

応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
マダムツカコ	エシカルりんごのボストック	30分～60分

ポイント

ノルマンディの素朴な郷土菓子であるボストックをエシカルりんごで豪華なホットデザートとしてグレードアップさせました。崩しながら食べる楽しさと、どこかほっとするようなボストックの素朴さがりんごの美味しさを引き立たせます。

材料	1人分の分量	作り方の手順
アーモンドクリーム		① アーモンドクリームをつくる。 溶かしたバターにグラニュー糖を混ぜ、たまごを混ぜる。 アーモンドプードルと薄力粉をふるって混ぜる。
バター	8g	
グラニュー糖	8g	② カスタードクリームをつくる。 鍋に牛乳を入れ、ボールに卵黄、グラニュー糖、薄力粉、コーンスターチを混ぜる。牛乳を沸騰させ、ボールにゆっくりと注ぎながら混ぜる。再び鍋に戻し、強火にかけ、ヘラで鍋底が焦げないように混ぜながら炊く。
たまご	8g	
アーモンドプードル	7g	③ 全体が均一にクリーム状になり、ポコポコと沸く状態をすぎ、サラッとなるまで火を入れたら、バットや天板などに広げ、ラップをかけ、すぐに冷やしておく。
薄力粉	1g	
カスタードクリーム		④ 焼成する。 バタールを1.5cmほどにスライスし、①のクリーム(8g)を薄く塗る。 りんごは皮のまま輪切りにし、種と芯の部分を除き食べやすい大きさに切り、①のクリーム(24g)を和える。
牛乳	25g	
卵黄	6g	⑤ ④のバタールの中心に②のカスタードクリームを絞り、それを囲むように④のりんごを並べて積み上げ、200℃のオーブンで20分ほど焼く。
グラニュー糖	6g	
薄力粉	2g	⑥ 焼きあがったらアイスクリームをのせ、はちみつ、シナモン、ミントを飾る。 ※写真はUKディッシャー#16(50cc)を使用。
コーンスターチ	0.7g	
焼成		
りんご	1/2個	
バタール(1.5cm輪切り)	1枚	
仕上げ		
アイスクリーム	50ml	
はちみつ	適量	
シナモン	適量	
ミント	1片	



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
マダムツカコ	スイート アップー テト	60分以上

ポイント

エシカルりんごの可能性を詰め込みたいと思い、フレッシュ感を出しながらも、満足度の高いクリーミーなデザートを考えました。すりおろしたリンゴとさつまいものクリーム、角切りリンゴの食感、リンゴが凝縮されたようなキャラメルソース、生クリームとの共演。食べきるまでに色々な味わいが楽しめるデザートです。

材料	1人分の分量	作り方の手順
スイートアップーテト生地		① 準備をする。 さつまいもをよく洗い、アルミホイルでつつみ180℃のオーブンで60分ほど焼く。リンゴをすりおろし軽く絞っておく（皮、果汁はソースに使用する）。
焼き芋	50 g	
リンゴ（すりおろし）	33 g	② スイートアップーテト生地をつくる。 焼き芋をつぶし、すりおろしたリンゴと混ぜ合わせたら、角切りリンゴ、カルバドスを混ぜる。 ※カルバドスは要否に応じる。
リンゴ（角切り）	17 g	
カルバドス	1 g	③ ソースをつくる。 鍋にグラニュー糖とリンゴ果汁（溶かす用）を入れ、強火にかける。鍋のフチに色がつき始めたら鍋を回し均一なきつね色にする。一度火を止めて、リンゴ皮を入れ、リンゴ果汁（色止め用）をゆっくりと入れ鍋を回して混ぜる。常温まで冷ます。
リンゴのキャラメルソース		
グラニュー糖	10 g	④ 盛り付ける。 ③のソースをひき、②をアイスディッシャーで丸く皿の中央に盛る。 その上にきび砂糖をふり、バーナーで炙る。柔らかく立てた生クリーム（飾り用フュッテ）をその上にのせ、③で使用した皮を細く切り、ミントと一緒に飾る。
リンゴ果汁（溶かす用）	2 g	
リンゴ皮	5 g	
リンゴ果汁（色止め用）	15 g	
キャラメリゼ		
きび砂糖	3 g	
飾り用フュッテ		
生クリーム（42%）	15 g	
リンゴ皮 （ソース仕込み時に使用したもの）	1片	
ミント	1片	



