



農家×学生

恋する野菜 59



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生活科学部の学生考案レシピを紹介します。



作って遊ぼう！ 簡単アイスクリーム

【材料】(2～3人分)

〈バニラアイス 1人分 288kcal〉

〈ベリーアイス 1人分 298kcal〉

冷凍ベリーミックス 50g
(お好みの量)

卵黄 1個

生クリーム 50g

砂糖 50g

牛乳 150g

バニラエッセンス 適量
(5滴くらい)

〈寒剤〉

氷 1kg

食塩 230g

【作り方】

- ① 冷凍ベリーミックスを解凍しておく。
- ② 卵黄と砂糖をボウルに入れて泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ 鍋に牛乳と生クリームを合わせて火にかける。鍋の周りがふつふつと沸いてきたら火を止める。
- ④ ②のボウルの中に泡立て器で混ぜながら、少しずつ③加えてしっかり混ぜる。
- ⑤ よく混ぜたら、別のアルミ製ボウルに移して粗熱を取り、バニラエッセンスを落として、しっかり混ぜる。
- ⑥ ボウルに氷を入れ、塩を振りかけて、お玉でよく混ぜる。
- ⑦ ⑤のアルミ製ボウルの底を⑥に当てながら、クルクル回す。
- ⑧ 10分もすると、ボウルの周りに凍りついてくるので、スプーンで、こそぎ落とすようにして、しっかり混ぜる。ボウル全体をクルクル回しながら固める。
- ⑨ 固まってきたら、お好みでベリーミックスを加えてよくかき混ぜる。

冷凍庫でも固まりますが、時間がかかります。氷と塩があれば、30分かからずにできあがります。ボウルをクルクル回しながら作ってみましょう。



酪農家 ^{かざま}風間 ^{けんた}健太さん(鉄砲小路)

親子で楽しみながら作れそうな良いメニューですね。家の中にいるのが多い時期で夏場ですからぴったりだと思います。ストレスがなく、良質な餌をお腹いっぱい食べて育った、健康な牛の牛乳で夏を乗り切りましょう。

^{なかた}中田 ^{ゆうこ}夕子さん
尚絅大学
生活科学部4年

