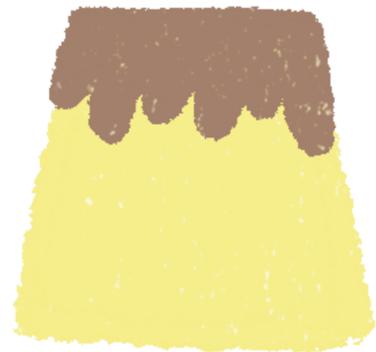


美味しいプリン^①の作り方



目次

- 1、プリンはどうして固まるのか？
 - ・卵の性質
 - ・砂糖の性質
 - ・牛乳の性質
- 2、プリンの食べ比べ
 - ・考察
- 3、プリンを作る
 - ・プリンの作り方 材料、道具、手順
 - ・プリンの配合を変えて作る
 - ・最後に

プリンはどうして固まるのか？

プリンは卵、砂糖、牛乳、この3つの材料だけでどうして固まるのか？

卵の性質

卵の主成分のタンパク質は加熱によって性質があります。(卵の凝固性)

タンパク質は熱を加えるとそれまで安定していたタンパク質分子が不安定になります。しかし、形を整えようとする力のようなものが残っているため、近くの分子同士が引き合いつながってしまうのです。(分子集合)いったんバラバラになったものが他人同士くっつくので、冷えても元の液状には戻りません。

砂糖の性質

砂糖にはタンパク質の凝固を遅らせる作用があります。(タンパク質の熱凝固性の改善)プリンでは卵のタンパク質の間にある水分を保持してくれ、タンパク質が熱凝固しにくくなるため柔らかく仕上がります。

牛乳の性質

プリンが固まる仕組みの要因は、卵に含まれるタンパク質ですが、牛乳のタンパク質もプリンが固まる要因としてはゼロではないと思います。しかし、牛乳に含まれるタンパク質の70~80%を占めるカゼインは、熱凝固しにくいタンパク質です。

プリンの食べ比べ

スーパーやコンビニに売っているいろいろな種類のプリンを食べ比べました。
それぞれのプリンの食感、味、カラメル、が自分はどのくらい美味しいと感じたか
評価をつけました。

実際にプリンを作る時に自分はどんな食感が好きなのか、どんな味が好きなのかが
分かるようにするためです。

食べ比べたプリン

- グリコ プッチンプリン
- OHAYO 新鮮卵のこんがり焼きプリン
- 森永 森永の焼きプリン
- セブンイレブン こだわりの口どけとろなまプリン
- トラーク カラメル味わう濃い旨プリン
- Family mart 窯出しとろけるプリン

グリコ
プッチンプリン

評価 五段階評価

味 ★★★★★
カラメル ★★
食感 ★★★★★★
総合点 ★★★★★

味はすごく甘く甘かったです。もう少し甘さ控えめな方がいいかなと思いました。カラメルもすごく甘くてカラメルには苦味があった方が美味しいかなと思いました。食感はプルプルですごく美味しかったです。



OHAYO
新鮮卵のこんがり焼きプリン

評価 五段階評価

味 ★★★★★
カラメル ★★★★★★
食感 ★★
総合点 ★★★★★

甘さ控えめであまり甘いものが好きではない私にとってちょうど良い甘さでした。カラメルは少し苦味があってすごく美味しかったです。食感は濃厚な感じであまり好きではなかったです。



森永

森永の焼きプリン

評価 五段階評価

味 ★★★
カラメル ★★★★★
食感 ★★
総合点 ★★

味はあまり濃くなくて甘さも控えめだと思いました。カラメルは甘さも少しあるけど、苦手もあって絶妙だなと思いました。食感は硬めで、もう少し柔らかい方が好きかなと思いました。



セブンイレブン

こだわりの口どけとろなまプリン

評価 五段階評価

味 ★★
カラメル ★★★★★★
食感 ★★
総合点 ★★★

味はほんのり甘く、とにかく濃厚でした。私はその濃厚さが少し苦手でした。カラメルは甘さはほとんどなく、コーヒーに近いような味がしました。食感はとにかくなめらかでした。



トラーク
キャラメル味わう濃い旨プリン

評価 五段階評価

味 ★★★
キャラメル ★★★★★
食感 ★★
総合点 ★★

味は甘さがあまりなく、キャラメルの苦味が強かったですが、甘すぎるのは苦手なので、ちょうどいい甘さ、苦さでした。食感は硬めであまり好きではなかったです。



Family Mart
窯出しとろけるプリン

評価 五段階評価

味 ★★★
キャラメル ★★★★★
食感 ★★★★★
総合点 ★★★★★

味はほんのり甘い感じで、卵感が強めでした。キャラメルは甘さはほとんどなく、苦味が強かったですが、美味しかったです。食感は商品名のとおりとろけるような柔らかい食感でした。