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
Kelly	林檎のキャトルカール	60分以上

ポイント

ワインの香りが漂う、古典的なフランス菓子がベースの少し大人のデザートです。リンゴのコンポートは生クリームと一緒に挟むことで重厚ながらもどこか爽やかさを演出する深い味わいに仕上がりに、エシカルな観点から食卓に並ぶために、少し手間を惜しまずに美味しくしたいと思い、歴史ある菓子の中に入れてたいと考えました。

材料	1人分の分量	作り方の手順
リンゴ	4分の1	① コンポートを準備します。リンゴを薄切りし、ワイン、水、砂糖を鍋に入れて沸かします。キッチンペーパーで落とし蓋をして、沸騰したら中火に落とし15分ほどリンゴを煮ます。 ※煮上げたらボールなど別の容器に移し冷やす。
ワイン	25cc	
砂糖(ワインに入れる分)	10g	② キャトルカールを作ります。バターを溶かし、よく混ぜます。その後、卵を少しずつ合わせてから、ふるっておいた薄力粉とベーキングパウダーを入れよく混ぜます。型に入れて、180℃で50分ほど焼きます。 焼きあがったら、型から出し、冷まします。
水	25cc	
薄力粉	5g	③ クリームを用意します。生クリームに砂糖を入れて、少しかために立てておきます。
アーモンドプードル	3.5g	
バター	8.5g	④ 組み立てます。キャトルカールを横から3等分に切って、①で使ったコンポート液を切った面に刷毛で塗ります。生クリームを絞り袋で均一にのばし、リンゴのコンポートを挟んで、組み上げます。
卵	8.5g	
砂糖(キャトルカールに入れる分)	8.5g	⑤ 仕上げに粉糖をふります。
生クリーム(45%)	16.5g	
砂糖(生クリームに入れる分)	1.1g	※ 写真は分量の6倍。とゆ型を使用しました。
粉糖	少々	



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
MomsRecipe	リンゴきんとん黒糖まんじゅう	30分～60分

ポイント

リンゴとさつまいもの自然の甘みがおいしい黒糖まんじゅう
エシカルリンゴレシピ

材料	1人分の分量	作り方の手順
リンゴ (中)	1/10個 (20g位)	① リンゴきんとんを作る さつまいもの皮をむき、1cm位の輪切りにして水にさらしておく 5分位たったら水をかえる
さつまいも (中)	1/10本 (20g位)	
A.三温糖	大さじ1/10	② リンゴの皮をむき、種と芯を取り一口大に切る
A.塩	微量	
A.水	20cc	③ 鍋にリンゴとさつまいもとAを入れ火にかける (途中で水気がなくなったら少し水を足してさつまいもがつぶれるくらい 柔らかくなるまで煮る)
A.レモン汁	1.5cc	
[まんじゅうの皮]		④ 火を止め、余分な水分をとばしてマッシャーでつぶす ラップに包んで直径2センチ位に丸めておく
黒糖	7g	
熱湯	3g	⑤ まんじゅうの皮を作る 黒糖をボウルに入れて、分量の熱湯をいれよく混ぜとかしてからこして 別のボールに移して冷ます
薄力粉	10g	
重曹	0.2g	⑥ 重曹を水でといて、完全に冷めた⑤のボウルに入れて混ぜる
水	重曹と同量	
		⑦ 薄力粉をふるい入れ、ゴムベラで切るように混ぜながら一塊になるようにする
		⑧ 粉気がなくなってきたら、打ち粉(分量外)をして⑦の生地を手でまとめる
		⑨ ⑧ひとつを薄く広げて④のをせ生地で包んで丸めて閉じる 閉じたところを下にしてクッキングシートの上のせる
		⑩ 蒸気の上があった蒸し器で⑨を12分程度、強めの中火で蒸らしたら完成 *分量は1個分計算、10個分の分量 実際に作る時は10個分にして作った方が作りやすい (塩は10個分でひとつまみ)



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
MomsRecipe	リンゴのラビゴットソース withメカジキのソテー	10分以内

ポイント

みじん切りにしたリンゴが入ったさわやかなでフルーティーなソース
(リンゴをメインにしたラビゴットソース)

