

# さわやかレモンムース

## レモンピール入りヨーグルト × ハニーレモンジュレ



- ◇ レモンのさわやかな酸味と口の中でふわっととける季節感を出したヨーグルトベースのムースです。
- ◇ ヨーグルト部分にはレモンの皮を混ぜ込み、ジュレの部分にはスライスレモンをはちみつで煮詰めました。

エネルギー 183kcal 難易度 ★★★



アレルギー：卵・乳

### 材 料

(プリンカップ6~7個分)

#### 【白い部分】

##### ◆A

プレーンヨーグルト……225g  
グラニュー糖(普通の砂糖でも可能)  
……40g

##### ◆B

レモン汁……30ml(=レモン1個分)  
レモンの皮(すりおろし)  
……レモン1個分

##### ◆C

粉ゼラチン……5g  
水……25ml(ゼラチン重量の5倍)

##### ◆D

生クリーム……125ml

##### ◆E

卵白……1/4 個分  
グラニュー糖(普通の砂糖でも可能)  
……10g

#### 【レモンジュレの部分】

##### ◆E

レモン……1個 ←「下準備」参照  
水……200ml  
はちみつ……42g(大さじ2)  
グラニュー糖(普通の砂糖でも可能)  
……24g(大さじ2)

##### ◆F

ゼラチン……4g  
水……20ml(ゼラチン重量の5倍)

##### ◆G

レモン汁……15ml ←お好みで

### 下準備

- ボウルは3つ用意しておきます(A、D、E用各1つ)
- Bのレモンはまずおろし金などで皮をすりおろし、次にそのレモンをしぼります。種を取り除くため茶こしを使います。
- DおよびFの粉ゼラチンに水を入れてふやかしておきます。
- Eのレモンは厚さ1~2mmの薄い輪切りにしてそれを4つ切り(=イチヨウ切り)にしておきます。

### 作 り 方

- ① 白い部分 Dがふやけたら電子レンジ 600Wで30秒程度加熱して溶かしておきます。
- ② ボウルに Aのヨーグルトとグラニュー糖を入れて泡立て器でヨーグルトのダマがなくなるまでよく混ぜます。
- ③ ②に①の溶かしたゼラチンを加えてすばやく混ぜます。
- ④ Dをハンドミキサーで7分位に泡立て、③に入れて混ぜます。
- ⑤ Eをハンドミキサーでツノが立つ程度まで泡立て、④に入れます。メレンゲをヘラで撫でるように溶かし、全体をゆっくり混ぜ合わせます。
- ⑥ ⑤をカップに入れて冷蔵庫で冷やし固めます。
- ⑦ レモンジュレの部分 鍋に Eの全てを入れてレモンの皮が少し柔らかくなるまで中火でクツクツ煮ます。
- ⑧ 火を止めて Fを入れてよく混ぜます。
- ⑨ 粗熱が十分とれてから⑥の表面にゆっくり流し込み、冷蔵庫で冷やし固めます。

### ア ド バ イ ス

- レモンジュレ部分のはちみつや砂糖の量は好みで加減、また、「G」のレモン汁を入れて酸味を加えると味が整います。そのレモン汁は「⑧」の工程で加えましょう。
- 白い部分が十分固まって且つレモンジュレの液体が十分冷めてから流し入れましょう。またレモンジュレを注ぎすぎるとその重みでレモンジュレ部分が底面に沈んでしまいますので注意しましょう。