

ラ・フランスヨーグルトケーキ

特産物のラ・フランスを使った、さっぱりケーキ



材料・分量

8人分

ラ・フランス……………小3個
プレーンヨーグルト……………100g
グラニュー糖……………90g
卵……………2個
サラダ油……………100g
薄力粉……………120g
ベーキングパウダー……………2.5g

作り方

- ① ヨーグルトとグラニュー糖を混ぜ、卵を割りほぐし少しずつ加えながらよく混ぜ、サラダ油を加える。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーをふるい、①にサッと混ぜる。
- ③ ラ・フランスを5mm位の厚さに切り②に加える。
- ④ 170℃のオーブンで30分くらい焼く。

※ 時間は40分位で完成。経費は格安でできる。
18cmのケーキ型 1個分
今回はサラダ油を使ってみました。

白ワイン ラ・フランスゼリー

生で食べるラ・フランスが待ち遠しい方



材料・分量

4人分

ラ・フランス…………… 500 g
（皮と種を取る）
白ワイン…………… 200 cc
グラニュー糖……………80 g
水…………… 100 cc
生クリーム…………… 100 cc

クリアガー……………30 cc
または、ゼラチン……………10 g
（水でふやかしておく）

作 り 方

- ① まだ青く硬いラ・フランスの皮と種を取り鍋に入れ、白ワインと砂糖を加え中火でゆっくり煮る。
- ② 透き通って柔らかくなってから、水、生クリーム、クリアガーを入れ、クリアガーが溶けたところで火を止め、型に流し込む。
- ③ 冷やして固まったら出来上がり。

- ※ 生で食べるラ・フランスが待ち遠しい方、汁ごと2度美味しさが味わえます。
- ※ 生クリームは、お好みで使用してください。好みの形に切って、食べて下さい。

ラ・フランスの生クリームよせ

簡単でおいしい

材料・分量

ラ・フランス……………中玉 5～6 個
（あまり柔らかくないもの）
生クリーム…………… 200 cc（1 箱）
クリアガー 5 A……………大さじ 2
砂糖……………80 g 程度

※砂糖の量は好みで調整

作 り 方

- ① ラ・フランスの皮を剥き、いちよう切りにしたものに砂糖を加えサッと煮る。
※注意 ここで煮すぎない事
水分があまり出なかったら、水 200 cc程度加えても可
- ② 生クリームをボウルにあけて、クリアガーと混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を混ぜ、弱火で一煮立ちさせたらタッパーにあけて冷ます。適度に熱が冷めたら、冷蔵庫に入れて冷ます。
応用として、紅玉等で作っても美味しい。



フルーツホットケーキ

簡単おやつ

材料・分量

りんご（紅玉）…………… 1 個
ラ・フランス…………… 1 個
砂糖……………大さじ 2 強
水……………大さじ 2 杯
蒸しパンミックス…………… 200 g
牛乳…………… 150 cc
卵…………… 1 個
サラダ油……………少々
ホイップクリーム

作 り 方

- ① りんごは4等分にして芯を取り、いちよう切りにし、水・砂糖（各大さじ1杯）を入れ煮る。ラ・フランスも同様にして煮る。
- ② ボウルに蒸しパンミックス・卵・牛乳を入れ、泡立器でよく混ぜる。
- ③ ホットプレートを温め、油を薄く引き余分な油をふき取る。（フライパンでも出来る）
- ④ ②を小さめに丸く流し入れ、中火で1分位焼き、表面にポツポツと泡ができたなら、裏返して1分焼く。
- ⑤ ホットケーキの上に、①のりんご、ラ・フランスを載せて、飾りにホイップを2～3個絞る。



ラ・フランスのババロア

口あたりがまろやかで上品な味



材料・分量

4人分

水……………大さじ1
白ワイン……………大さじ1
粉ゼラチン……………7g
ラ・フランス……………180g
牛乳……………200cc
生クリーム……………50cc
砂糖……………50g
レモン汁……………大さじ1
卵黄……………1個
バニラエッセンス……………少々

作り方

- ① 水・白ワインを混ぜ、粉ゼラチンを入れてふやかす。
- ② ラ・フランスはつぶしてレモン汁をかける。
- ③ 卵黄・砂糖・牛乳を混ぜ、①と一緒に鍋に入れ40℃位まで温め、ゼラチンが溶けたら万能こし器でこす。
- ④ ③を氷水にあて粗熱をとり、②を加えてとろみがつくまで冷やす。
- ⑤ ボウルに生クリームを入れ、④と同じくらいのとろみがつくまで泡立てる。これにバニラエッセンスと④を混ぜ合わせて器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

チャイナ・ド ラ・フランス

外はパリパリ中はさっぱり



材料・分量

4人分

ラ・フランス…………… 1個
ギョウザの皮…………… 12枚
粉砂糖…………… 少々
揚げ油…………… 適量

作り方

- ① 食べ頃のラ・フランスは皮をむき、2 cm角に切る。
- ② ①を 12 等分にしてギョウザの皮で包む。
- ③ 皮がカリッとするまで、油で揚げる。
- ④ ③を器に盛り、粉砂糖をかける。

