

りんごあめ&フルーツあめ

レシピ監修 エコール 辻 東京 喜多村 貴光先生



噛めばあめがパリンと割れるのが本当に美味しいりんごあめ。
果肉とあめが入り混じるシャリシャリした食感とジューシーな味わいが醍醐味!
お好みの果実を串にさしたフルーツあめもお試しあれ!

材料

- ～両方つくる場合：りんごあめ10個、フルーツあめ10串程度～
- ～りんごあめのみ：およそ15個分～
- ～フルーツあめのみ：およそ20串分～

※初心者でも失敗しにくいよう砂糖の量を多めにしています。
あまたあめはトレーに小さな円形に流して串をさし、べっこうあめにしてめしあがれ!

<あめの材料>

砂糖（上白糖）	500g	
水	150ml	
食用色素（赤）	適量	りんごあめ用 ※フルーツあめは透明のままで着色しない

<あめがけする果実（両方つくる場合）それ以外は上記を目安にどうぞ>

りんご	10個	小さめのもの
イチゴ	10個	
ブドウ、マスカット	各10個	種なしタイプが良い
プチトマト	10個	
パイナップル（缶詰）	2切れ（1切れを8等分に切り分ける）	シロップを切りよく乾燥させておく

<道具>

薄手の片手鍋	直径15～18cm程	厚手の鍋は余熱であめが焦げる失敗をしやすい。100円均一ショップで手に入るような安い薄手鍋の方が良い。
ステンレスなどのトレー		りんごやフルーツをあめがけにした後の冷やし用。フッ素樹脂加工のフライパンでも良い。
割り箸・竹串		りんごあめ用の割り箸は一本ずつに割っておく。竹串はフルーツあめ用。

作り方

PrePare 準備

- あめがけするフルーツは洗ってから水気をきり、常温で完全に乾かしておく。
※果実の表面に水気や霜がついているとあめがうまくかからない。
※果実が冷たいとあめがけ時にあめが冷えて厚くなり、食べにくくなる。
- フルーツあめの果実は一口大にそろえる。
※パイン（缶詰）は一口大に切り分けて、完全にシロップの水気をきつておく。

あめを作る

Step 1 ステップ.1

水、砂糖の順に鍋に入れる。この時、鍋のふちを汚さないこと。ふちに砂糖がついていると焦げたり、結晶化（あめが砂糖に戻ってしまう現象）したりの原因になる。



Step 2 ステップ.2

鍋を火にかけてあめになるまで煮たてる（約10分）
このときあめをかき混ぜないこと。
かき混ぜると結晶化の原因になる。



フルーツの準備をする

Step 3 ステップ.3

りんごはヘタの側に割り箸をさして準備する。
フルーツあめは3個ぐらいを彩りよく串にさす。
※一番上の果実は串を突き抜けさせないこと。串の先にあめがかかるとフルーツが串から抜けずに食べにくい。



Step 4 ステップ.4

果実の準備をしながらもあめの番を忘れずに！
透明なあめの泡が径3cm以上に大きくなり、あめのふちの鍋肌が薄く黄色に色づく頃がベストのタイミング。煮過ぎるとあめ全体が色づき、キャラメルになってしまう。



あめに着色する（フルーツあめ用は着色しない）

Step 5 ステップ.5

ステップ4をいったん火から外し、食用色素（赤・液体）を加える。火にかけ、再び泡が大きくなる程度に温度を高める。このときも煮過ぎて焦がさないように注意。



「あめがけ」をする

Step 6 ステップ 6

<りんごあめ>

あめの鍋を火からおろし、片手に鍋、片手にりんごの串を持ち、あめの中で串を回転させてつけ、余分なあめをきる。

※串を振ればあめがさらっと切れるのがベストの温度。
※あめが糸を引き、切れが悪い場合は温度が低過ぎる。
再び火にかけあめの温度を上げてから再開すること。
※あめの温度は 160 ~ 170°C と大変高温のため、くれぐれもやけどに注意すること。



Step 7 ステップ 7

<フルーツあめ>

フルーツあめ用のあめは着色をせず、透明のままのあめを使う。あめがけの要領はりんごあめと同じ。手早くすること。あめに長くつけるとフルーツの皮があめの熱ではじけてしまう。



Step 8 ステップ 8

あめがけしたりんごやフルーツの串はステンレスのトレー や フッ素樹脂加工のフライパンなどに置いて冷ます。



Step 9 ステップ 9

Step 8 の粗熱がとれて固まればできあがり!
すぐ食べない場合は、即座にビニール袋に入れ、輪ゴムやビニールテープなどで密封すること。時間をおくとベタつきがはじまり、袋に入れられなくなる。



3/6

食べごろと保存方法

あめがパリンと固まり、フルーツの熱がとれたら食べ頃!
とりわけフルーツあめは果実の水分が多く、あめが溶けやすいため、できれば作りたてを召し上がれ。
すぐに食べない場合はできあがりと同時にビニール袋に入れ密封して保存する。
りんごあめで半日~1日、フルーツあめは数時間が限度(天候や気温、湿度による)。

ハチミツアイスキャンデー

レシピ監修 エコール辻 東京 喜多村 貴光先生



夏ならでは!の楽しい手作りアイスキャンデー。ハチミツの風味を生かしたさっぱりした甘さ。ヨーグルトの酸味がフルーツに合ってすっきり美味!コーヒーとココア味も練乳ミルクと相性ぴったり!

