

## キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

フランス菓子×薬膳 からだにやさしいスイーツ  
〈YouTubeライブ配信&ホール観覧〉

すりおろしマンゴーのレアチーズ

豆乳かぼちゃスープでパンプティング

すりおろしりんごを使ったスパイシーマドレーヌ

2025.9.13

講師：柳瀬 久美子 先生（料理研究家、国際中医薬膳師）

# すりおろしマンゴーのレアチーズ

**材料：直径15cm丸型1台分（底が抜ける型）**

## 土台

好みのクッキー	65g
無塩バター	30g

## レアチーズフィリング

板ゼラチン	6g
クリームチーズ	200g
グラニュー糖	40g
ココナッツミルク	50ml
デルモンテ ピュレフルーツ すりおろしマンゴーミックス	1パック(110g)
レモン果汁	大さじ1
生クリーム（脂肪分35～38%）	100ml

## <つくり方>

- (1)型の底と側面にクッキングシートを敷く。
- (2)クッキーを粗く砕き、溶かしたバターと混ぜ合わせたら型の底に敷き詰める。
- (3)板ゼラチンは分量外の冷水でふやかす。生クリームは7～8分立てにして、使う直前まで冷蔵庫に入れておく。
- (4)ボウルに室温に戻したクリームチーズとグラニュー糖を入れ、なめらかなクリーム状になるまでよく混ぜ合わせる。
- (5)ココナッツミルクを2回に分けて加え、ダマをつくらないように混ぜ合わせる。
- (6)すりおろしマンゴーも数回に分けて加え、ダマをつくらないように混ぜ合わせたら、レモン果汁も加え混ぜる。
- (7)(6)の生地の一部を別の小さなボウルに移し、(3)のふやかしたゼラチンを加え、湯煎のお湯に当てゼラチンを混ぜて溶かす。
- (8)(7)をボウルに戻し入れ手早く混ぜ合わせ、万能こし器でこす。
- (9)(3)の生クリームの固さを再度確認して(8)と合わせ、型に流し入れて冷蔵庫で2時間冷やし固める。

<ココナッツ> 身体の（特に心と脾）の熱を取る。  
また、暑さを和らげながらスタミナを補充する。

<マンゴー> 身体の熱を取り、体内の必要な水分を補いつつ、不要な水分を排出するので渴きを癒やす。水分の摂りすぎによる浮腫を改善する。

# 豆乳かぼちゃスープでパンプティング

## 材料：2人分

### アパレイユ

卵	1個
グラニュー糖	10g
キッコーマン 豆乳仕立てのかぼちゃスープ	150ml
食パン	1枚（8枚切り）
バター	10g
パンプキンシード	10g
粗びき黒こしょう	好みて適宜

### <つくり方>

- (1)食パンにバターを塗って耐熱皿に並べる。
- (2)ボウルに卵とグラニュー糖を入れて、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- (3)耐熱容器に豆乳かぼちゃスープを入れて、電子レンジで1分くらい加熱し温めたものを、(2)に少しずつ加え混ぜ合わせる。
- (4)(3)を(1)に少しずつ流し入れ、液がパンによく染み込むようにする。しっかり染み込むように10分くらいおくと良い。
- (5)190℃のオーブンで15～20分焼く。
- (6)焼き上がりの熱々にパンプキンシードと、好みて粗びき黒こしょうをふる。

<かぼちゃ> 身体の余分な水分を外に排出し、身体の冷えやだるさを解消する。  
身体を温めて気を補うので冷え性や疲れを改善する。

<豆乳> 肺を潤し、肌の乾燥を防ぎ、血を補う。

<卵> 滋養効果がとても高く、身体に必要な気血津全てを補うので、  
体力回復や精神不安の解消にも役立つ。

# すりおろしりんごを使ったスパイシーマドレーヌ

材料：5号アルミ マドレーヌケース8個分

卵	1個	
グラニュー糖	50g	
A	薄力粉	60g
	アーモンドパウダー	20g
	ベーキングパウダー	小さじ1/3
	シナモンパウダー	小さじ1/4
デルモンテ ピュレフルーツ すりおろしりんご	30g + 最後の仕上げ用	
無塩バター	30g	

## <つくり方>

- (1)無塩バターとすりおろしりんごを一緒に器に入れ、湯煎または電子レンジでバターを溶かす。(3)で加える時に45℃～50℃あると良い)
- (2)ボウルに卵とグラニュー糖を入れて、泡立て器でしっかり混ぜ合わせる。
- (3)Aの材料を合わせてふるい、(2)に入れて粉っぽさがなくなるまで、泡立て器でしっかりと混ぜ合わせる。
- (4)(1)を(3)に加えよく混ぜ合わせる。
- (5)型に(4)の生地を流し入れ、すりおろしりんごを中心にほんの少し絞り出し、180℃のオーブンで12～15分焼く。

<りんご> 胃腸の働きを良くする。身体に必要な水分を補う。乾燥が気になり始める季節に肺を潤す。

<アーモンド> 咳や痰を鎮めて肺を潤すので、乾燥する季節に向いている。

<シナモン> 身体の中の経路を温める作用があり、ゆっくりじんわりと身体を温める。

※りんごは身体を冷やす食材なので、シナモンなど身体を温めるものをプラスすると冷え性の人には安心。



Osier  
Kumiko Yanase

HOME ITEM CATEGORY



【movie】2種類のチョコレートレアチーズケーキ



【movie】鮭のタジンとマンゴーのデザート



【movie】ティラミス3種(コーヒーリキュールのレシピ付き)



【movie】ローズマリー香るブルーベリーのグラデーションレアチーズケーキ

kumikette フォロー中▼ メッセージ ...

投稿7186件    フォロワー6244人    フォロー中812人

Kumiko YANASE ヤナセクミコ

📍 kumikette · 新規1件

ヤナセクミコ  
菓子・料理研究家  
国際中医薬膳師  
少人数制フレンチベースのお菓子・料理教室・オンラインレッスンOsier 主宰... 続きを読む  
🌐 osier.stores.jp

フォロワー: oseyuko、pechisakku、他4人

