

～南極観測隊のソフトクリーム～より

## ソフトクリーム

レシピ監修 エコール 辻 東京 秋元 慎治 先生



南極観測隊の隊員たちが愛したソフトクリーム。  
専用の機械がなくても、家庭で作れる簡単なレシピをご紹介します！  
さらに隊員のアイデアを元にカレーソフトクリームに挑戦！

### 材料 ～ 各8個分 ～

#### <ミルクソフトクリーム>

牛乳	500ml	乳脂肪分3.7%以上が望ましい
生クリーム	150ml	乳脂肪分47%
卵黄	6個	
グラニュー糖	110g	
アガー(カラギーナン)	4g	同量のゼラチンでも可

#### <カレーソフトクリーム>

牛乳	500ml	乳脂肪分3.7%以上が望ましい
生クリーム	150ml	乳脂肪分47%
卵黄	6個	
グラニュー糖	110g	
アガー(カラギーナン)	4g	同量のゼラチンでも可
カレー粉	小さじ1杯	
塩	2つまみ	
こしょう	適量	

#### <参考レシピ:抹茶ソフトクリーム>

牛乳	500ml	乳脂肪分3.7%以上が望ましい
生クリーム	150ml	乳脂肪分47%
卵黄	6個	
グラニュー糖	110g	
アガー(カラギーナン)	4g	同量のゼラチンでも可
抹茶	小さじ2杯	

<コーン>

バター(食塩不使用)	120g
粉砂糖	120g
卵白	120g
薄力粉	120g
バター	適量
カステラ	適量

作り方

Prepare  
準備

- 薄力粉、粉砂糖はそれぞれふるっておく。
- 画用紙でコーン用の型(円すい形)を作っておく。
- オーブンプレートにバターをぬっておく。
- 市販のカステラは、コーンの底に入れるために小さめの角切りにしておく。

ミルクソフトクリーム

Step 1  
ステップ1

鍋に牛乳、生クリームを入れ、鍋の周りがふつふつと沸いてくるくらいまで火にかける。



Step 2  
ステップ2

ボウルに卵黄を入れ、泡立て器でほぐしてからグラニュー糖とアガーを加えて白っぽくなるまでしっかりとすり混ぜる。

※ゼラチンを使用する場合は、水でもどしておきすり混ぜた後に加える。



Step 3  
ステップ3

ステップ2にステップ1を少しずつ加えてなじませ、鍋にもどして火にかけ、泡立て器で混ぜながら83℃まで煮詰め、こし器を使ってこす。



Step 4  
ステップ4

氷水にあて、泡立て器で混ぜながら素早く冷ます。  
※早く冷えるためステンレス製のボウルが望ましい。



Step 5  
ステップ5

冷凍庫に1時間入れる。



Step 6  
ステップ6

周りが固まってきたら泡立て器で混ぜる。冷凍庫に30分入れる。



Step 7  
ステップ7

ステップ4～6を繰り返し、絞れる硬さになるまで凍らせる。  
※2回目以降は30分おきにこの工程を3、4回くり返す。



カレーソフトクリーム

Step 1  
ステップ1

鍋に牛乳、生クリーム、カレー粉、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。鍋の周りがふつふつと沸いてくるくらいまで火にかける。



Step 2  
ステップ2

ボウルに卵黄を入れ、泡立て器でほぐしてからグラニュー糖、アガーを加えて白っぽくなるまでしっかりとすり混ぜる。  
※ステップ2以降はミルクソフトクリームと同じ工程です。



参考レシピ: 抹茶ソフトクリーム

Step 1  
ステップ1

鍋に牛乳、生クリーム、抹茶を入れよく混ぜる。  
鍋の周りがふつふつと沸いてくるくらいまで火にかける。

Step 2  
ステップ2

ボウルに卵黄を入れ、泡立て器でほぐしてからグラニュー糖、アガーを加えて白っぽくなるまでしっかりとすり混ぜる。  
※ステップ2以降はミルクソフトクリームと同じ工程です。

コーン

Step 1  
ステップ1

ボウルにバターを入れ、湯煎で溶かす。

Step 2  
ステップ2

粉砂糖を加え混ぜる。



Step 3  
ステップ3

混ぜたら卵白を3回くらいに分けて混ぜる。



Step 4  
ステップ4

薄力粉を加えて混ぜる。



Step 5  
ステップ5

バターをぬったオーブンプレートに生地をのせ、スプーンで薄く丸くのばす。

※スプーン1杯を15cmの大きさに広げる。



Step 6  
ステップ6

190℃のオーブンで10分焼く。



Step 7  
ステップ7

焼けたら熱いうちに型紙でコーンの形かカップに成形する。



Step 8  
ステップ8

カップの場合は大きさの違う器を使って成形する。



仕上げ

Step1  
ステップ1

絞れるくらいの硬さに固まったソフトクリームを星の口金をつけた絞り袋に入れる。



Step2  
ステップ2

コーンの中に角切りにしたカステラを入れる。  
※下からすぐにたれてくるのを防ぐため。



Step3  
ステップ3

ぐるぐると絞る。  
※カレーソフトクリームはカップに絞る。



食べごろと保存方法

冷凍で保存可能です。絞れる硬さに調節して絞ってください。  
溶けたものを再冷凍するのはおやめください。  
1週間以内にお召し上がりください。