材料

<ハチミツアイス・ベース> ~ベースの出来上がり量500ml~

※型1本あたり、およそ80gの場合、6~7本分

※型の大きさや必要量に応じて調整のこと

ヨーグルト	120g
練乳	80g
ハチミツ	50g
牛乳	250ml

<アレンジ①フルーツ入り> ~型1本あたりの分量:ベース50mlにフルーツ30gほど~

A:ベリー系

ラズベリー	4粒ほど	冷凍タイプも可
ブルーベリー	4粒ほど	冷凍タイプも可

B:トロピカル系

キウイ	輪切り5mm: 2枚	
パイナップル	輪切り1/3枚程	缶詰、生いずれも可

<アレンジ②味変わり> ~型1本あたりの分量:できあがり75~80mlほど~

かき氷用シロップ	ベース50mlあたり25g (大さじ1+1/3杯程)	イチゴ味、メロン味など
インスタントコーヒー	ベース80mlあたり1g (小さじ半分)	コーヒー味用
ココア粉末	ベース80mlあたり1.5g (小さじ半分)	ココア味用

<道具>

アイスキャンデー型

キッチン用具売り場の他、100円均一ショップやインターネット通販などで購入可。

割り箸または

アイスキャンデー棒

割り箸は1本ずつに割って使う。

キャンデー用の棒は製菓用具店やインターネット通販などで購入可。

当たり棒の文字は、「電熱ペン」という
焼きゴテ（DIYの工作器具2000～3000円
程度で購入可）で簡単にできます。

作り方

Step 1 ステップ1

ヨーグルトにハチミツ、練乳を加えてよく混ぜ、なめらかにしたのち、牛乳でよく溶きのばす。ハチミツアイスのベースのできあがり。

※さいごに牛乳でのばすとダマやムラができる。



Step 2 ステップ2

フルーツを型にあわせて適当な大きさに切る。

- ・ベリー類はそのままの大きさでもOK。
- ・パインアップルは輪切り1/3枚あたり6等分にする。
- ・キウイは薄め（5mm厚弱）の輪切りにする。

※果実が大きすぎるとその部分が硬く凍ったフルーツだけの単調な味になってしまう。



Step 3 ステップ3

型に適量のフルーツを入れる。

ベリー系は適宜彩りよくなるよういれる。

キウイを型の両側面に沿わせるように貼り、その間にパインを入れるようにすると、キウイが型に密着してできあがりが美しい。



Step 4 ステップ4

ハチミツアイスのベースを計量カップに入れ、型の上から静かに注ぎ入れたのち、棒をさして、冷凍庫で冷やし固める。



Step 5 ステップ5

十分に凍り固まったら型を水にさっとくぐらせて溶かし、棒をもってアイスを型から抜く。できあがり！

※溶かしすぎに注意！！



5/6

工夫① 味のアレンジ

Step 6 ステップ 6

- ・カキ氷シロップは分量をベースに加えて混ぜる。
 - ・コーヒー味やココア味は、インスタントコーヒーやココアの粉末を同量のお湯で溶いてペーストにしてから、それぞれのベースに混ぜる。
- ※ペーストにしてから加えるとダマにならない。



工夫② シャキシャキアイスの凍らせ方

Step 7 ステップ 7

発砲スチロールの箱に細かめの氷、氷の重さのおよそ3割量の塩と型を入れよく混ぜる。
型の全体が冷えるよう型を差し込み、氷で囲んだ後に液を注ぎいれで凍らせると、店のようなシャキシャキした歯ごたえのアイスができる。
※塩と氷を混ぜると-30℃の低温になり急速冷凍できるため。
※液の量が多すぎると上の方が固まりにくい。少なめにしてアイス全体が良く冷えるようにするとよい。



工夫③ 凍らせ方のアレンジ

Step 8 ステップ 8

まず一種類の味を型の半分量で凍らせてから、その上に別の味を流しいれると、1本で2つの味が楽しめるアイスキャンデーに！



食べごろと保存方法

凍つたらいつでもどうぞ！ 保存は冷凍庫で。