レアチーズケーキ（フルーツソース添え）

甘さをひかえめにしている



材料・分量

チーズケーキ

クリームチーズ	200 g
生クリーム	100 cc
ヨーグルト	80 cc
ゼライス	5 g
水	50 cc
砂糖	30 g

フルーツソース

ラ・フランス	2 個
白ワイン	100 cc
水	100 cc
砂糖	30 g

作 り 方

- ① ラ・フランスは皮をむき、薄いくし形に切り、白ワイン、水、砂糖で煮る。弱火で15分くらい。粗熱を取り冷蔵庫で冷やしておく。
- ② クリームチーズを常温でやわらかくし、泡立器でクリーム状にする。ゼライスは水にふやかしておき電子レンジで30秒くらいかけてとかし、他の材料と一緒によく混ぜ合わせる。
- ③ 好みの器か型に入れ、冷蔵庫で1時間くらい冷やす。
- ④ ラ・フランスは飾る分をとっておき、残りはミキサーにかけ、チーズケーキの上に乗せる。

ラ・フランスのコンポート

炊飯ジャーで簡単にできる

材料・分量

ラ・フランス……………大 8 個
砂糖…………… 1/2 カップ
レモン…………… 1 個

作 り 方

- ① 硬めのラ・フランスの皮をむき6等分に切り芯をとり、炊飯ジャーに入れる。
- ② 砂糖 1/2 カップとレモンの絞り汁を入れて全体にからませ、炊飯ボタンを押す。
- ③ 出来たら蓋を開けて冷まし、冷蔵庫で冷やす。

※ ジップロック袋に入れて、冷凍保存もできます。



ラ・フランスのチーズケーキ

簡単！生のラ・フランスを乗せて焼くだけ



材料・分量

直径 18 cm の型

ラ・フランス…………… 1 個
生地

クリームチーズ…………… 250 g

卵…………… 1 個

生クリーム…………… 大さじ 2

グラニュー糖…………… 120 g

コーンスターチ…………… 30 g

バター…………… 15 g

グラニュー糖…………… 適量

作 り 方

- ① ラ・フランスは 4 つ割りにして皮をむき、芯をとって縦に薄く切る。
- ② クリームチーズはレンジで 1 分 30 秒位加熱し、泡立て器でやわらかく練ってクリーム状にする。
- ③ グラニュー糖を加え、よく混ぜ、卵、生クリーム、コーンスターチを順に加え、そのつど、よく混ぜ生地を作る。
- ④ 型に流し入れ表面を平らにならし、ラ・フランスを少し重ねながら並べる。小さく切ったバターをところどころにのせ、グラニュー糖をかけ、180℃のオーブンで約 45 分焼く。

ヨーグルト ラ・フランスゼリー

ヨーグルトとフルーツでさわやかゼリー



材料・分量

A 粉ゼラチン…小さじ2・1/2

水……………大さじ3

ヨーグルト……………500g

砂糖……………80g

レモン汁……………大さじ1

B 粉ゼラチン……………大さじ1

水……………大さじ3

水……………150cc

砂糖……………50g

白ワイン……………150cc

レモン汁……………小さじ2

ラ・フランス……………200g

作り方

ヨーグルトゼリーを作る

- ① 粉ゼラチンは大さじ3の水でふやかしておく。
- ② ボウルにヨーグルト、砂糖、レモン汁を入れ、混ぜる。
- ③ ゼラチンを湯せんで溶かし②に加えて、よく混ぜてカップに入れ、冷し固める。

ワインゼリーを作る

- ① 粉ゼラチンは大さじ3の水でふやかしておく。
- ② 鍋に水と砂糖を入れ煮立てて、火を止めゼラチンを入れて溶かす。
- ③ 粗熱がとれたら白ワインとレモン汁を加える。
☆ラ・フランスを一口大に切り、ヨーグルトゼリーにのせ、ワインゼリーを注ぎ、冷やして固める。
※色どりを考え、いちごのスライスを上には飾りました。

さつまいも、ラ・フランス入り蒸しパン

忙しい方でも簡単にできます

材料・分量

さつまいも…………… 100 g
ラ・フランス…………… 1/2 個
ホットケーキミックス……… 200 g
（または、蒸しパンミックス）
砂糖……………大さじ 2
牛乳又は水…………… 200 cc
はちみつ……………大さじ 1
黒ごま……………少々

作 り 方

- ① さつまいも、ラ・フランスを 1 cm 角のさいの目に切る。
- ② ボウルにホットケーキミックス、砂糖、はちみつを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ アルミカップに均等に分け、黒ごまを上につる。
- ④ 蒸し器で 15 分ほど蒸かす。

※ホットケーキミックスは、蒸しパンミックスでも良い。



ラ・フランスパイ

けっこういけます

材料・分量

パイシート…………… 2枚
ラ・フランス…………… 中2個
卵…………… 1個
レモン…………… 少々
砂糖…………… 小さじ3

作 り 方

- ① ラ・フランスは皮をむき1cm位の厚さに切り、砂糖、レモンで汁がなくなるまで煮る。
- ② パイシート1枚の上に①をのせて端々に黄身を付け、もう1枚のパイシートに切り目をつけ上へのせ、フォークで2枚のパイシートをあわせる。
- ③ 上のパイシートに黄身を付けて、オーブンで15分位焼く。



