

～「食堂かたつむり」のフルーツサンド～ より
桃のフルーツサンド

レシピ監修 エコール 辻 東京 高橋 晶子 先生



小説「食堂かたつむり」に登場する洋ナシのフルーツサンドにならい、旬の桃だけをサンドした大人っぽい仕上がり。
水切りヨーグルト風味のクリームとレーズンパンの取り合わせを、ぜひお試しあれ！

材料 ~ 4人分 ~

レーズン入り食パン(12枚切り)	8枚
生クリーム	200g
プレーンヨーグルト（無糖）	約450g(水切り後約170g)
粉砂糖	40g
チョコレートクリーム	60g (市販のチョコスプレッド)
桃	4個

作り方

PrePare 準備

■ザルにさらし布を敷き、ヨーグルトを入れて冷蔵庫で一晩水切りをしておく。(約450g→約170g)

Step 1 ステップ 1

桃は種を取り、皮をむく。薄切りにしてペーパータオルに並べて水分を切る。



Step 2 ステップ 2

生クリームに粉砂糖を加えて泡立て、7分立てになったら水切りしたヨーグルトに加え、さらに角が立つまで泡立てる。



Step 3 ステップ 3

レーズン入り食パン8枚にチョコレートクリームを塗る。



Step 4 ステップ 4

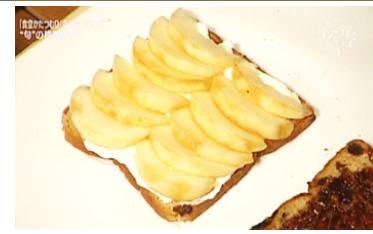
チョコレートクリームを塗ったレーズン入り食パン
4枚に、**ステップ2**のクリームを40gずつ塗る。



クリームを塗る

Step 5 ステップ 5

桃を並べる。



Step 6 ステップ 6

残りのクリームを40gずつ塗る。



さらにクリームを塗る

Step 7 ステップ 7

チョコレートクリームを塗ったレーズン入り食パンを
のせる。



チョコレートを塗った
もう1枚のパンをのせる

Step 8 ステップ 8

ラップに包んで、冷蔵庫で冷やす。



ラップで包み
冷蔵庫で約30分間冷やす

Step 9 ステップ 9

パンの耳を切り落とし、好みの形に切り分ける。



2/1

食べごろと保存方法

冷蔵庫に入れて、クリームが固まったら食べごろ。（約30分）
あまり、時間を置いてしまうと食パンの柔らかさがなくなってしまいますので、
早めにお召し上がりください。

～「食堂かたつむり」のフルーツサンド～ より

フルーツサンド

レシピ監修 エコール 辻 東京 高橋 晶子 先生



老舗のフルーツパーラーのプロの技をお手本に、カラフルなフルーツとさわやかな果肉入りヨーグルト風味のクリームで、夢のようなフルーツサンドを目指します。

材料 ~ 4人分 ~

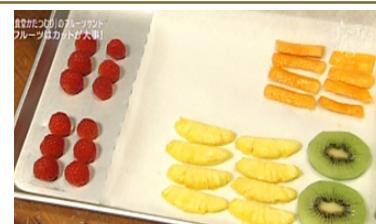
食パン（12枚切り）	8枚
生クリーム	200g
いちご果肉入りヨーグルト	160g
粉砂糖	40g
キウイ	1個
マンゴー	1/2個
ラズベリー	48粒
パイナップル	1/4個

