

～清水ミチコのかぼちゃプディング～より

## かぼちゃプディング

レシピ監修 エコール 辻 東京 秋元 慎治先生



清水ミチコさんが実家の喫茶店のために残したレシピを参考に作った、コーヒーに合うかぼちゃプディングです。  
かぼちゃの優しい甘さとちょっとビターなカラメル、さらに上にかける生クリームが抜群です。

### 材料 ～ 直径18cmマンケ型 1台分 ～

グラニュー糖	120g	
水	20ml	
牛乳	300ml	
かぼちゃ	約200g	1/8個
牛乳	100ml	
卵	250g	Mサイズ5個分
グラニュー糖	100g	
バニラエッセンス	適量	
生クリーム	適量	

### 作り方

Prepare  
準備

■オーブンを170℃に温めておく。

#### カラメルの作り方

Step1  
ステップ1

鍋を中火にかけ、  
グラニュー糖を少しずつ加えて溶かす。



# グレーテルのかまど 番組特製レシピ

## Step 2 ステップ2

キャラメル色になり、細かい泡が上がってきて落ち着いたら火を止めて、水を一気に加える。  
(鍋に粉ふるいでふたをしてから水を注ぐと、カラメルが沸いて飛び散るのを防げます。)



## Step 3 ステップ3

マンケ型の底に全量流す。  
少し冷めたら冷蔵庫に入れて冷やし固めておく。



## プリン種の作り方

## Step 1 ステップ1

かぼちゃ1/8個の種を取り、一口大きめに切る。



## Step 2 ステップ2

切り分けたかぼちゃを水洗いする。  
(水気はふきとらない。)



## Step 3 ステップ3

耐熱ボールに入れてラップをし、電子レンジにかける。(600Wで7分~8分、しっかり火が通るまで。)



## Step 4 ステップ4

かけ終わったら3分ほど待ち、ラップをはずす。  
(すぐ開けると蒸気でやけどするおそれがあるので気を付ける。)



## Step 5 ステップ5

皮の部分をスプーンで取り除く。



## Step 6 ステップ6

牛乳100mlを少しずつ加えながらフードプロセッサーにかける。  
※フードプロセッサーがない場合はミキサーでもOK



## Step7 ステップ7

卵とグラニュー糖、バニラエッセンスを混ぜ合わせ、  
ステップ6のペーストを加える。



## Step8 ステップ8

50℃くらいに温めた牛乳300mlを加えて溶きのばす。  
(牛乳は沸騰させてしまうと混ぜる時に卵に火が入り  
ダマになるので温めすぎない。)



## Step9 ステップ9

こし器でこし、表面の泡をラップで取り除く。  
(ダマが出来てしまった場合はしっかりとこして下さい。)



## Step10 ステップ10

オーブンプレートの上にバットを置き、ペーパータオルを敷く。カラメルを流した型をのせる。



## Step11 ステップ11

ステップ9を全て流し入れる。



## Step12 ステップ12

バットに熱いお湯を半分くらい入れ、170℃のオーブン  
で1時間蒸し焼きする。



## Step13 ステップ8

火が通ってかたまったら氷に当てて冷まし、ラップをして  
冷蔵庫で1晩冷やす。  
(カラメルがしっかり溶けます。)



## Step14 ステップ9

周りに包丁で切り込みを入れ、お皿をかぶせてひっくり返す。  
少し揺らして型から抜く。



Step15  
ステップ15

1人前に切り分けて、生クリームをかける。



食べごろと保存方法

冷蔵庫で1晩おいて、翌日には召し上がってください。  
冷えている方がより美味しく召し上がれます。