考察

いろいろなプリンを食べ比べてわかったこと

☆味は甘さ控えめで甘すぎないように

☆カラメルは苦味があった方がいい

☆食感は柔らかめ

食べ比べによってどんなプリンが作りたいか明確になりました。味は甘すぎるのが苦手だということが分かったので、甘さは控えめにしようと思います。カラメルは苦味があった方が美味しいということが分かりました。食感は硬めはあまり好きではなかったので、柔らかめにしようと思います。プッチンプリンは食べ比べたプリンの中で1番食感が美味しいと感じました。作る時はプッチンプリンのようなプルプル食感を目指そうと思います。

プリンの作り方

材料

プリン液

- 全卵…180g(3個分)
- 牛乳…450g
- 砂糖…90g
- バニラエッセンス…3~4滴

カラメルソース

- 砂糖…30g
- 水…10g
- 熱湯…12g

道具

- はかり
- 鍋
- ゴムベラ
- プリンカップ
- ボウル(大・小)
- ホイッパー
- お玉
- こし器
- 天板
- オーブン

1 カラメルソースを作る。鍋に水、砂糖の順に入れ、中火にかける。完全に溶けきるまで鍋の中は混ぜない。

2 泡が出てきてまわりが色づいてきたら、鍋を傾けて全体を混ぜる。予熱でさらに濃くなるので、少し薄いぐらいの色で火を止め、熱湯を少しずつ加えてゴムベラで手早く混ぜる。

3 すぐ型に流し、型を傾けてカラメルを全体に広げておく。

4 プリン液を作る。鍋に牛乳、砂糖、バニラエッセンスを入れて中火にかける。まわりがふつふつと沸いてきたら(80°C)火を止める。

5 ボウル(大)に卵を入れてホイッパーで溶きほぐし、4を加える。泡立えないように静かに混ぜる。

6 あら熱がとれるまで20分ほどおいておく。表面に浮かんだ泡は口当たりが悪くなるので、お玉ですくい取る。

7 こし器やふるいにかけて裏ごしし、カラメルを敷いた型に流す。
カラザ(卵黄についているひも状のもの)を取り除き、口当たりをよくする。

8 天板の半分の高さまで湯(約60°C)を注ぎ、型を置く。
湯せん焼きすると火のあたりがおだやかになり、やわらかな食感のプリンになる。

9 160°Cに予熱したオーブンで40分(プリンカップの場合は30分)焼く。軍手をはめたまま型を優しく揺らしてみ、中央が波打つようなら加熱時間を5分延長する。

プリン液の材料の配合を変えて作る

作り方① 基本の作り方

全卵…180g(3個分)

牛乳…450g

砂糖…90g

バニラエッセンス…3～4滴

作り方② 全卵を卵黄に変える

卵黄…60g(3個分)

牛乳…150g

砂糖…30g

バニラエッセンス…1～2滴

作り方③ 全卵を卵白に変える

卵白…90g(3個分)

牛乳…225g

砂糖…45g

バニラエッセンス…2～3滴

作り方④ 牛乳を100g減らす

全卵…180g(3個分)

牛乳…350g

砂糖…90g

バニラエッセンス…3～4滴

作り方⑤ 牛乳を100g増やす

全卵…180g(3個分)

牛乳…550g

砂糖…90g

バニラエッセンス…3～4滴

作り方⑥ 牛乳の一部を 生クリームに変える

全卵…180g(3個分)

牛乳…300g

生クリーム…150g

砂糖…90g

バニラエッセンス…3～4滴

作り方⑦ 砂糖を20g減らす

全卵…180g(3個分)

牛乳…450g

砂糖…70g

バニラエッセンス…3～4滴

作り方⑧ 砂糖を20g増やす

全卵…180g(3個分)

牛乳…450g

砂糖…110g

バニラエッセンス…3～4滴

手順は変えずに材料の配合でどのようにプリンの食感や味、見た目が変わるか調べる。

作り方① 基本の作り方

全卵…180g(3個分)

牛乳…450g

砂糖…90g

バニラエッセンス…3～4滴



少し硬めのプリンになった。
少し甘いが味は美味しい
舌触りがあまり良くなく、
ザラザラした感じになった

作り方② 全卵を卵黄に変える

卵黄…60g(3個分)

牛乳…150g

砂糖…30g

バニラエッセンス…1～2滴



すごく濃厚な味になった。
食感はなめらかで、
舌触りが良かった。
見た目が黄色っぽくなった。

作り方③ 全卵を卵白に変える

卵白…90g(3個分)

