

ふるふるミルクプリン（14cm深さ 8cmソースパン使用）

ゼリー、プリンカップ型（100 gの場合、8 個程度）

【材料】 括弧内は実際使用したもの

牛乳 500 g（オハヨー特濃 4.4 ミルク）

はちみつ 25 g（NATURONEY ナチュロニーゴールドロッドハニー）

グラニュー糖 36 g（共立食品お菓子専用砂糖 てんさい糖が原料）

35%純生クリーム（タカナシ） 100 g

（生クリームは 47%等だと 73 g、牛乳 27 g 混ぜて 35% 100 g に変換）

板ゼラチン 6 g（マルハニチロのゼラチンリーフ 4 枚）

大人用は、アマレット 30 g（ディサローノアマレット）

泡立て器、お鍋を冷やす冷水入れたボール

①板ゼラチンを水で 30 分ほど浸してふやかしておく

②はかりに小鍋をのせて牛乳、はちみつ、砂糖いれて量る
中火にかけ、ゆるゆる混ぜながら煮る。

③鍋肌がちりちりしだしたら、火を止めて
板ゼラチン投入。ゆるゆる混ぜしっかり溶かす。

④コンロから下ろしたら、生クリーム入れ混ぜる。

⑤冷水はったボールに小鍋を乗せてゆるゆる混ぜながら
（ここで香料や洋酒入れるタイミング）

泡立て器を立てて、くるくると

さらっとしたとろみが出るまで冷ます←ここが一番大事なこと
（質感は薄めのポタージュスープ位、温度は 13 ~ 11℃）

⑥カップに入れて 5 時間程度冷やして出来上がり

【ポイント】

質感はちょっと固めのフルーチェ。

板ゼラチン最大 7.5 g（リーフ 5 枚）までが美味しく出来る範囲です。

はちみつはクセの無いものあれば、無ければ砂糖で味見して
どちらにせよ【好みの甘さで仕上げて】固めれば良いだけです。

洋酒はアルコールの匂いが苦手なら、火から鍋を下ろした直後に入れます。

珈琲味でカルーアとか色々アレンジして楽しんでください。

バニラエッセンスや香りを維持したい時はぬるくなってから入れます。

洋酒無しはコンデンスミルク（練乳）入れると深みが出ます。

（この場合、牛乳と同じ時に 35 g 以上入れ、砂糖との甘さ加減とります）

ココナツミルクの場合はココナツミルク 400 g、牛乳 100 g で。

（ココマニラのココナツミルク缶など）

砂糖をパルスweetにする場合は 14 g が目安です（+はちみつは 25 g のまま）。



板ゼラチンはふやかした後水を切って使いますが
目安は手のひらですくい取った程度の水切りで十分です。
ふやかす時間は 15 分以上 30 分以内で。

冷水で冷やすのも、家庭ではそんなに氷のストックはないので
最初は水道水であら熱とってから冷水にしてあてています。

このまま食べるタイプですが
型から出す場合、型をほんの少しお湯に浸けて取り出します。