

材料3つ！超簡単な柿プリン

柿を使った料理 3 作目は、少し変わった柿プリンの紹介です。柿に含まれるペクチンと牛乳のカルシウムだけで、不思議なことに固まります（フルーチェも同じ原理）。冷凍したような感じではなく少し緩い固さですが、まるでプリンのように…。柿と牛乳の割合（重量）は 2 : 1 が適切です。

【材料】 2 個分

柿(少し固さがるもの)	3 個
正味	160g
牛乳	80ml
グラニュー糖	20g
(またはハチミツ)	
レモン汁(少量)	3ml



【つくり方】

1. 柿は皮をむき（種があれば取り除き）、一口大程度の大きさにカットする。
2. ミキサーにカットした柿、80mlの牛乳、20gのグラニュー糖（またはハチミツ）、レモン汁を加え、柿の塊りがなくなってジュースのようになるまで柔らかくする（私はレモン汁を入れ忘れえました?!）。
3. 2を容器に移して、冷蔵庫で一晩（約6時間）冷やしたら食べごろです。時間の経過とともに、柿が黄色を帯びてくるので、一晩おくのがベストです。

ペクチンは、リンゴや柑橘類などの皮にも含まれる物質で、1825年に発見され、ラテン語の"pectos(固い)"に由来しています。ペクチンの主成分はガラクツロン酸で、糖酸が連なった分子構造をしています。ジャムや果実飲料、乳製品デザート等に使われています。