

～名門校のイートンメス～より

# イートンメス

レシピ監修 エコール辻東京 中濱尚美先生



さくさくのメレンゲと、もったりとしたホイップクリームに甘酸っぱいいちご。  
混ぜて食べれば、楽しい食感!サクッ、じゅわっ、トロッのハーモニーを堪能して。

## 材料 ～直径11cm、深さ4.5cmカップ 各6個分～

### <メレンゲ (いちごと日向夏の両方に使用) >

卵白	60g	Mサイズ2個分
グラニュー糖	120g	

### <ホイップクリーム (いちごと日向夏の両方に使用) >

生クリーム	300g	乳脂肪分40%までを使用してください (番組では35%を使用)
-------	------	------------------------------------

粉砂糖	24g
-----	-----

いちご	適量
-----	----

ミント	適量
-----	----

### <日向夏ゼリー>

日向夏の果汁	100ml	
グラニュー糖	6g	日向夏の酸味によって調整してください
粉寒天	0.6g	

日向夏	適量
-----	----

ミント	適量
-----	----

## 作り方

Prepare  
準備

- オーブンを130℃に温めておく
- いちごは好みの大きさにカットしておく
- 日向夏の果肉を取り出しておく(皮についた果肉はしぼり、ゼリーに使用する)

## メレンゲを作る

### Step 1 ステップ1

泡立てた卵白に半量のグラニュー糖を数回に分けて加えながら、メレンゲを作る。



### Step 2 ステップ2

出来上がったメレンゲに残りのグラニュー糖を加え、ゴムべらで切り混ぜる。



### Step 3 ステップ3

絞り袋に入れ、オーブンペーパーを敷いた天板に絞る。



### Step 4 ステップ4

130℃のオーブンで約40～50分焼く。  
(半分に割って中まで薄く色づいていればOK。)



### Step 5 ステップ5

冷めたら、乾燥剤入りの密閉容器で保存する。

## 日向夏ゼリーを作る

### Step 6 ステップ6

鍋に日向夏の果汁、グラニュー糖を入れ沸騰させる。



### Step 7 ステップ7

火を止めて粉寒天を加え、よく混ぜてからこす。  
バットに流し入れ、冷蔵庫で固める。



Step 8  
ステップ8

フォークで細かくくだき、冷蔵庫で保存する。



組み上げ

Step 9  
ステップ9

<いちごのイートンメス>  
器にメレンゲを入れ、泡立てた生クリーム、いちごをのせる。



Step 10  
ステップ10

さらにメレンゲと生クリームをのせ、いちごとミントを飾る。



Step 11  
ステップ11

<日向夏のイートンメス>  
器にメレンゲを入れ、泡立てた生クリーム、日向夏のゼリーと果肉をのせる。



Step 12  
ステップ12

さらにメレンゲと生クリームをのせ、日向夏とミントを飾る。



食べごろと保存方法

当日中にお召し上がりください。

メレンゲは、乾燥剤入りの密閉容器で7日間保存できます。