

～馳星周のマンゴープリン～より

## マンゴープリン

レシピ監修 エコール 辻 東京 小川 智久先生



マンゴーをたっぷり使いながらも、プリンらしい食感を大切にしたマンゴープリンです。  
馳星周さんが香港で食べた「マンゴーすぎず、プリンすぎず」の絶妙な味わいをお楽しみください！

### 材料 ～ 120ccのカップ 6個分 ～

アップルマンゴー	1個 (約450g)	
牛乳	200ml	
グラニュー糖	40g	上白糖で代用可
コンデンスミルク	40g	
生クリーム	40g	
アガー(カラギーナン)	9g	
水	100ml	
レモン汁	5ml	
エバミルク	90ml	

### 作り方

#### Prepare 準備

- マンゴーは購入後、室温に置いて追熟させるとよい。  
香りと甘味が増し、酸味が穏やかになります。

#### Step1 ステップ1

マンゴーは皮をむいて種を避けるように切り、種の周りの果肉を手ではがす。  
280gになるように調整し、残った果肉は3mm厚に薄切りしておく。



## Step 2 ステップ2

280gの果肉と牛乳をミキサーにかけて、ざるでこす。



## Step 3 ステップ3

鍋に**ステップ2**、コンデンスミルク、生クリームを加え中火にかけ、耐熱のゴムべらで混ぜながら軽く湯気が立つまで加熱する。(75℃~80℃)



## Step 4 ステップ4

砂糖とアガーを混ぜて鍋に入れ、水で溶く。中火にかけて沸騰させる。(透明感が出て沸いている状態)



## Step 5 ステップ5

アガーが煮溶ければ、火から外して**ステップ3**を混ぜながら加える。完全に混ぜるまでしっかり混ぜる。



## Step 6 ステップ6

水をあてて冷ましながらかき混ぜながらレモン汁を加える。



## Step 7 ステップ7

器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



## Step 8 ステップ8

スライスしたマンゴーを飾り、エバミルクをかけて食べる。



## 食べごろと保存方法

冷蔵庫で冷やし固め、当日中に食べてください。