

～常夏の国フィリピンのハロハロ～より

ハロハロ

レシピ監修・調理指導 中濱 尚美 先生



スペインから伝わったプリン(レチェ・フラン)、日本の小豆、アメリカの氷、地元の特産物がいっぱいフィリピン名物のかき氷です。食べるときには全部かき混ぜちゃうのがフィリピン流です!

材料 ～ 約6人分 ～

<レチェ・フラン> (6×17cmパウンド型 1台分)

卵黄	60g	Mサイズ3個分
コンデンスミルク	190g	
エバミルク	190g	
グラニュー糖	8g	
バニラエッセンス	適量	
グラニュー糖	40g	カラメル用
水	10ml	カラメル用

<紫芋のアイス>

牛乳	250ml	
生クリーム	50g	
エバミルク	50g	
卵黄	60g	Mサイズ3個分
グラニュー糖	50g	
紫芋ペースト	150g	

<トッピング具材>

氷	適量	
ナタデココ	お好みで	番組では赤と緑のものを使用
タピオカ	お好みで	
豆の甘煮	お好みで	小豆、ひよこ豆、大豆等
※豆の甘煮がない場合		
豆缶	1缶	小豆、ひよこ豆、大豆等
水	100ml	豆が浸るようにする
グラニュー糖	100g	
フルーツ缶	お好みで	
コーン缶	お好みで	
グラニュー糖	目安(1人分)大さじ1杯	お好みで 上白糖でも可能
エバミルク	目安(1人分)30~40ml	

作り方

Prepare 準備

- 蒸し器を準備しておく
- 甘煮の豆がない場合、分量の水とグラニュー糖を沸騰させ、汁けをきった豆を入れて約10分煮詰める。一晚冷蔵庫で保存する。
- 缶詰、瓶詰の中身の水けを軽くきっておく。

レチェ・フランを作る

Step1 ステップ1

40gのグラニュー糖を鍋に入れ、火にかけて焦がす。



Step2 ステップ2

ちょうど良いカラメル色になれば、分量の水を加える。このとき粉ふるいを鍋にかぶせふるいを通して水を加えれば、はねるのを防げる。その後、鍋ごと水につけて、これ以上色が入らないようにする。



Step3 ステップ3

型に入れ、常温で冷ます。このとき型全体に行き渡らなくても(写真の状態)、蒸している間に自然に広がるので問題ない。



Step 4
ステップ4

卵黄にグラニュー糖を入れて混ぜる。



Step 5
ステップ5

コンデンスミルクを加えて混ぜ、エバミルクを加える。
適量のバニラエッセンスを加える



Step 6
ステップ6

目の細かいこし器でこす。

Step 7
ステップ7

ステップ3が冷めれば、型にステップ6を入れ、弱～中火の蒸し器で約20分間蒸す。



Step 8
ステップ8

粗熱が取れたら、型から取り出しやすくするため、一晩もしくは半日、冷蔵庫に入れておく。

紫芋のアイスクリームを作る

Step 9
ステップ9

牛乳、生クリーム、エバミルクを鍋に入れて、沸騰させる。



Step 10
ステップ10

卵黄にグラニュー糖を入れて混ぜる。

Step 11
ステップ11

ステップ9とステップ10を混ぜて、83℃まで温める。
※殺菌のためこの温度になるまで加熱すること



Step12 ステップ12

温まったら紫芋ペーストを入れてハンディブレンダーをかけ、こし器でこし、氷で冷やす。



Step13 ステップ13

アイスクリーマーにかける。無ければ、ボウルに入れ、冷凍庫に入れる。液体がこおり始めたら、泡だて器で混ぜる。これを数回行う。

組み立てる

Step14 ステップ14

パフェグラスを用意する。甘いものが好きな方はグラニュー糖を大さじ1杯ほど入れる。

Step15 ステップ15

外からみて、色とりどりで綺麗に見えるように具材を入れる。グラスの1/3〜1/2を目安にする。



Step16 ステップ16

氷を削り、ステップ15の上に入れる。



Step17 ステップ17

エバミルクをかける。



Step18 ステップ18

レチェ・フランと紫芋のアイスクリームを飾る。



食べごろと保存方法

「ハロハロ」は出来立て。「レチェ・フラン」は冷蔵庫で2日。

「紫芋のアイスクリーム」は冷凍庫で1週間を目安にして下さい。