

もちむぎブランマンジェ～もちむぎ茶シロップ

フランス語で「白い食べ物」を意味するブランマンジェ。もち麦の風味もよく、初夏にぴったりのデザートです。

身体にいい食材で、美味しい、とろとろ食感のスイーツができました。

《材料》（作りやすい分量）

豆乳(無調整)	2カップ
牛乳	1.5カップ
もちむぎ粉	大さじ4
砂糖	40g
粉ゼラチン	10g
水	大さじ2

■もち麦茶シロップ

もち麦茶	20g
水	1.5カップ
砂糖	70g



《作り方》

ブランマンジェ

- ① ゼラチンに水を加えふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳ともちむぎ粉を入れ、よく混ぜる。弱火にかけ、焦がさないように混ぜ続け、とろみがついてきたら火を止める。
- ③ ②に豆乳、砂糖を入れ、よく混ぜてから火にかけて温める。温まったら①のゼラチンを加えてよく混ぜて溶かす。
- ④ 熱が取れたらボールにうつし、氷水をあてながらへらでかき混ぜ、もったりとしてきたら型に流し込む。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし、とろりと固まったら、もちむぎ茶シロップをかけてできあがり。

もちむぎ茶シロップ

- ① 鍋にもちむぎ茶を濃く煮出す。
- ② 砂糖を加え、水分を飛ばす。
- ③ お好みのとろみがついたら、熱をとり冷蔵庫で冷やす。
※焦がさないように注意してください。
※パンケーキやフレンチトースト、アイスなどにかけてもおいしいですよ。

兵庫県立大学環境人間学部食環境栄養課程の学生団体「兵庫商品開発プロジェクト DEN」さんよりレシピを提供頂きました。