材料	1人分の分量	作り方の手順
りんご	1/8個	① 皮をむいたリンゴと野菜をみじん切りにする みじん切りのきゅうりとセロリは塩少々(分量外)をふって軽く揉んでおく みじん切り玉ねぎは水にさらしておく みじん切りにしたりんごにレモン汁をかけておく
トマト	1/8個	
きゅうり	18g	
セロリ	5g	② ボウルにリンゴ酢、オリーブオイル、塩、こしょうを入れて混ぜる
玉ねぎ	6g	③ ②にみじん切りにしたリンゴと水気をきった玉ねぎ、きゅうりとセロリの余分な水分をしぼって、全部を混ぜたらラビゴットソースの完成
リンゴ酢	4cc	
レモン汁	4cc	④ 魚のソテー メカジキの両面に塩、こしょうをふり、軽く小麦粉もふる
オリーブオイル	大さじ1弱	
塩	3つまみ位	⑤ フライパンにオリーブオイルとスライスしたにんにく入れ、火にかける 香りがたってきたら、④のメカジキを入れ、ソテーする
こしょう	少々	
		⑥ 両面焼いて中まで火を通したら、皿に盛り付け ③のラビゴットソースをかける
魚(メカジキやサバなど)	1切れ	
にんにく(スライス)	1個分	
オリーブオイル	大さじ1/2	
塩	少々	
こしょう	少々	
小麦粉	適量	



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
MomsRecipe	リンゴの黒糖蒸しパン	20分～30分

ポイント

リンゴの甘酸っぱさと黒糖の甘味がベストマッチ！
ノンオイルだからヘルシー
エシカルリンゴ活用レシピ

材料	1人分の分量	作り方の手順
リンゴ	10g位	① リンゴは皮をむいて（お好みで皮つきでもよい）、5mm角に切る
薄力粉	20g	
黒糖	8g	② 薄力粉はふるっておく
ベーキングパウダー	小さじ1/5	
豆乳（調整）	20g	③ ボウルに黒糖を入れ、かたまりがあれば泡立て器で細かくする リンゴ以外の全ての材料を入れ、泡立て器で混ぜる
塩	微量	
		④ リンゴを加えさっくりと混ぜる
		⑤ 型（底直径44mm×高さ35mmのカップケーキ用型）に入れる （お好みでリンゴをトッピングしてもよい）
		⑥ 蒸気のあがった蒸し器で約8分蒸して完成 *分量は1個分。5個分を割って計算 実際に作る時は5個分で作る方が作りやすい (塩は5個分でひとつまみ)



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
MomsRecipe	リンゴとチキンのヘルシーハヤシライス	20分～30分

ポイント

リンゴをたくさん使ったレシピ

市販のルーは使わずソースの隠し味として半分はすりおろしリンゴ、もう半分はフルーティーな具材として使用
ささがみが片栗粉でコーティングされているから、しっとりしていておいしい

材料	1人分の分量	作り方の手順
リンゴ	1個	① リンゴ半分は芯をとって皮ごとすりおろす 1/4は千切り、1/4は皮をむいて厚めのいちょう切りにする
ささみ	1本	
片栗粉	小さじ1弱	② 玉ねぎは縦にスライスする ささみは筋を取ってひと口大のそぎ切りにして、塩、こしょう、 ガーリックパウダーをふってから片栗粉をまぶす
玉ねぎ	1/4個	
水	180cc	③ 鍋にオリーブオイルと玉ねぎを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める バターを入れ溶けたら、小麦粉を振り入れ粉っぽさがなくなるまで 焦がさないように炒めて水とすりおろしリンゴを加える
ケチャップ	大さじ1	
ウスターソース	大さじ1.5	④ 沸いてきたら、コンソメとささみを入れる 残りのリンゴも加えて5分位煮る (火が強いとすぐに水分がなくなってしまうので火加減に注意する)
コンソメ顆粒	小さじ1	
塩	少々	⑤ ケチャップ、ウスターソースをいれてさらに10分くらい煮て とろみがついていたら完成 (時々かき混ぜて焦がさないように気を付ける)
こしょう	少々	
オリーブオイル	小さじ1	
バター	5g	
小麦粉	小さじ1/2	
ガーリックパウダー	少々	
米	適量	



