

かぼちゃプリン



夏はかぼちゃの旬。気取って言うならパンプキンプリンです。

かぼちゃをまるごと買ってきて使いきれなかったら残りをプリンにしてみませんか？

材料は卵と牛乳と砂糖だけ。いつでも台所にあるものでつくれます。蒸してミキサーにかけて金ザルで漉し再び蒸し焼きにする。手順もかんたん。冷たく冷やして召し上がれ。

(1/8 切 200Kcal)

■ 材料

- 西洋かぼちゃ (栗かぼちゃ): 皮と種をとって 500g (約3分の1) をぶつぶつと切って蒸す。(人によってはレンジをすすめるが私は蒸します)
- 牛乳: 200ml
砂糖: 60g
全卵: 5個
ラム酒: 少し (あるいはバニラエッセンス)

■ 作り方

蒸したかぼちゃと人肌にあたためた牛乳、砂糖をミキサーにかける (ミキサーが嫌なら、かぼちゃを裏ごしして牛乳 + 砂糖で少しずつのばす)

1の生地に溶き卵を加え、ラム酒を加える

ザルでよいから2の生地を漉す。お好みで下記のカaramelソースを型に流しこみ、その次に3の生地を静かに流し込む。

天板に熱湯をはり、型を入れて140度 約50分間、蒸し焼きにする

時間が来たら竹串を入れて焼き具合を確認。焼き足りなかったら5分ほどずつ延長する。(もし、表面が焦げてきているのに内部に火が入っていなかったらアルミ箔で覆うとよい)

写真中央左あたりに穴があいている



のが確認できますか？竹串をさしたあとです。どうせ裏返すので大胆にさしました。

取り出したら縮んでひびが入らないように側面にナイフを入れてから冷やす。

型の上にお皿をかぶせひっくり返してコンコンとたたくときれいに型から外れます。

カラメル

砂糖 100g 水 30ml を小鍋で色づくまで煮詰める。熱湯 20ml を加えて (じゅっというよ) 出来上がり