

～テルマエ・ロマエの“フルーツ牛乳”～ より

“フルーツ牛乳”

レシピ監修 エコール 辻 大阪 中谷聰博先生



風呂上がりの体に優しく染み入る、生のフルーツと缶詰を使った、
ちょっとぜいたくな、どこか懐かしい味わい。番組特製の“フルーツ牛乳”です。

材料 ~ 1人前200ml程度(3人前) ~

| | |
|---------|-------|
| オレンジ | 60g |
| みかん(缶詰) | 60g |
| パイナップル | 60g |
| リンゴ | 1/4個分 |
| 白桃(缶詰) | 1個分 |
| シロップ | 40ml |
| 牛乳 | 500ml |

作り方

フルーツの下ごしらえ

Step 1 ステップ1

オレンジの上下を切り落としてまな板に置き、包丁で皮をむいていく。
房の皮の横に包丁を入れ、果実のみをくし形に切り離す。
※白い部分や種は苦みの元なので取り除いてください。



Step 2 ステップ2

パイナップルは芯の部分を切ったのち、皮から実を切り取る。実を一口サイズに切る。



グレーテルのかまど 番組特製レシピ

Step 3 ステップ 3

切ったパイナップル 60g を皿に置き、ラップをかける。
600W の電子レンジに 1 分から 1 分 30 秒くらいかけて冷蔵庫で冷やす。
※温める際に分量が多かったり、加熱時間が短いと牛乳と混ぜた後に苦みが出ます。よく温めてください。



Step 4 ステップ 4

リンゴは皮と芯をとり、一口サイズに切る。
白桃も一口サイズに切る。



仕上げ

Step 5 ステップ 5

ミキサーにフルーツすべてとシロップを加え、30 秒ほどかける。
牛乳を加えて 10 秒ほど混ぜる。



Step 6 ステップ 6

ざるの上に水でぬらし、しっかり絞った「さらし」を置き、**Step 5** をこす。
※泡立て器などで優しく押していくとこしやすいです。
最後は強く絞りすぎない方がなめらかになります。



Step 7 ステップ 7

容器に注ぎ、よく冷やせば完成！



2/4

食べごろと保存方法

作ってからおよそ 2~3 時間以内にお召し上がりください。（時間がたつと苦みが出ることがあります。）
果肉が沈殿している場合があるので、飲む直前によく混せてください。

～テルマエ・ロマエの“フルーツ牛乳”～ より

トロピカル・オーレ

レシピ監修 エコール 辻 大阪 中谷聰博先生



「テルマエ・ロマエ」の作者、ヤマザキマリさんのリクエスト、
マンゴーやパパイアなどのフルーツを使った「トロピカル・オーレ」もぜひ、お試しあれ！

材料 ~ 1人前200ml程度(4人前) ~

| | |
|---------|----------------|
| マンゴー | 120g |
| パパイア | 100g |
| 黄桃（缶詰） | 1個分 |
| 牛乳 | 400ml |
| ココナツミルク | 100ml |
| ハチミツ | 10ml |
| シロップ | 10ml |
| レモンジュース | 5ml レモン汁でも可 |

3/4

作り方

フルーツの下ごしらえ

Step 1
ステップ.1

パパイアは皮をむいて種を取り、一口サイズに切る。
切ったパパイア 100g を皿に置き、ラップをかける。
600W の電子レンジで 2 分くらい温め、冷蔵庫で冷やす。
※温める際に分量が多かったり、加熱時間が短いと牛乳と混ぜた後に苦みが出ます。よく温めてください。

Step 2
ステップ.2

マンゴーは皮をむき、一口サイズに切る。
黄桃も一口サイズに切る。



仕上げ

ミキサーに材料すべてを加え、15秒ほどかける。

Step 3
ステップ.3



よく冷やしてグラスに注げば完成！

Step 4
ステップ.4



食べごろと保存方法

作ってからおよそ2~3時間以内にお召し上がりください。（時間がたつと苦みが出ることがあります。）
果肉が沈殿している場合があるので、飲む直前によく混ぜてください。

4/4