

# BLUE BERRY CHEESE YOGURT

## ブルーベリーチーズヨーグルト

RASPBERRY CHEESE YOGURT ラズベリーチーズヨーグルト、  
BERRIES CHEESE YOGURT ベリーズチーズヨーグルト

毎日のようにとりたいヨーグルトと、目によいからと毎年注文する有機栽培のフレッシュのブルーベリー(2009年くらいから畑の木も背丈を超え、たくさん採れるようになってきました)とを組み合わせ、手軽でヘルシーなオリジナルヨーグルトドリンクです。初夏になると飲みたくなり、冷たい飲み物が飲みたいくらいの初秋までの限定ドリンクとしています。いちご、ラズベリー、ブラックベリー、を加えると、色の変化も楽しめます。いちごの淡いピンクから、ブラックベリーを加えた紫がかった濃いめのピンク、ブルーベリーだけの色まで、お好みを選んでもらってブレンダーまわしてサーブしてもおもしろいかも。

こくを加えるためのクリームチーズ、風味と甘みのアカシアはちみつ、レモンのリキュールが味のポイントです。長年いろいろ試しながらとってきたノートのメモを見ながらつくっていたのですが、ちゃんとレシピにしたほうが手早く用意できることがわかってきたので、ちゃんとレシピにしてみることにしました。

	x1*1 2人分(計約350ml)	x1.5 3人分	x2 4人分
カスピ海ヨーグルト*2	200(~250)g	300(~375)g	400(~500)g
ブルーベリー /ラズベリー /いちご 80%とブラック ベリー-20%/ ラズベリー-80%とブラ ックベリー-20% *3	100g	150g	200g
クリームチーズ	25(~30)g	35(~45)g	50(~60)g
グラニュー糖	20g	30g	40g
はちみつ	10g	15g	20g
リキュール	大きじ1	大きじ1と1/3	大きじ2

\*1 x1までならブレンダーのマグでok、x1.5、x2はガラス角ボトルで。ブルーベリーは皮が残りやすいので、ブレンダーを長めにかけるようにしています。

\*2 ヨーグルトの量は、x1で200gにしていますが、100gだとブレンダーが回りません、150gだととろみが強めでクリームチーズが多く感じます、それよりは250gのほうが飲みやすいです。サーブするガラスのサイズにあわせてちょうどいい量を。

\*3 ベリー類、いずれも冷凍のものを使います

1. 材料を計量しながら直接次々とブレンダーに入れ、あとはブレンダーをまわすだけ。

ヨーグルトとフルーツだけなら簡単、で、クリームチーズ、はちみつ、リキュールはオプション、計量の手間は増えるのですが、、クリームチーズが入らないともの足りなかったりリキュールが多く感じるし、はちみつが入らなくてもリキュールがとがって感じたり。みんないれるとうんとおいしくなるのでぜひ加えてください。甘みをグラニュー糖を使わずに全部はちみつにしまうと、はちみつが目立ちすぎるので、グラニュー糖とはちみつとで分けるほうが良いと思います。このオプション部分のバランスは、ベストだと思います。

### カスピ海ヨーグルト

weck500などに、種ヨーグルトを春～秋は45gくらい、冬は90gくらい入れ(冬は2割、他は1割という感じ)、牛乳を加え、混ぜフタをのせ、夏は半日くらい、秋～春は一晩くらい常温に置き、ちょっとゆらして表面が固まっていたら、すぐ冷蔵庫へ。(もし夜中や外出時など冷蔵庫に入れられないような時間にかたまりそうなときは、冷蔵庫に入れておき、あとでまた常温に出して調節したりできます。)

ヨーグルトは、昔から、ヨーグルトメーカーを使ってヨーグルトの種菌でつくっていましたが、カスピ海ヨーグルトになってからはヨーグルトメーカーもいらなし、持ちもよいし、もっと楽につくれるようになりました。途中種おこしもいらないように改良されて、さらに使いやすくなっています。カスピ海ヨーグルトの場合は、1週間に2回くらいは作っているといい感じ。冬はヨーグルトという気分できなかったりもして、うっかり1週間くらいつくるのがあいてしまったり、常温に出している時間が長くなってしまったら、新しいタネで再スタートです。新しいタネは冷蔵庫にストックしておく、安心です。

### クリームチーズ

添加物があるのが気になるのですが、やはり使いやすいチーズ。cuocaで取り扱いのあるオーガニックのだと他よりは安心感があるので、冷蔵庫に常備するようにしています。すぐ使ってしまいそうな分は(開封後は痛みやすいので注意)、25g分ずつとかにしてラップで包んですぐ取り出せるようにしておく、と楽です。