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
MomsRecipe	アップルティー煮豚	60分以上

ポイント

煮込んでソースを作ったエシカルリンゴレシピ
アメリカで習った紅茶煮豚をアレンジ

材料	1人分の分量	作り方の手順
リンゴ	1/2個	① リンゴの皮をむき、芯を取って8等分に切る 豚肉は常温に戻しておく しょうがは皮をむいて薄くスライス
豚肩ロース	100g	
ティーパック	1袋	② 圧力鍋に水を入れ沸騰いたらティーパック、豚肉、リンゴ、はちみつ、しょうがを入れ、あくが出てきたらあくを取ってふたをして20分煮る(圧力鍋)
水	400cc	
はちみつ	大さじ1/2	③ 火を消したら、圧力あぬけるまでそのまま冷ます
しょうが	10g	
漬け汁とソース		④ 冷蔵庫に1時間入れ冷やして白く固まった脂をとり除く
しょうゆ	30cc	⑤ 漬け汁を作る ④に煮汁からリンゴを取り出しザルでこす
みりん	30cc	
リンゴ酢	30cc	⑥ 漬け汁の材料を小鍋にいれ沸騰させる 熱いうちに半分に分け、④から取り出した豚肉を数時間漬けておく(保存袋使用) もう半分には⑤のリンゴを加えて再度沸騰させてソースを作り火を止める
はちみつ	大さじ1/4	
葉物野菜	適量	⑦ 豚肉をスライスしてたれをかける (お好みで白髪ねぎやきゅうりの千切りをそえるとよい) *作るときには倍量で作った方が作りやすい



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
三つ目	赤ワイン香る林檎ゼリー	30分～60分

ポイント

アガーで固めたので口の中に入れると自然と溶けていき、とろけるような食感を味わうことができます。
リンゴを赤ワイン煮にしているため、赤ワインとシナモンの風味がほどよく感じられる大人のゼリーに仕上がりました。

材料	1人分の分量	作り方の手順
○リンゴの赤ワイン煮		① リンゴの皮をむく。赤ワイン・砂糖・水を鍋に入れて混ぜ、シナモンスティックを加えて煮立たせる。弱火にし、切ったリンゴを加え落とし蓋をして煮立たせる。レモン汁を加えて混ぜ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
リンゴ	1/16個	
赤ワイン	12ml	② 乾いた鍋にアガーと砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。リンゴジュースと水を加えてダマにならないようによく混ぜる。混ぜたら鍋を中火にかくはんしながら温める。鍋が沸騰したら火からおろし、粗熱が取れたら容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
砂糖	6g	
レモン汁	小さじ2/3	③ ゼリーが固まり、リンゴも冷えたらゼリーの上に赤ワインで煮たリンゴとミントを飾って完成。
水	12ml	
シナモンスティック	1/4本	
○リンゴゼリー		
リンゴジュース	40ml	
水	小さじ2	
砂糖	5g	
アガー	1g	
ミント	1枚	



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
栄養みどり	フワシャキ食感！ 皮も美味しいりんご丸ごとラテ	10分～20分

ポイント

1人分でリンゴを1個使ったレシピです。牛乳とすりおろしたリンゴをミキサーで攪拌し、牛乳のフワフワ感とリンゴのシャリシャリ感が楽しめるドリンクを考えました。冬はホットで、夏はアイスで楽しめる「りんごラテ」です。リンゴをほぼすりおろして調理するので、エシカルりんごにピッタリです。皮も可愛く利用しました。

材料	1人分の分量	作り方の手順
リンゴ	1個	① リンゴの皮をむく。 リンゴ1個の1/12程度を(1.5cmぐらい)切り取り、0.5cm角ぐらいにカット。 ポッカレモンを2.3滴入れた水に付けておく。
牛乳	150cc	
はちみつ	小さじ1	② ①でむいた皮を、お好みの型抜などで切り取る。写真に写っているものは、ハサミでカットしハート型と丸型を作りました。 皮の表面にはちみつを薄く塗り、グリルで1分ぐらい火を通しておく。
ポッカレモン	適量	
ミント	1枚	③ ①のリンゴをすりおろすし、ポッカレモンを2,3滴振りかけて、なじませておく。
		④ 牛乳150ccをマグカップに入れラップをし、電子レンジで温める。 (600Wのレンジで1分20秒くらい。約60°Cくらいに温める)
		⑤ ミキサーに④とはちみつを入れて1分間程度攪拌。 次に③を加えて1分程度攪拌。 お好みのカップに注ぎ、水気を切った①の角切りリンゴを上にはらばせる。
		⑥ 火を通した②のリンゴの皮とミントを飾り付けて出来上がり。 ※夏場は、牛乳を温めずに使用し、コップに氷を入れることでアイスでも楽しめます。



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
立松 洋子	リンゴすき焼きホットサンド、 カボスの薫りを添えて	20分～30分

