



アメリカンチェリーの濃い赤紫色は、アントシアニンを含んでいる証。ココアと合わせることによって、ポリフェノールをたっぷり摂取できるデザートに仕上げます。

～チェリーのティラミス～

【材料】4個分

アメリカンチェリー 150g グラニュー糖 30g
レモン汁 小さじ1

マスカルポーネチーズ 100g
卵白 1個分 グラニュー糖 10g
卵黄 1個分
フィンガースケット 適量 ココア 適量

【作り方】

- ①コンポートを作る。アメリカンチェリーを洗って水気を拭き取る。種を抜いて小鍋に入れ、グラニュー糖をまんべんなく振り入れる。1時間ほど置き水分が出てきたら、レモン汁を加えて中火にかき混ぜる。アクを取り除きながら5分ほど煮て、チェリーが柔らかくなったら火を止める。冷蔵庫で冷やしておく。
- ②ボールに卵黄を入れ、白くもったりするまで泡立てる。マスカルポーネを柔らかく練ったら、卵黄に加え混ぜ合わせる。
- ③別のボールに卵白を入れ泡立て、グラニュー糖を2～3回に分けて加えながらしっかりとメレンゲを作る。
- ④メレンゲを2回に分けて②に加え、全体が均一になるよう混ぜる。
- ⑤器にフィンガースケットを敷き詰め、コンポート(①)をシロップごとかき混ぜる。その上に④を流し、表面を均したら冷蔵庫でしっかりと冷やす。食べる直前にココアをたっぷり振りかける。

★キルシュ、グランマルニエ、ラムなどの洋酒を加えると風味がUP!! ★