



サロベツ牛乳を使用した濃厚なババロアと甘酸っぱい苺の相性抜群！！



令和3年1月
稚内海上保安部
巡視船りしり

稚内海上保安部巡視船りしりの船飯！ ～サロベツ牛乳を使用した3層ババロア～

★材料（5カップ分）



○ミルクババロア

- ・牛乳・・・300ml
- ・生クリーム・・・250ml
- ・砂糖・・・80g
- ・粉ゼラチン・・・5g
- ・水（ゼラチン用）・・・20ml



○苺ババロア

- ・苺・・・約300g（1～1.5パック）
- ・砂糖・・・60g
- ・生クリーム・・・100g
- ・レモン汁・・・小さじ1
- ・粉ゼラチン・・・5g
- ・水（ゼラチン用）・・・20ml



○ジャムゼリー

- ・苺ジャム・・・80g
- ・砂糖・・・20g
- ・レモン汁・・・小さじ1
- ・水・・・100ml
- ・粉ゼラチン・・・5g
- ・水（ゼラチン用）・・・20ml

トッピングはお好みの材料で！（今回は余った苺と生クリームを使用）

★ミルクババロアの作り方



1. ゼラチンを水でふやかします。



2. 牛乳、砂糖、レモン汁を鍋に入れ弱火にかけます。



3. 生クリームを6分立てまで泡立てます。

Point !

生クリームを泡立てると滑らかな仕上がりになりますが、その分、他の材料と混ざりにくく、ムラが出来やすくなりますので、6分立てか少しとろみがつくぐらいまで、泡立てることをおすすめします。



4. 2が沸騰する直前に火を止めて、ふやかしたゼラチンを鍋に投入し、溶かします。



5. ゼラチンが溶けてよく混ざったら、人肌ぐらいまで冷まし、3の生クリームを入れて混ぜ合わせます。

Point !

最初に1/3ぐらいの生クリームを入れて、混ぜ合わせた後に、残りの生クリームを混ぜ合わせると他の材料に馴染みやすく、ムラも出来にくくなります。



6. 生クリームが混ぜ合わさったら、容器に流し入れて、冷蔵庫で冷やします。

これで1層目の完成です。

★イチゴババロアの作り方



1. ミルクババロアと同様にゼラチンを水でふやかします。

2. イチゴのへたを取り除き、砂糖をまぶしたら、フォークで細かく潰します。

Point!

苺に砂糖をしっかり馴染ませてから潰すと、時間経過や加熱による色落ちを防ぎます。

また、なめらかな仕上がりにしたいときは、ミキサー等の使用をおすすめします。



3. 潰した苺、牛乳、レモン汁を鍋に入れて弱火にかけます。

4. 生クリームをミルクババロアの時と同じように6分立てまで泡立てます。



5. 3を少し沸騰させた後、約80度になるまで冷まします。

6. 5が少し冷めたら、ふやかしたゼラチンを入れて混ぜ合わせます。

Point!

酵素が多く含まれるものや苺のように酸味がある果物はゼラチンだと固まらない場合がありますので、ゼラチンを加える前にしっかりと加熱します。



5. ゼラチンがしっかり混ざったら、人肌になるまで冷やした後、泡立てた生クリームを入れます。

6. 生クリームが混ざったら、冷やし固めたミルクババロアの上に流し入れて冷蔵庫で冷やします。
これで2層目の完成です。

★ジャムゼリーの作り方

Point!

ゼリーに不向きな果物でも、加熱済みのジャムであれば、ゼラチンが固まらないという失敗はなくなり、手間が省けるうえに仕上がりが鮮やかになるので、ゼリーの材料におすすめです。



1. ミルクババロアと同様にゼラチンを水でふやかします。

2. ジャム、牛乳、レモン汁を鍋に入れて弱火にかけます。



3. 2を沸騰直前で火を止めて、ふやかしたゼラチンを入れて混ぜます。



4. ゼラチンがしっかり混ざったら、イチゴババロアの上に流し入れて、冷蔵庫で冷やします。
これで3層目の完成です。



ババロア、ゼリーが全部固まったら、お好みでトッピングをして完成！！

今回は余ったイチゴと生クリームを使いました！

卵を使わない代わりに生クリームを増量した濃厚なババロアと甘酸っぱいイチゴの相性は抜群！！

