

# 初夏のフルーツサングリア



公園ピクニックにぴったり！

梅びんを使ったオリジナルレシピを開発！

小林カツ代キッチンスタジオ

加藤和子先生

料理家・小林カツ代氏に師事し、小林カツ代キッチンスタジオのチーフマネージャーに就任。現在は、企業のフードアドバイザーから、講演、TV、レシピ本の制作までと多方面で活躍。



完成したサングリアは冷蔵庫で冷やして1週間程度で飲みきるのがベストですよ。

## ■材料 \*フルーツサングリア (4ℓびん)

- イチゴ 約250g
- りんご 1個
- みかん 2個(1個皮付き)
- マンゴー 1個
- A { シナモンスティック 1本
- ナツメグ 小1個
- クローブ 4~5粒
- B { レモン汁 大さじ2
- 乳酸飲料 1本
- キルッシュワッサー 大さじ3
- りんごジュース(100%)… 他のジュースでも良い 1パック(1ℓ)
- 白ワイン又は赤ワイン 1本(720cc~750cc)
- 蜂蜜 大さじ3~



## ■作り方

- ①とところどころ皮をむいたりんごを、4つに切って芯を取り2cm厚さにカット。みかんは皮のまま輪切りにして皮をはずします。皮1個分はヘタを取って置いて。マンゴーは皮をむいて適度な大きさにカット。種の部分も捨てずにとっておきます。
- ②りんご、ヘタをとったいちご、みかん、みかんの皮1個分、マンゴーと、浮きやすい材料の順に梅びんへ。材料A、Bを入れて箸で軽く混ぜて完成。



# サン グ リ ア の シ フ ォ ン ケ ー キ



サン グ リ ア が ほ の か に 香 る !

おいしく！ムダなく活用！

## ●サン グ リ ア ジャ ム

梅びんから取り出した材料から、みかんの皮、スパイス、マンゴーの種を取り除いてミキサーにかける。鍋に移して10~15分煮詰め、お好みでハチミツをプラスすれば完成。

## \*シフォンケーキ（21cmシフォン型）

### ■材料

- 卵黄（L） 4個
- さとう 80g
- サン グ リ ア 1/2 カップ
- 水 1/4 カップ
- A { 薄力粉 80g
- 強力粉 80g
- ベーキングパウダー 小さじ1と1/2
- 卵白（L） 6個
- さとう 80g
- あればクリームオブターター 小さじ1（酒石酸）

仕上げに粉糖・果実酒の具で作ったジャム、生クリームをつけても良い

### ■作り方

- ① オーブンを200度に温めておく。
- ② Aの粉類を合わせてふるって置く。
- ③ ボウルに卵黄をほぐし、砂糖を入れて全体が白っぽくなるまで泡立て器で混ぜる。
- ④ ③にサン グ リ ア、水を加えよく混ぜる。
- ⑤ ④にふるった粉を入れ、底から底から良く混ぜる。
- ⑥ 別のボウルに卵白を入れてフワフワに泡立て、さとう、クリームオブターターを加えて角が立つくらい良く泡立てメレンゲを作る。（電動の泡だて器を使っても良い）
- ⑦ ⑥にメレンゲを3~4回に分けて加え、底から底から混ぜて滑らかな種を作る。
- ⑧ 型に種を流し、200度のオーブンで5分、170度で25分位焼く。
- ⑨ 焼きあがったら型ごとひっくり返し、冷めるまでそのままにする。完全に冷めたら型からはずす。
- ⑩ お皿に乗せて粉糖を振る。生クリームの泡立てたものやジャムをつけて食べても良い。

注意・卵白を加える時は、必ず卵白を泡だて器でクリクリッと混ぜてから加える事。

- ・シフォン型にはバターや油を塗らない。
- ・焼きあがってひっくり返す時は、熱いので焼けどに注意。
- ・オーブンにより、温度調節は必要。焼き時間も目安です。
- ・竹串を刺して、何も着いてこなければ焼きあがっている。



サン グ リ ア を 飲 ん だ 後 の  
残 っ た フ ル ー ツ も、  
無 駄 無 く 美 味 し い  
ジャ ム に し て 楽 し ん で  
く だ さ い な !

小林カツ代  
キッチン  
スタジオ  
加藤和子先生

料理家・小林カツ代氏に師事し、小林カツ代キッチンスタジオのチーフマネージャーに就任。現在は、企業のフードアドバイザーから、講演、TV、レシピ本の制作までと多方面で活躍。