

ARRANGE RECIPE アレンジレシピ

ゼラチンいらすの完熟柿プリン

熟して柔らかくなりすぎた柿は、プリンにしておいしく食べませんか？柿と牛乳を混ぜると柿に含まれるペクチンという成分と牛乳のカルシウムが反応して、ゼラチン無しでもゼリー状に固まります。

材料 (2~3個分)

・柿 1個 ・無調整牛乳 柿の半分量

作り方

1. 柿の皮を剥き、種を除いて小さく切ったら、フードプロセッサーなどでピューレ状にする。
2. 柿ピューレの半分程の量の牛乳を入れ、よく混ぜる。
3. 2を型に入れ、冷蔵庫で半日ほど冷やし固めたら完成！

※固まらない場合は凍らせてシャーベットにしてもおいしくいただけます。

コツ①

熟していない柿を使うと固まりにくいいため、完熟してとろけるほど柔らかくなった柿を使うこと。

コツ②

低脂肪牛乳などではなく、無調整牛乳を使用すると固まりやすくなります。

バナナでもOK!

黒い斑点がたくさん出て熟したバナナと牛乳を混ぜ合わせても同じようにプリンができます。



「ペクチン」の豆知識

「ペクチン」は果物や植物などに含まれる食物繊維の一種で、水溶性と不溶性の2種類あります。未熟な果物には「不溶性ペクチン」が多く含まれていて、熟すほどにゲル化する働きのある「水溶性ペクチン」に変化するため、プリンづくりには完熟した柿の使用がおすすめです。

柿の栄養効果

美肌効果や風邪予防を期待できる！

ビタミンC・Aなどの成分が豊富で、美肌効果や疲労回復・風邪予防などの効果を期待できます。特にビタミンCは、柿1個で一日の必要量の半分以上を満たす程多く含んでいます。

二日酔いに効く！

柿に含まれるビタミンCとタンニンという成分には、血液中のアルコール分を外へ排出する働きがあります。利尿作用のあるカリウムも豊富なので、お酒を飲む前や後に柿を食べるのがおすすめです。