かぼちゃプリン

材料	(作りやすい分量)
かぼちゃ	160g
卵	2個
牛乳	240ml
砂糖	大さじ4
バニラエッセンス	少々
(カラメルソース)	
砂糖	80g
水	大さじ3

下準備

1 ダッチオーブンにオーブンシートを敷く。

作り方

1 かぼちゃは皮をむいて種とわたを取り、小さめに切る。熱湯でやわらかくなるまでゆで、熱いうちに裏ごしする。

2 カラメルソースを作る。鍋に砂糖と水大さじ(1)を入れて中火にかける。鍋をゆすりながら砂糖を溶かし、プツプツと泡が出て煙が出始め、カラメル色になったら、いったん鍋を火から下ろしてぬれ布巾の上にのせ、水大さじ(2)を加えて(はねやすいので、火傷に注意する)鍋を手早くゆすって混ぜる。カラメルソースが熱いうちにダッチオーブンに流し入れ、底を冷まして水あめ状に固める。

3 ボウルに卵を溶きほぐし、泡だて器で砂糖を混ぜ合わせ、バニラエッセンス、牛乳を加えてさらによく混ぜ合わせる。

4 (3)を裏ごしし、かぼちゃに少しずつ加えながら混ぜ合わせる。

5 (4)をもう一度混ぜ合わせてこしてから、(2)のダッチオーブンに玉じゃくしで流し入れ、蓋をしてグリルに入れる。ダッチオーブンスイッチを押して「ケーキ/パン」モードの弱を選択し、タイマーを20分に設定してグリルを点火する。消火後はそのままグリルの中で20分休ませる。スプーンなどですくって器に盛る。

かぼちゃ本来のおいしさを存分に楽しめます。とろとろでなめらかなプリンは、アツアツの焼きたても、冷蔵庫で冷やしたものもおすすめ。

ダッチオーブンの内側の底と側面にオーブンシートを敷き、カラメルソース、プリン液の順番に流し入

れて焼きます。

監修 武蔵裕子