

～はちみつ色のクマのハチミツ～ より

ハチミツ・フルーツ・ソース（イチゴ）

レシピ監修 エコール 辻 東京 喜多村 貴光 先生



クマのブーさんが大好きな、ハチミツが主役のフルーツ・ソース。

百花蜜の香りとイチゴの酸味が絶妙です。

材料 ~ 約300g分 ~

| | | |
|------|--------|-----------------|
| イチゴ | 約 180g | 他のフルーツでも代用できます。 |
| ハチミツ | 120g | |
| レモン汁 | 適量 | |

※フルーティーなイチゴには、いろいろな花の香りが豊かな「百花蜜」がおすすめですが、お好みのハチミツでもまた違った味わいが楽しめます。

作り方

PrePare 準備

■イチゴを洗っておく。
イチゴを4等分にカットしボウルに入れ、ハチミツを加えて混ぜる。
ラップをして一晩冷蔵庫に入れておく。



Step 2 ステップ 2

果肉と果汁に分け、果汁をとろみがつくまで煮詰める。



Step 3 ステップ3

果肉をステップ2の鍋に加え、軽く煮る。果肉に透明感がでてくれれば火を止めてレモン汁を加える。
※果肉はつぶさないように混ぜる。



食べごろと保存方法

ふた付きの清潔な容器に入れ冷蔵庫で保存。
一週間以内に召し上がってください。

～はちみつ色のクマのハチミツ～ より

ハチミツ・ナッツ・ソース

レシピ監修 エコール 辻 東京 喜多村 貴光先生



森の恵みがたっぷり詰まった、濃厚でコクのあるソース。
甘くて、栄養満点！リッチな味わいです。

材料 ~ 約300g分 ~

| | |
|------------------------------|------|
| ハチミツ | 100g |
| 生クリーム | 200g |
| バター | 50g |
| ナッツ（くるみ、アーモンド、ピスタチオ、ヘーゼルナッツ） | 30g |

※ナッツには、クセのない「アカシアハチミツ」がおすすめですが、お好みのハチミツでもまた違った味わいが楽しめます。

3/5

作り方

Preparation 準備

■ナッツ類をローストして刻んでおく。

Step 1 ステップ 1

鍋にハチミツ、生クリーム、バターを入れ火にかけ、焦げないように混ぜながら、とろみがつくまで（約半分の量になるまで）煮詰める。



Step 2 ステップ 2

火を止め、**ステップ 1**にナッツを加えて混ぜる。



食べごろと保存方法

ふた付きの清潔な容器に入れ冷蔵庫で保存。一週間以内に召し上がってください。

～はちみつ色のクマのハチミツ～ より
ハチミツ入りスコーン

レシピ監修 エコール 辻 東京 喜多村 貴光先生



ハチミツを練り込んで、しっとり仕上げたスコーン。手作りのハチミツ・フルーツ・ソースを添えて…
イギリス生まれのプーさんと同じように、11時のお茶の時間にいかが？

材料 ~ 直径5cm 約8コ分 ~

| | |
|-------------|---------------|
| 薄力粉 | 180g |
| ベーキングパウダー | 小さじ1杯(約3g) |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| バター | 60g |
| 卵黄 | 約20g(Mサイズ1個分) |
| 生クリーム | 40ml |
| ハチミツ | 45g |
| 牛乳(表面に塗るもの) | 適量 |

4/5

作り方

PrePare
準備

- バターを角切りにする
- 薄力粉・ベーキングパウダー・塩・バター・卵・生クリームとバットを冷やしておく。

Step 1
ステップ1

薄力粉・ベーキングパウダー・塩にバターを加え、
カードでバターを細かく切る。



グレーテルのかまど 番組特製レシピ

Step 2 ステップ 2

粉とバターを両手の間ですり合わせ、細かいそぼろ状にする。



Step 3 ステップ 3

生クリームに卵黄を入れて軽く混ぜ、**Step 2**に加える。さらにハチミツを加えてカードで切り混ぜる。



Step 4 ステップ 4

Step 3を手で押さえて半分に切って重ねる作業を繰り返し、少し粉気が残っているくらいで止める。



Step 5 ステップ 5

生地をビニールの上に出し、両脇に厚さ約 1.5cm の棒をおき、めん棒でのばして形を整える。
冷蔵庫で、約 30 分冷やす。



Step 6 ステップ 6

直径 5cm の抜き型で生地を抜きプレートに並べる。
ツヤをだすために表面に牛乳を塗り、170°Cのオーブンで 20 ~ 25 分焼く。



5/5

食べごろと保存方法

常温で保存。2~3日中。

しっとりしているのでそのままでも、オーブンで軽く温めてもおいしく召し上がれます。