

6月の献立：抹茶

抹茶は、茶道で用いられるほかに和菓子、洋菓子、料理の素材として広く使われています。抹茶は緑茶と違い茶葉をそのまま頂く為、より多くの栄養素を摂取できます。

今回は、抹茶を使った洋菓子の「抹茶アイスクリーム」「抹茶ティラミス」「抹茶パannaコッタ」をご紹介します。

●抹茶アイスクリーム 6人前



牛乳 150ml

生クリーム 200ml

卵黄 3個

砂糖 70g

抹茶 大さじ1～（お好みで濃さを調整できます。）

1、卵黄と砂糖をボウルに入れ砂糖が溶け少し白っぽくなるまでよく混ぜる。牛乳を鍋に入れ沸騰直前まで温める。別のボウルに抹茶を入れ温まった牛乳を大さじ2ほど加え抹茶をしっかり溶かす。卵黄のボウルに溶けた抹茶を加え混ぜる。泡立て器で混ぜながら温まった牛乳を少しずつ加える。一度濾し、鍋に戻す。弱火でゆるいとろみがつくまで混ぜながら加熱する。氷水にあて混ぜながら冷やす。生クリームを5分立てにする。冷えた液体と生クリームを混ぜ合わせる。冷凍可能な容器にアイスクリームの液を入れる。蓋またはラップをして冷凍庫へ入れる。冷やし固めて完成。30分から1時間おきに3、4回全体を満遍なくスプーンで混ぜる。（なめらかな仕上がりにするため。）

●抹茶ティラミス 18cm×18cm



〈スポンジケーキ〉

玉子 2個

砂糖 60g

薄力粉 60g

ベーキングパウダー 2,5g

抹茶 8g

バター 10g

つぶあん※ 60g

※5月4日投稿「柏餅」参照

〈シロップ〉

ラム酒 50ml

砂糖 35g

水 35ml

〈クリーム〉

玉子 2個

マスカルポーネ 250g

生クリーム 130ml

砂糖 35g

ラム酒 15ml

1、スポンジを焼く。玉子に砂糖を加え湯煎にかけながら空気を含ませるように混ぜる。(液卵が40度くらいになるまで。)湯煎から外し、電動泡立て器で泡立てる。(持ち上げ落とした生

地が立体的に残るくらいまで泡立てる。) 薄力粉、ベーキングパウダー、抹茶を合わせたものをふるいにかけてながら3回に分けて加える。その都度ゴムベラで泡を潰さないように注意しながら混ぜる。(下からすくい絡ませるように。) バターを溶かして加え同様に泡を潰さないように注意しながら混ぜる。天板にクッキングシートを敷き、生地を1cm程度の厚みで平らになるように流し入れる。(18cm×18cmが2枚分の大きさ) 160度のオーブンで約8~10分焼く。(生地に串を刺して生地がくっつかない状態が焼き上がりの目安。) 〈シロップ〉の砂糖と水を火にかけて砂糖が溶けたら火を止めラム酒を加え冷ましておく。(アルコールが苦手な方はラム酒も一緒に火にかけてアルコールを飛ばしてください。) 粗熱が取れたらスポンジを二等分にスライスしてシロップを染み込ませる。

2、クリームを作る。玉子を白身と卵黄に分ける。砂糖の8割を卵白と合わせメレンゲを作る。残りの砂糖と生クリームを合わせ8分立てにする。卵黄とマスカルポーネをよく混ぜ合わせ、ラム酒を加える。(アルコールの苦手な方は省いてください。) 泡立てた生クリームを3回に分け合わせる。その都度ゴムベラで泡が潰れないように注意しながら混ぜ合わせる。最後にメレンゲも同様に3回に分けて混ぜ合わせる。

3、器にスポンジを1枚置き、あんこを半量まんべんなくのせる。クリームを半量平らになるようにのせ、もう一枚のスポンジを重ねる。残りのあんこを同様にのせ、残りのクリームも同様にのせる。茶漉し等で抹茶を表面にまんべんなくふるいかけて完成。(冷蔵庫で1時間程度おくとスポンジとクリームがより馴染みます。)

●抹茶パannaコッタ 6~8人前



牛乳 250ml

生クリーム 250ml

砂糖 40g

板ゼラチン 4~5g (粉ゼラチンでも可)

抹茶 小さじ5 (お好みの濃さ)

〈黒糖ソース〉作りやすい分量

黒糖 100g

水 80ml

1、鍋に砂糖と牛乳を入れ砂糖が溶けるまで火にかける。ゼラチンを水でふやかしておく。別の器に抹茶を入れ、温まった牛乳を少量ずつ加えて抹茶を溶かす。(抹茶がペースト状になるように練りながら完全に溶けるように混ぜる。) 鍋の牛乳は50~60度になったら火から外しふやかしておいたゼラチンを溶かす。溶けた抹茶を鍋の牛乳に合わせる。ザルで濾し氷水をボールにかまして液体を混ぜながら冷やす。少し冷たくなるまで冷えたら器に注いで固まるまで冷蔵庫で冷やす。

2、黒糖ソースを作る。鍋に黒糖と水を合わせ一度沸かす。弱火にして5分ほど煮る。冷まし固まったパンナコッタにお好きなだけソースをかけて完成。

(料理：丹羽美紀子ハンブルク総領事公邸料理人)