



【白いきくらげのローアイス】



近藤 久美さん

材料 (4人分)

白いきくらげ	50g	ココナッツオイル	40g
バナナ	50g	水	80ml
ブルーベリー (冷凍)	13g	メープルシロップ	50ml
カシューナッツ (生)	100g		

手順

- (1) めるま湯を張ったボウルに白いきくらげをつけ、ひたします。3分ほど経ったら取り出し、水気を切ります。白いきくらげを半分に切ります。半分は1センチ角に切ります。残りは粗みじん切りにします。
- (2) 生のカシューナッツはひと晩、水につけて柔らかくし、水気を切っておきます。ココナッツオイルは固まりやすいので、湯せんして液状にしておきます。
- (3) フードプロセッサーにカシューナッツ、メープルシロップ、水、ブルーベリー、バナナを加え、滑らかになるまで攪拌します。滑らかになったら、ココナッツオイルを加え10秒ほど攪拌します。攪拌したら、1センチ角に切った白いきくらげを加え、型に流し込みます。冷凍庫で5時間ほど冷やし固めます。冷やし固めたアイスを取り出し、常温に置いて、少し柔らかくします。
- (4) 串が通る程度に解凍したら、再度フードプロセッサーに入れて攪拌します。滑らかになったら器に移し、みじん切にした白いきくらげをトッピングしたら完成です。