



金柑のレアチーズタルト

金柑には豊富なビタミンCが含まれていますが、ビタミンCの吸収を高めたり、コレステロールを正常に保つ作用があるポリフェノールの一種であるヘスペリジンという成分も含まれているのが特徴です。これらの成分は特に皮に多く含まれているので丸ごと食べられるデザートなどがオススメです。

【作り方】

1. 金柑は洗ってヘタを取り半分に切る。
2. 鍋に金柑を入れ、水を注いで砂糖を加えたら煮立たせ、弱火で柔らかくなるまで煮込みとろみがついたら取り出して冷ましておく。
3. ボウルにクリームチーズと砂糖を入れて混ぜ合わせ、レモン汁、ヨーグルトを3回に分けて入れて混ぜる。
4. 別で生クリームを7分立てで泡立てしておく。
5. ゼラチンをお湯で溶かして、3に少しずつ加えよく混ぜる。
6. 生クリームを5に加え、タルト台に流し入れて冷蔵庫で冷やす。
7. 6に金柑を盛り付けお好みで粉砂糖をかける。

【材料】 (2人分)

金柑	13個
水	500ml
砂糖	100g
クリームチーズ	100g
砂糖	30g
ヨーグルト (プレーン)	70g
レモン汁	大さじ2
生クリーム	70ml
ゼラチン	5g
お湯	大さじ2
タルト台	5号
粉砂糖	適量