ポイント

リンゴと牛肉、大根のすき焼きでは、リンゴの甘みと酸味がすき焼き味のパンに合います。
飾りのカボスもパンにかけて一層さわやかな、サンドになります(お好みで)。
オーブンで焼く前のものを冷凍して、保存しておき、必要なときに焼いて食べることができます。

材料	1人分の分量	作り方の手順
食パン8枚切り	2枚	① アルミホイルを、パンの2.5倍の長さに切って、アルミホイルにバターを塗る。残りはパンの外側に2か所にバターを張り付ける。
大根	30g	
りんご	50g	② 大根、人参は千切り、リンゴは1/5の扇切り(広くて薄い)、つきコンニャクはゆでて、あく抜きして、短く刻む。
牛肉コマ切れ(バラ肉)	40g	
人参	10g	③ 鍋に、すき焼きのたれ、酒、肉と②を入れて弱火で煮込み、肉に火が通ったら、肉を出してさらに、野菜が柔らかくなるまで煮込み、水分がなくなったら肉を戻して、まんべんなく混ぜる。
つきこんにゃく	20g	
すき焼きのたれ	大匙2	④ ①のパンに③を挟み、ホイルでしっかり包んで、オーブントースターで15分焼く。
とけるるスライスチーズ	2枚(30g)	
お酒	大匙2	⑤ 出来上がりのパンを1/2に、切ってもりつける。飾りに、貝割れ、カボスを添える。
バター	10g	
アルミホイル	食パンの2.5倍の長さ	
付け合わせ カボス	1/2個	
付け合わせ 貝割れ	適宜	
付け合わせ ちよろぎ梅漬	2粒	



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
立松 洋子	ライスアップルボール	30分～60分

ポイント

残りごはん、リンゴの皮と芯で、エコに最適。リンゴの薄い皮だけでもいいですが、少し皮が厚いと、りんごソースがたくさん作れます。今回は極力薄い皮で作っています。皮を煮込むことでリンゴ色を取り出せます。芯に残った果肉のペクチンでとろみがついてソースになります。(砂糖とレモンの量が品質に影響します)。簡単にできるデザートです。

材料	1人分の分量	作り方の手順
リンゴ1個350gぐらいの芯と皮	りんご1個分の皮と芯	① リンゴの皮と芯に水200g、砂糖20g、レモン汁大匙1入れて煮こむ。弱火で煮る。水が少なくなってきたら、また、水1カップたして、砂糖30gを入れて、少量の水分が残るぐらいまで煮る。(初めから水200cc入れて水が半分になって砂糖を入れるのも可)
砂糖	50g	
冷ご飯	100g	② ①を裏ごし、ソースを作る。
レモン汁	大匙1	
スライスアーモンドスライス	25g	③ ビニール袋に冷ご飯と、①を大匙1入れて、突きながら、練りながら、少し餅状にして、3個に丸める。
揚げ油	適宜	
豆苗の葉	少々	④ アーモンドスライスを3枚除いて、残りを手で細かく潰して、丸めたご飯につける。
		⑤ 油、180℃に熱した油に、④を入れ、きつね色にあげる。
		⑥ 皿に⑤を盛りつけ、アーモンドスライス1枚と豆苗の葉を飾る。りんごソースの残りをかける。



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
ロコ	秋の味覚リンゴ&マッシュルームと ゴルゴンゾーラのキッシュ	60分以上

ポイント

リンゴの甘みとかすかな酸味をバターで引きだし、マイルドなドルチェタイプのゴルゴンゾーラチーズが寄り添います。キッシュの表面にリンゴの皮がちらっと覗き、マッシュルームとともに秋を演出しています。

材料	1人分の分量	作り方の手順
エシカルリンゴ	25 g	① リンゴ(皮つき)は1cm程度の角切りにして、バターを入れて中火で熱したフライパンで炒め、水分をとばす。バットに取り冷ましておく。
バター	3 g	
ゴルゴンゾーラチーズ (ドルチェタイプ)	12 g	② マッシュルームは飾り用に2~3mmにスライスし、残りを粗みじん切りにする。玉ねぎは粗みじん切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
玉ねぎ	30 g	
マッシュルーム	20 g	③ ①のフライパンにオリーブオイルを加えて玉ねぎを入れて軽く炒め、マッシュルームも加えて炒める。塩、こしょう、ナツメグを振り入れ、全体が焦げないようにじっくりと炒め合わせる。 できあがったらバットに取り、冷ましておく。飾り用は別にしておく。
オリーブオイル	3 g	
ブロッコリー	15 g	④ タルト型にパイ生地をしき、③をいれ、①のリンゴと1cm程度の角切りにしたゴルゴンゾーラチーズも入れる。卵と牛乳を混ぜ合わせて作ったキッシュ液を流し込む。 取っておいた、飾り用のマッシュルームとブロッコリーを飾る。
塩	少々	
ブラックペッパー	少々	⑤ あらかじめ200°Cに温めたオーブンで約30分、全体にこんがりとした焼き色がつくまで焼く。 すぐに切り分けず、室温程度に冷めるまで待つと、全体がなじんできれいな切り口でカットできる。
ナツメグ	少々	
卵	2個	
牛乳	100cc	
パイ生地(18cm×18cm)(凍)	1枚	