3/7

作り方

Step 1 ステップ 1

フルーツをそれぞれ5mmの厚さの薄切りにし、ペーパータオルで水分を取る。



Step 2 ステップ 2

生クリームに粉砂糖を加え、8分立てに泡立て、いちご果肉入りヨーグルトを加える。さらに角が立つまで泡立てる。



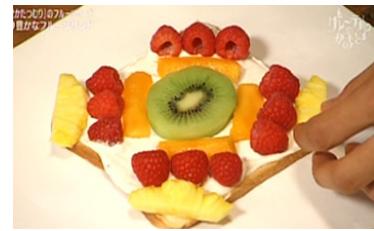
Step 3 ステップ 3

食パン4枚にステップ2のクリームを40gずつ塗る。



Step 4 ステップ.4

薄切りにしたフルーツを並べる。
フルーツの上にクリームを薄く塗り、さらに同じように
フルーツを並べる。



Step 5 ステップ.5

もう一度クリームを 40g ずつ塗る。



Step 6 ステップ.6

残り 4 枚の食パンをそれぞれのせる。

Step 7 ステップ.7

ラップに包んで、冷蔵庫で冷やす。

4/7

Step 8 ステップ.8

パンの耳を切り落とし、好みの形に切り分ける。



食べごろと保存方法

冷蔵庫に入れて、クリームが固まったら食べごろ。(約 30 分)
あまり、時間を置いてしまうと食パンの柔らかさがなくなってしまいますので、
早めにお召し上がりください。

～「食堂かたつむり」のフルーツサンド～ より

<参考情報>

フルーツのカット

作り方

桃

Step 1 ステップ 1

桃の半分のところで、種にあたるまでぐるりと切り込みを入れる。



Step 2 ステップ 2

両手で持って切り込みの上下をひねって半分に割る。



Step 3 ステップ 3

さらに半分に切って4等分にして、種が残っている部分は取り除く。



Step 4 ステップ 4

皮を剥く。



Step 5 ステップ 5

5等分にスライスする。

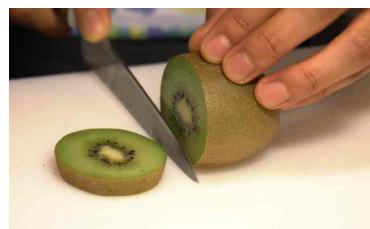


5/7

キウイ

Step 1 ステップ.1

キウイはへたと逆の方から 5mmの厚さの輪切りにする。



Step 2 ステップ.2

輪切りにしたキウイを皮がまな板に接するように立てて置き、実と皮の間に包丁を差し込み、包丁の刃をまな板に対して平行になるように当てて固定し、キウイをころがしながら皮を剥く。



マンゴー

Step 1 ステップ.1

マンゴーを立てて実の厚い面から種に添って包丁を入れ、種から実を切り離す。
(できるだけ実が厚く残るように種に添って切る)



Step 2 ステップ.2

残りの面も同じように種から実をはずす。



Step 3 ステップ.3

実の厚い（船の様に側面にも皮がある）ほうは皮を下にして置き、実と皮の間に包丁を差し込み、包丁はまな板につけるように固定して、マンゴーを回しながら皮を剥く。



Step 4 ステップ.4

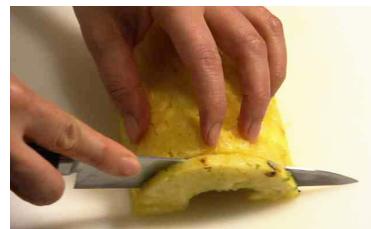
実の薄い（側面に皮がない）ほうは、実を剥ぐよう皮の内側にそって、包丁をいれる。



パイナップル

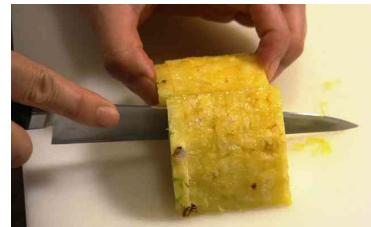
Step 1 ステップ1

皮を剥き、芯を取り除いたパイナップルを2等分に切り、5mmの厚さにスライスする。



Step 2 ステップ2

5mmにスライスしたものをまとめて半分にし、4等分の大きさに切る。



Step 3 ステップ3

さらに細長く短冊状になるように芯の側を切り落とす。

