



甘酸っぱい果汁が広がる ビタミンCたっぷり **オレンジ**



Cooking Recipe

冷蔵庫できゅっと冷やして、不思議な食感に

オレンジのスフレ

調理時間 30~60分 1人分 約163kcal

材料[4人分]

- オレンジ…………… 2個(約400g)
- 卵黄…………… 2個分
- 砂糖…………… 大さじ4
- 薄力粉…………… 大さじ2 1/2
- バター…………… 10g
- ④ グランマルニエ(あれば)…………… 小さじ1
- 〈メレンゲ〉
- 卵白…………… 2個分
- 砂糖…………… 大さじ2
- ミント…………… 少々

グランマルニエは
オレンジ風味の
リキュールです。
コアントロー、
オレンジキュラソーなど
でもOK!



ネーブルやバレンシアなど、様々な品種が存在するオレンジ。皮や果肉が鮮やかな橙色で、食卓をパッと明るくしてくれる果物です。どの品種にも、体の免疫力を高めるビタミンCが大変多く含まれているので、風邪などが流行する冬にぴったりです。1~2個ほどで1日に必要なビタミンCを補うことができると言われています。また、果肉を被う薄皮には、正常な腸の働きをサポートする食物繊維が豊富です。さらに近年では、白い筋や薄皮に含まれるヘスペリジンという成分が、高血圧や動脈硬化の予防に力を発揮すると言われています。

また食べ終わった後のオレンジの皮は、入浴剤として利用することができます。お湯でよく洗い、布袋に入れて湯船に浮かべましょう。さわやかな香りが楽しめるだけでなく、ビタミンCの働きで肌をしっとり整えるので、乾燥する季節におすすめです。

〈作り方〉

- 1 <下準備1>薄力粉は1回ふるう。
- 2 <下準備2>オレンジは2~3mm厚さの半月切りを1枚とり、8つに切って飾り用にとりおく。残りは果汁をしぼり(約150mlとれる)、沸騰直前まで温めておく。
- 3 ボールに卵黄と砂糖大さじ4を合わせ、泡立器ですり混ぜる。白っぽいクリーム状になったら、薄力粉を加えて混ぜる。
- 4 オレンジの果汁を③に少しずつ加えて混ぜる。ホーローやステンレスの鍋に移し、中火にかけて混ぜる。とろみがつき始めたら火を止め、手早く混ぜて、余熱を使ってとろみをつける。④を加えて混ぜ、ボールに移す。
- 5 オーブンを170℃(ガスオープン160℃)に予熱する。別のボールで卵白を泡立て、白っぽくなったら砂糖大さじ2を2~3回に分けて加え、きめ細かくしっかりとメレンゲを作る。
- 6 ④にメレンゲの半量を加えて、泡立器で全体になじませるように混ぜる。残りのメレンゲを加え、泡を消さないように、ゴムべらでさっくりと混ぜて、型に流し入れる。
- 7 オーブン皿に⑥をのせ、型の高さの半分くらいまで湯をはり、170℃(ガスオープン160℃)のオーブンで25~30分蒸し焼きにする。あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし、飾り用のオレンジとミントをのせる。