました。