

2022高校生じぶん“オ”発見プロジェクト（おやつレシピ部門）

高校名	クラーク記念国際高等学校			
応募者氏名	福田 彩華			
応募作品名	三つの苦味がひとつに！ キャラメルコーヒーゼリー			
使用した野菜	ゴーヤ			
学年	3 年			
セールスポイント（工夫した点など）				
<p>ゴーヤの苦味を抑えるために電子レンジで加熱し、味の濃いコーヒーやキャラメルと合わせたところ。コーヒーとキャラメルだと味が重たくなりがちですが、食べた後の後味がサラッとしているので食べやすいと思います。コーヒーが苦いので大人向きかもしれませんが砂糖の量を調節したら子どもでも食べれると思います。※キャラメルソースやホイップクリームは手作り、市販のものどちらを使っても美味しくいただけます。</p>				
材料	分量 g（3人分）	材料	分量 g（3人分）	作り方
インスタントコーヒー	6g	生クリーム	20g	<p>①ゴーヤをみじん切りにし塩揉みする。（手で絞り、よく水気をきる）</p> <p>②飾り用のゴーヤをスライスし、塩をかけ馴染ませキッチンペーパーで水気をよく拭き取っておく。</p> <p>③①をボウルに入れ、ラップをかけて600wの電子レンジで1分加熱する。（加熱した後はラップを剥がして冷ましておく。）</p> <p>④キャラメルソースを作る。（砂糖と水を強火にかけて、薄い茶色になってきたら弱火にして混ぜて飴色に→火からおろし、レンジで20秒温めた生クリームを加えて混ぜる→ボウルに移し、残りの生クリームと牛乳を混ぜ合わせる。）</p> <p>⑤ゼラチンと水50mlを混ぜておく。</p> <p>⑥鍋に水を入れ沸騰したら弱火にし、砂糖とインスタントコーヒーを入れて混ぜる。</p> <p>⑦火から下ろし、⑤を加えて混ぜる。（ゼラチンは80℃以上だと固まりにくくなってしまうため注意）</p> <p>⑧粗熱が取れたら容器に入れる。</p> <p>⑨冷蔵庫で冷やす。</p> <p>⑩油を引いたフライパンに②を入れ薄く焦げ目がつくまで弱火で焼き、冷ます。（油はキッチンペーパーで広げるといい。焼いた後はキッチンペーパーの上を広げて余分な油をとる。）</p> <p>11、固まったゼリーにホイップクリームを載せ、キャラメルソースを周りからかけ、⑩を飾ったら完成。</p>
砂糖	25g	砂糖	25g	
お湯	200ml	水	50ml	
水	50ml	生クリーム	大さじ1	
ゼラチン	5g	牛乳	小さじ1	
ゴーヤ	30g	→キャラメルソース		
→コーヒーゼリー		ゴーヤ(飾り)	15g	
		塩	少々	
		油	少量	
		ホイップクリーム	お好みで	
		→飾りつけ		