

～台湾ガールのかき氷～ より
マンゴーミルクかき氷

レシピ監修 辻調理師専門学校 小川 智久 先生



台湾のかき氷といえば、氷そのものに味を付けたものが名物の一つ。
 旬のマンゴーをたっぷり使って、ミルクを加えたマンゴーミルク氷と果肉たっぷりのソースを作ります。

材料 ~ 4人分 ~

<マンゴーミルク氷>

マンゴー	果肉 200g (中1個分)
牛乳	700ml
コンデンスマルク	100ml

<マンゴーソース>

マンゴー	中3個
レモン汁	大さじ3~4
砂糖	大さじ3~4

<その他の材料>

コンデンスマルク	適量	お好みで
----------	----	------

1/5

作り方

PrePare 準備

■器を冷やしておく。

マンゴーミルク氷を作る

Step 1 ステップ1

マンゴーは種を避けるように3つに切り分ける。
 種のない部分の果肉はスプーンで取る。
 種の部分はナイフで皮を除き、果肉を切り取る。



グレーテルのかまど 番組特製レシピ

Step 2 ステップ.2

マンゴーの果肉、牛乳、コンデンスマilkをミキサーにかける。

※果肉 200g 使用。もし余ればステップ 5 に加える。



Step 3 ステップ.3

製氷カップに入れて冷凍庫でしっかり冷やし固める
(約半日程)。



マンゴーソースを作る

Step 4 ステップ.4

マンゴーの皮をむき、種を避けるように3つに切り分ける。

果肉の半量は 3cm 角に切る。



Step 5 ステップ.5

残り半量のマンゴー、砂糖、レモン汁をミキサーにかける。

味をみて砂糖、レモン汁をさらに加えてもよい。

※甘味・酸味とも強めがよい。



Step 6 ステップ.6

角切りのマンゴーにステップ 5 を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。



仕上げる

Step 7 ステップ.7

器に冷やし固めたマンゴーミルク氷を削る。



Step 8 ステップ.8

マンゴーソースをかける。
好みでコンデンスマilkをかけてもよい。



食べごろと保存方法

マンゴーミルク氷は溶けやすいので、削ったらすぐに食べてください。このレシピでは、マンゴーの代わりにメロン・桃でもおいしく作れます。酸味、甘味は好みで調整してください。

2/5

～台湾ガールのかき氷～ より
バーバオピン(八宝氷)

レシピ監修 辻調理師専門学校 小川 智久 先生



台湾でおなじみの、8種類の具をのせたかき氷。
 八は縁起のいい数字ということもあって人気の八宝氷を、
 日本で手に入る食材を使ってアレンジした番組特製レシピです。

材料 ~4人分~

氷	適量
---	----

<プーアル茶風味の黒蜜>

プーアル茶の葉	8g
水	250ml
黒砂糖	250g

<トッピング 豆のあん>

枝豆（さやつき）	約300g	正味150g
牛乳	80ml	
砂糖	25g	
塩	1g	

<トッピング とうもろこしのあん>

とうもろこし	中1/2本	正味100g
砂糖	12g	
塩	1g	
水	100ml	
水・片栗粉	各小さじ1	

<トッピング 白玉だんご(白・緑)>

白玉粉	75g
砂糖	30g
水	45ml
抹茶	1g

<トッピング 煮豆>

市販の煮豆 4種

適量

黒豆・うぐいす豆・白花豆・
金時豆など、好みで選ぶ

塩

少量

作り方

PrePare
準備

- 氷を作つておく。
- 器を冷やしておく。

プーアル茶風味の黒蜜を作る

Step 1
ステップ 1

分量の水を沸かし、プーアル茶の葉を入れて弱火で5分程煮出す。茶葉が充分に開いたらこす。こした茶に黒砂糖を加え、中火で少しうろみがつくまで煮詰め、冷ましておく。
※プーアル茶は濃い目に煮出す。苦くてよい。



枝豆のあんを作る

Step 2
ステップ 2

枝豆は熱湯に塩少量を加えてゆでる。
さやをはずして薄皮をむき、半量を裏ごす。
※枝豆は長めにゆでて、柔らかくする。
※裏ごしせずに、ステップ3で加える牛乳とともにミキサーにかけてよい。



Step 3
ステップ 3

鍋に裏ごした枝豆、牛乳、砂糖、塩を入れて中火にかけ、混ぜながら煮詰める。
あん状になり、鍋からあんが浮くようになれば火を止める。残りの枝豆を加えて混ぜ、冷ましておく。



とうもろこしのあんを作る

Step 4
ステップ 4

とうもろこしの実を芯からはずす。
分量の水で5分ゆでて砂糖、塩を加えて煮詰める。

Step 5
ステップ 5

水分が1/3量になれば、火を弱めて水で溶いた片栗粉を混ぜながら加えてうろみをつけ、火を止める。
冷ましておく。

白玉だんごを作る

Step 6 ステップ 6

ボウルに白玉粉、砂糖を入れ、分量の水を加えて練る。
練った生地半量に抹茶を加えて練り、水（分量外）
を加えて白い生地と同じ硬さに調整する。

Step 7 ステップ 7

それぞれの生地を12等分して丸める。
軽くつぶして沸いたお湯の中に入れてゆでる。
浮き上がり、透明感が出れば取り出して水に落とす。

仕上げる

Step 8 ステップ 8

器に氷を削り、好みでトッピングを盛りつけ、プーアル茶風味の黒蜜をかける。



食べごろと保存方法

白玉だんごは冷やし過ぎると硬くなります。盛りつけるまでは常温でおきましょう。
プーアル茶風味の黒蜜は保存瓶で冷蔵保存可能です。
時間が経つと風味が落ちるので、数日で使い切りましょう。