

## 香辛子のパンナコッタ

### 材料 (2人分)

生クリーム	200ml
牛乳	150ml
香辛子	2本
グラニュー糖	35g
粉ゼラチン	5g
飾り	
ミントの葉	適量
生クリーム	少量
香辛子	少量



### 作り方

1. 香辛子の種をとり、大1の水と一緒に器に入れラップをして600Wで1分30秒加熱する。
2. 生クリームと牛乳とみじん切りにした香辛子をミキサーにかける。
3. 2を鍋に入れ、ふやかしておいたゼラチンを加えて溶かす。
4. 氷水をボウルにいれ、とろみがつくまで混ぜて冷ます。
5. 器に盛り付ける。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
6. 固まったら、器の上にミントと生クリームと輪切りに切った香辛子を飾る。

### ★ポイント

牛乳や生クリームの料理に香辛子を入れると、フルーティーな香りがまろやかになり、辛味が抑えられ、バニラのような風味を楽しむことができます。使い方は、なるべく乳製品と味が馴染んだほうが美味しいので、細かく刻んだり、ミキサーで攪拌するとよいでしょう。クッキーやプリンなど、バターや牛乳などの乳製品を使用するスイーツに香辛子を入れると、美味しさはもちろん、ダイエット効果のある「カプサイシン」も沢山とることができますので、ギルトフリーのスイーツが作れます。