牛乳…225g

砂糖…45g

バニラエッセンス…2～3滴



食感は硬めで、
プルプルした食感だった。
味は淡白な味でさっぱり
していた。
見た目が白っぽくなった。

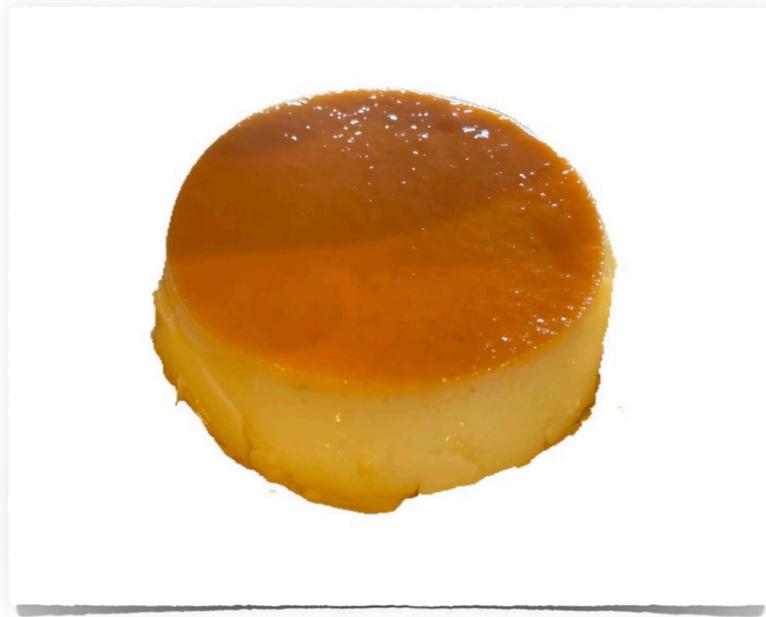
作り方④ 牛乳を100g減らす

全卵…180g(3個分)

牛乳…350g

砂糖…90g

バニラエッセンス…3~4滴



なめらかな食感になった。
味は少し甘めだった。

作り方⑤ 牛乳を100g増やす

全卵…180g(3個分)

牛乳…550g

砂糖…90g

バニラエッセンス…3~4滴



思ってたよりも
固くならなかった。
牛乳の味が強く出ていて
美味しかった。

作り方⑥ 牛乳の一部を
生クリームに変える

全卵…180g(3個分)

牛乳…300g

生クリーム…150g

砂糖…90g

バニラエッセンス…3~4滴



とてもまったりした食感になった。
少し生クリームの味がした。

作り方⑦ 砂糖を20g減らす

全卵…180g(3個分)

牛乳…450g

砂糖…70g

バニラエッセンス…3~4滴



とても硬い食感だった。
ほんのりとした甘さで
美味しかった。

作り方⑧ 砂糖を20g増やす

全卵…180g(3個分)

牛乳…450g

砂糖…110g

バニラエッセンス…3~4滴



すごく甘くて、
甘すぎだと思った。
とても柔らかい食感だった。

作り方①、④、⑤、⑦、⑧を
硬さ順に並べる

⑧砂糖を減らす

↑ 硬い

↓

④牛乳を減らす

↓

①基本の作り方

↓

⑤牛乳を増やす

↓

⑨砂糖を増やす

↓ 柔らかい

最後に

全卵を卵黄や卵白に変えると味や見た目、食感にはっきりとした変化がありました。また全卵を卵黄や卵白に変えた時の味や食感はどちらもあまり好きではありませんでした。自分が美味しいと思うプリン
は全卵を使うのが最適かなと思います。

砂糖、牛乳の配合を変えて作ったなかで、一番食感が美味しいと感じたのは砂糖を増やした作り方でした。また一番味が美味しいと感じたのは砂糖を減らした作り方でした。

食感を柔らかい自分が好きな食感にするには砂糖を増やす方法がいいということが分かりましたが、砂糖を増やすと味が甘すぎになってしまい味が美味しくなくなってしまいます。そのバランスをどうやってとればいいのかとても難しいです。

砂糖を増やした作り方の食感の次に美味しいと思ったのが牛乳を増やした作り方でした。味も食感も美味しいと思うプリンを作るには砂糖は味が甘すぎないように少し減らし、牛乳は食感が柔らかくなるように多めに増やすのがいいかなと思いました。

プリンを作るのは初めての試みで失敗もしたけど楽しかったです。お菓子を作るなど料理をするのは配合を変えたりして実験をしているみたいで面白かったです。