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
ケンコーマヨネーズ (株) 松尾 有紗	たっぷりりんごと3種チーズの ベーグルサンド	20分～30分

ポイント

りんごを通常重量の約1/2個分たっぷりを使用した、りんごを十分に味わうことができるベーグルサンドです。
3種チーズの風味と塩味がりんごの旨味を引き立てます。お肉との相性も◎！
ジューシーな味わいを楽しめます。

材料	1人分の分量	作り方の手順
ベーグル	1個	① ●のりんごをりんごの軸の部分丸い型でくり抜く。
クリームチーズ	20g	
グリーンリーフ	1枚	② ①と●の水、砂糖、レモン果汁を鍋に入れ、12分程煮る。
★豚肉 (スライス)	40g	
★有塩バター	5g	③ ★の豚肉 (スライス) を、有塩バター、塩コショウを熱したフライパンに入れて炒める。塩・こしょうをする。
★塩コショウ	適量	
エクストラバージンオリーブオイル	5g	④ ベーグルを1/2カットし、両断面にクリームチーズを10gずつ塗る。
チェダーチーズ (スライス)	1枚 (12g)	
●りんご	100g	⑤ ベーグルの上にグリーンリーフ、③、エクストラバージンオリーブオイル、チェダーチーズ (スライス) 、②を順に重ね、もう1つのベーグルでサンドする。
●水	100g	
●砂糖	25g	⑥ 粉チーズをトッピングし、プリッツを刺す。
●レモン果汁	10g	
粉チーズ	適量	
プリッツ	1/2本	



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
ちびちょこ	りんごとパンプキンのミルフィーユ	30分～60分

ポイント

エシカルりんごでも見た目を気にせずお菓子に使える方法を考えました。リンゴのキャラメリゼのほろ苦い甘さとかぼちゃとマスカルポーネの濃厚な素材との相性を意識して組み合わせました。パイ生地のサクサク感と添えたアイスをからめて食べれる楽しみも加わって、見た目からわくわくするようなプレートに仕上げました。

材料	1人分の分量	作り方の手順
○リンゴのキャラメリゼ		① ・冷凍パイシートは常温に5分程置いておく。 ・オーブンは200°Cに温める。
リンゴ	1/4個	
砂糖	大さじ1	② <リンゴのキャラメリゼ> リンゴの種と芯を取り除き、1cm幅にスライスする。
無塩バター	8g	
シナモンパウダー	適量	③ フライパンに、②のリンゴ、砂糖と無塩バターを入れて中火で加熱する。
○パンプキンクリーム		
かぼちゃ	30g	④ 茶色に色が付き始めたら、シナモンパウダーをふりかけ、火からおろし冷ましておく。
マスカルポーネ	15g	
生クリーム	25g	⑤ <パンプキンクリーム> かぼちゃを一口大に切り、耐熱容器に入れてラップをかけた後、レンジで600w4分加熱する。
砂糖	3g	
冷凍パイシート	1/2枚	⑥ 皮をむいて、マッシャー等でつぶした後、砂糖、生クリーム、マスカルポーネを加えて、泡だて器で混ぜ合わせる。
○飾り		
バニラアイス	適量	⑦ <パイ生地> 冷凍パイシートは、3等分に縦にカットし、クッキングシートを敷いた天板に等間隔に並べて、200°Cのオーブンで15分焼く。
冷凍ブルーベリー	5粒	
ナッツ類	適量	⑧ <盛り付け> お皿に、パイ生地⇒パンプキンクリーム⇒リンゴのキャラメリゼ⇒パンプキンクリームの順に乗せていき、同じ工程をもう一度繰り返す。
粉糖	適量	
ミント	適量	⑨ バニラアイス、粉糖、冷凍ブルーベリー、ナッツ類、ミントで飾り付けをする。



