



ふじのくに  
食の都 仕事人

地産地消  
レシピ

丸浜産グレープフルーツといちごのポモロ



栄養価【1人分】 エネルギー:316kcal タンパク質:4.5g 脂質:16.9g 食塩相当量:0.0g  
(栄養価計算:県中部健康福祉センター健康増進課)

丸浜産グレープフルーツは、2006年に栽培が始まった希少な国産品。果肉の濃い赤色や、酸味が少なく甘みが強いことが特長です。丸浜産グレープフルーツを使ったスイーツを、アボンドンスのシェフ、エベルレ ベルナルさんによっていただきました。

■材料【4人分】 A[グレープフルーツ果肉1/2個分、いちご4個]、ゼリー【B[水200g、いちごのピューレ50g、グラニュー糖50g]、板ゼラチン6g】、ムース【C[グレープフルーツ果汁150g、ざくろのシロップ少々]、板ゼラチン5g、7分立ての生クリーム150g、メレンゲ75g(卵白25g・グラニュー糖50g)】

■作り方 所要時間:約120分 ①Aを細かいサイコロ状に切り、半量を器の底に入れる。②鍋にBを入れて加熱しながら混ぜ、沸騰する前にゼラチンを入れる。③沸騰したらあくを取って火を止め、裏ごししたら氷水にあてて20℃位まで冷やす。④①に③をフルーツが隠れる程度流し入れたら、冷蔵庫で1～2時間冷やし固める。⑤鍋にCを入れて弱火にかけ、沸騰してからさらに5分程度火にかけて水分をとばす。⑥火を止めたらゼラチンを加えて溶かし、裏ごしをして氷水に30秒程度あてて粗熱をとる。⑦⑥にメレンゲ、生クリームの順に入れて泡立て器でやさしく混ぜたら、ゴムべらで全体をなじませるように混ぜる。⑧④に⑦を入れ、冷蔵庫で30分程度冷やし固める。⑨①の半量と、お好みでグレープフルーツの皮のシロップ煮などを添えて出来上がり。

ポイント  
**作り方** ⑤ •焦げついてしまうのを防ぐため、必ず弱火で!  
 ⑥ •水分をとばすことで固まりやすくなり、香りも濃くなります。  
 •板ゼラチンは氷水でふやかし、6倍の重さになるよう絞りましょう。  
 •裏ごすと食感がなめらかになり、果物との食感の違いを楽しめます。

作り方動画  
公開中!

YouTube



仕事人  
紹介



エベルレ  
ベルナルさん

フランス・アルザス出身。パリや東京で製菓長を務めた後、2002年に独立開店。「色は3つ、味と食感は2つまで」「季節を守ること」をモットーに、“もう一度食べたい”ケーキを創り出す。ブルーを基調とした店内はケーキの赤・白色を一層引き立て、訪れる人を魅了する。

Abundance(アボンドンス)

浜松市中区住吉2-14-27

☎053(473)8400

※6月7日(火)まで休業。

8日(水)から営業再開します。