## 冷凍ベリーズ

ブルーベリーは、フレッシュのものをアルミトレーで急速冷凍し、厚手のポリ袋などに入れて密封、冷凍保管しておきます(中長期ストック分は、さらに厚手のガラスタッパーに入れると、急激な温度変化の緩衝材となるようですし乾燥も防げます)。

ラズベリーは冷凍のものを富沢商店で(ここで取り扱いのある冷凍マンゴーでつくるシャーベットやジュースもお気に入りです、パッケージが似ています)でいます。冷凍便で来ても夏だけは溶け気味になって届き自宅で保管中に固まって凍ってしまい不便、できれば夏を避けて頼むか、もしくはさっさと使うとよいかもしれません。

いちごは出盛りの時期のを冷凍したもの、またはいちごは畑で収穫したものを使っています。畑のいちごは味が濃厚なので、ジャムにするのがいちばん好きです。

ブラックベリーは6月下旬に畑で収穫したフレッシュのものを、よく気をつけて小さな虫などの乗っているのは捨て、大丈夫なのはさっと洗い、キッチンペーパーに上下さかさまにしてかわかしてから冷凍ストックしています。

## バリエーション

フルーツをかえて・・・ラズベリーはブルーベリーほどは有機栽培のを見かけませんが、かわいいのでお好みで。いちごにしてもおいしいです(が、いちごはシャーベットにしてしまうことが多くなってしまいました。

ブルーベリーはシャーベットにすると皮が残りすぎてあまりかわいくないので、ぜひヨーグルトドリンクで。ラズベリーもブラックベリーもかなりすっぱいのでシャーベットよりもこうしてヨーグルトドリンクにするのがお勧めです。

フルーツをミックスにして・・・ブルーベリーとラズベリーをミックスにしてもおいしいです。ブルーベリーメインの場合でも、ブルーベリー70%にラズベリー30%くらい入ると(ブレンダーをかける前が特に)かわいいです。いちごとラズベリーをミックスしたり、いちごとブルーベリーをミックスしてもokです。

6月後半にたくさんとれるようになったブラックベリーを冷凍して、いちご80%ブラックベリー20%(10%だとあまり変化ありません。ブラックベリーの割合が多いと紫が強くなります)で混ぜると少し紫がかったかわいいピンク、ラズベリー80%にブラックベリー20%ではもう少し濃い紫のピンクになります。

ヨーグルトを・・・カスピ海ヨーグルト100g+牛乳100ccでも、シンプルに牛乳200ccでも。フロマージュブランがあるときならフロマージュブラン200g+牛乳100ccにしてもとてもおいしいです。

砂糖を・・・少量なので、ここもオーガニックのグラニュー糖にバージョンアップしていますが、普通のグラニュー糖でも。あまりくせの強くない砂糖があうかなと思います。バニラのさやで香りをつけたバニラシュガーでも。1:1シロップがあればそれでも。砂糖20g分の甘みを加えるには、40ccも入れないと同じにはならないけれど、、、かわいいラベルの背の高い(冷蔵庫に入れるには不便でしたが)ボトルの有機のフランポワーズシロップがあって気に入っていたのですが、最近は見かけません、見かけたらまたそれを入れたいです(これは1:1シロップよりも甘いね)。

ハチミツを・・・アカシアハチミツはくせがなく、きちんとしたハチミツの中では大ビン(割安)が手に入りやすいのでたっぷり使うには使いやすいですし、比較的さらさらしているのではちみつディスペンサーから計量するのが楽です。ラベユのハンガリー産アカシアハチミツを使っています。もちろん、ラズベリーのハチミツなどお好みのハチミツでも。

リキュールを・・・母のシチリアのお土産の、ビンもかわいかったリモンチェロ、日本で買いなおしたものをうつしかえて使っています。レモン汁は酸味がメインとすると、リモンチェロは酸味はあまりなくビターな感じ、と違います。が、お菓子でたくさんレモンを皮をゼスターでおろし、絞り。量が多いのでけっこう大変、ドリンクメニューなのでもう少しラフに、とリキュールにしています。子供が1人で2杯も飲むときは、大さじ1ものリキュールをとることになるので、レモン汁にするか、おかわりは制限するのがよいかも。

キルシュでもokです、グリヨット(さくらんぼのチョコレートボンボン)を毎年つくるようになって、1ビンでも使い切ってしまうようになったので、ドリンクに入れる分がなくなってきてしまいました。お菓子用に常備しているコアントローがあればそれでも。