

長崎の食文化

長崎 支部

主食 主菜 副菜 デザート

料理名 長崎ミルクセーキ

長崎のミルクセーキは、卵、砂糖、練乳を混ぜたものに氷を入れてシャーベットにしたフローズンデザートで、飲み物ではありません。大正末期から昭和初期にできたと言われています。



<材料> 2人分

卵黄	1 個分
砂糖	大さじ2弱
練乳	大さじ1
牛乳	100 mL
バニラエッセンス	少々
(缶) サクランボ	2個
氷	150 g

<一人当たりの栄養価>

エネルギー	131 kcal	たんぱく質	4.0 g
脂質	6.0 g	食塩相当量	0.1 g

<作り方>

- ① 卵黄、練乳、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを容器に入れて、よく混ぜ合わせておく。
- ② ミキサーに①と氷を入れて、トロっとなるまで細かく砕く。
- ③ 器に注ぎ、チェリーをのせる。

※ ミキサーにかけすぎると氷が溶けてしまうので、氷が残っているところで止めるのがコツ！