生ラ・フランスゼリー

山形の特産物ラ・フランスの生の香りと食感を



材料・分量

6人分

食べごろラ・フランス……………1個

※皮をむくと果汁が垂れる位が最適

柔らかめのラ・フランスの皮をむき、おろし金ですり下ろしたもの……………カップ2

クリアガーA5……………大さじ1

砂糖……………大さじ3

水……………カップ1

レモン汁……………少々

作り方

- ① ラ・フランス1個は皮をむき6つ切りにしてカップに入れておく。
- ② クリアガーと砂糖を混ぜておく。
- ③ ラ・フランスのすり下ろしにレモン汁少々を加え火にかける。沸騰したら火を止め、②を混ぜ合わせる。
- ④ ①のカップに③を流し固める。
※好みでホイップクリームを載せても美味しい。

ラ・フランスのチーズケーキ、ラ・フランスのコンポート添え

大人のティータイムにいかがでしょう



材料・分量

16人分

クリームチーズ（フィラデルフィア）	
.....	200 g
生クリーム	150 cc
板ゼラチン	4枚
グラニュー糖	80 g
卵黄	1個
ヨーグルト（プレーンタイプ）	
.....	100 cc
ラ・フランス	1/2
〈ラ・フランスのコンポート〉	
ラ・フランス	1/2
水	100 cc
グラニュー糖	300 g
シナモン	
赤ワイン	500 cc

作り方

- ① ゼラチンを水で戻す。
 - ② ラ・フランスをヨーグルトと一緒にミキサーにかけてラ・フランスをペースト状にし、鍋に移して水で戻したゼラチンを火にかけて溶かしておく。
 - ③ クリームチーズは室温で柔らかくしておく。
 - ④ 生クリーム、卵黄、ヨーグルトに分量のグラニュー糖を3つに分けて入れ、生クリーム6分たて卵黄が白くなるまでホイッパーで混ぜる。
 - ⑤ ③に②を少しずつ入れて④の卵黄を入れませ④の生クリームをゴムベラでサックリ混ぜる。
 - ⑥ バットに移して冷蔵庫で2時間固める。
- 〈ラ・フランスのコンポート〉
- ① ラ・フランスの皮をむき1/8にしておく。
 - ② 鍋に赤ワインを入れてフランベして水、グラニュー糖を入れ、わかす。ラ・フランスを入れわいてから3分間煮る。
 - ③ ②にシナモンを入れて、そのまま冷ます。
 - ④ 3日つけこむ。

ラ・フランスとチーズのパンケーキ

フライパンで簡単に作れるデザート

材料・分量

ホットケーキミックス…… 200 g
卵…………… 1 個
牛乳…………… 120 cc
溶かしバター……………26 g
ラ・フランス(小さく切る)… 1 個
チーズ(小さく切る)……………20 g

サラダ油……………少々

作 り 方

- ① ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を加えてかきまぜる。
- ② ホットケーキミックスを少しずつ加えてかきまぜ、溶かしバターとラ・フランス、チーズを加えてかきまぜる。
- ③ フライパンに少量の油をひいて、弱火で焼く。



ラ・フランスのヨーグルトゼリー

安い材料費で簡単にできます。お友達にもご馳走して下さい。

材料・分量 約 15 人分

ラ・フランス……………中 4 個
(大玉 3 個)

ラ・フランスの煮汁……………150cc

牛乳……………500ml (1/2 箱)

ヨーグルト……………225 g (1/2 箱)

ゼラチン……………20 g (5 g × 4 袋)

お湯……………120cc

砂糖又はグラニュー糖…140 g 程度

※ 砂糖の量は好みで調整

レモン汁……………少々

白ワイン……………少々 (入れなくても OK)

好みで

バニラエッセンスやリキュール 少々
ブルーベリーソース

作 り 方

- ① ラ・フランスを6等分し、皮と芯を取り、いちちょう切りにしたものにレモン汁・白ワイン少々をふりかけ砂糖を少し加えて全体にまぶし、中火～弱火でサッと煮る。(5分程度)
- ② ①をザルでこし、実と煮汁に分けて、冷ましておく。
- ③ ゼラチンを80℃のお湯 120cc に溶かしておく。
- ④ 牛乳に砂糖を加え、中火で砂糖が溶けるまでかき混ぜながら暖め、②のゼラチンを入れてまんべんなく混ぜ、火を止める。
- ⑤ ④を鍋ごと冷水に入れてかき混ぜ、冷ます。冷めた煮汁 150cc をヨーグルトに入れてよく混ぜあわせ、鍋に入れてよくかき混ぜる。(好みでバニラエッセンスやリキュールをほんの少々入れる)
- ⑥ ⑤に②のラ・フランスを入れ、まんべんなく混ぜ合わせ、タッパーや型に流し入れて、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ かたまったら、包丁で切り分けて皿に盛り付ける。ブルーベリーソースを少しかけても美味しいです。

