

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。