



AZABU KITCHEN

お茶会

2020 - 2

— 麻生病院栄養科 —

濃厚な味わいのテリーヌ♪

AZABU RECIPE

抹茶テリーヌ

(10人分: 8cm × 21cmテリーヌ型 1台分)

ホワイトチョコ	130g
無塩バター	30g
生クリーム	100g
卵黄	3個
グラニュー糖	30g
牛乳	50cc
小麦粉	30g
抹茶	20g
卵白	3個
グラニュー糖	35g

POINT

生地を混ぜ合わせる時は、
メレンゲの気泡が
つぶれないようにすると
きめ細かいなめらかな
仕上がります。

- ① 刻んだホワイトチョコと、小さく切った無塩バターを合わせてボウルに入れる。沸騰直前まで温めた生クリームを加えて、チョコと無塩バターを溶かす。溶けきらなかった場合、湯煎にかけて溶かす。
- ② 卵黄、グラニュー糖を白っぽくなるまで泡立て器ですり混ぜる。沸騰直前まで温めた牛乳を加えて混ぜる。漉して鍋に移し、混ぜながらとろみがつくまで加熱する。
- ③ ①に②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 小麦粉と抹茶を合わせてふるい、2回に分けて③に加える。泡立て器でなじませるように混ぜる。
- ⑤ 卵白にグラニュー糖を3回に分けて加えながらしっかり泡立てる。
- ⑥ ④に⑤のメレンゲを3回に分けて混ぜる。へらでもよいが、泡立て器でさっくり混ぜる方が混ぜやすい。
- ⑦ 紙を敷いた型に流し、数回落として空気を抜く。天板やバットにお湯を入れて型をのせ、170℃で30分、150℃で30分、湯煎焼きする。
- ⑧ 竹串を刺し、とろみのある状態でついてきたら焼き時間を延長する。
- ⑨ 焼き上がった粗熱が取れるまで型に入れたままで冷ます。冷蔵庫でしっかり冷やしてから切り分ける。

抹茶テリーヌ

栄養価
(1人分/1切れ)

エネルギー 206kcal
たんぱく質 4.4g



担当者
より
ひとこと

今回はホワイトチョコと抹茶を使用したテリーヌを作りました。しっとりとした重厚な生地は、口に入れると体温でほろりと溶けます。この不思議な食感一度食べるとやみつきになる仕上がります。抹茶の香りもよく、ほどよい苦みも感じられます。よく冷やして、濃厚な味わいと食感をお楽しみください♪